

COACH

BOX MAGAZINE

FIP
ALLENATORI

VILNIUS
WOLVES

Adattare idee e sistema ad una nuova realtà

ALESSANDRO MAGRO

An American in Trieste

MICHAEL ARCIERI

La storia

FRANCO CASALINI

Partite con ampi scarti

ANDREA CAPOBIANCO

Dal rimbalzo offensivo alla transizione difensiva

ALESSANDRO LOTESORIERE

Tour Europeo

LUCA VITALI

Anno 3 - n°17

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

Il ricordo di Dino Costa

di Roberto di Lorenzo

4

3X3

3X3: il basket rapido e intenso dell'era moderna

di Lorenza Arnetoli

7

STORIA

Franco Casalini

di Fabrizio Frates

9

BASKET E FORMAZIONE

Partite con ampi scarti: obiettivi e strumenti per realizzare momenti formativi

di Andrea Capobianco

12

BASKET E FORMAZIONE

UNIUD va a canestro

di Claudio Bardini

15

SETTORE FEMMINILE

Gioco in velocità

di Mara Buzzanca

18

SETTORE GIOVANILE

Mani mani, piedi piedi

di Alessandro Guidi e Andrea Molina

25

SETTORE GIOVANILE

Idee e concetti per un sistema d'attacco giovanile

di Alessandro Ancona

27

SETTORE GIOVANILE

Lo sviluppo del passo zero e la sua ricaduta sull'insegnamento dei fondamentali - PARTE 1

di Giovanni Diotallevi e Maurizio Biggi

33

SETTORE GIOVANILE

Tour europeo

di Luca Vitali

35

SENIOR

An American in Trieste

di Michael Arcieri

38

SENIOR

Come adattare le proprie idee ed il proprio sistema ad una nuova realtà

di Alessandro Magro

44

SENIOR

Dal rimbalzo offensivo alla transizione difensiva

di Alessandro Lotesoriere

47

SENIOR

Roma - Taipei: riflessioni a 9606 gradi

di Gianluca Tucci

56

MINIBASKET

Camminare insieme, per crescere insieme

di Maurizio Cremonini e Roberta Regis

62

PREPARAZIONE FISICA

Il "giovane" progetto di Treviso Basket

di Dario De Conti e Riccardo Toffolo

69

REGOLAMENTO

Spazio Tempo

di Matteo Spinelli

Il ricordo di Dino Costa

di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP



Ricordare Dino Costa significa rendere omaggio a una figura straordinaria del basket italiano, un uomo che ha lasciato un segno indelebile nella nostra comunità. Dino ci ha lasciato il 1 febbraio, e con lui se ne va un pezzo di storia per noi allenatori.

La sua carriera è stata ricca e variegata: ha allenato la Gira Bologna e successivamente ha ricoperto il ruolo di direttore sportivo della Virtus, collaborando con l'avvocato Porelli. Per tanti anni è stato presidente degli allenatori all'interno del CAF, l'attuale CNA, dimostrando sempre un profondo amore e una straordinaria competenza per il nostro lavoro, senza mai interrompere la sua professione di commercialista.

Per me, la sua perdita rappresenta una grande tristezza. Con Giovanni Piccin ci siamo conosciuti proprio grazie a una delle sue geniali iniziative: il progetto per i giovani allenatori del CAF. Un gruppo di tecnici provenienti da tutta Italia segui per un anno i raduni della nazionale Juniores, quella di Brunamonti e Magnifico. Dino ci assegnò come tutor tecnico Vittorio Tracuzzi, un genio del basket, mentre il direttore era il mitico Peppino Todisco. Fu un'esperienza straordinaria che culminò con gli Europei Assoluti a Torino e quelli Juniores a Roseto.

Dino era sempre presente: autorevole ma paterno, capace di risolvere con saggezza anche le situazioni più complesse, trovando soluzioni che rispettavano i principi senza rinunciare alla praticità. Da quell'iniziativa il professore Salerno prese spunto per la nascita degli Stage del CAG, il Comitato Attività Giovanile, che poi divenne CNAG, proprio come il CAF si trasformò in CNA.

Indelebile resta il ricordo di Dan Peterson, che lo ebbe come direttore sportivo: "Dino Costa vedeva quasi tutti i miei allenamenti. Gli stava bene l'idea che prestavo tanta attenzione all'insegnamento dei fondamentali. A lui e Porelli piaceva questo approccio perché volevano vedere i nostri giocatori migliorare. Quindi, quando siamo partiti malissimo, 0-3, e le voci giravano che l'Omarino, che ero io, forse non era il coach giusto per la Virtus, Porelli faceva quadrato dietro di me e ogni discussione sulla mia permanenza con il club svaniva. Ma non avevo dubbio che, dietro tutto, c'era anche la mano ... e la voce ... sottile di Dino Costa. Ogni volta che mi vedeva, aveva una parola positiva o un consiglio azzeccato."

Anche quando si era allontanato dal basket attivo, non perdeva occasione di venirci a trovare a Bologna ai clinic, desideroso di restare aggiornato. Per me era uno zio del basket, severo ma affettuoso. L'ultimo incontro risale a giugno 2024, all'Arcoveggio in occasione del Clinic di Ataman.

Con Dino se ne va un altro padre fondatore del basket italiano, una figura importantissima per la nostra categoria. Il suo esempio, da allenatore a dirigente, mantenendo la sua professione di commercialista, è una strada da indicare a tutti gli allenatori. La formazione si strutturò in modo organico proprio a partire da lui, e voglio esortare i formatori che si stanno aggiornando in questi mesi, insieme a tutti gli allenatori, a rendere onore a Dino attraverso l'aggiornamento continuo e lo studio della storia. Il passato ci può aiutare a capire il presente e a progettare il futuro.



3x3: il basket rapido e intenso dell'era moderna

di Lorenza Arnetoli, Tecnico Nazionali 3x3

La Storia del 3x3.

Chi di voi non ha mai giocato tornei all'aperto o ha mai passato estati intere al campo con i propri amici?

Da questa origine semplice ma, coinvolgente e basilare, si sviluppa in maniera esponenziale negli ultimi 6 anni in tutto il mondo. Dal 2017 viene decretata come Disciplina Olimpica, viene introdotta e giocata a Tokyo 2021, ma a Parigi 2024, Place de La Concorde è letteralmente impazzita per la palla Giallo/Blu. E' un sport di grande successo e divertimento oggi.

Caratteristiche.

1. Provenienza: STREETBALL.

Il 3x3 deriva dal basket giocato nei playground che ha preso la forma odierna a partire dalla fine degli anni ottanta, quando negli Stati Uniti sono stati organizzati importanti tornei che hanno cominciato a fissarne le regole.

2. 3+1 giocatori

La squadra è composta da 4 giocatori che si intercambiano autonomamente. L'allenatore è spettatore, durante le partite.

3. Campo ridotto

Si gioca su una metà campo con misure stabilite.

4. Disciplina olimpica

Debutto Olimpico nel 2021 a Tokyo.

Aspetti Cardine della Disciplina

- 10 min per partita;
- 12 secondi per azione;
- Dimensioni del campo;
- 15 m x 11 m;
- Strumento: Palla misura 6 ; 450 gr (7).
- Official FIBA 3x3 Rules.

I massimi capi sempre

Parlando di 3x3 ci riferiamo sempre a quelli che sono i nostri riferimenti di base e nello specifico i **POSTULATI**.

- Spazio/tempo

Qui i riferimenti spaziali e temporali cambiano rispetto al 5vs5. Abbiamo a disposizione 12 secondi di tempo e uno spazio ridotto, dove comunque i concetti di pallacanestro vengono espressi. Partendo dall'1c1 per arrivare al 3c3, partendo dal singolo per arrivare alla totalità, dobbiamo trovare una sincronizzazione in minor tempo. Le scelte dello spazio giusto al momento giusto qui sono capacità che richiedono molta più attenzione e precisione, sempre in riferimento al contesto frenetico del gioco.

- Collaborazione

I criteri di collaborazione sono aumentati visto il minor tempo e la metà campo in 3 persone; l'esecuzione del gioco ha bisogno di un lavoro di squadra nei particolari. La condivisione di una visione comune tra giocatori e allenatore deve essere ancora più fondata e chiara viste le posizioni in campo e fuori, i tempi ristretti e le regole particolari.

- Autonomia

I giocatori sono in campo da soli, l'allenatore è sulle tribune; l'amalgama e la capacità di gestione del gioco deve aumentare e si consolida ogni volta che ci si allena e si gioca. C'è bisogno di giocatori smart, adattabili al gioco, alle condizioni, alle regole prima possibile per aumentare l'autonomia. Più libertà di scelta=più responsabilità.

- Equilibrio

La formula per condividere il campo e il gioco ha sempre ragione di esistere, soprattutto se le condizioni sono diverse. 3+1 giocatori che si intercambiano da soli, allenatore non è sul





campo, le condizioni di gioco variano anche in base alle condizioni atmosferiche. Sicuramente la formula di equilibrio va ricreata ad hoc anche nel contesto del 3x3.

Contestualizzando:

- Uso di tempo e spazio ridotto e spesso assenza di pause.
- Letture immediate e precise per concretizzare i vantaggi in minore tempo.
- Cura nei particolari del fondamentale tecnico per aumentare l'efficienza nei 12 secondi.
- Massima capacità di anticipazione, nell'ottimizzare tempo e spazio in una condizione spesso di apnea.

Regolamento 1

- Misure 15m x 11m, 1 palla da 3x3.

Squadre

Ogni squadra e' formata da 4 giocatori, 3 in campo e 1 al cambio; l'allenatore è in tribuna e non può intervenire.

Gioco

- Il primo possesso di palla e' stabilito tramite il lancio di una moneta.
- Una partita dura 10 minuti o il tempo che serve per arrivare a 21 punti.
- Un' azione dura 12 secondi.
- Ogni canestro dentro l'arco vale 1 punto, fuori dall'arco vale 2 punti, il tiro libero vale 1 punto.

Regolamento 2

Gioco

- Non ci sono rimesse; si gioca la palla dalla retina o da rimbalzo uscendo dall'arco con passag-

gio o palleggio! Attenzione uscire con 2 piedi!!

- Viene effettuato il check in situazioni di palla morta.
- Non si può sostare in area senza palla per + di 3 sec; non si può palleggiare di schiena in area per + di 3 secondi; non si può attaccare il canestro di schiena per più di 3 sec anche fuori dall'area.
- Non si può ostacolare l'uscita della palla appena fuori dallo smile.
- Cambi in autonomia della squadra.
- 1 Time out per squadra + 2 televisivi

Regolamento 3

Falli

- Il conteggio dei falli e' di squadra.
- Con fallo su tiro da 1 punto = 1 tiro libero.
- Con fallo su tiro da 2 punti = 2 tiri liberi.
- Bonus = i falli 7, 8, 9 di squadra sono penalizzati sempre con 2 tiri liberi; dal fallo n° 10 verra' assegnato anche il possesso palla.
- Fallo tecnico= 1 tiro libero.
- Fallo antisportivo/espulsione = + 2 falli nel conteggio di squadra (2 tiri liberi/2 tiri liberi + possesso).
- Fallo in attacco= no tiri liberi.

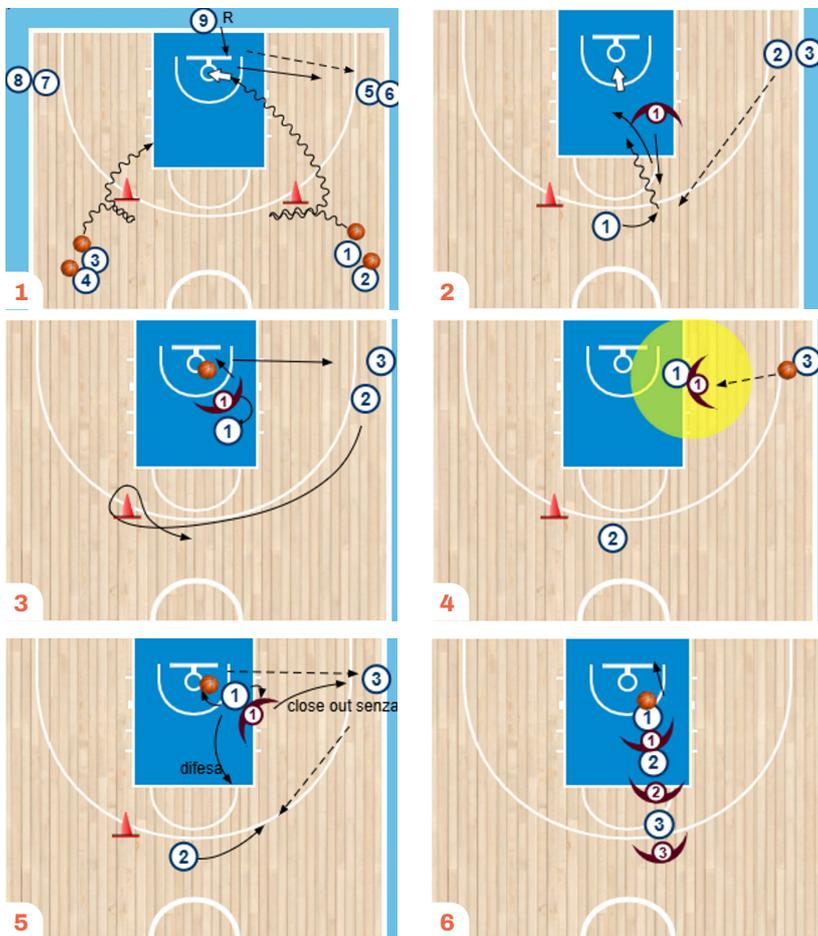
Stalling

- Non si può temporeggiare con la palla in mano.

Ritmo e relazioni con il 5vs5

- Lucidita' sotto grande sforzo = autonomia, collaborazione, equilibrio.
- Gioco accelerato = autonomia, collaborazione, equilibrio.
- Grande creativita' = aumenta lo spazio nella

3X3



Eccellere

- Capacità motorie/atletiche;
- Capacità tecniche affinate;
- Tempra agonistica;
- Ottima comunicazione;
- Anticipazione;
- Capacità balistiche importanti.

Conclusioni

- Il 3x3 è propedeutico al 5c5.
- Siate allenatori flessibili e aperti allo studio e alle correlazioni.
- Il 3x3 è il basket parallelo al 5v5 e nel mondo, con grande entusiasmo, continua a dare pari opportunità agli atleti che vi si avvicinano. Buon divertimento.

porzione di campo, ma il talento è da affinare in base al tempo a disposizione.

- Numero elevato di contatti = in spazi brevi e azioni su azioni ci ritrova comunque ad avere maggiori contatti.
- Transizioni rapide = consideriamo i passaggi da attacco a difesa e viceversa delle vere azioni di transizione in cui il "switch" mentale avviene nel breve tempo di reazione.
- Ritmo = rapido, intenso, spesso privo di pause. Non ci sono momenti per esultare e neanche momenti per dispiacersi. Teniamo tutto per la fine.

Esercizi di pratica sul campo:

- 1c0 per conclusioni varie + 1c1 da recupero. (Diagr. 1)
- FOCUS: passaggio veloce dall'attacco alla difesa.
- 1c1 fronte + spalle + close out (Diagr. 2, 3, 4, 5)
- Focus: Transizioni.
- 3c3 transizione da rimbalzo (Diagr. 6).

Storia

Franco Casalini

a cura di Fabrizio Frates, Allenatore benemerito, Direttore Sportivo Orzi Basket



il suo bel scudetto Juniores a Monza nel 1978. Altri 3 scudetti giovanili Olimpia, Cadetti e Juniores, portano la sua firma quando già era entrato nell'orbita della prima squadra come assistente di Pippo Faina prima e di Dan Peterson poi. L'evoluzione tecnica era stata davvero completa per passare dallo storico "5 fuori" marchio di fabbrica di tutte le giovanili Olimpia (*Diagr. 1, 2, 3, 4*) con qualche spruzzata di pick and roll, o per meglio dire come allora, di "giochi a 2", per arrivare alla mitica "L" (*Diagr. 5, 6, 7*), attacco icona della Milano di D'Antoni e Meneghin. Anche difensivamente il furibondo pressing uomo contro uomo a tutto campo tassativamente adottato da categoria Ragazzi a Juniores, in pratica dai 13 ai 19anni, si era evoluto nella leggendaria #33 (*Diagr. 8, 9, 10*), la zona 1-3-1 che paralizzava gli attacchi avversari e faceva venire il "braccino corto" alle guardie di tutta Europa.

Se è vero come è vero che Peterson demandava sempre più, col passare delle stagioni, l'organizzazione tecnica dei suoi bucanieri a Franco, molte delle sue idee fecero la fortuna di quel gruppo e fu suo grande merito conservarle gelosamente nel momento dello storico passaggio da assistente a capo, nel 1987, senza farsi attrarre dal desiderio di cambiare qualcosa per "mettere la firma" all'identità tecnica di una squa-

Piazza Leonardo da Vinci era il teatro della mia gioventù, dalle elementari al Politecnico, dai banchi della prima elementare all'aula magna, dal cinema dell'oratorio al pallone ai giardini con le cartelle a fare da pali. Studente quasi modello, ma portiere scarsissimo solo perché attaccante ancora peggiore, ritardavo un rinvio o a piazzare la barriera per un giovanotto con cartella sottobraccio, capelli timidamente lunghi, maglioncino blu rigorosamente con le losanghe che attraversava il campo di gioco e salutava di mano mancina.

Da piazza Giolitti sono davvero 2 passi, e Franco andava a lezione passando proprio di lì, nel pieno della nostra area immaginaria, mentre battevamo una punizione o un calcio d'angolo. "Quanto siete?", "11a9", "...apperò, dominio delle difese..." commentava sorridendo verso Analisi 1 o, chissà, forse Scienza della Costruzioni.

Frequentava il Poli, ma molto di più il Palalido, tanto che, nel 1972, reclutato

alla leva Olimpia dei nati nel 1959 dal più grande scout del pianeta, Bruno Arrigoni, il primo ad individuare il mio talento cristallino, me lo ritrovai coach del Simmenthal Milano, categoria Ragazzi, oggi conosciuti come Under13. Gli altri erano giovani e forti, tanto che, nonostante me, arrivammo alle finali nazionali di categoria a Porto San Giorgio guidati proprio da quell'ingegnere mancato che interrompeva le nostre partite fuori da scuola.

Quel terzo posto, sconfitti in semifinale dai mitici Galli San Giovanni Valdarno di Mannella e Masini davanti a Gamba e Rubini, fu a 21 anni il suo primo risultato targato Olimpia dopo il "praticantato" alla storica SocialOsa di Via Copernico.

Un bel gruppo di ragazzi certo non imbattibile quanto il leggendario '58 di Fabbriatore e dei gemelli Boselli dominatore di ogni categoria guidato da Bruno Arrigoni prima e da Guglielmo Roggiani poi, ma che, rinforzato ogni anno da qualche innesto mirato, vinse

Franco Casalini

(1952-2022)

Palmares:

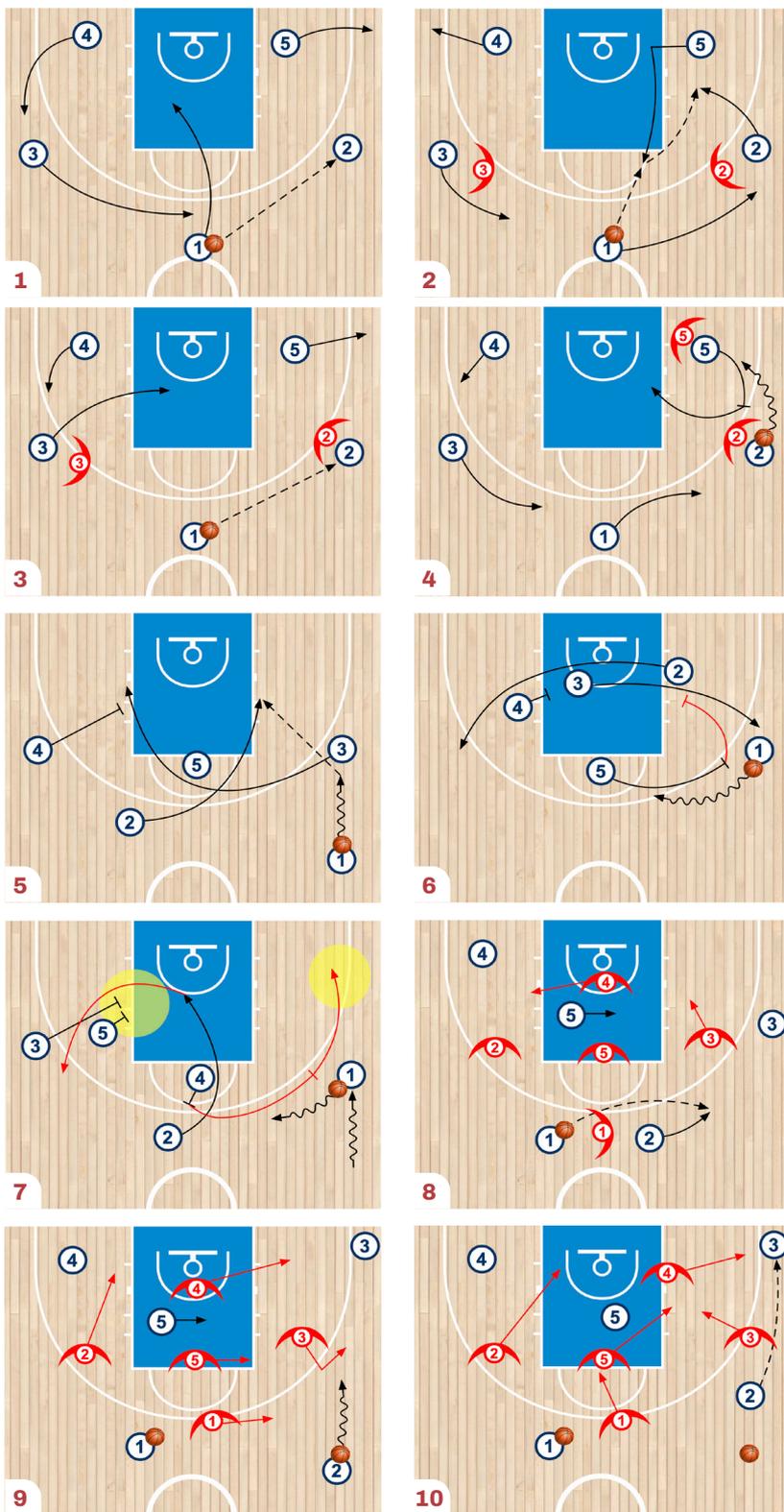
1 Coppa Intercontinentale

1 Coppa dei Campioni

1 Campionato Italiano

2 Coppa di Svizzera





dra che ha fatto la storia della pallacanestro europea.

Fu un grande segnale di umiltà ed intelligenza riaffermare la centralità di un gruppo di veterani affidandosi con fiducia alla loro straordinaria capacità di saper fare le cose giuste sotto pressione, non correndo mai in tal modo il rischio di incrinare quella sensazione d'invincibilità che indirizzava l'approccio emotivo degli avversari alle partite.

Delle sue successive esperienze in panchina, Roma Forlì e Vacallo se non sbaglio, sinceramente poco ricordo e meno mi frega, perché Franco era e sempre sarà per me solo Olimpia, punto e basta. Figlio della buona borghesia milanese, rimasto giovane orfano di padre, viveva con la mamma ed i suoi gatti, collezionava penne a sfera e centellinava il suo irresistibile sense of humor solo per le occasioni speciali e le persone, poche, con cui aveva un particolare feeling. È stata la lunga parentesi di commentatore tv a far affiorare questo aspetto del suo carattere, fino ad allora noto solo ad una cerchia ristretta di amici. Nonostante non gli abbia certo dato grandi soddisfazioni come giocatore, non credo con i miei 4 punti di media in SerieD di poter essere annoverato fra i suoi migliori "prodotti" al pari che so, di Francesco Anchisi o Marco Lamperti, mi ha fatto sempre sentire un po' speciale fra i colleghi e quando capitava di trovarci uno di fronte all'altro separati da un microfono, beh, non so perché, ci è sempre scappato da ridere. Proprio come quando lui andava al Poli e io prendevo gol a Città Studi, Piazza Leonardo da Vinci, Milano.

Diagr. 1: schieramento 5 fuori, passare + tagliare, rimpiazzare posizioni libere.

Diagr. 2: primo passaggio anticipato, backdoor.

Diagr. 3: no lato debole, taglio.

Diagr. 4: opzione pick and roll se x5 non anticipa.

Diagr. 5: #L post basso 2.

Diagr. 6: pick and roll 1/5, uscite per 2 e 3.

Diagr. 7: opzione per pick and pop 4, doppio blocco per 2.

Diagr. 8: # 33 zona 1 - 3 - 1. Sempre 5 anticipa post alto, x3 lato debole gioca sulla diagonale.

Diagr. 9: sempre sulle linee di passaggio ultimo uomo esce in angolo.

Diagr. 10: sempre sulle linee di passaggio ultimo uomo esce in angolo.

Basket e Formazione

Partite con ampi scarti: obiettivi e strumenti per realizzare momenti formativi

di Andrea Capobianco, Capo Allenatore Nazionale Femminile, Formatore Nazionale

Ultimamente, soprattutto sui social, si leggono risultati “particolari” in cui una squadra vince con un margine molto ampio e l'avversaria è annientata: ovviamente tanti commenti, di tutti i tipi, sottolineano il risultato e filosofeggiano sulle cause. Mi chiedono spesso, e in questo caso mi è stato chiesto di scrivere un articolo, se anche a me fosse mai successo di vincere o di perdere di 80-100 punti e di come ho gestito queste situazioni “particolari”; ebbene sì, mi è successo ma non di vincere con margini molto ampi pur avendo allenato squadre e atleti che in qualche caso avrebbero potuto farlo come hanno dimostrato con la loro carriera le una e gli altri.

Sarebbe troppo riduttivo guardare la singola partita in questione; per me sarebbe come vedere un allenamento e non tenere in considerazione tutto il percorso che gli atleti hanno fatto e devono fare: per meglio precisare questa considerazione bisogna aver chiaro cosa ci attendiamo dal settore giovanile e quale/quali obiettivo/obiettivi ci poniamo:

- **1° visione** (Fig. 1): allenamento e partita sono parti di una stessa totalità: in questo caso trattandosi di settore giovanile la totalità è la formazione del giovane atleta (il percorso formativo).

L'esempio di formula con cui si mettono insieme le parti può essere importante perchè la partita debba essere

interpretata come una verifica formativa (analisi di limiti e pregi per rendere il percorso funzionale al raggiungimento dell'obiettivo);

- **2° visione** (Fig. 2): allenamento e partita non fanno parte della stessa totalità ma sono due cose a sè stanti. Non vanno viste in modo integrato e l'allenamento serve per insegnare e la partita bisogna vincerla e giocarla solo sui pregi.

Sceglieremo il nostro percorso sulla base del concetto che abbiamo del settore giovanile e degli obiettivi che vogliamo raggiungere; diventa, così, più semplice costruire un progetto per cercare di essere al massimo funzionali per la crescita dei nostri giovani. La mia visione di settore giovanile si realizza teoricamente e praticamente secondo il primo esempio in cui la partita e l'allenamento fanno parte della stessa totalità: formazione dell'atleta. Anche la partita, quindi, sarà vissuta come un'opportunità formativa, come



BASKET E FORMAZIONE

verifica di ciò che è stato insegnato e realizzato negli allenamenti, sia come “confronto con i limiti superabili” per affrontarli nel miglior modo possibile in situazioni di maggiore stress.

In questa ottica quando la squadra ha avuto la possibilità di vincere con molti punti di vantaggio ho cercato di creare situazioni formative all'interno della partita lavorando sui limiti dei ragazzi/ragazze da me allenati/e. In tal modo sono riuscito a far diventare la partita, indipendentemente dal risultato, un nuovo punto di partenza per “costruire” percorsi adatti alla crescita dei singoli atleti; in pratica, quando la squadra da me allenata era nettamente superiore, ho sempre cercato di creare situazioni in cui si potesse lavorare sui limiti degli atleti ad esempio quando ho avuto la fortuna di allenare bravi giocatori di 1vs1 con palla ho cercato di porre obiettivi su situazioni di 1vs1 senza palla e situazioni di triangoli. Potrei portare tanti esempi di questo tipo che io ho utilizzato per provare a creare delle situazioni formative adatte al percorso di crescita per gli atleti stanno facendo.

Il percorso formativo di un atleta, a mio avviso, si basa su due concetti che ritengo essenziali: il concetto di **stabilità** e il concetto di **crescita**. Per stabilità intendo la sicurezza necessaria da cui partire per sentire il bisogno di superare un limite mentre per crescita intendo il limite da superare che necessita di una certezza (la stabilità) da cui partire. La partita può essere inserita sia all'interno della stabilità giocare, cioè, sulle certezze sia all'interno della crescita cioè giocare sui limiti che la squadra ha; questi due concetti vanno integrati sempre con il concetto di mentalità vincente (insegnare a vincere) e quindi nel caso di squadre con grande differenza di potenziale il mio passato di formatore di giocatori / giocatrici di giovane età mi ha insegnato ad integrare il concetto di stabilità con il concetto di crescita e quello di mentalità vincente. Altra modalità che sono solito utilizzare è quella di cercare di far giocare più a lungo, nelle partite in cui sapevo di grandi differenze di potenziale, atleti che in partite più difficili avevano minutaggi minori. Come nelle partite più “difficili” gli atleti meno bravi venivano meno utilizzati così nelle partite più “facili” gli atleti più “bravi” avevano un minutaggio inferiore ma anche in questo caso ho sempre cercato di utilizzare il momento partita come una occasione formativa anche per chi è in panchina. Il basso livello di soddisfazione che gli atleti percepiscono rende fondamentale il ruolo del coach; gli atleti spesso vanno alla

ricerca di un messaggio (anche non verbale) da parte del coach, dell'adulto ed invece vedono il coach rassegnato che dà più importanza al risultato, piuttosto che alla motivazione al percorso. In questo caso il risultato ci porta a dare feedback errati a chi in quel momento ha bisogno di essere valutato in base al percorso che sta facendo. Troppe volte dimentichiamo che il linguaggio non verbale è il linguaggio che arriva con maggiore effetto e quindi nei momenti di grande difficoltà vedere il coach rassegnato, arrabbiato, non fa altro che incidere negativamente sulle motivazioni dell'atleta.

Altro concetto fondamentale che, quando ho allenato i settori giovanili dei club, ho tenuto sempre presente è il tipo di motivazioni su cui “insistere”. **Valle-rand e Thill** nel 1993 definivano le motivazioni come “*le Forze interne e/o esterne che producono l'inizio, la direzione, l'intensità e la persistenza del comportamento*”; ritengo questa definizione particolarmente indicata per trasmettere alcuni concetti. Sappiamo che esistono due grandi categorie di motivazioni: quelle indirizzate verso il percorso e quelle indirizzate verso il risultato; la domanda da farsi è: verso quale risultato vogliamo indirizzare le forze interne e e/o le forze esterne che producono l'inizio e la direzione del comportamento? Possiamo noi con i nostri comportamenti mandare messaggi per far capire dove devono tendere queste forze? A queste domande ho sempre cercato di dare risposte ben precise indirizzando gli atleti giovani verso le motivazioni al percorso perché ritengo che solo attraverso un percorso adeguato e corretto si possono raggiungere i risultati.

Ed allora anche situazioni “non piacevoli” come la sconfitta con margini ampi deve essere inserita all'interno di un percorso, e la motivazione al percorso deve dare la spinta a cercare di superarsi anche se il punteggio può condizionare, disorientare, essere frustrante.

Da formatore di giovani atleti ho sempre pensato che la programmazione sia molto importante: bisogna programmare e mi riferisco non solo agli allenamenti ma ritengo sia fondamentale sapere che per ogni attività deve essere previsto un prima, un durante ed un dopo. Affrontare un campionato, una partita in cui l'insuccesso può essere un risultato prevedibile necessita di un prima, un durante ed un dopo.

A questo proposito voglio esporre le mie esperienze e raccontare come lo ho affrontate.

Il Prima

Ho sempre fatto riunioni per presentare il campionato e quindi le partite da affrontare con le difficoltà che si possono incontrare; le riunioni venivano svolte a due livelli:

1. con i genitori spiegando loro come la motivazione degli atleti è influenzata da vari elementi relativi al contesto sociale, e che, quindi, il loro compito è importante e consiste nel sostenere i giovani nei momenti di difficoltà insistendo sulle motivazioni correttamente indirizzate verso il percorso da seguire.
2. con gli atleti ai quali ho sempre insegnato che allenamento e partita fanno parte di una stessa totalità con un unico fine: il loro miglioramento; ne consegue che quindi non può essere il risultato a modificare la rotta e il nostro cammino.

Il Durante

Durante le partite in cui la mia squadra si è trovata penalizzata fortemente nel punteggio la mia attenzione è sempre stata rivolta ai miei atleti e soprattutto al mio comportamento. Il mio atteggiamento è sempre stato quello di “**allenare = dare forza**” ai miei atleti cercando di esprimere e trasmettere sempre entusiasmo, di sostenerli nelle difficoltà che incontrano aiutandoli anche a cercare di risolvere i problemi utilizzando gli strumenti tecnico/tattici in loro possesso. Quando l'atleta è in difficoltà cosa vede?

1. Il coach che lo guarda e fa un cenno con la mano per incoraggiarlo;

2. Il coach distratto che forse parla con qualcuno oppure, peggio, ha il telefono in mano.

Nel primo caso il Coach assume un comportamento di vicinanza che sostiene il bisogno di competenza (bisogno primario dell'essere umano), può succedere che l'atleta si senta insoddisfatto perché si percepisce poco competente nonostante il massimo impegno, in questo caso diventa fondamentale cosa si è fatto prima della partita a cosa si è dato importanza. Nel secondo caso il coach diventa un ostacolo per la crescita dell'atleta il quale percepisce l'allenatore come ostacolo al proprio miglioramento e quindi si sente oppresso, inadeguato, frustrato e facilmente lascerà la pallacanestro.

Non è facile? E' vero non lo è, ma noi abbiamo scelto di essere coach, di essere allenatori (conduttori, guida) cioè coloro che danno forza, e quindi è proprio nelle difficoltà che dobbiamo riuscire ed essere una vera guida per questi nostri atleti.

Il Dopo

Il dopo spesso si racchiude nella capacità di prendersi cura dell'atleta che ha subito una brutta sconfitta e deve trovare la forza di far diventare questa sconfitta (di risultato) un importante punto di partenza. L'entusiasmo, il giusto clima emotivo, non devono mai mancare nel nostro lavoro e devono essere la base per il prosieguo dell'attività, per continuare e far continuare e promuovere l'insegnamento-apprendimento e la pratica della pallacanestro.

Ma ci possono essere regolamenti per evitare situazioni del genere? Questa è una domanda che spesso ci facciamo ma chi scrive è fortemente convinto che non saranno i protocolli a cambiare le cose ma la cultura e la qualità delle persone (sia il vincente sia il perdente) che debbano anche saper insegnare ad utilizzare regole e protocolli ma debbono soprattutto sentire la responsabilità del ruolo.



Basket e Formazione



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE

hic sunt futura

UNIUD va a canestro

di Claudio Bardini, Allenatore Benemerito, Formatore Nazionale, Docente universitario

Con lo slogan “Udine ti offre la nuova Università”, nasce a Gemona del Friuli, nell’anno accademico 2000/2001 il Corso di Laurea in Scienze Motorie (CdLSM - corso di laurea della Facoltà di Medicina e Chirurgia). L’avvio del nuovo percorso universitario è stato realizzato grazie a proficue sinergie tra l’Università degli Studi di Udine (UNIUD), Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, Provincia di Udine, Comune di Gemona del Friuli ed Erdisu.

La nascita del CdLSM è legata al nome del prof. Pietro Enrico di Prampero (fisiologo udinese di fama internazionale e professore emerito di fisiologia umana dell’Ateneo friulano, oggi in

quiescenza è stato insignito di numerose onorificenze e premi), in quanto è stato tra i fondatori del Corso di Laurea in Scienze Motorie nel 2000 e del Corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport nel 2005. Personalmente, ho avuto il privilegio di svolgere il ruolo di docente a contratto dalle origini del CdLSM ad oggi, e l’onore, durante l’avvio del nuovo percorso di studi, di collaborare con il Conte prof. Pietro Enrico di Prampero, gentiluomo dalla innata eleganza, dalla ampia cultura e dotato di un grande senso dell’umorismo.

Come docente a contratto di Teoria, Tecnica e didattica di base della Pallacanestro (SSD M-EDF/02 - 4 cfu - 48 ore di lezione), mi avvalgo attualmente

della preziosa collaborazione dei tecnici Marzio Longin e Massimo Bredeon. L’obiettivo del corso (teorico-pratico) è quello di sviluppare negli studenti una conoscenza globale e generale del gioco della “pallacanestro” e di analizzare gli aspetti caratteristici della disciplina sportiva, unitamente alle metodologie di allenamento e di insegnamento a livello giovanile. Il Corso prevede l’obbligo di frequenza all’attività didattica, almeno al 70% delle 48 ore previste per l’insegnamento della pallacanestro. Solitamente, le lezioni con cadenza settimanale, vedono coinvolti gli studenti del 1° anno del CdLSM, che iniziano gli insegnamenti all’inizio del mese di ottobre e terminano alla fine gennaio (durata di un semestre accademico). Durante il percorso formativo vengono considerate le competenze acquisite (realizzazione di elaborati), la partecipazione attiva, le osservazioni sistematiche, le capacità esecutive delle varie proposte, le capacità di operare



BASKET E FORMAZIONE



collegamenti tematici e procedurali, la capacità di critica e di riflessione delle conoscenze apprese.

Al termine del Corso è previsto un esame finale che viene strutturato in tre parti:
- in primis la realizzazione di un video di 1' legato alla esecuzione da parte dello studente di una progressione didattica relativa al "ball handling";

- una prova pratica che prevede l'esecuzione da parte dell'allievo dei principali fondamentali individuali, al fine di verificare le abilità cestistiche assimilate;

- una prova teorica (scritta) con domande a risposta multipla e a risposta aperta; inoltre è previsto anche l'uso della rappresentazione iconico-simbolica.

Inoltre, i nostri studenti possono avvalersi della Convenzione attivata tra l'Ateneo e la F.I.P. (in considerazione dei programmi didattici condivisi), per la quale vengono riconosciute le qualifiche tecniche federali (di base) agli studenti meritevoli che hanno frequentato e superato con esito positivo l'esame finale con una valutazione pari o superiore a 27/30.

Molteplici sono stati i testimonials e i tecnici "intercettati" da UNIUD in collaborazione al Comitato Regionale della Federazione Italiana Pallacanestro – Comitato Nazionale Allenatori Friuli Venezia Giulia. Come non ricordare il già C.T. Simone Pianegiani, Antonio Bocchino e i preparatori fisici Francesco Cuzzolin e Matteo Panichi (coinvolti anche come docenti UNIUD). Recentemente, abbiamo goduto di una lezione-allenamento magistrale condotta dal prof.

Andrea Capobianco (Commissario Tecnico della Nazionale italiana femminile di Pallacanestro), che ha trattato l'"Allenamento integrato" e la "Liturgia del tiro libero", quest'ultima tematica sarà approfondita in una tesi laurea.

L'incontro del 30 maggio 2017, intitolato "L'università va a canestro con Dan Peterson", è destinato a rimanere nella storia di UNIUD. Daniel Lowell Peterson, nato il 9 gennaio 1936 a Evanston, Illinois (USA), è un'icona del basket: allenatore, giornalista, telecronista, conferenziere e direttore del mensile SuperBasket (storico settimanale della pallacanestro italiana, fondato nel 1978 dal leggendario telecronista Rai Aldo Giordani). Nel 2024, Peterson ha celebrato il suo ingresso come Coach nella Hall of Fame della FIBA, un riconoscimento che corona una carriera straordinaria.

Il "Piccolo Grande Uomo" di Evanston, coach vincente in panchina e straordinario comunicatore, ha incantato la platea con la sua lezione universitaria, affrontando due tematiche chiave: "La squadra vincente: gestire, motivare e comunicare" e "Il tiro: metodologia e didattica d'insegnamento". Ad accompagnarlo, Giampiero Hruby, Direttore de I Giganti del Basket, e l'udinese Alberto Cecere, collezionista e storico della pallacanestro di fama mondiale.

L'occasione mi è gradita per ringraziare il Maestro Dan. Nel 1978, dopo aver superato un provino cestistico, ho avuto l'opportunità di entrare nella grande famiglia dell'Olimpia Milano (all'epoca targata Billy), allenare il settore giovanile – formato da ragazzi straordinari per educazione e dedizione – e vivere nella storica sede della

BASKET E FORMAZIONE

società, la villetta in stile liberty di via Caltanissetta 3.

Giornate intere trascorse al fianco di Coach Dan, dai pranzi in foresteria ai viaggi in metropolitana verso il Palalido, immerso nella gestione degli allenamenti e delle partite. Indelebili nella memoria restano le sue frasi motivazionali, come “sputare sangue”, le schede di allenamento, i disegni appesi negli spogliatoi... Ogni giorno con lui equivaleva a un anno di università.

A proposito di università, proprio in quel periodo superai la selezione teorico-pratica per accedere all'Istituto Superiore di Educazione Fisica della Lombardia (I.S.E.F. statale di Milano), dove ebbi il privilegio di avere come docente di pallacanestro il mitico professor Emilio Fassi, leggenda delle Scarpette Rosse.

Parlando di Maestri, nelle mie lezioni ho spesso l'opportunità, il piacere e il dovere di trasmettere gli insegnamenti di molte figure che hanno segnato il mio percorso da allenatore. Come diceva Primo Levi: “Non c'è futuro senza memoria.” Inoltre, numerose risultano le proposte per poter far vivere ai nostri giovani studenti, delle esperienze di campo con le società del territorio. In aggiunta svariati sono gli elaborati di tesi di laurea realizzati in ambito cestistico, che spaziano dalle tematiche tecniche sui fondamentali, alle metodologie di allenamento, alla preparazione fisica, all'arbitraggio, fino ad inoltrarsi alla promozione della pallacanestro per persone

diversamente abili.

Attualmente, oltre alla laurea triennale in Scienze motorie è possibile proseguire gli studi con la laurea magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie, preventive e adattate (STAMPA). La “squadra” dei due corsi è composta da quasi 600 studenti (provenienti anche da fuori Regione), 80 docenti (strutturati ed a contratto) ed è “capitanata” dai Coordinatori prof.ssa Maria Parpinel e prof. Stefano Lazzar.

La sede dei corsi si trova nel Comune di Gemona del Friuli (in friulano Glemone), Comune che nel 1976 fu devastato dai terremoti del 6 maggio (quasi 1000 morti) e del 15 settembre. Gemona del Friuli è diventata nota in Italia e nel mondo per aver saputo con grande forza, coraggio e determinazione reagire a lutti e distruzioni, guadagnandosi il nome di “Modello Friuli” e la Medaglia d'oro al Valore Civile.

Esempi di attività ludico-motoria con l'ausilio dei fogli di giornale:

- [Video 1](#): corsa cestistica, capacità di anticipazione;
- [Video 2](#), [Video 3](#): esercitazione propedeutica agli arresti;
- [Video 4](#): schemi motori di base lanciare e afferrare;
- [Video 5](#), [Video 6](#): “tiro a canestro”.





Gioco in velocità

di Mara Buzzanca, Capo Allenatore Virtus Eirene Ragusa

La mia idea di gioco. Tempi di reazione e lettura di gioco rapidi, preparazione fisica e tecnica, adattabilità, intensità e velocità. È il mio paradigma di giocatrice ideale.

Attacco veloce e transizioni con soluzioni scelte in base alle caratteristiche delle giocatrici, questa è la mia filosofia di gioco e per questo cerco di scegliere giocatrici atletiche, con ottimi fondamentali, eclettiche, capaci di rivestire vari ruoli.

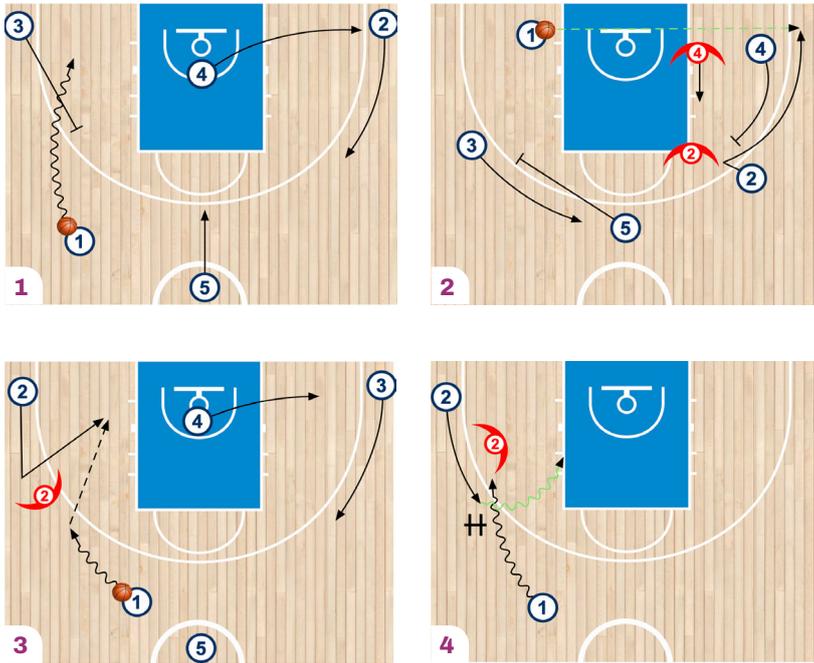
Il basket è in continua evoluzione, privilegia un gioco veloce e per certi versi più spettacolare, le protagoniste devono essere atleticamente

preparate e solide, elementi che permettono loro di avere la lucidità necessaria per agire in un range di soluzioni adeguate e adattate all'avversaria che si trovano davanti.

Il sistema offensivo in transizione che, secondo me, rispecchia la modernità del basket, non è quindi quello basato su schemi preordinati ma è quello sviluppato sulle letture veloci, sul gioco in pochi secondi, sulla velocità, il movimento, e sull'intensità elementi che concorrono a creare le opportunità più vantaggiose.

Serve un inciso che è conseguenza di quanto appena detto: ciò che ci consente di sviluppare un gioco in velocità è l'intensità difensiva che

SETTORE FEMMINILE



ci permette di recuperare palloni, catturare rimbalzi ed effettuare rimesse in velocità.

Un'atleta allenata bene nei fondamentali tecnici e tattici è quella che sposa meglio il mio concetto del MENTRE, che altro non è se non la capacità difensiva e offensiva di anticipazione (Gaetano Gebbia docet).

Per costruire il gioco in velocità, in attacco e transizione, l'elemento primario è partire da una difesa intensa, aggressiva, asfissiante; servono ritmo e intensità, e la preparazione fisica e atletica ne sono parte integrante; deve essere privilegiato l'allenamento a tutto campo in cui anche "allenare" le letture di gioco è importante.

Superare i limiti per alimentare la passione

Ritengo utile favorire l'accettazione dell'errore quando il tiro, o una soluzione di attacco, è il frutto di una scelta corretta e non è dettato da una gestione frenetica di gioco.

Lavoro molto sull'intensità a tutto campo, su situazioni dinamiche in cui la difesa non trova modo di potersi posizionare al completo.

I limiti delle giocatrici a volte sono solo mentali quindi cerco di spingerle fuori dalla zona confort e le incoraggio ad allenarsi su cose diverse rispetto a quello che sono sempre abituate a fare: ad esempio portare una "piccola" a giocare spalle a canestro. oppure una lunga a tirare da 3.

Credo che questo sia l'aspetto mentale più stimolante per loro.

Cerco di rendere consapevoli le giocatrici che il "preordinato" oltre che essere prevedibile è anche noioso e giocare a basket le deve divertire, elemento che alimenta e mantiene viva la passione.

Le "mie" regole

Da tutto ciò ne discendono poche ma fondamentali regole:

1. Non bisogna aspettare l'apertura ma chi recupera palla o chi prende il rimbalzo può correre il campo ogni qualvolta sia possibile. Incoraggio la rimbalzista soprattutto se è un buon ball handler a partire in palleggio.

2. In ogni azione la giocatrice deve cercare il migliore tiro possibile per le proprie caratteristiche e per quelle della squadra. Un buon tiro è tale anche nei primi secondi dell'azione.

3. La ricerca dell'1vs1 soprattutto in situazioni vantaggiose contro un difensore in corsa ad esempio, oppure quando si capiscono i punti deboli del difensore. 4. Occupare gli angoli per creare spazio d'azione, profondità.

5. Muovere la palla velocemente senza abusare del palleggio (la difesa si muove più con il passaggio che con il palleggio).

6. Muoversi senza la palla: il gioco senza la palla deve essere più efficace di quello con la palla: riconoscere gli spazi e il tempo, utilizzare i fondamentali tecnici e tattici - come il guardare - per capire quando tagliare.

Quindi suddividiamo il nostro attacco in due fasi

1. Contropiede: la scelta migliore per trovare soluzioni facili di tiro, chiaramente partendo da tutto ciò che ci serve per svilupparlo.

2. Transizione con soluzioni: drag, dho, pin down, flare, post up.

Ecco alcune delle situazioni che utilizzo:

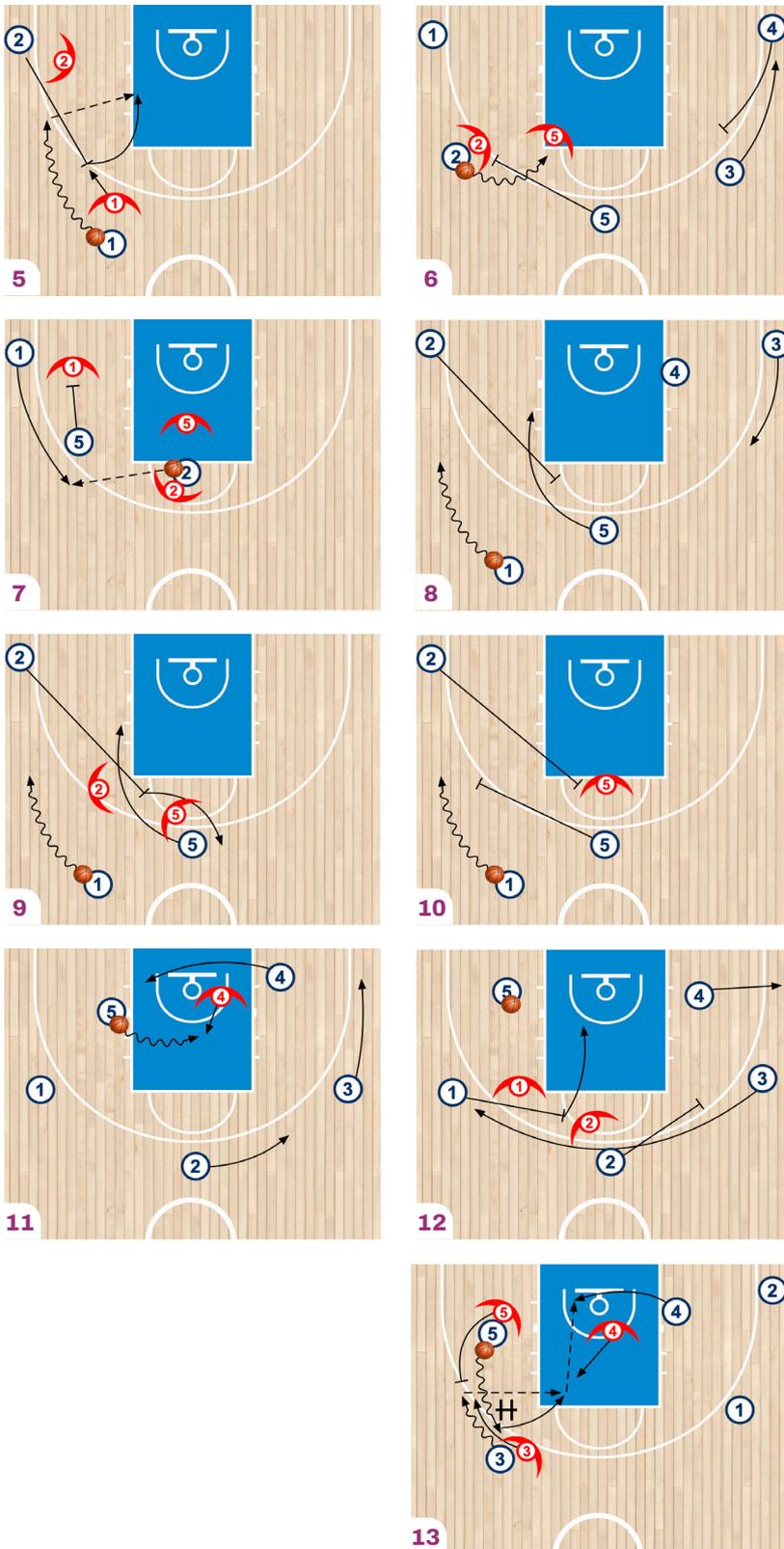
- Inside.

Inside prevede un ball screen tra 3 e 1 in corsa per attaccare il fondo ma l'obiettivo è il flare lato opposto (Diagr. 1). Il flare avviene mentre 1 attacca il fondo, le letture possono essere tiro di 2 dall'angolo, blocco e giro del 4 su eventuale cambio tra x2 e x4 (Diagr. 2).

- Side.

Ipotizzando una difesa che anticipa la prima soluzione è il taglio back-door di 2. (Diagr. 3) Su questo dho, se eseguito con il tempismo giusto,

SETTORE FEMMINILE



si possono aprire spazi per un tiro rapido. (Diagr. 4). 1 Si sposta in palleggio verso 2 che porta un blocco cieco quindi sulla schiena del difensore. Qui si possono creare mismatch interessanti su cambi difensivi e soluzioni rapide di tiro (Diagr. 5). Soluzione successiva è un pick and roll side su una difesa di contenimento: l'obiettivo del palleggiatore è attaccare il lungo (snake) mentre il lato opposto esegue un flare. (Diagr. 6). Al bloccante, riferendomi al 5, lascio la possibilità di potersi spaziare e decidere in base alle situazioni difensive di bloccare x1 per liberare la nostra migliore tiratrice. (Diagr. 7).

- Down.

L'opzione down ci permette di creare profondità'. 5 Sfrutta il blocco cieco di 2 che può decidere in base alla difesa di poter tagliare a canestro oppure di andare a giocare un pick and roll laterale. (Diagr. 8). In questo diagramma ci focalizziamo su una difesa che non crea separazione con 5 quindi il blocco cieco può essere funzionale a 5 per ricevere palla vicino canestro, ma potrebbe essere anche funzionale al 2 due su eventuale bump di x2 per un tiro di 2. (Diagr. 9). Questa ulteriore lettura di pick and roll laterale toglie la possibilità alla difesa di poter fare ice o show e trovare vantaggio per il bloccante visto il posizionamento di x5 più collassato in area. (Diagr. 10). In questo diagramma supponiamo che 5 giocherà un 1vs1 e che 4 fa un curl sotto canestro visto l'aiuto di x4 (Diagr. 11). La continuità di down prevede che ogni qualvolta la palla va in post up c'è uno split, con lettura della difesa su eventuale cambio possiamo slippare a canestro con 1. (Diagr. 12). Opzione dho tra 5 e 3. Ipotizzando una difesa trap 5 effettua uno short roll provocando un aiuto di x4 e potremo concretizzare un vantaggio di 2vs1 tra 5 e 4 (Diagr. 13).

Conclusioni

Per ottenere dei risultati ci vuole perseveranza, tempo e soprattutto bisogna lavorare e insistere sulla consapevolezza e sui fondamentali tecnici e tattici, sullo spazio e sul timing.

Nell'arco di una stagione sportiva, modificare e creare soluzioni nuove, aumenta gli stimoli, tenendo sveglia e pronta la mente. Per noi tecnici, la capacità di trasferire questi principi alle nostre atlete, fa la differenza, assieme all'amore e alla passione che nutriamo per questo meraviglioso sport.

SETTORE GIOVANILE

Mani mani, Piedi piedi

di Alessandro Guidi, Allenatore federale FIP Academy Italia, RTT maschile e femminile Friuli Venezia Giulia e Andrea Molina Preparatore Fisico, Osteopata, Formatore Nazionale Corsi FIP

Introduzione.

Carlo Vittori, uno dei grandi maestri dello sport italiano, era solito affermare: “negli atleti contano le estremità: la testa e i piedi.” Se applichiamo questa affermazione alla pallacanestro, non possiamo non aggiungere e considerare anche le mani....**In particolare, nel basket i piedi rappresentano la base di ogni movimento e le mani rappresentano il principale strumento di interazione con la palla (e non solo).**

Per un allenatore, formare giovani atleti delle categorie U 13-14-15, significa anche sviluppare la buona coordinazione tra queste due parti del corpo periferiche, integrando tecnica, fisicità, coordinazione e consapevolezza del movimento. Solo attraverso questo approccio globale si possono gettare le basi per il miglioramento delle capacità motorie, tecniche e decisionali in campo. La capacità di coordinare questi aspetti consente di migliorare la qualità dei fondamentali individuali (il tiro, passaggio, palleggio) gettando le basi per un gioco completo e consapevole.

Box: partiamo dal minibasket.

Per preparare al meglio i giocatori delle categorie prese in esame, è fondamentale richiamare l'importanza dello sviluppo precoce delle capacità coordinative, in particolare modo:

- l'equilibrio dinamico;
- la coordinazione oculo-manuale;
- la coordinazione oculo-podalica;
- la combinazione motoria;
- la capacità di dissociazione motoria.

Queste capacità coordinative, se adeguatamente allenate sin dal minibasket, permettono di migliorare il controllo della palla e la gestione dei movimenti più complessi. Il loro mancato sviluppo può limitare significativamente la capacità di produrre azioni tecniche avanzate, rendendo necessario un lavoro specifico per colmare tali lacune.

L'uso dei piedi

Come detto, i piedi sono il punto di partenza per ogni azione: dal primo passo esplosivo, ai cambi di direzione; dagli scivolamenti ai salti; dalle accelerazioni alle decelerazioni e agli arresti etc.. La corretta tecnica di utilizzo dei piedi consente di mantenere equilibrio, stabilità ma allo stesso tempo di esprimere forza e potenza. E' importante lavorare sulla reattività partendo da esercitazioni senso-percettivo che migliorano la sensibilità del piede al contatto con il terreno,

attivando quelle connessioni neuro-afferenti alla base dello sviluppo della rapidità.

Un altro aspetto essenziale è la capacità di trasferire la forza dal suolo al corpo attraverso la triplice estensione di caviglie, ginocchia e anche. Ma per fare questo è necessaria una precedente triplice flessione dell'arto inferiore. Questo permette di generare esplosività durante il salto e la corsa.

Box Preparazione Fisica

Focus: Esercizio di attivazione senso-percettiva sull'appoggio dei piedi.

L'attività motoria sempre meno spontanea ed esperienziale dei nostri ragazzi porta ad un'impoverimento della componente senso-percettiva che è alla base dei movimenti del corpo. L'utilizzo poi delle calzature da gioco moderne (iperprotettive e tecniche) portano ad un'ulteriore abbassamento della percezione dell'appoggio del piede. A questo scopo è utile inserire fin dall'attivazione esercizi per percepire le varie parti della pianta del piede e imparare a stabilizzare dell'appoggio nelle varie situazioni di



SETTORE GIOVANILE



F1



F2

gioco. Per attivare la componente propriocettiva e cinestesica si possono utilizzare strategie, come ad esempio feltrini o taping che amplificano la capacità di “sentire” le varie parti dell'appoggio del piede: I e V metatarso e il calcagno (Foto 1).

In seguito è fondamentale inserire varie andature di corsa che mettano in risalto questa variazione di appoggio:

- andatura di corsa sull'avampiedi (es. accelerazione);
- andatura di corsa col peso sui calcagni (es. frenata);
- andatura di corsa col peso sulla parte mediale (es. caricamento salti).

Il controllo delle mani: sensibilità tattile, precisione e prontezza

Le mani sono fondamentali per il controllo della palla, e ogni dettaglio del loro utilizzo può influire direttamente sull'efficacia del gesto tecnico. Nel tiro, la posizione delle mani sulla palla deve essere precisa: il pollice, medio e indice garantiscono stabilità, con l'indice che fornisce la spinta finale e la direzione. La frustata del polso

è cruciale per determinare la giusta rotazione della palla e una traiettoria corretta.

Nel palleggio, il controllo della palla deve essere garantito in tutte le situazioni, sia per intensità che per l'altezza. Questo consente cambi rapidi di direzione efficaci anche sotto pressione.

La capacità di passare e ricevere la palla è altrettanto importante. Le mani devono essere pronte a ricevere il passaggio (**prontezza**) e a dare un bersaglio chiaro al compagno, garantendo una transizione fluida nel passaggio agevolata da un'efficace comunicazione visiva. I passaggi, a una o due mani, devono essere eseguiti con forza e precisione, adattandosi alle diverse situazioni di gioco. Le mani e i piedi spingono e accompagnano il passaggio. In questa fascia d'età è utile usare “l'escamotage” dell'utilizzo della **mano e mezza** per aiutare i ragazzi (soprattutto quelli strutturalmente più piccoli) a essere precisi ed efficaci nel passare la palla.

La sinergia mani-piedi: movimenti associati e dissociati

Il massimo livello di performance lo si raggiunge quando i piedi e le mani lavorano in sinergia. Infatti, la capacità di alternare rapidamente movimenti associati o dissociati tra mani e piedi è determinante per creare situazioni efficaci e di vantaggio. Il tutto deve partire da una funzionale posizione di prontezza. Questa è caratterizzata da una base d'appoggio con i piedi larghi a garantire equilibrio, le ginocchia sono piegate e il bacino abbassato per “chiudere gli angoli” articolari. Questa posizione ottimizza il caricamento muscolare e prepara il corpo per azioni esplosive come sprint o cambi di direzione.

Foto 2: esempio di movimento associato di coordinazione associata omolaterale mani piedi.

Box fisico: Esercizio di apertura del passo associato/ dissociato con elastico.

Esercizio 1

Focus: attivazione movimenti associati

Questo esercizio si focalizza sui movimenti che si possono eseguire partendo dalla posizione di prontezza (power position), con il giocatore in assetto di massima stabilità. Partendo da questa posizione, i movimenti possono essere omolaterali e associati (braccio e gamba che si aprono dello stesso lato) o incrociati e dissociati (braccio e gamba che si muovono in direzione opposta). Per attivare sia l'aspetto senso-percettivo che quello delle catene muscolari, può essere utile usare un elastico a fascia tipo Theraband.

1. L'elastico viene fatto passare esternamente sotto i piedi intorno alle gambe.
2. Il giocatore afferra le estremità dell'elastico

SETTORE GIOVANILE



con le mani (Foto 3A).

3. Dalla posizione di partenza, il giocatore esegue un passo rapido laterale a destra e distende il braccio destro lateralmente nella stessa direzione (Foto 3B).

4. Si ripete l'esercizio alternando i lati. Con questo andiamo ad attivare la catena miofasciale laterale; una catena fondamentale di supporto al movimento che favorisce la coordinazione tra arti superiori e inferiori.

Esercizio 2

Focus: attivazione movimenti dissociati

1. L'elastico viene passato sotto i piedi e incrociato davanti al corpo con le estremità che vengono afferrate con le mani (Fig. 4A).
2. Dalla posizione di partenza, l'atleta esegue un passo diagonale verso destra, distendendo contemporaneamente il braccio opposto (sinistro) verso l'alto-esterno (Fig. 4B).
3. Si ripete l'esercizio alternando i lati.

Questo esercizio e questo metodo di utilizzo dell'elastico favorisce l'attivazione della catena incrociata, migliorando la capacità di dissociare i movimenti tra arti opposti.

Esercizi preliminari:

- **Plank Laterale:** È utile come prerequisito per il controllo del core e l'attivazione della catena laterale, fondamentale per i movimenti omolaterali e di spinta.

- **Plank con Sollevamento del Braccio:** Aiuta a rafforzare la catena incrociata, migliorando stabilità del core.

Quale approccio metodologico?

Per sviluppare al meglio queste competenze, è necessario un approccio metodico che preveda una progressione didattica ben strutturata. Gli allenatori dovrebbero iniziare con esercizi analitici, passando poi a esercitazioni che simulano situazioni reali di gioco. Il feedback continuo è essenziale per correggere eventuali errori e consolidare le buone abitudini.

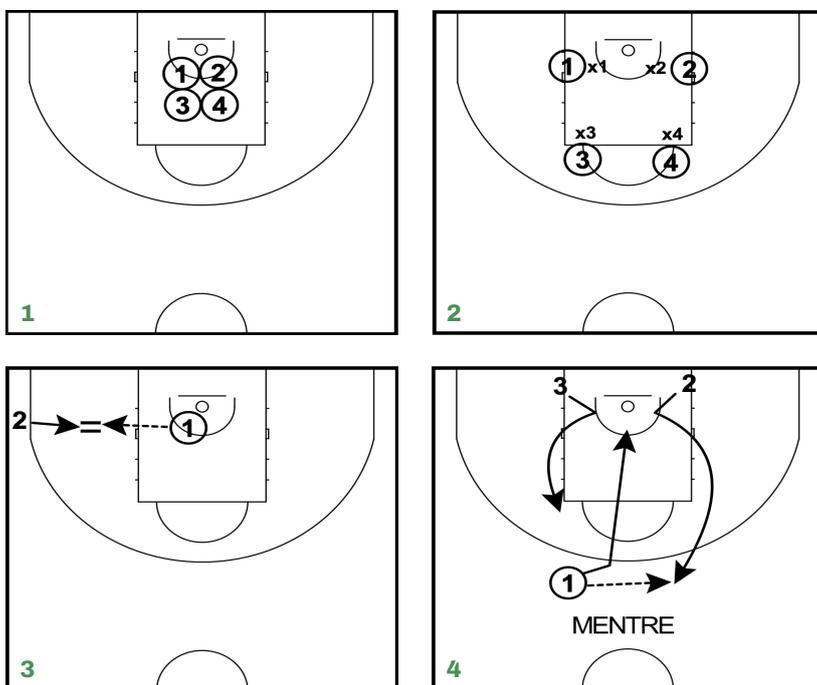
L'obiettivo è quello di formare giovani atleti completi, capaci di sfruttare al massimo le loro capacità e abilità motorie, fisiche e cognitive. Un allenamento mirato all'uso coordinato di piedi e mani non solo migliora la tecnica individuale, ma contribuisce a sviluppare la consapevolezza tattica e la capacità di adattarsi rapidamente alle dinamiche di gioco.

In conclusione, lavorare per lo sviluppo dei fondamentali relativi alle mani e ai piedi significa gettare le basi per una crescita consapevole dei ragazzi mettendoli in condizione di reagire e risolvere le problematiche che il campo gli presenta.

Il piano di allenamento

Di seguito, andremo a presentare e analizzare i diagrammi di ogni singola situazione. La prima parte del piano prevede esercizi di pre-attivazione tecnica, con cura dettagliata dei singoli fondamentali (tiro, passaggio, palleggio) con l'obiettivo di entrare fin da subito nel focus tecnico dell'allenamento. In quest'ottica, l'attivazione fisica è mirata a sviluppare i prerequisiti fisici, motori e coordinativi necessari al consoli-

SETTORE GIOVANILE



damento di queste abilità. In seguito, gli esercizi integrati, come le situazioni di 1c1 con cambi di direzione e passaggi rapidi, sono ideali per allenare questa coordinazione. Le simulazioni di gioco aiutano i giovani atleti a sviluppare automatismi che migliorano la prontezza e reattività e capacità decisionale in campo. Da non sottovalutare e dimenticare, è quello di far capire ai ragazzi che ogni nuova situazione va aggiunta alle precedenti, senza perdere le competenze fino a quel momento acquisite.

Diagr. 1

TIRO: Giocatori all'interno dell'area, intorno allo smile.

FOCUS: esercizio di pre-attivazione tecnica finalizzato a:

- Trovare la base d'appoggio che garantisca equilibrio;
- Spingere con avampiedi e caviglie mentre ginocchia rimangono bloccate;
- Le spalle sulla stessa linea;

Braccia e mani che spingono la palla verso l'alto, per dare parabola partendo da una finestra aperta davanti agli occhi, per vedere il punto di mira (**no palla letteralmente davanti agli occhi, ma sopra**).

- Mano di tiro aperta sotto la palla (**pollice aperto, soprattutto per il femminile**);

Mano d'appoggio a fianco alla palla, senza toccarla;

- **Dopo il rilascio della palla il braccio di tiro rimangono distese fino a quando la palla toc-**

ca il ferro o esce dalla retina.

Diagr. 2

TIRO: giocatori spostati al limite dell'area con un compagno davanti, a braccia alte (in un secondo momento, aggiungeremo, un pallone al difensore).

FOCUS: esercizio di pre-attivazione tecnica finalizzato a:

- Ritrovare la posizione iniziale (**prontezza, equilibrio e attenzione per la base d'appoggio**);

- Sbloccare le ginocchia cercando di **spingere il tiro**, in sequenza continua, con l'apertura di tutti gli angoli, **dall'avampiede, alle caviglie**, passando per le **ginocchia, le anche, per arrivare alla spinta delle braccia del polso e delle dita**, quindi al rilascio della palla (chi tira ostacola).

- **Le braccia rimangono distese fino a quando la palla tocca il ferro o esce dalla retina.**

- Verifica della base d'appoggio e dell'equilibrio (con leggere spinte laterali al bacino di chi tira).

Progressione: per migliorare le spinte e le parabole di tiro, diamo a chi ostacola due palloni: uno passato al tiratore e l'altro portato sopra la testa.

Diagr. 3

TIRO: Giocatori a coppie con un pallone.

Focus: L'attenzione si deve centrare sulla **spinta di entrambi gli avampiedi, e poi di tutta la catena cinetica; rimanendo alla fine a braccia distese, fino a che la palla tocca il ferro o esce dalla retina!**

Giocatore 2 due passi fuori dal limite dell'aria, in **posizione di prontezza (base d'appoggio, equilibrio) e mani pronte ad accogliere** la palla. Il giocatore riceverà un passaggio battuto dal compagno, andando incontro al passaggio per raccogliere e tirare la palla a canestro, **senza perdere la posizione di prontezza** (3 tiri a testa e cambio).

Progressione: La progressione potrebbe prevedere un lavoro di reattività dei piedi in varie direzioni senza mai perdere il controllo della base d'appoggio e la posizione di prontezza.

Diagr. 4

Passaggio: giocatori come da diagramma

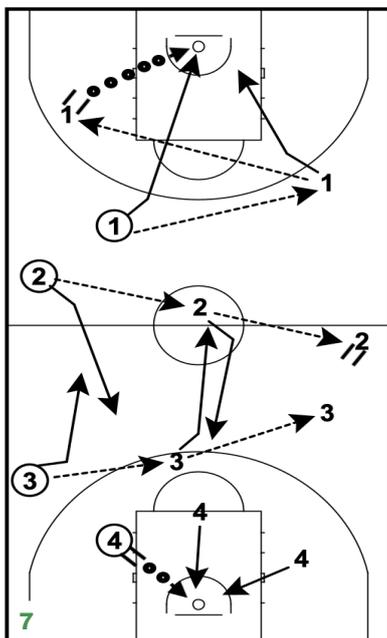
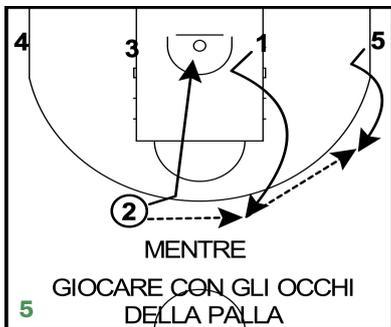
Focus:

- Timing;
- Bersaglio/ricezione/ fronteggio ;
- Prepararsi mente.

1 con palla.

2 fa uno o due passi verso il pallone, cambia direzione e velocità, mostrando, in quel momento, il bersaglio (**comunicazione visiva con la pal-**

SETTORE GIOVANILE

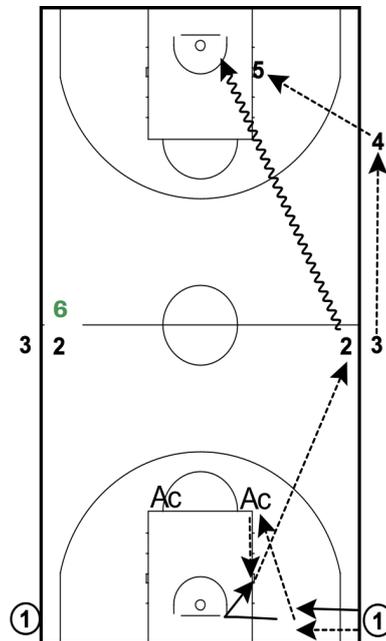


la). Ogni ragazzo, non dovrà tenere la palla in mano più di 2". Passaggi con mano interna o a una mano e mezza (fino alla raggiunta confidenza con la spinta sia a dx che sx, in egual maniera). I piedi spingono ed accompagnano il passaggio (anche chi riceve va verso passaggio!) Mentre la palla vola, da 1 a 2, 3 inizia a muoversi, verso 2. 1, dopo il passaggio, fa uno o due passi, verso la palla (2), prima di tagliare verso lo smile. 3, a sua volta, cambia direzione e velocità più o meno all'altezza della tacca grossa, mostrando il bersaglio e va a ricevere nella posizione lasciata libera da 1 e così di seguito.

Diagr. 5

Passaggio: Giocatori disposti come da diagramma.

Focus: Stessa dinamica dell'esercizio precedente, aggiungendo i serbatoi 4 e 5, negli angoli del campo. Per imparare ad osservare e determinare le "precedenze", l'indicazione che diamo è "giocare con gli occhi della palla".



Alle ali (4 e 5 sul prolungamento del tiro libero esteso) chiediamo, ad ogni ricezione, di **fron-
teggiare e di strappare la palla portandola
sul fianco più vicino alla linea di fondo.**

Questo diventa propedeutico a:

- mettere gli occhi dentro l'area e collegarsi con il tagliante (e un domani col giocatore interno);
- riconoscere durante lo smarcamento (il cambio di direzione e di velocità) il traffico e la posizione del proprio difensore;
- partenze per giocare 1c1 sul fondo.

Diagr. 6

Passaggio: Giocatori disposti come da diagramma.

Focus: proposte di esercitazioni 1c0 con varie tipologie di passaggio in situazione dinamica e conclusioni varie. Passaggi utilizzati: passaggio skip, ricezione da passaggio consegnato, mano esterna, passaggio consegnato.

Diagr. 7

Passaggio: giocatori divisi a terzetti, con un pallone a terzetto.

Focus:

- Movimento nel traffico;
- riconoscere lo spazio libero;
- Spazio tra compagni di squadra;
- Spostamenti da canestro a canestro;
- Comunicazione vocale.

Spostamenti da un canestro all'altro, con il solo uso del passaggio (laterale dx/sx o skip). I giocatori si muovono per il campo, nel traffico, trovando gli spazi liberi e passandosi la palla. Ad ogni ricezione, corrisponde un arresto ed un perno, per trovare, il terzo compagno e il passaggio successivo. Ad ogni passaggio corrisponde un cambio di direzione e velocità, dando un bersaglio visibile, alla palla. Il primo dei 3 che riceve dentro la linea dei 3 punti, si arresta e tira, gli altri 2 vanno a rimbalzo e tirano, da sotto canestro, dei tiri ostacolati, dopo rimbalzo.

Variante: se attaccando in prossimità della linea di metà campo, i giocatori riscontrano pochi spazi liberi, autonomamente scelgono scellino di cambiare senso (collaborazione vocale) e di tornare a tirare al canestro da dove erano partiti.

Foto 5, Foto 6

Palleggio: gioco di palleggio calciato e palleggio calciato con passaggi.

Focus:

- Dissociazione motoria arti superiori e inferiori (mano/piede);
- Palleggio con mano debole abbinato a due tocchi con i piedi della palla da calcio.

SETTORE GIOVANILE



F5



F6

Tutti i giocatori, con un pallone da basket dentro la metà campo, palleggiano con la loro mano debole passandosi nel frattempo la palla da calcio con i piedi. Mano mano riduciamo gli spazi, limitando il raggio d'azione dentro la linea dei tre punti e infine dentro l'area dei 3 secondi (Foto 5) . Variante: ridotto in numero dei palloni da basket, stessa sequenza chiamando e passando oltre alla palla da basket anche quella da calcio (Foto 6).

Attivazione Fisica: vedi esercizi nei box precedentemente presentati.

Diagr. 8

1c1: Giocatori disposti come da diagramma 9.

Focus:

- Enfasi sul tiro da fuori;
- Giocare sotto pressione contatti (tenuta e spinta);
- Variazioni di velocità e senso.

1 parte in palleggio, fino al prolungamento del limite dell'area estesa fuori dalla linea tre punti. Il difensore spinge, spalla contro spalla, cercando di non perdere il contatto. 1effettua variazioni di ritmo (accelera, arretra, riparte etc) cercando di sorprendere il difensore fino al punto indicato, dove, dopo un palleggio più forte dell'altri, raccoglie e passa la palla ad A e riceve il passaggio di ritorno, in posizione di guardia. Il difensore, dopo il passaggio, gira attorno al birillo e recupera su 1. Con la difesa in ritardo: tiro e rimbalzo. Se difensore recupera: 1c1, massimo 3 palleggi. Taglia fuori.

Diagr. 9

2c2: Giocatori, come da diagramma.

Focus:

- Enfasi sul tiro da fuori e passaggio;
- Giocare sotto pressione/contatti (tenuta e spinta);
- Variazioni di velocità e arretramento.

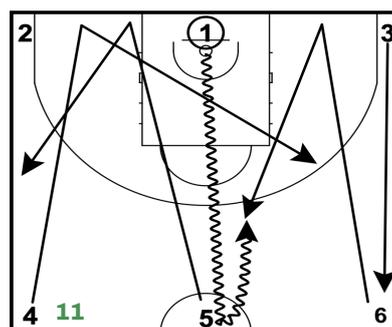
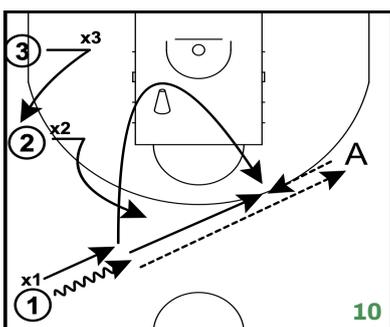
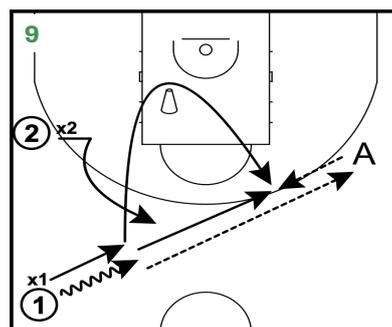
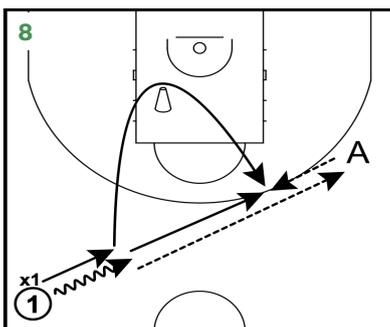
1, seguito dal suo difensore, gioca come in precedenza; mentre il difensore gira attorno al birillo e recupera. 2 rimpiazza la posizione di guardia sx. Se non c'è soluzione di tiro per 1, passaggio obbligato da 1 a 2 e 2c2. Massimo 3 palleggi per l'attaccante. **Taglia fuori. Per la difesa, idea di lato debole.**

Diagr. 10

3c3: Giocatori disposti come da diagramma.

Focus: stessi obiettivi del precedente aggiungendo il terzo attaccante e difensore (**3c3**).

Se non c'è soluzione di tiro, per 1 o 2, dopo verificato anche l'1c1, 2 prolunga su 3 che ha rimpiazzato la posizione di ala e gioco 3c3. Enfasi sul giocare fuori dalla linea dei tre punti, sulle pe-



SETTORE GIOVANILE

netrazioni ed in visione rispetto alla palla. **Taglia fuori. Per la difesa, idea di lato debole.**

Diagr. 11

3c3: Giocatori come da diagramma.

Focus:

- Cambi di velocità, senso e direzione;
- Collaborazione verbale;
- Per l'attacco, muovere la palla e attaccare; ☒
- Per la difesa, fermare la palla più lontano possibile.

1-2-3 risalgono il campo fino alla linea di metà campo passandosi la palla (slip, est sx/dx), prima di cambiare senso ed attaccare il canestro.

4-5-6 fanno lo stesso, nel senso contrario, senza palla. Nessuno di loro, potrà difendere chi gli stava di fronte. Per la difesa, **COLLABORAZIONE VERBALE. Fermare la palla, più lontano possibile da canestro e tenerla pressata. 3c3 e conversione ; 3c2 con uno che recupera (chi tira sul 3c3, recupera dopo handicap.**

4c4 → conversione 4c3+ uno che recupera 5c5

Tiro

Defaticamento.



Idee e concetti per un sistema d'attacco giovanile

di Alessandro Ancona, Responsabile Tecnico Settore Giovanile GranTorino Basketball Draft

GranTorino Basketball Draft è la prima cooperativa sportiva cestistica italiana, che raggruppa al suo interno 14 società piemontesi, con l'obiettivo di riunire i migliori prospetti nelle categorie Under17 e Under19 eccellenza.

Nella stagione sportiva 2024/25 l'Under17 viene formata selezionando dodici ragazzi 2008 delle società aderenti, più due giocatori reclutati da fuori. Gli atleti che ne fanno parte arrivano da contesti in cui avevano a disposizione un elevato numero di minuti ed un grande numero di possessi giocati con la palla in mano. In questa nuova situazione, dove il livello dei compagni è più elevato, è impossibile poter giocare nella stessa maniera. Si è quindi deciso di concentrarsi su due macro aspetti, la difesa e il gioco senza palla. Questo perché entrambi, oltre ad avere una rilevante funzione formativa per il singolo atleta, ci permettono sia di giocare un numero di possessi più elevato, sia di avere tutti i giocatori coinvolti e protagonisti durante la partita.

Concetti

Nella costruzione del nostro sistema d'attacco abbiamo fin da subito enfatizzato diversi concetti.

Il primo è stato quello di cercare il più possibile di correre il campo, sia da situazione in cui la palla viene recuperata, sia da canestro subito. Appena entriamo in possesso del pallone viene chiesto ai giocatori di sprintare oltre l'ultimo difensore, cercando, con i due giocatori più laterali, di allargare il più possibile il campo. Se in questa fase iniziale dell'azione non siamo riusciti a creare delle situazioni di sovrannumero, abbiamo come obiettivo quello di avere gli angoli occupati per aprire il campo il più possibile ed essere pronti a giocare situazioni di transizione.

Il secondo aspetto su cui si è da subito insistito è stato il gioco senza palla. La richiesta fatta ai giocatori è stata quella di giocare guardando sempre il proprio diretto difensore e di provare a batterlo ogni volta che veniva concesso dello spazio. Non abbiamo inizialmente dato regole precise e codifiche per quanto riguarda lo spacing da tenere, accettando il rischio di avere due o più giocatori che potessero occupare lo stesso spazio. Con il consolidamento di questa abitudine abbiamo poi richiesto agli attaccanti di non giocare più guardando solo il proprio difensore, ma di guardarne contemporaneamente

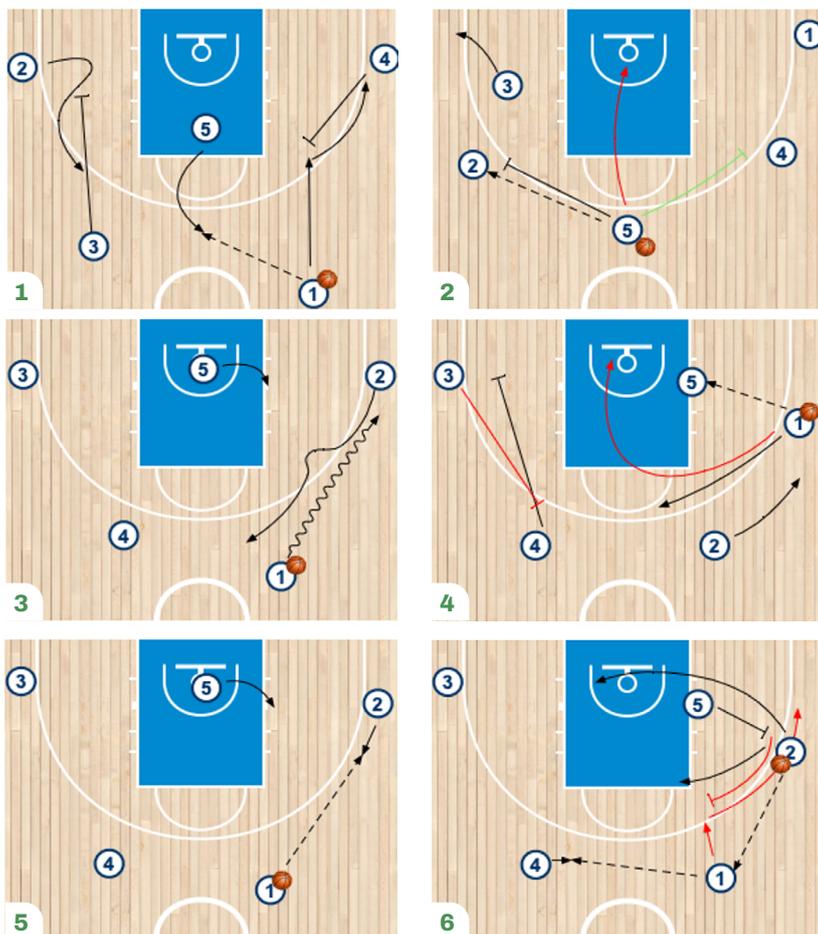
un secondo, un terzo, e così via. Questo ha portato quasi autonomamente la squadra a giocare con maggiore equilibrio, man mano migliorando nel riconoscere quando attaccare uno spazio e quando invece rinunciare a favore di un compagno meglio posizionato o impossibilitato a vedere tutti i difensori. ([Video 1](#))

Il terzo macro concetto nella costruzione del nostro attacco è quello di fare in modo che la palla transiti nell'area dei tre secondi almeno una volta prima di tirare. Nelle situazioni che non siano triple prese in contropiede, vogliamo sempre provare ad attaccare l'area. Non è importante se questo viene fatto con una penetrazione, appoggiando la palla al giocatore spalle canestro o ricevendo dopo un taglio. Ciò che ci interessa è che la difesa sia il più possibile costretta a chiudersi e riaprirsi e che sia continuamente preoccupata della palla in modo da renderla più vulnerabile al nostro gioco senza di essa. ([Video 2](#))

Legato a questo aspetto insistiamo molto sul



SETTORE GIOVANILE



flusso del nostro attacco. Vogliamo provare a mantenere un costante movimento della palla e di tutti i giocatori coinvolti, con l'obiettivo di mantenere se non addirittura di aumentare i vantaggi presi. (Video 3)

Gli ultimi aspetti su cui battiamo molto sono quelli che in squadra definiamo "gioco aereo" e "spazio incerto". Con il primo identifichiamo tutte le linee di passaggio sopra la spalla dei difensori. Con l'aumentare della fisicità e quindi con il campo sempre più piccolo proviamo a sfruttare tutto lo spazio che abbiamo verso l'alto, sia in situazioni di tiro vicino al ferro, che, ad esempio, su situazioni di taglio backdoor, dove proviamo a servire il tagliante con passaggi alti sopra le spalle e le braccia dei difensori. Nell'uno contro uno, sia esso con o senza palla invece, chiamiamo spazio incerto lo spazio che la difesa non occupa col proprio petto, ma ad esempio solo con un braccio. L'indicazione che diamo ai ragazzi è quella di attaccare questi spazi che sembrano occupati dalla difesa ma che in realtà sono scoperti.

Situazioni di gioco a metà campo

Parleremo ora di due situazioni che giochiamo e

che ci permettono di sviluppare i nostri concetti nel gioco a metà campo.

Nella prima il giocatore con palla passa il pallone al "5" in punta (Diagr. 1). Mentre questo giocatore sta ricevendo la priorità degli attaccanti è quella di giocare il proprio 1 contro 1, se non viene trovato un vantaggio proviamo a cercarlo attraverso l'uso di due blocchi lontano dalla palla, che siano essi a salire o a scendere. Da qui se non siamo riusciti ad attaccare manteniamo il flusso con "5" che passa il pallone ad uno dei 2 compagni in ala. Per poi avere la possibilità di giocare degli 1c1 o portare un pick o un blocco lontano dalla palla. (Diagr. 2) (Video 4, Video 5)

Nella seconda situazione invece l'idea è quella di provare ad appoggiare subito il pallone vicino a canestro.

Il giocatore con palla la passa al compagno sul suo lato oppure riceve da esso un ghost screen (Diagr. 3), mentre l'interno prova a prendere posizione in post basso. Se riusciamo subito a passargliela, mentre giochiamo l'1 contro 1 spalle a canestro, i quattro attaccanti esterni giocano liberamente senza palla o collaborano tra di loro. (Diagr. 4) (Video 6, Video 7)

Invece, nel caso in cui l'ingresso in post basso venisse negato l'idea è quella di ribaltare il lato per giocare un blocco cieco tra 5 e il giocatore in ala (per mandarlo in una posizione interna) e successivamente dare una seconda e una terza linea di passaggio attraverso un flash o un blocco flare di 5 con il giocatore in guardia. L'idea generale è quella di continuare a ricercare situazioni di vantaggio mantenendo il flusso dell'attacco. (Diagr. 5, 6)

Conclusioni

Nel nostro modo di pensare all'attacco quello che proviamo a fare è ridurre il più possibile l'uso di regole e di situazioni a termine. Tutti e cinque i giocatori in campo devono poter giocare il proprio 1 contro 1 ed essere in grado di riconoscere quando il vantaggio di un compagno è maggiore rispetto al proprio.

Questo modo richiede sicuramente più tempo per essere appreso ed uno sforzo di concentrazione molto elevato, con il rischio iniziale di risultare "confusionari" e "disordinati". Con il passare dei mesi e con il consolidarsi di queste abitudini però, i singoli giocatori hanno mostrato miglioramenti nell'1 contro 1 senza la palla e nella comprensione generale del gioco. Traendo benefici e vantaggi giocando anche situazioni più strutturate, dove senza eseguire riescono ad essere produttivi ed efficaci.

Lo sviluppo del passo zero e la sua ricaduta sull'insegnamento dei fondamentali - PARTE 1

di Giovanni Diotallevi, Responsabile Tecnico Settore Giovanile Cesistica Campobasso, con la collaborazione di Maurizio Biggi, Coordinatore Nazionale Settore Giovanile CIA

Introduzione.

Nel luglio 2017 il FIBA Central Board approvò diverse modifiche al regolamento, una di queste, e forse la più discussa, fu l'introduzione del passo "zero". La regola entrò in vigore dal 1° ottobre 2017 andando a modificare l'art. 25.2 del Regolamento Tecnico della Pallacanestro.

Per arrivare a comprendere a pieno le potenzialità, in termini di vantaggio sia di tempo che di spazio, di questo "nuovo" FONDAMENTALE, bisogna necessariamente partire dall'analisi della regola e dalla conoscenza della genesi e della ratio alla base della fonte regolamentare.

Prima di procedere allo studio del-

la regola ed essendo ormai lontano il momento di introduzione della stessa, ritengo importante preliminarmente condividere alcune riflessioni relative all'approccio rispetto a questo cambiamento.

Riflessioni iniziali

Il fondamentale del "PASSO ZERO" ha riscontrato un po' di resistenza (o disinteresse) da parte di noi allenatori di settore giovanile, soprattutto nel farlo entrare a pieno titolo all'interno della nostra programmazione, tanto è vero che ancora oggi si vede utilizzato nelle partite di settore giovanile in maniera un po' episodica e casuale (es.: finali nazionali giovanili sia maschili che femminili).

Mentre si vede utilizzato con sempre maggiore continuità nelle partite di A1 e di Eurolega.

Al momento dell'introduzione della regola le atlete/i del 2004 iniziavano il loro percorso di settore giovanile, ad oggi le atlete/i di quest'annata sono entrati da più di un anno (tralasciando i due fuori quota per i campionati maschili di eccellenza della scorsa stagione) nel mondo senior. Da qui la riflessione: c'è tutta una generazione di atlete/i che hanno iniziato e finito il loro percorso di formazione senza aver avuto modo di lavorare e di apprendere gli strumenti attraverso i quali sfruttare le potenzialità che questo fondamentale permette rispetto al passato.

Questa riflessione viene rinforzata se si allarga il piano del discorso a livello internazionale. Nell'estate del 2022, in occasione dell'Europeo U16 femminile a Matosinhos, ho avuto modo di verificare come alcune giocatrici spagnole creavano con continuità vantaggi importanti riuscendo a "rubare" il tempo e a guadagnare spazio al difensore grazie all'uso del passo zero nelle situazioni di 1c1 ([Video 1](#)).



SETTORE GIOVANILE



Chiaramente sono riflessioni relative ai grandi numeri, che sicuramente andranno via via riducendosi, perché invece ci sono alcuni settori giovanili dove questo lavoro si effettua e con grande qualità.

Questi elementi mi hanno portato ad una serie di domande sul perché di questa resistenza e sul perché siamo stati (e parlo di me per primo) così poco aperti, o così lenti ad aprirci al cambiamento. Ritengo essenziale provare ad approfondire e ad affrontare con onestà intellettuale queste questioni, perché riguardano l'approccio a tutto ciò che verrà affrontato nel resto di questo articolo.

Infatti, all'inizio l'approccio alla novità, piuttosto che essere vissuto come un'occasione per ragionare, mettere in discussione, creare dubbi, analizzare e di conseguenza rimodulare ed integrare il modo di insegnare alcuni fondamentali, è stato affrontato probabilmente soffermandosi su elementi che in effetti non sono di competenza di un allenatore, perdendo di vista il ruolo fondamentale che ricopriamo all'interno del movimento e nei confronti delle/i nostre/i ragazze/i.

Uno dei messaggi che quotidianamente provo a trasferire alle atlete che alleno è quello di focalizzare la loro attenzione e spendere le proprie energie solo sulle cose su cui possono incidere. Non si può incidere su un canestro sbagliato, quindi la frustrazione dell'errore è inutile, ma possiamo

incidere sul tiro successivo ponendo l'attenzione sulla correzione tecnica; così come non possiamo incidere su un fischio dell'arbitro, ma possiamo definire il suo metro di scelta e prova-

re ad adeguarci. L'obiettivo diventa quindi non sprecare inutilmente energie mentali, facendo distogliere l'attenzione dal focus e dagli obiettivi importanti permettendo, di conseguenza, il crearsi di emozioni negative e controproducenti quali rabbia, frustrazione, negazione ecc.

Allo stesso modo, per coerenza, ho ritenuto che approcciarsi all'introduzione di una nuova regola fermandosi al giudizio di valore sulla stessa (piace o non piace), sia uno spreco di energie e di tempo, perché non rientra nelle nostre competenze primarie quella di definire le regole. Ritengo che il focus debba rimanere sempre sul compito, il ruolo e il senso di responsabilità che dobbiamo avere nei confronti delle/i giovani in formazione, cercando di trasferire loro tutte le competenze necessarie per prepararli/e a giocare in futuro nei campionati senior al più alto livello possibile, in funzione delle loro potenzialità.

Inoltre, legato al modo in cui personalmente percepisco il ruolo di allenatore di settore giovanile all'interno del mondo pallacanestro, ho intravisto in questa occasione la possibilità di fungere da motore per il cambiamento, avviando un circolo virtuoso costruttivo, grazie alla collaborazione con il mondo arbitrale. Infatti, insegnando con continuità il passo zero, gli arbitri avranno modo di vederlo applicato sempre più spesso, così da saperlo riconoscere sempre meglio e, man mano che cresce la competenza di noi allenatori nell'insegnarlo, crescerà parimenti la competenza degli arbitri nel riconoscerlo. Quindi anche in questo caso, l'alibi per cui "non lo insegno perché tanto gli arbitri mi fischiano infrazione" non l'ho ritenuto più motivo sufficiente per non inse-

rirlo nella mia programmazione. Questo anche perché, non insegnarlo per questo motivo avrebbe significato indirettamente che ciò che sto insegnando non guarda al futuro, ma solo all'immediato, a ciò che oggi serve "alla squadra" per il raggiungimento di un risultato. L'evoluzione è inarrestabile e penso che sia nostra responsabilità dar loro tutti gli strumenti necessari per poter arrivare ad esprimere tutte le loro potenzialità e realizzare tutte le loro ambizioni.

Ogni cambiamento repentino, che non avviene attraverso un'aggiunta progressiva ad una competenza precedentemente acquisita, necessariamente attraverserà 3 fasi:

1. *fase di rottura* degli equilibri precedenti (dati da ciò che abbiamo sempre fatto e/o insegnato).
2. *fase di "crisi" e di assestamento*, necessaria ed indispensabile per la costruzione di un nuovo equilibrio auspicabilmente superiore (nel nostro caso fase di studio e costruzione di nuove "progressioni").
3. *fase di consolidamento del nuovo modo di approcciare e di ragionare*, il rafforzamento di un nuovo equilibrio più alto e più efficiente dato dall'insegnamento di alcuni fondamentali tecnici. Pertanto, come detto in precedenza, gli allenatori così come gli arbitri avranno bisogno di tempo per "normalizzare" questo cambiamento e per ridurre al minimo gli errori. Per lo stesso motivo, ossia rendere l'insegnamento un'aggiunta progressiva di competenze, ritengo importante iniziare ad insegnarlo sin dalle categorie più piccole (U12-U13).

Premessa

1. Il presente lavoro ha il solo fine di fungere da stimolo all'approfondimento dell'argomento, alla riflessione e allo studio di come questa regola può (e secondo me deve) andare a modificare od integrare il modo in cui insegniamo alcuni fondamentali nel settore giovanile, senza alcuna presunzione di esaustività.
2. Nel presente articolo si cercherà di analizzare come la regola influisce, ed influirà, sull'insegnamento dei fondamentali, limitatamente a partenze, arresti e tiro e conclusioni. Consapevole che la stessa ha delle ricadute anche sul passaggio.
3. Per ogni macroarea verranno presentati degli esempi (anche video) di applicazione del passo zero sottolineandone i vantaggi di spazio e di tempo che questo può creare.
4. La regola si applica solo alle situazioni dinami-

che, ossia tutte quelle situazioni di gioco in cui la fase di controllo della palla (da ricezione o da raccolta del palleggio) sia preceduta da una fase di movimento, più o meno ampia. Per tutti gli altri casi rimane valida la vecchia regola, riferita alla definizione del piede perno e dei passi.

5. A livello concettuale, la terminologia di "partenza dinamica" potrebbe non essere del tutto corretta, ma aiuta la chiarezza dell'esposizione in quanto comunemente utilizzata.

6. I due concetti chiave da cui partiremo per l'analisi del fondamentale sono:

6.1. ricezione dinamica, alla quale può seguire un arresto o un movimento di palleggio, passaggio o tiro senza soluzioni di continuità. La ricezione dinamica, pertanto, precede la fase di partenza, che a sua volta potrà essere statica o dinamica.

6.2. controllo della palla, inteso come il momento in cui l'atleta acquisisce il pieno e certo possesso del pallone, in modo da poterla trattenere o direzionare. Ciò può avvenire con una mano, con una mano + il corpo o con due mani.

La regola del passo zero

Ratio della regola

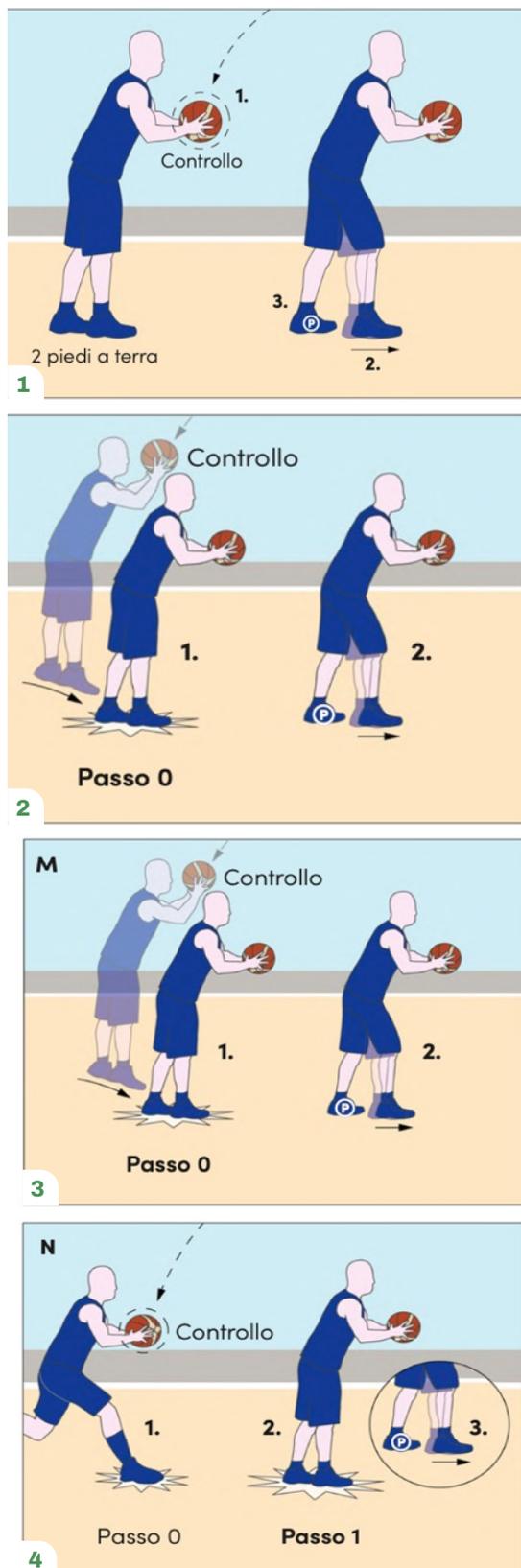
La regola fu introdotta essenzialmente per due motivi:

1. Rendere legali tutta una serie di situazioni di gioco in cui il passo zero veniva inconsapevolmente utilizzato e che non venivano sanzionate (altrimenti non si sarebbe più potuto giocare) come, ad esempio, le ricezioni in corsa in contropiede.
2. Uniformare a livello internazionale la regola così da non discriminare e danneggiare giocatori formati oltreoceano nelle manifestazioni internazionali, così da rendere il basket più veloce e spettacolare.

Concetti chiave

1. Differenza tra ricezione/raccolta statica e dinamica.

Si definisce ricezione/raccolta statica la situazione in cui un atleta riceve la palla con entrambi i piedi a contatto con il terreno (Fig.1). In tal caso si applica la vecchia regola, secondo la quale nel momento in cui un piede viene sollevato da terra (o spostato dal punto in cui si trovava) l'altro diventa piede perno. In caso di partenza in palleggio il piede perno non potrà essere spostato o sollevato prima che la palla abbia lasciato la mano. In caso di tiro o passaggio, il giocatore



può saltare staccando il piede perno, ma non può riatterrare con nessuno dei due piedi prima che la palla abbia lasciato le mani.

Nel caso in cui la ricezione dovesse avvenire con entrambi i piedi in aria, si applicherà la medesima regola (Fig.2).

Per ricezione/raccolta dinamica si intende, invece, quella situazione in cui la fase di ricezione (da passaggio) o da raccolta della palla (da palleggio) sia preceduta da una fase di movimento. Pertanto, viste le fattispecie precedentemente analizzate relative ad entrambi i piedi a contatto o entrambi i piedi in aria, tutte le ricezioni/raccolte monopodaliche possono essere considerate dinamiche, perché verosimilmente saranno precedute da un movimento più o meno ampio (vedi ricezione in corsa, ricezione ad aprire da contatto sia esterne che in post-up). In queste situazioni è applicabile la regola del passo "zero". ([Video 2](#))

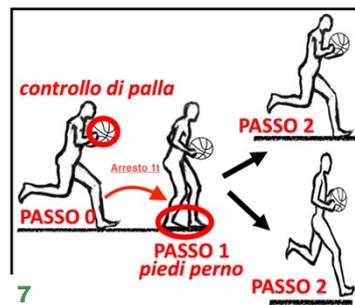
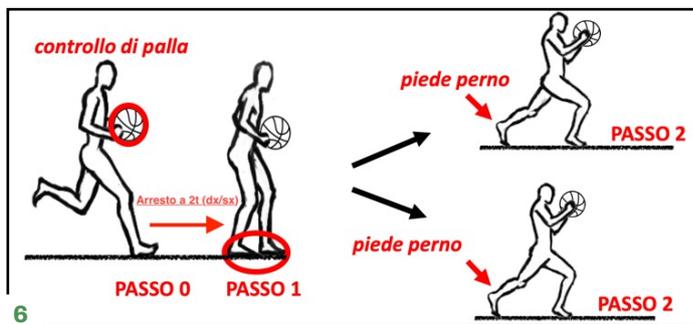
2. Controllo/Raccolta della palla da ricezione e da palleggio.

Come già accennato in precedenza, il concetto di controllo/raccolta della palla è importantissimo per la comprensione della regola, ma ancora di più per lo sviluppo dei vantaggi in ordine di tempo e di spazio che questa regola può creare. Infatti, se il controllo/raccolta della palla viene definito come il momento in cui l'atleta acquisisce il pieno e certo possesso del pallone e se parallelamente il piede o i piedi che toccano terra in quel momento vengono considerati PASSO 0 (Fig. 3 e 4), nel caso di raccolta da palleggio (pick-up) sarà determinante l'altezza e la coordinazione con cui questa avverrà. Si possono infatti verificare due situazioni:

- Nella prima, la raccolta della palla dal palleggio sarà effettuata molto bassa e quindi con il piede del palleggio ancora a terra. In questo caso quello verrà considerato passo zero e quindi si avranno a disposizione solo altri 2 appoggi;
- Nella seconda, la raccolta può avvenire più alta e coordinata ad un passo successivo al momento del palleggio. In tal caso l'atleta avrà a disposizione 3 appoggi dopo il palleggio (0 + 1 + 2). ([Video 3](#))

Definizione di sintesi

La regola del passo 0 si applica solo alle situazioni in cui un giocatore entra in pieno controllo della palla, indifferentemente che ciò avvenga da ricezione o da raccolta, purché questa fase sia



preceduta da una fase di movimento più o meno ampia. Nel momento in cui entra in controllo della palla si potranno verificare 3 situazioni diverse (Fig.5):

A. entrambi i piedi sono in aria – il passo 0 viene considerato quello in aria, pertanto il primo piede che tocca successivamente terra, verrà considerato piede perno. Se si atterra con entrambi i piedi si potrà scegliere il piede perno.

B. un piede è a terra – il passo 0 viene considerato il piede che tocca terra al momento del controllo della palla, pertanto il giocatore/trice avrà altri due appoggi per poter passare/tirare/palleggiare o semplicemente arrestarsi. Nel paragrafo successivo, vedremo tutte le opzioni e i relativi vantaggi che da questa situazione specifica si possono sviluppare.

C. entrambi i piedi sono a terra – situazione statica e pertanto si applica la regola precedente.

Analisi della regola

Alla luce dei concetti evidenziati sopra, vediamo ora le situazioni che si possono creare applicando il passo "0":

1. Su ricezione:

- con arresto a 2T ad aprire o a chiudere (01) - posso scegliere il perno (Fig. 6). In questo caso avremo una ricezione dinamica + un eventuale partenza statica in cui si potrà scegliere il piede perno ([Video 4](#));
- con ricezione sul passo "0" + arresto a 1T (0+1) - posso scegliere il perno (Fig. 7);
- con ricezione sul passo "0" + arresto a 2T (0+12) - il perno sarà il piede corrispondente al passo 1 (Fig. 8) - ([Video 5](#));
- con ricezione sul passo "0" + passo "1" + arresto a 1T (0+1+2) – entrambi i piedi sono considerati perno (Fig. 9) – ([Video 6](#));

2. Da raccolta della palla:

- con raccolta (pick-up basso) della palla con il piede del palleggio ancora a terra, si potrà raccogliere per un arresto a 2t dove posso scegliere il perno (utile nell'1c1 in post-basso). Esempio partenza incrociata a dx, il piede sx sarà quello del palleggio e quindi posso raccogliere il dx facendo un arresto a 2t (sx0dx1), pertanto potrò scegliere il perno per un passaggio o per un tiro.
- con raccolta sul piede opposto a quello del palleggio (pick-up alto), potrò sfruttare la regola del passo 0 e applicare gli arresti che abbiamo appena visto in caso di ricezione.

Da questa analisi della regola possiamo eviden-

SETTORE GIOVANILE

evidenziare già alcuni elementi a mio avviso molto interessanti. Il più banale sarà sicuramente che **il punto in cui ricevo la palla non deve più necessariamente coincidere con quello in cui ci si deve arrestare o partire.**

Chiaramente ciò implica che:

- a. nella costruzione e nell'insegnamento degli arresti i nostri ragazzi/e dovranno saper scegliere tra un arresto ad un tempo (0), uno a due tempi (01) (dove probabilmente l'efficacia sarà determinata dal rubare o anticipare il tempo di tiro o di passaggio) e/o un arresto con l'uso del passo 0 (dove invece l'efficacia del gesto sarà determinata dallo spazio che andrò ad occupare rispetto al difensore);
- b. si ha un tempo in più per ricostruire una situazione di equilibrio, senza la necessità di rallentare nella fase di corsa precedente alla ricezione (vedi Uscita dai blocchi);
- c. si possono gestire più efficacemente gli angoli rispetto al canestro e rispetto alla posizione del difensore, per rendere più efficace l'esecuzione di un gesto tecnico (vedi Curl, partenza dinamica, ecc);
- d. si può uscire dall'ombra del difensore ancor prima di mettere la palla a terra, così da poter verticalizzare maggiormente un movimento, ad esempio una partenza;
- e. si può avere un tempo in più per cambiare rit-

mo, ossia velocità, nell'esecuzione di un gesto tecnico, permettendo così maggior controllo del corpo "rubando" il tempo al difensore;

f. l'attaccante può gestire lo spazio più efficacemente per creare o mantenere separazione rispetto al difensore (vedi side/stepback con passo 0 dal palleggio, uscita dai blocchi, ricezione in corsa in contropiede dove con 1 palleggio si possono fare 6 passi e coprire uno spazio maggiore);

g. il giocatore/trice possiede un tempo in più per la gestione e il controllo dello spazio e per la lettura del proprio difensore (vedi ricezione in corsa su apertura del contropiede);

h. che avrà grossa incidenza sul vantaggio acquisito il modo in cui si gestirà la palla per aumentare o lo spazio (es.: partenza dinamica incrociata, strappando la palla da un lato all'altro) o la velocità (es.: sulla virata, raccogliendo la palla con la seconda mano praticamente alla fine del giro).

i. le difese basate sul condizionamento in funzione del piede perno saranno molto meno efficaci.



Tour Europeo

di Luca Vitali, Responsabile Tecnico Territoriale Lombardia

Introduzione.

La pallacanestro è stata il mio viaggio, la mia scuola, la mia più grande passione. Ho avuto il privilegio di vivere vent'anni incredibili sul parquet, confrontandomi con i migliori giocatori e allenatori, imparando ogni giorno qualcosa di nuovo. Con 475 presenze in LegaBasket, 149 in Nazionale, partecipazioni a Europei giovanili, un Campionato Europeo, un Mondiale e un Campionato di Legadue, ho accumulato un bagaglio di esperienze uniche, sia sul piano tecnico che umano.

Quando è arrivato il momento di appendere le scarpe al chiodo, ho sentito subito il bisogno di rimettermi in gioco. La pallacanestro non è mai stata solo uno sport per me, ma una costante ricerca, un desiderio di crescita continua. Così, con umiltà e determinazione, ho deciso di intraprendere un nuovo percorso, questa volta fuori dal campo, per approfondire il gioco da una prospettiva diversa, studiando le metodologie dei migliori allenatori.

Il Viaggio alla scoperta della Pallacanestro

La mia prima tappa è stata l'Italia, dove ho scelto di partire da uno degli allenatori più vincenti tra Legadue e Serie B: **Franco Gramenzi**. Sono andato a trovarlo a Roseto degli Abruzzi, dove ho trovato un professionista disponibile e preparato, con un focus maniacale sui dettagli e un sistema di gioco basato su alti ritmi, blocchi e ribaltamenti di lato.

Successivamente, mi sono recato a **Pesaro** da **Pino Sacripanti**, un allenatore con cui avevo già avuto il piacere di lavorare in passato. La sua gestione della squadra e la sua capacità di adattare il sistema alle caratteristiche dei giocatori mi hanno sempre colpito.

A Brescia, ho fatto visita al mio amico **Peppo Poeta**, che ha costruito con intelligenza una squadra esperta, adottando un sistema semplice ma estremamente efficace.

Poi, il passo successivo è stato un incontro che non poteva mancare nel mio percorso: **Ettore Messina**. Ettore è un'enciclopedia vivente del basket. Ogni sua parola, ogni suo gesto è un insegnamento. Con lui ho approfondito l'importanza dei fondamentali, della gestione della squadra e della leadership.

L'esperienza in Europa

Dopo aver studiato in Italia, ho deciso di allargare i miei orizzonti e partire per l'Europa.

Serbia: L'Università del Basket

La prima destinazione è stata Belgrado, dove ho avuto la fortuna di osservare da vicino **Stella Rossa, Partizan e MEGA**.

I primi giorni li ho passati con **Zeljko Obradovic**, vivendo allenamenti e partite al suo fianco. Il suo ambiente di lavoro trasmette serenità e, allo stesso tempo, un altissimo livello di esigente competitività. La leadership di Obradovic è palpabile in ogni suo intervento, e il suo talento nel timing è semplicemente unico.

Dall'altra parte della città, ho incontrato **Ioannis Sfairopoulos**, un altro allenatore di straordinaria preparazione. Anche lui mi ha concesso pieno accesso al suo staff, mostrandomi un'organizzazione tecnica meticolosa e una programmazione dettagliata che permette di lavorare con estrema efficienza in un clima positivo ma rigoroso.



L'esperienza al **MEGA Basket** è stata, invece, una finestra sul futuro. Ho visto giovani atleti giocare con un'intensità e una fisicità incredibili, uniti a una qualità tecnica di altissimo livello.

Germania: strutture e mentalità innovativa

Dopo la Serbia, sono volato in Germania, dove ho visitato tre realtà differenti: **Chemnitz**, **Vechta** e **Berlino**.

A **Chemnitz**, ho trascorso tre giorni con **Rodri-go Pastore**, allenatore esperto e comunicatore straordinario. Pur vivendo un momento difficile con la squadra, ha condiviso con me tempo ed esperienze senza esitazioni. La sua capacità di utilizzare la voce e la gestualità per trasmettere energia è sorprendente, e ogni allenamento è un concentrato di chiarezza, intensità e attenzione ai dettagli.

A **Vechta**, una piccola realtà con cultura agricola, ho scoperto una società capace di fare grandi cose nonostante il budget limitato. La città dispone di due impianti modernissimi: uno per il settore giovanile e una struttura da 5000 posti per la Serie A. Qui allena **Martin Schiller**, ex G-League, assistente della Nazionale tedesca e allenatore dello **Zalgiris Kaunas**. La squadra, molto giovane, si basa su talenti emergenti per rendere sostenibile la stagione.

A **Berlino**, ho incontrato Israel Gonzalez, mio ex allenatore a Gran Canaria. Il suo sistema di gioco lascia grande libertà ai giovani, permettendo loro di esprimersi e di sviluppare la capacità di leggere il gioco. Anche qui, come nelle altre città tedesche, ho trovato strutture impressionanti: palazzetti modernissimi, organizzazione impeccabile e aree food che restano attive anche dopo le partite, creando un'esperienza di condivisione tra tifosi e giocatori.

Lituania: Il modello Zalgiris

L'ultima tappa è stata la Lituania, dove ho incontrato **Andrea Trinchieri** e **Max Menetti** a Kaunas.

La **Zalgiris Arena** è una struttura incredibile: 15.000 posti, uffici, palestre, sala pesi e spogliatoi di livello NBA. Andrea, oltre a essere un grande allenatore, è una persona di enorme cultura e carisma. Abbiamo trascorso tre giorni tra pranzi, cene, allenamenti e partite, confrontandoci su molteplici aspetti del gioco.

Su consiglio di Trinchieri e Menetti, ho visitato anche lo **Zalgiris 2 e 3**, squadre composte da giocatori nati tra il 2003 e il 2009. La loro struttura è straordinaria: palestra dedicata, 500 posti a sedere, uffici, sala pesi, sauna, bagno turco e foresteria interna. Ogni squadra ha **7 allenatori**, **3 preparatori** e **3 fisioterapisti**. Il progetto giovanile dello Zalgiris coinvolge circa 1300 atleti,

confermando la Lituania come una delle patrie del basket.

Conclusioni

Dopo questo viaggio, torno a casa con una consapevolezza ancora più forte: la pallacanestro è un linguaggio universale, con migliaia di interpretazioni. Ogni paese, ogni allenatore, ogni società ha il proprio approccio, ma il denominatore comune è la passione e la volontà di migliorarsi. Questa esperienza mi ha insegnato che investire su sé stessi è la chiave per la crescita personale e professionale. Ho visto realtà disposte ad accogliere e a condividere, ho respirato mentalità aperte e innovative.

Il mio percorso nel basket non si è concluso con la carriera da giocatore. Anzi, è appena iniziato un nuovo capitolo, fatto di studio, confronto e voglia di trasmettere ciò che ho imparato.

Ora, con il ruolo di **RTT Lombardia**, il mio obiettivo è mettere a frutto queste esperienze per aiutare i giovani talenti a crescere, dando loro gli strumenti per esprimere il proprio potenziale. Perché il basket è, e sarà sempre, una scuola di vita.



An American in Trieste

di Michael Arcieri, General Manager Pallacanestro Trieste

Mia madre, Elena Gamberini, è nata e cresciuta a Bologna e il mio bisnonno paterno, Michele Arcieri, è emigrato negli Stati Uniti nel 1901 da Tito, un piccolo paese vicino Potenza in Basilicata. Per quanto io viva con grande passione le mie origini italiane - il mio sangue è al 100% italiano, dopotutto - rimango un americano, nato e cresciuto a New York e che ha vissuto i primi 55 anni della sua vita negli Stati Uniti. Partendo da questa premessa, ed essendo giunto ora alla mia quarta stagione nel basket italiano, ho pensato che i lettori potessero essere interessati a conoscere alcune delle impressioni che il basket professionistico italiano suscita in chi proviene dalla realtà cestistica americana.

Senza un ordine particolare di importanza - sono tutti aspetti estremamente significativi - condividerò le seguenti riflessioni....

La tifoseria, la città, la passione.

Sono stato estremamente fortunato a vivere e lavorare in due città che vivono di basket, avendo lavorato anche a Varese dal 2021 al 2023. Per la città di Trieste il basket e la sua squadra sono qualcosa di sacro, un'eredità da tramandare di generazione in generazione e, sebbene sia innegabile che le città americane siano altrettanto appassionate alle loro squadre sportive, Trieste e i suoi tifosi vivono la pallacanestro (e le altre squadre sportive

della città) con un'intensità e un coinvolgimento tangibili: lo percepisci al mattino al bar, sull'autobus, all'ufficio postale e dalla gentile suora della scuola Montessori dove portiamo nostro figlio: "Bella vittoria domenica, Michael. Ora andate a prendere Trapani!". Gli sforzi e i sacrifici che i nostri tifosi e sponsor fanno per preparare l'arena per una partita, per raccogliere giocattoli a Natale, per raccogliere fondi per aiutare chi è in difficoltà o per sostenere una famiglia che ha subito un lutto sono straordinari. Ci riempiono di orgoglio in maniera incredibile e accrescono enormemente la responsabilità che sentiamo nel voler costruire una società di basket di primo livello. Ma siamo TUTTI insieme in questa missione.

Il livello di intensità.

Queste quattro stagioni in Italia sono le stagioni di basket più intense che abbia mai vissuto. Sebbene noi americani comprendiamo i concetti di retrocessione e promozione, le sole parole, per quanto accurate ed espressive, non possono far vivere a un mio collega americano l'altalena di emozioni delle trenta giornate di regular season LBA. In una stagione regolare da 82 partite negli Stati Uniti, dove la permanenza di una squadra nel campionato non è mai in discussione, dove la remuneratività, se non garantita, è probabile, e dove finire in fondo alla classifica porta vantaggi legati al draft dei giocatori, il livello di intensità quotidiana, pur essendo estremamente alto, non può nemmeno avvicinarsi all'intensità e alla carica emotiva di ogni fine settimana, di ogni giornata e, spesso, di ogni possesso in Serie A. Il livello di compostezza, concentrazione e disciplina richiesto a giocatori, allenatori e staff per affrontare questa spietata realtà è estremamente elevato. Una delle maggiori responsabilità di un manager in Italia (e in Europa) è creare un'atmosfera di profonda calma, pazienza e fiducia in sé stessi, indipendentemente dalle circostanze del momento. Una fede incrollabile nell'identità, nel processo, nel lavoro e nelle persone può stabilizzare una nave anche nelle tempeste più violente.

La lunghezza della stagione.

Negli Stati Uniti, il Media Day si tiene normalmente il 30 settembre, l'inizio del training camp il 1° ottobre e le partite di preseason iniziano una settimana dopo. La stagione regolare inizia nell'ultima settimana di ottobre e termina a metà aprile. I giocatori di solito sono tenuti a presentarsi dalle loro squadre a metà settembre. È un calendario molto intenso. Nella LBA, i giocatori si uniscono alle loro squadre già

nella prima o seconda settimana di agosto! La prima partita della stagione regolare si gioca intorno al 1° ottobre, mentre l'ultima partita della stagione regolare quest'anno è l'11 maggio. Otto squadre del campionato parteciperanno poi ai playoff, che le vedranno giocare fino alla fine di maggio, mentre le squadre che avanzano giocheranno fino a giugno. Si tratta di una stagione straordinariamente lunga! Se poi aggiungiamo la Supercoppa, la Coppa Italia, le finestre FIBA per le nazionali e le squadre che competono in Eurolega, Eurocup, BCL e/o Europe Cup, stiamo parlando di una maratona di basket che è immensamente faticosa per i corpi e le menti - e le famiglie! - di tutte le persone coinvolte, sia dal lato sportivo che societario. Un calendario così lungo e intenso richiede il massimo livello di attenzione per giocatori e staff: occorre cura per il sonno, la dieta, il recupero, la gestione del carico, la performance mentale, i servizi per le famiglie e il benessere personale e una serie di altre risorse che ottimizzano la salute mentale, fisica e spirituale.

La ricchezza di varietà in LBA.

Il panorama del basket italiano, proprio come il panorama italiano stesso, è ricco di diversità, non solo in campo, ma anche in panchina e negli uffici. Gli allenatori della LBA, oltre alla grande ricchezza di competenze tecniche italiane, rappresentano con grande varietà paesi di tutto il continente europeo e americano. Tra gli allenatori italiani, possiamo ammirare l'eccellenza e la continuità da Hall-of-Famer di Ettore Messina e allo stesso tempo assistere all'emergere di Giuseppe Poeta, alla continua ascesa di Paolo Galbiati e all'eccellente stile di basket che è diventato il tratto distintivo degli allenatori De Raffaele, Ramondino e Vitucci. A mio modesto parere, il livello di talento in campo è aumentato in ognuna delle mie stagioni qui in Italia, e questo in tutti i ruoli; mentre grande talento, lavoro di squadra, precisione, movimento di palla e pazienza continuano a definire il gioco qui in Italia - e in Europa -, si sono anche iniziate a vedere svariate squadre costruite con uno stile di gioco identitario, che si tratti di una strategia dominante in post basso, di un gioco basato su grande stazza e fisicità in tutto il roster o di squadre che preferiscono un approccio più aperto e spregiudicato nei primi secondi dell'azione. In inglese diciamo che "la varietà è il sale della vita". La varietà di stili e approcci al gioco, nel contesto più ampio di grande competitività e intensità settimana dopo settimana, ha reso questa stagione della LBA meravigliosa ed estremamente avvincente.



Il Settore Giovanile.

Probabilmente una delle differenze più evidenti, per me, tra il sistema sportivo statunitense e quello italiano è la realtà della "Società" in Italia, dove un'associazione sportiva cresce e sviluppa i giocatori per tutta la loro vita. Negli Stati Uniti, la Società non esiste e i giocatori imparano il gioco e si sviluppano per mano della loro scuola elementare locale, scuola superiore, squadre di club, chiesa, squadre itineranti, università, ecc. L'esistenza, e l'idea stessa, della Società come foriera di importanti valori di vita, deputata all'insegnamento del gioco del basket (nel mio caso), come punto di riferimento per i giovani della città di Trieste e, ad un livello più profondo, come una naturale estensione del proprio ambiente familiare, è una responsabilità e un privilegio molto avvincente e importante. Negli Stati Uniti, ci sono dozzine di "organizzazioni" (per esempio: scuole, squadre ricreative, chiese, scuole superiori, università, istruttori personali) che hanno un'influenza significativa sulla crescita di un giovane studente-atleta. Questo, ovviamente, può essere molto positivo e funziona bene negli Stati Uniti. Naturalmente, in Italia, anche queste altre entità possono avere un profondo effetto sulla vita di una persona, ma la "Società" ha l'opportunità unica di plasmare lo sviluppo e la crescita di un giovane atleta fin dalla più tenera età e di fornire istruzione, supporto, risorse e affetto costanti e a lungo termine. Nei nostri primi due anni a Trieste abbiamo trascorso molto tempo a contatto comunità, dando piccoli e umili contributi alla vita dei nostri vicini triestini;

i nostri giocatori e il nostro staff hanno compreso e abbracciato questa intenzione e l'hanno fatta loro. È un pilastro fondamentale dell'identità della Pallacanestro Trieste che lavoriamo per costruire ogni giorno. Sviluppare un settore giovanile di primo livello è un altro pilastro che perseguiamo ed è fondamentale per la realtà di basket che Trieste merita di essere.



Come adattare le proprie idee ed il proprio sistema ad una nuova realtà

di Alessandro Magro, Capo Allenatore BC Wolves

Ruolo dell'allenatore.

Prima di iniziare a parlare degli elementi che, a mio avviso, vanno presi in considerazione nella scelta un sistema offensivo per una nuova squadra vorrei soffermarmi su quello che dovrebbe essere, a mio avviso, il ruolo dell'allenatore all'interno di un'organizzazione. La speranza e l'augurio che faccio a me stesso e a tutti i colleghi è di poter trovare sempre un club che ci possa dare la possibilità di essere centrali all'interno del progetto e poter avere margini di manovra, al fine di provare a "tracciare" la via, seguendo le proprie idee e convinzioni. Penso quindi che un club dovrebbe essere chiamato a scegliere consapevolmente il proprio

capo allenatore come leader e guida tecnica e successivamente debba affidarsi a lui perchè possa, nel lavoro quotidiano, trasmettere a tutti i componenti dell'organizzazione i valori condivisi con il club stesso.

Per questo ho sempre creduto che un Coach debba provare a lasciare "un segno" del proprio passaggio attraverso il metodo ed i valori che porta all'interno di una squadra, sia dentro il rettangolo di gioco che fuori dal campo.

Nel corso della mia carriera ho avuto, ed ho tuttora alcune figure di riferimento alle quali mi ispiro o per le quali nutro profonda stima ma nonostante questo credo che ognuno debba trovare il suo personale modo di essere e di proporsi agli altri,

ovvero debba portare se stesso, con onestà e senza snaturarsi, facendosi guidare dalla propria personalità, il proprio carattere ed ancora una volta i propri valori.

Può capitare infatti che, nel tentativo di “imitare” i propri idoli o maestri si rischi di snaturarsi e diventare poco credibili e se il loro modo di essere è lontano da ciò che siamo, questo modo di agire rischia di essere altamente controproducente... per cui l'invito che faccio a me stesso e a tutti è SIATE VOI STESSI....

Ambiente

Ho iniziato quest'anno la mia ventesima stagione da professionista, la terza esperienza fuori dall'Italia, la seconda come capo allenatore (dopo un ciclo di tre anni da Head Coach di Brescia) in un club nuovo ma estremamente ambizioso, abbracciando un progetto solido e con la volontà di far crescere e far consolidare questo club nella propria nazione ed a livello europeo.

La premessa che ho fatto serve per capire che il **contesto** nel quale si opera è molto determinante per la buona riuscita del proprio lavoro.

Allenare fuori dall'Italia è molto stimolante e ti forza ad essere quotidianamente fuori dalla tua “comfort zone” (luogo nel quale difficilmente si cresce e migliora).

Nessun componente dell'organizzazione parla la mia lingua, ha avuto esperienze precedenti insieme a me e tutti hanno avuto un passato diverso, fattori che allungano i tempi di conoscenza reciproca, per cui c'è la necessità di trovare il più rapidamente possibile un “linguaggio comune” e questo linguaggio deve essere dato dal capo allenatore, sempre nel rispetto del posto in cui si è (conoscere la storia della Nazione, del club e modo di essere dei giocatori nazionali è sicuramente estremamente importante).

Viaggio

La mia poesia di riferimento, da sempre è “Itaca” di Costantino Kavafis, e proprio come in quella poesia, penso che la vita sia un viaggio, sia da un punto di vista umano che professionale.

Tutte le esperienze che accumuliamo durante il percorso, stagione dopo stagione ci arricchiscono e ci trasformano (*ognuno è le esperienze che ha fatto*).

Quando si diventa capo allenatore di una nuova squadra ci si porta con sé le proprie idee, le proprie convinzioni e le proprie esperienze passate e si cerca di adattarle alla nuova realtà sapendo però che, quello che in passato ha funzionato in un determinato contesto, non necessariamente funzionerà anche in un contesto diverso.

Si deve avere la capacità e sensibilità di capire

cosa può essere replicato, cosa può essere adattato e cosa invece deve essere cambiato.

Per questo motivo, sempre con l'idea del “viaggio” non ho la presunzione di essere detentore della verità assoluta ma piuttosto mi piace sempre pensare che ogni stagione che vivo sia un interscambio di esperienze e competenze e mi piace pensare di poter cambiare il mio modo di avvicinarmi alla squadra ed al gioco in maniera diversa anno dopo anno.

Penso infatti che sia un limite quello di non avere la capacità o la volontà di cambiare idea, aprirsi al confronto e mettere in discussione le proprie convinzioni.

Da un punto di vista più tecnico, il motivo per il quale affronto il mio lavoro quotidiano in palestra con questo approccio è perché uno dei “doveri” di un capo allenatore è quello di studiare il gioco e la sua evoluzione ed il gioco sta cambiando molto velocemente, gli interpreti del gioco, ovvero gli atleti, sono diversi rispetto al passato e quindi sia da un punto di vista tecnico che da un punto di vista relazionale si deve avere la capacità di trovare le giuste strategie per raggiungere i propri obiettivi.

Obiettivi

Rispondere vincere sarebbe troppo banale a mio avviso, anche se il lavoro che facciamo, specialmente se lo facciamo da professionisti ci chiama a “portare a casa risultati” (e spesso veniamo giudicati dal record vittorie/sconfitte) ma al tempo stesso credo che la qualità del lavoro di un allenatore debba andare oltre la partita perché penso che tra le responsabilità di un tecnico ci sia quello di *Sviluppare/Migliorare i giocatori* che ha a disposizione (condividendo con loro obiettivi personali), *aiutare l'organizzazione* nella quale opera a crescere ed infine *rendere la squadra performante* ed efficace sul campo.

Alla fine di ogni stagione solamente un club vincerà il titolo ma non necessariamente gli altri avranno fatto un cattivo lavoro, rispetto agli obiettivi che si erano prefissati e alle potenzialità di cui disponevano.

Da un punto di vista umano e tecnico, sia personalmente che a livello di team, l'obiettivo maestro dovrebbe sempre essere quello di ambire a raggiungere il proprio massimo livello possibile. “Win the Day”

Sistema di gioco

Ogni allenatore ha il suo modo di vedere ed interpretare il gioco e ha due modi diversi di provare a trasferire le proprie idee e la propria conoscenza ai propri giocatori: si può essere estremamente esigenti e richiedere di eseguire pedissequamente gli attacchi e le difese



prefissate o si può provare a guidare i propri atleti nella comprensione e nella “lettura” delle situazioni che accadono in campo, in modo da renderli il più possibile autonomi sul campo. Io sono decisamente più per il secondo modo di allenare, consapevole che è quello che necessita nettamente di più tempo per poter diventare efficace ma nello stesso momento è anche il sistema che a lungo termine porta, a mio avviso, i dividendi migliori ed aiuta i propri giocatori a crescere.

Gli elementi che influiscono sulla scelta del proprio sistema di gioco devono partire dalla conoscenza delle caratteristiche dei propri giocatori poiché ogni sistema deve mettere nelle condizioni tutti gli atleti in campo di poter esprimere il massimo del proprio potenziale e massimizzare le proprie risorse.

Per portare un esempio pratico, lo scorso anno a Brescia avevamo situazione di Isolamenti in pivot basso per Christon (Playmaker), per Burnell (Ala Piccola) e per Bilan (Centro) e attacchi di uscite dai blocchi per un tiratore come Della Valle.

Nonostante queste situazioni siano state estremamente efficaci non ho potuto replicarle nella mia nuova realtà poiché gli interpreti hanno caratteristiche diverse.

Costruzione della Squadra

Se si ha la fortuna di poter contribuire all'allestimento del Roster penso che, per essere efficaci nella pallacanestro di oggi, si debba sicuramente mettere grande attenzione a 3 caratteristiche principali.

1. Capacità di “creare”

Ovvero la capacità di crearsi un tiro dal palleggio e poter battere il proprio avversario 1vs1 al fine di prendere un vantaggio per la squadra.

La scelta difensiva più utilizzata, nei giochi di pick and roll è quella di usare il “cambio” difensivo, riducendo le possibilità all'attacco di trovare vantaggi immediati dal gioco a due nelle situazioni di Pop Out o di Roll, per questo motivo, avere giocatori capaci di battere i lunghi avversari dal palleggio, abbinata alla capacità dei compagni di tirare da 3pt, aiuta l'attacco ad essere maggiormente efficace.

2. Capacità di tirare da 3pt

Le difese sono sempre più solide ed i giocatori sono sempre più capaci di coprire ampi spazi in breve tempo (il campo sta diventando troppo piccolo) per cui avere la capacità di tirare da 3pt piazzato serve per “aprire il campo” e non permette ai giocatori in difesa di poter riempire l'area “scommettendo” sui tiratori mediocri.

3. Alto livello di fisicità ed Atletismo

La pallacanestro di oggi è diventata sempre più fisica e sempre più veloce per cui avere nel proprio roster giocatori dotati di spiccate qualità fisico atletiche diventa fondamentale sia da un punto di vista difensivo (contenere le situazioni di Isolamento 1vs1, Cambiare nelle situazioni di pick and roll, avere taglia fisica per giocare difese di lato debole o essere efficaci nelle situazioni di taglia fuori) che da un punto di vista offensivo (avere taglia fisica per attaccare 1on1 i “target” avversari, avere impatto fisico nel gioco senza

di taglia fuori) che da un punto di vista offensivo (avere taglia fisica per attaccare 1on1 i "target" avversari, avere impatto fisico nel gioco senza palla).

Metodo

Il numero di partite che la mia squadra deve sostenere in questa stagione, visto il doppio impegno è relativamente alto, basti pensare che alla seconda pausa FIBA di Febbraio i BC Wolves hanno già giocato 40 partite mentre nella stagione passata Brescia ha disputato 39 partite totali tra Regular season, SuperCoppa Italia, Coppa Italia e Semifinale Playoff.

Questo ci fa capire come il numero di allenamenti e la possibilità di essere capillari nella preparazione delle partite sia decisamente diverso tra una squadra che disputa solo il campionato nazionale o una squadra che partecipa alle competizioni europee.

Personalmente mi piace avere un playbook molto profondo che mi da la possibilità di scegliere di partita in partita quali possono essere le situazioni migliori da utilizzare per essere efficaci contro la prossima avversaria e poter lavorare durante la settimana su un pacchetto ridotto di chiamate.

Ovviamente avendo 4-5 giorni di tempo prima di ogni partita è più facile strutturare il micro ciclo di lavoro ed avere una più elevata qualità di gioco perchè si ha più tempo per andare nel dettaglio di ogni situazione e si ha la possibilità di spezzare maggiormente il gioco ("esercizi di breakdown") o utilizzare esercizi di tiro su situazioni che poi troveremo in partita.

Quando si allena una squadra che ha sempre il doppio impegno settimanale il micro ciclo di lavoro tra una gara e l'altra è molto ridotto (2 giorni), per questo l' approccio metodologico è cambiato e ho preferito ridurre drasticamente il numero delle situazioni offensive da utilizzare e ho preferito focalizzare l' attenzione su principi di gioco a prescindere dallo schema chiamato, dalla spaziatura sul campo e dalla difesa avversaria.

Nonostante abbia parlato in precedenza della volontà/necessità di adattare le proprie idee al contesto, alle caratteristiche dei giocatori a disposizione e al campionato in cui si lavora, ci sono pilastri fondamentali sui quali provo a costruire il nuovo sistema di gioco.

Pilastri

Paint touches

Una delle cose più importanti da un punto di vista offensivo, a mio avviso è quella di provare ad "attaccare" l'area, sia attraverso situazioni di Isolamenti spalle a canestro (che in questa

stagione sono un numero inferiore rispetto a quella passata) sia grazie alla capacità dei palleggiatori di attaccare il ferro in penetrazione per attirare gli aiuti ed innescare situazioni di penetro e scarico (grazie al *close out* e agli Isolamenti 1on1 dopo cambi difensivi a fine possesso). [Video 1](#), [Video 2](#).

Partendo dal banalissimo concetto che, 4 giocatori dei 5 che sono in campo sono *senza la palla* è fondamentale mettere particolare attenzione sulla capacità/attitudine di questi giocatori di spaziarsi in maniera corretta con lo scopo di *aprire il campo* il più possibile, giocando profondi negli angoli, usando tagli *backdoor* ([Video 3](#)) o tagli sulla linea di fondo ([Video 4](#)) con lo scopo di punire gli aiuti difensivi (*Stunt*).

Contemporaneamente chiedo ai miei *Centri* di giocare, tutte le volte che possono contro il proprio difensore per prendere posizione profonda dentro l'area (*Seal*) ([Video 5](#), [Video 6](#), [Video 7](#)) in modo tale da togliere l'aiuto del lungo che spesso gioca a protezione del ferro.

Extra passes

Un altro concetto fondamentale è quello di provare a costruire il "tiro meno contestato" ovvero la capacità/disponibilità di usare, dopo un passaggio di scarico, un altro passaggio per punire la prima rotazione difensiva. (*extra pass*). ([Video 8](#), [Video 9](#))

Molto spesso tante difese sono capaci di reagire con la prima rotazione difensiva ma è più difficile trovare altrettante difese capaci di chiudere l'area, contestare passaggi di uscita e chiudersi nuovamente dopo che la palla è stata mossa con un passaggio e ha nuovamente attaccato l'area. Questo principio è applicato anche nelle collaborazioni di pick and roll poiché la prima opzione che le guardie devono utilizzare prima di sfruttare un blocco sulla palla è quella di provare ad attaccare il lato opposto al blocco (*Reject*) ([Video 10](#), [Video 11](#), [Video 12](#)) per provare a battere il proprio difensore e giocare di penetro e scarico con l'area sguarnita, subire un fallo (che in caso di bonus esaurito garantirebbe la possibilità di segnare due punti facili) o condizionare il difensore per poter avere maggiore vantaggio una volta che si usa il blocco (ingaggiare il lungo).

Sharing

L' obiettivo di ogni attacco è quello di prendere un vantaggio sulla difesa avversaria mettendo la palla nelle mani dei nostri migliori *creator* ma la volontà è quella di ridurre al minimo le situazioni di Isolamento poiché vogliamo provare a "punire" la difesa attraverso l' utilizzo dei passaggi, CONDIVIDENDO il pallone (concetto di *prendere/mantenere* vantaggio).



Due dati statistici che prendo più in considerazione sono infatti il numero di **assist** e quello degli **“hockey pass”** che la mia squadra riesce a collezionare ovvero due dati abbastanza indicativi sulla disponibilità dei miei giocatori a passarsi la palla.

Chiamo *Hockey pass* il passaggio precedente a quello che viene considerato assist, che spesso è il passaggio che crea il vantaggio principale all'interno del possesso.

Grinding

Questo ultimo concetto penso sia quello che maggiormente esprime il modo con il quale vogliamo provare a giocare.

La cosa che infatti proviamo a perseguire di più è quella di avere un attacco che abbia *ritmo e flusso*. Vogliamo provare a muovere la palla velocemente da un lato e l'altro. Vogliamo provare ad attaccare ogni collaborazione, leggendo la difesa. Vogliamo giocare senza palla, spaziandoci sul campo in modo adeguato, per punire le scelte difensive. Vogliamo *“macinare gioco”* provando a giocare molteplici collaborazioni di blocchi all'interno dello stesso possesso. Questo modo di giocare ci permette di andare oltre l'errore individuale o la mancata capacità di punire adeguatamente e con i tempi giusti ogni collaborazione poiché credo che una delle abilità che ha una squadra sia quella di continuare a giocare “dopo l'errore”, e quindi come regola fondamentale abbiamo quella di

“continuare a muovere la palla”. ([Video 13](#), [Video 14](#), [Video 15](#), [Video 16](#))

Collaborazioni

Short Roll

Grazie alla capacità dei nostri lunghi di trattare il pallone, sia per effettuare dei tiri dal post alto, mettere la palla a terra o passare la palla, vogliamo provare a trasformare i nostri Centri in veri e propri *Playmaker* aggiunti, per questo motivo non serviamo solo i bloccanti alla fine dei tagli o su scarichi brevi, dopo situazioni di penetrazione e scarico bensì proviamo a battere la difesa cercando di servirli in situazioni di **Short Roll**, ovvero ricezioni corte, all'altezza dei gomiti o del tiro libero in modo da condizionare sempre l'ultimo difensore in area e reagiamo SEMPRE utilizzando il concetto di *Baseline cut + Shift* cioè tagliamo sempre lungo la linea di fondo con il giocare in angolo e corriamo sempre verso l'angolo con il difensore in ala, per costruire tiri ad alta percentuale o non contestati. ([Video 17](#), [Video 18](#), [Video 19](#), [Video 20](#)).

Calls

Uno degli attacchi che prendiamo in considerazione è il doppio P&R in transizione (*Double Drag*) grazie al quale possiamo sviluppare tutti i concetti appena espressi e possiamo, di partita in partita, esplorare molteplici opzioni.

Partiamo sempre da una spaziatura di *Shake pick and roll* ovvero con gli angoli occupati, giochiamo due blocchi sulla palla consecutivi con i lunghi (il centro può essere indifferentemente primo o secondo bloccante) e vogliamo sempre che uno dei due attacchi l'area in Roll mentre l'altro garantisca attraverso un movimento di Pop la possibilità di giocare un successivo *Side pick and roll - pick and pop laterale* con l'esterno in angolo.

La continuità, se non riusciamo a prendere vantaggio attraverso il gioco a due sul lato è quella di mettere nuovamente la palla al nostro giocatore in Punta per giocare un ulteriore P&R con il lungo che presidiava l'area.

Dando la possibilità sia al PF che al C di attaccare l'area in Roll sul primo Drag è chiaro che le opzioni che si possono sviluppare durante il flusso di gioco sono molteplici ed il modo di reagire è dettato dalla capacità di lettura della scelta difensiva. ([Video 21](#), [Video 22](#), [Video 23](#))

Come “leggiamo” la Difesa

- L'obiettivo del palleggiatore è sempre quello di *“ingaggiare”* il lungo (dopo aver provato a giocare di Reject) ovvero costringere il difensore del bloccante a preoccuparsi della palla nel timore di un tiro o di una penetrazione.

- L'obiettivo del bloccante è quello di creare un ritardo nel difensore del palleggiatore, attraverso la *qualità dei blocchi*. Cercheremo sempre di "settare" blocchi più "piatti" possibile (Flat) in modo da rendere più difficile per la difesa muoversi "sotto" il blocco.

Vs Flat-Drop D (difesa contenitiva)

Cerchiamo di "tenere" il blocco contro le difese che decidono di essere contenitive in modo tale da dare la priorità al palleggiatore di attaccare il ferro e, a seguito di un tentativo di penetrazione, proviamo a mantenere gli stessi concetti legati al gioco senza palla (giocando tagli sulla linea di fondo e movimenti in allontanamento).

Quando il difensore del bloccante gioca al di sotto della linea di blocco cerchiamo di girare l'angolo con l'esterno con la palla, giocare di *Jail*, ovvero proviamo a tenere il difensore del palleggiatore dietro alla schiena mentre il lungo gioca un Roll a canestro per andare a sigillare in area il proprio difensore. Così facendo, a seguito di un cambio di mano (snake dribble), il compagno con la palla avrà una linea di penetrazione al ferro libera, senza possibilità di aiuto in area (movimento Gortat). ([Video 24](#))

Vs Hedge, Trap D (difesa aggressiva)

Contro difese più aggressive diamo la priorità alla ricezione del lungo in Short Roll o cerchiamo di muovere la palla velocemente alle sponde (che devono accorciare i passaggi muovendosi verso la palla) in visione o con passaggi dietro al pick and roll con l'obiettivo principale di attaccare sempre il difensore che riempie l'area in aiuto.

Contro la difesa che nega agli esterni di ricevere i passaggi di ritorno, ci garantiamo il flusso di gioco passando la palla ai nostri lunghi e continuando a giocare di **HO**.

Contro le difese che giocano **Under** giochiamo sempre un veloce riblocco (solo una volta) e successivamente leggiamo nuovamente la difesa, che potrà essere a più o meno aggressiva sul secondo P&R, e ricostruiamo la nostra spaziatura sul campo di conseguenza. ([Video 25](#))

vs Cambi sistematici

L'attacco ai cambi sistematici sui pick and roll meriterebbe un capitolo molto approfondito a parte ma in generale proviamo a mantenere gli stessi principi, ovvero proviamo a mantenere il flusso del gioco muovendo la palla (cercando di evitare di fermare subito il pallone dopo il primo cambio, obiettivo principale della difesa) e dopo aver esplorato possibilità di attaccare di Reject, cerchiamo di decidere quale sia il target più vantaggioso da attaccare, **Size Gap** ([Video](#)

[26](#)) ovvero il nostro Lungo contro un giocatore di taglia fisica inferiore o **Speed Gap** ([Video 27](#)) ovvero il nostro esterno in Isolamento fronte a canestro contro il lungo avversario.

La qualità del gioco ed il livello di efficacia di ogni possesso offensivo è, di conseguenza, direttamente proporzionale alla capacità di tutti e 5 i giocatori in campo di reagire in maniera tempestiva alle diverse situazioni che si presentano sul campo e alla loro capacità di continuare a giocare negli spazi per mettere sempre la difesa in una condizione di svantaggio.

Conclusioni

Nella speranza di avervi dato la possibilità di entrare un pò nel mio modo di approcciare il gioco e di comprendere il metodo con il quale provo a trasferire nozioni e competenze ad i miei atleti concludo dicendo che, del nostro sport, non esistono "ricette" precise da applicare e la nostra disciplina non risponde a regole matematiche perfette.

La tecnica e la tattica sono aspetti estremamente importanti ed imprescindibili per la buona riuscita di una stagione bensì non sono gli unici che incidono e partecipano al risultato finale.

L'aspetto psicologico e gestionale ricopre un ruolo altrettanto importante perchè dobbiamo sempre ricordarci che abbiamo a che fare quotidianamente con gli *uomini* e non solo con gli atleti.

Il mio invito è di essere curiosi, di amare e di studiare il "gioco", di aprirsi costantemente al suo cambiamento e alla sua evoluzione, di sperimentare, di sbagliare e di riprovare, di rischiare, di mettervi in gioco e soprattutto di *Condividere* con i vostri collaboratori ed atleti una visione e delle idee....ma soprattutto un "Viaggio".

...Godetevi il Viaggio...



Dal rimbalzo offensivo alla transizione difensiva

di Alessandro Lotesoriere, Assistente Allenatore Hapoel Gerusalemme

Dal giorno 1 della preparazione, Coach Alon ha dato alla squadra ed allo staff un concetto chiaro ed imprescindibile per la sua visione di Pallacanestro e per la nostra stagione: **OFFENSIVE REBOUND WIN THE GAME!**

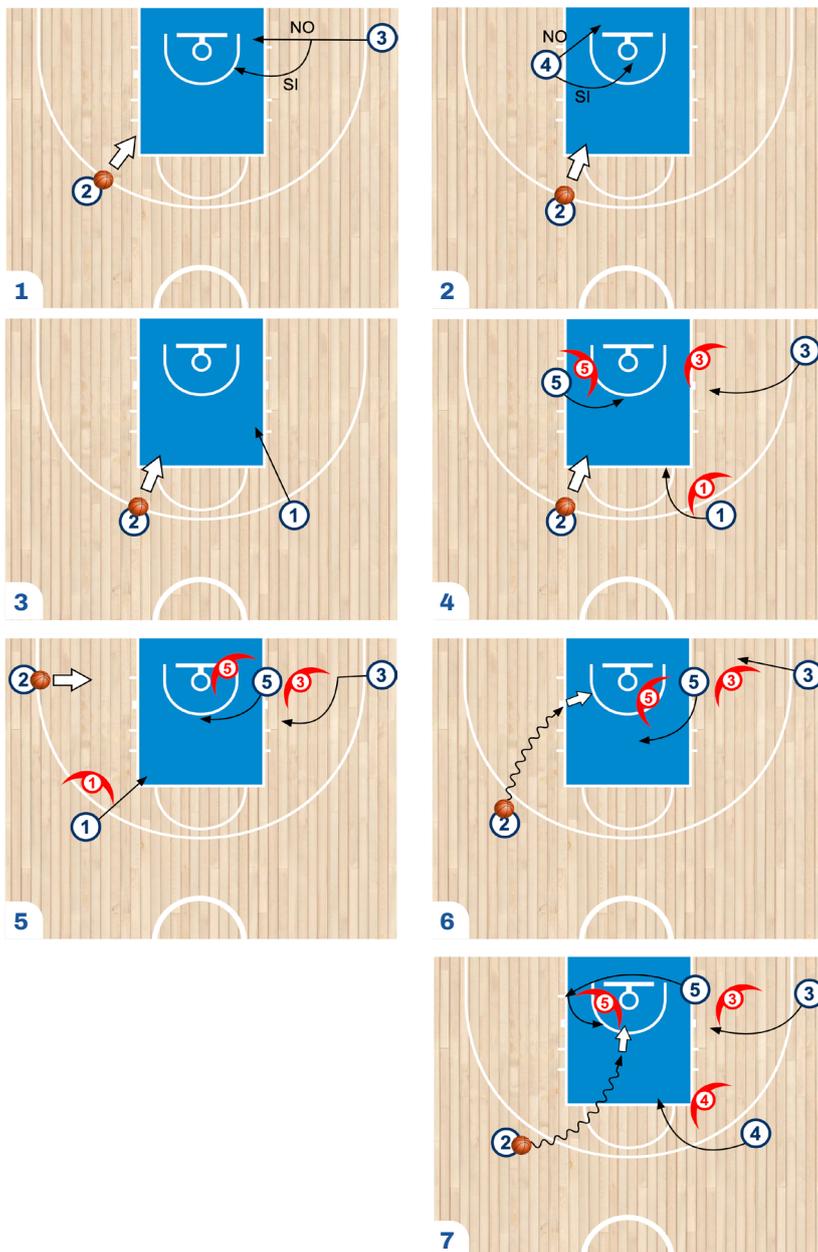
In ogni allenamento ed in ogni esercizio, mettiamo una grande attenzione a movimenti e tempi per essere pronti ad attaccare con un minimo di 3 giocatori il rimbalzo offensivo, e con tutti e 5 i giocatori pronti anche al rimbalzo lungo.

Innanzitutto, nel lavoro di pre-season a livello di staff, abbiamo deciso 12 topic su cui ogni assistente (4 per assistente) ha la responsabilità,

a prescindere da esercizio, durata, obiettivo dell'allenamento, preparazione della gara: questo per creare il sistema, sapendo che avremmo condotto una stagione che da fine settembre in poi ci avrebbe portato per 4 giorni a settimana lontani da Gerusalemme, non potendo disputare le gare interne di Eurocup in Israele. Per quanto riguarda l'allenamento del rimbalzo offensivo, il coach responsabile del topic e' responsabile anche della terminologia e della chiamata del rimbalzo offensivo: "Crash!"

FASI

Nei primi giorni di lavoro, senza contatto, in ogni esercizio di 3vs0, 4vs0, 5vs0 abbiamo



iniziato soltanto a chiedere di andare a rimbalzo offensivo con regole globali:

- **tempo**: mentre la palla è in volo bisogna essere attivi ed iniziare il movimento (che nella fase di contatto diventerà il reale CRASH ossia la ricerca del contatto). Quindi i nostri occhi vanno sul tempo del movimento, con la possibilità anche di uno stop globale per correggere ed enfatizzare questo lavoro.

- **spazio**: i giocatori in angolo ed il giocatore in area hanno l'obbligo di attaccare il rimbalzo, e devono lavorare per essere sempre in una posizione al di sopra dello smile: dagli angoli, non vogliamo una corsa diretta bensì una

piccola curva che ci permetta di essere al di sopra del nostro avversario (Diagr. 1); il lungo dovrà muoversi guadagnando una posizione (Diagr. 2). Questa scelta è legata sia al concetto di transizione difensiva che analizzeremo dopo sia alla statistica sul dove si catturano la maggior parte dei rimbalzi. I giocatori in posizione di guardia o centrali devono comunque essere attivi in questa fase: per la loro posizione sarà più sensata e dettagliata una analisi con l'inserimento del contatto, tuttavia la richiesta di muoversi mentre la palla è in volo accettando sia ingresso nell'area dei 3" sia stop all'altezza del tiro libero. (Diagr. 3)

CONTATTO

Nella prima fase di allenamenti, siamo concentrati sul contatto a meta' campo, quindi i giocatori potranno attaccare il rimbalzo senza preoccuparsi della transizione difensiva. Tuttavia, alla fine della azione, in caso di rimbalzo atturato dalla difesa correggeremo la posizione "over" accertandoci che il rimbalzista si trovi tra avversario e canestro non esponendo la squadra ad un sovrannumero offensivo.

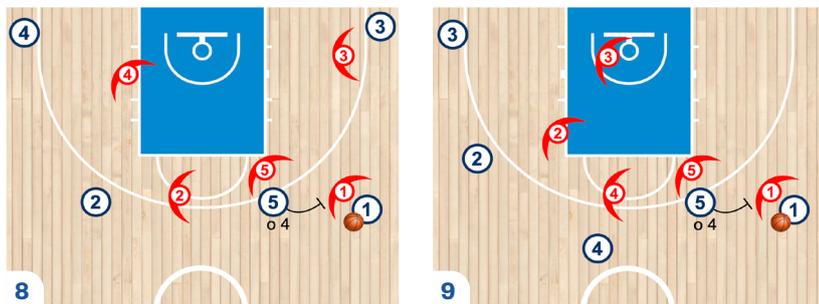
Inoltre, come vedremo dalle clip, la tendenza è che dagli angoli si tende spesso a crollare e ad andare a rimbalzo difensivo più andando a contrastare i lunghi o saltando, e raramente tagliando fuori chi attacca dall'angolo. Ancora più enfatizzato, dalle posizioni di slot, dove i giocatori fanno un passo in area più per essere pronti all'apertura che per effettuare un tagliafuori.

In quel caso, il giocatore con luce verso la palla deve attaccare il rimbalzo, ma questo comporterà uno sbilanciamento sulla eventuale transizione che deve essere bilanciato dal compagno sul suo stesso lato. (Diagr. 4, 5, 6, 7)

ANALISI VIDEO

In ogni video post gara ci sono sempre almeno 8-10 clips dedicate al rimbalzo offensivo, al posizionamento ed alle conseguenti transizioni quando si perde la battaglia. E nella nostra stagione, con un numero di allenamenti di contatto ridotto all'osso, rappresenta una parte importantissima, dove prima dei contenuti che ogni partita ha presentato, partiamo dal rinforzare ed allenare le basi della nostra pallacanestro.

Inoltre rafforziamo anche molto il fattore psicologico, specialmente quando dopo un cattivo attacco (o una buona difesa), il rimbalzo offensivo da una mazzata psicologica ad una squadra che magari ha lavorato bene in difesa per tanti secondi o non ha saputo approfittare di



qualcosa fatto male da noi.

In prestagione e quando abbiamo la possibilità di allenarci nel nostro campo, avendo a disposizione il sistema di videoripresa di tutti gli allenamenti, cerchiamo sempre qualche clip utile a rafforzare i nostri concetti, utilizzandola o nelle video di squadra o nei video individuali.

In allegato alcuni esempi di quanto discusso finora:

- **Lavoro dei lunghi:** [Video 1](#), [Video 2](#), [Video 3](#), [Video 4](#), [Video 5](#), [Video 6](#), [Video 7](#), [Video 8](#).

- **Attaccare OR da angoli:** [Video 9](#), [Video 10](#), [Video 11](#), [Video 12](#), [Video 13](#).

- **Attaccare da wing e slot:** [Video 14](#), [Video 15](#), [Video 16](#), dove si vede come il giocatore dallo slot attacca il rimbalzo con un difensore distratto, e Morgan bilancia per la transizione difensiva.

- **Team Job:** [Video 17](#), [Video 18](#), [Video 19](#), [Video 20](#).

ANALISI STATISTICA

Nel preparare la gara, nell'analisi difensiva degli avversari, poniamo molta attenzione alle azioni di tagliafuori a prescindere dal rimbalzo preso o no, cercando di individuare target precisi da questo punto di vista.

Durante la gara appuntiamo solamente il numero di rimbalzi e cosa producono quantitativamente, ed utilizziamo sempre questo dato nel meeting di metà gara nell'analisi staff, cercando di dividerlo con la squadra.

Nel post gara all'analisi video è correlata l'analisi statistica, dove l'enfasi viene messa sul numero di rimbalzi presi e sulla qualità di cosa hanno prodotto, in quanto rafforziamo molto i tiri aperti o qualche azione saliente nata da un buon lavoro a rimbalzo, anche se non andata a buon fine.

TRANSIZIONE DIFENSIVA

I vari posizionamenti richiesti per il rimbalzo offensivo sono propedeutici alla transizione difensiva: giocare sempre "al di sopra" del difensore, permette di essere subito tra uomo

e canestro quando gli avversari catturano il rimbalzo difensivo. La regola principale dopo il posizionamento, è una sola: vietato provare a fermare la palla, sprintare subito all'indietro, con priorità al salvare l'area e poi a creare una sovrannumero difensivo, non considerando i giocatori non minacciosi verso il canestro (quindi chi prende apertura e gioca a 24-25 metri dal canestro e così via): considereremo in generale "a threat" i giocatori un passo fuori la linea dei 3 punti.

Inoltre questa richiesta deriva dal voler ritrovare equilibrio dopo una grande aggressività a rimbalzo offensivo, dal voler prevenire quelle azioni in cui dopo aver fermato la palla si perdono quei due secondi per rientrare restando attaccati a giocatori non minacciosi in quanto lontani da canestro non collaborando a creare sovrannumero difensivo (Video 21, Video 22, Video 23), non subire eventuali blocchi su palla lontani da canestro che in transizione risultano più pericolosi (Video 24), non voler spendere falli su questo tipo di azione per concentrare l'aggressività nella metà campo difensiva, ed evitare eventuali tiri liberi, in quanto ormai moltissimi giocatori sono molto abili nell'anticipazione del fallo che arriva e nella raccolta della palla per iniziare un improbabile atto di tiro che comunque da regolamento genera tiri liberi, e nel poter limitare i tiri aperti, andando sempre a contestare ogni tentativo.

Infine questa regola si collega alla regola difensiva sul Drag, che prevede sempre di lottare sul blocco, avere il difensore del bloccante responsabile del roll (no roll behind o no pop), e di avere uno stunt molto alto dal primo uomo sul centro, con la regola "be early, leave early" (Diagr. 8, 9).



Roma - Taipei: riflessioni a 9606 gradi

di Gianluca Tucci, Capo Allenatore Nazionale Maschile Taiwan

Premessa. 1 - XXVI (118-20)
Ho sempre creduto che l'esperienza, nel suo significato etimologico di "sperimentazione", fosse una delle mie spinte principali. E così, coltivando l'ambizione di accrescere il mio bagaglio personale e lavorativo anche al di fuori del territorio italiano, dopo saltuarie e brevi collaborazioni di vario tipo all'estero, ora sto terminando il mio primo anno di Capo Allenatore della Nazionale Maschile di Pallacanestro nell'isola di Taiwan, denominata Chinese Taipei. Al di là delle considerazioni politiche che possono scaturire da posizioni diverse, la CTBA (Chinese Taipei Basketball Association) ha una propria Squadra Nazionale che partecipa a tutte le competizioni FIBA, mentre sul territorio sono presenti

Leghe professionistiche e dilettantistiche che organizzano in autonomia i propri campionati, non necessariamente seguendo tutte le regole FIBA.

"Considerate la vostra semenza / fatti non foste a viver come bruti / ma per seguir virtute e conoscenza".

Obiettivo. 1 - III (34-36)

Apprezzo chi osa, non fosse altro per tarare il proprio livello di bilanciamento tra innovazione e tradizione, tra aspettativa e realismo, alla ricerca di un equilibrio dinamico. Il mio obiettivo per la condivisione delle seguenti riflessioni è di stimolare nuove visioni e punti di osservazione, perché ritengo che il confronto, e prima ancora l'apertura ad esso, rappresentino

la chiave del miglioramento personale. Le conseguenti posizioni di pensiero che si possono raggiungere, anch'esse dinamiche e mai definitive, possono risultarci davvero affascinanti. Il mondo della pallacanestro, soprattutto se visto dalla posizione degli allenatori, primi creatori e sviluppatori di situazioni e strategie di gioco, è così vario da farmi ritenere un vero peccato la mancata condivisione di conoscenze, siano esse foriere di risposte o domande.

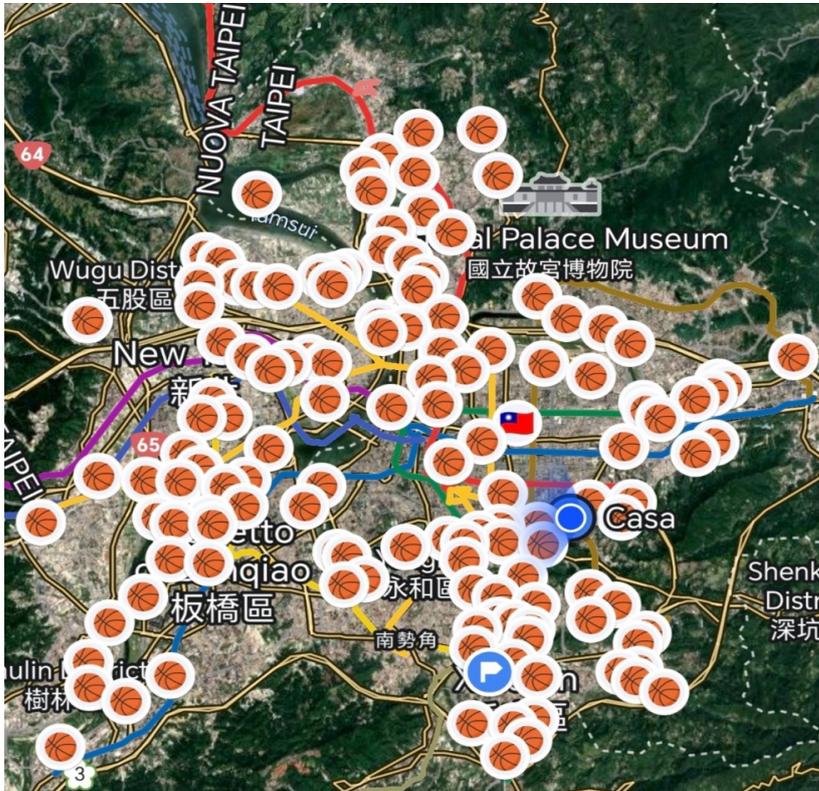
“Ed elli a me: “Questo misero modo / tegnon l'anime triste di coloro / che visser senza 'nfamia e senza lodo”.

Impatto. 3 - I (61 - 63)

Taipei è una metropoli di 2 milioni e mezzo di abitanti. Prima di partire, ho pensato che sarebbe stato un po' come trasferirmi a Roma (che ne conta solo 200.000 in più). Aver anticipatamente letto delle locali infrastrutture all'avanguardia, dei servizi puntuali, dell'ordine e della disciplina delle persone, unitamente al relativo bassissimo tasso di criminalità (10.6, contro il 51.90 di Roma) mi ha creato delle aspettative (alte) sul tenore di vita, che ho potuto confermare molto presto. Ma l'impatto della passione riscontrata verso il mondo a spicchi, quello davvero mi ha impressionato. Prima di partecipare alla finestra di FIBA ASIA CUP Qualifiers di febbraio 2024, col ruolo di Consulting Coach, (concordato allo scopo di analizzare tutti gli aspetti organizzativi e tecnici della formazione, per poi diventarne responsabile, dal mese successivo, in qualità di Capo Allenatore), ho avuto cinque giorni di assoluto “riposo e ambientamento”, coincisi, per puro caso, con i giorni di festa successivi al Capodanno Lunare. Infatti il 10 febbraio è cominciato l'anno del Drago, associato, nella tradizione locale, alle opportunità, ai cambiamenti, e alla crescita personale... Ebbene, durante quei giorni in cui tutto il Paese si ferma per festeggiare il nuovo anno, sono andato in esplorazione del territorio della capitale. 101 building, Elephant Peak, Night Market e Longsgghan Temple sono state le mie prime tappe. Al terzo giorno, rimandando le innumerevoli altre escursioni all'arrivo di mia moglie, ho “esplorato” alcuni campetti di basket all'aperto. Il mio primo è stato quello sotto il vicino Dahan Bridge. Tutta la zona esterna ai fiumi che circondano Taipei City è chiamata New Taipei City, rappresentando formalmente un Comune a parte. Sotto il Dahan Bridge scorre il fiume omonimo, che fondendosi col Keelung River, poco più su, dà origine al Tamsui River, sfociando infine nel mare che affaccia

sulla Cina meridionale. Solo percorrendo pochi chilometri in bici in entrambe le direzioni, partendo da quel campetto sotto al ponte, ne ho scorti altri quattro, contandone il doppio sulla sponda opposta del fiume. Il tutto in meno di 5 km quadrati. Allora mi è balzato alla mente una domanda: vuoi vedere che Taipei è costellata di campi da basket all'aperto? Ho cominciato quindi la mia ricerca su Google Maps. E la foto che segue rappresenta la mappa (più o meno completa) dei campi outdoor di Taipei City (il circondario interno al perimetro fluviale, tanto per intenderci). Se pensiamo che ogni icona rappresenta un luogo che ospita da due a quattro campi, il calcolo finale arriva ad un totale di almeno 300 campi, che diventano il doppio contando l'adiacente New Taipei city. Ma non finisce qui, perché una mattina presto, durante quei giorni di festa, mi imbatto in una scuola elementare (chiusa) i cui campi all'aperto, non solo quelli di basket, sono pieni di ragazzi e persone di ogni età. Incuriosito, rientrando in albergo chiedo ragione di questa apparente incongruenza con la mia esperienza italiana. La risposta mi colpisce e mi affascina allo stesso tempo. Tutte le scuole della città, relativamente alle strutture outdoor, sono aperte al pubblico nei giorni di festa, a cominciare da tutti i weekend. Parte allora una mia nuova ricerca (con Google Maps), stavolta sul numero di Elementary, Junior e High School, e College presenti sul territorio. Sommando tutte le scuole statali, dotate ciascuna di campi per attività sportiva alla luce del sole, si arriva ad un numero molto vicino a 1000... Non nascondo la forte emozione di un patito di pallacanestro che di colpo realizza la rilevanza di tale numero. Intorno a me, in questa nuova esperienza che mi vedrà Responsabile del movimento cestistico del Paese, ci sono 1000 campi full-court di cui ogni cittadino, di qualsivoglia età o livello, può usufruire liberamente, nei giorni feriali e festivi. In che modo? Molto semplice. Basta portare un pallone da casa. Ciascun campo è munito di: canestri con retina in cotone o ferro (sempre in ordine, dato che il Comune monitora continuamente le condizioni di fruibilità delle strutture pubbliche); scopa (per spazzare eventuali foglie o rami); interruttore per l'illuminazione notturna. Un semplice cartello ricorda alla popolazione di spegnere le luci al termine delle attività. Nessun accenno a prendersi cura di lasciare il luogo pulito e integro, perché evidentemente non serve ricordare al cittadino dettagli che fanno già parte del suo comportamento giornaliero, e prima ancora della sua etica.

“e di subito parve giorno a giorno / essere



aggiunto, come quei che puote / avesse il ciel d'un altro sole addorno.

Potenziale e reale. 3 - I (127-129)

Va senza dire che la carica “energetica” scaturita da questa scoperta è stata incredibile. Il potenziale di crescita del mondo “basket” a Taipei (e di riflesso nell'intero paese) è altissimo. Purtroppo le condizioni nelle città minori sono decisamente diverse, essendo l'isola di Taiwan popolata per il suo 80% dalle sei città principali (New Taipei city, Taichung, Kaohsiung, Taipei, Taoyuan, e Tainan). Eppure il numero complessivo di giocatori professionisti è di poco superiore a 150 (ogni formazione delle due leghe pro conta 18-20 giocatori, di cui il 75-80% è locale). Anche in Italia i professionisti della serie LBA sono di poco inferiori a quel numero. Ma l'indice di crescita di una civiltà, di una Nazione, o di una singola disciplina sportiva, è rappresentato dal livello medio dei suoi singoli componenti. Dal momento che la cultura “universitario-sportiva” sull'isola di Taiwan è completamente diversa da quella italiana, richiamando il modello americano (ciascun giocatore diventa “eleggibile” per ogni campionato, sia esso professionistico o dilettante, solo dopo la sua laurea, intorno ai 22-23 anni), un confronto che apra riflessioni può essere fatto considerando lo spartiacque del

18° anno di età. Ebbene, dopo quell'età, in Italia ci sono migliaia di atleti che continuano a giocare a basket a livello dilettantistico, riempiendo i roster di centinaia di Club (dalla serie A2 alla Prima Divisione). In Taiwan, invece, solo meno di 100 persone continuano a giocare a basket a quei livelli. Il resto, rappresentato dagli amatori, produce un infinito di persone che si riversano sui campi all'aperto o danno vita a campionati privati, sicuramente in numero molto maggiore di quelli italiani.

“Vero è che, come forma non s'accorda / molte fiate a l'intenzion de l'arte / perch'a risponder la materia è sorda”

Dati. 1 - I (8 - 9)

Mi preme adesso fornire alcune informazioni che possono essere prese come spunto di riflessione sulle differenze tra Italia e Taiwan, che sono state di riferimento per la mia analisi e le sue derivazioni nel coaching.

ITALIA

Continente: Europa
 Estensione in km²: 302.000
 Numero di abitanti: 59 milioni
 Federazione basket maschile: FIP
 Leghe professionistiche/Squadre: 1/16
 Leghe dilettanti nazionali/Squadre: 1/20
 Leghe dilettanti interregionali/Squadre: 7/360
 Università/Squadre Universitarie: 97/1

TAIWAN

Continente: Asia
 Estensione in km²: 36.000
 Numero di abitanti: 24 milioni
 Federazione basket maschile: CBTA
 Leghe professionistiche/Squadre: 1/11
 Leghe dilettanti nazionali/Squadre: 1/4
 Leghe dilettanti interregionali/Squadre: 0/0
 Università/Squadre Universitarie: 125/125

“ma per trattar del ben ch'i' vi trovai / dirò de l'altre cose ch'i' v'ho scorte”

Il basket prima dei 18 anni. 2 - I (4-6)

A Taipei esistono diversi Club sportivi privati, che organizzano campionati per tutte le età, inclusa quella della scuola elementare, ma non sono sotto l'egida della CTBA (equivalente della FIP). Questa è la diretta conseguenza del sistema scolastico, che prevede campionati studenteschi per Elementary (6 anni di corsi), Junior High School (3 anni), Senior High school (3 anni), con tanto di All Star game Nazionale per le Elementary, e Finali Nazionali (in stile NCAA March Madness americane) per le Senior High School. Quello che accade nelle scuole può essere paragonato al movimento cestistico

giovanile in Italia, però se pensiamo che a gestire i campionati del Bel Paese siano società strutturalmente diverse, balzano all'occhio differenze che aprono a confronti interessanti.

Elementary School

In Taiwan esistono: un torneo organizzato dallo Sports Ministry of Education, su scala Nazionale, e altri due tornei, ugualmente estesi a tutto il territorio del paese, che sono gestiti da Associazioni private, la cui principale (EBC) mette insieme, ogni anno, più di 300 scuole, con una fase a gironi e poi una ad eliminazione diretta. Le partite finali, in ciascun torneo, si svolgono durante un evento della durata di sette giorni, che vede la partecipazione di tutte le squadre. L'arena deputata è quella di Banqiao (uno dei quartieri storici della città). Al termine della stagione scolastica la EBC prevede anche un ALL STAR game che conclude l'attività sportiva. L'Italia invece dispone tornei a carattere solo provinciale (Jamboree a parte), e il coinvolgimento delle sole formazioni iscritte alla F.I.P. In campo, i giovanissimi italiani giocano col divieto di utilizzare i blocchi e la difesa a zona. Vengono adottate modalità molto diverse tra loro (3c3 e 4c4 sprint, 4c4 open e 5c5), anche per adeguarsi a palestre di dimensioni ridotte. In Taiwan non ci sono restrizioni di alcun tipo, i campi sono tutti regolamentari, e il gioco segue più o meno completamente quelle della pallacanestro giovanile e senior. Solo per completezza di comparazione, il regolamento di gioco negli USA (dove nasce il basket) non accenna affatto ai blocchi, ma vieta la zona e i raddoppi, e altresì il pressing tutto campo quando una squadra sta vincendo per più di 25 punti.

Considerazioni:

1. **Ambiente E Spirito Competitivo.** Ho personalmente assistito alle partite delle Finali Nazionali di Scuola Elementare in Taiwan, nonché all'All Star Game EBC, e l'entusiasmo delle persone sugli spalti è stato contagioso, pur rimanendo nella correttezza più esemplare. Questo approccio allo sport è sicuramente da emulare, perché aiuta i giocatori (grazie anche all'esempio delle rispettive famiglie) a coltivare, sin dalla giovane età, il rispetto per l'avversario e la cultura della sconfitta. Eppure a fine torneo non sono mancati pianti, esultanze e sorrisi, così come premiazioni per vincitori e MVP nelle varie categorie.

2. **Regole.** Personalmente ritengo che la pallacanestro giovanile dovrebbe rispecchiare, nel campo, il più possibile quella della età adulta, nelle regole e nella strategia di base, e che

solo gli strumenti palla e canestro dovrebbero essere regolati in base all'età degli atleti. Sempre da un punto di vista esclusivamente personale, ritengo i blocchi un pilastro (insieme al tiro e al 1c1) della pallacanestro moderna. Ecco che limitare l'uso dei contatti, come pure quello della zona, significa allontanare i giocatori da quello che li attende di lì a poco (uso del corpo e importanza del tiro da fuori). Quanto alla cultura del rispetto per gli avversari, unitamente alla regola del "fair play" usata dalle Youth Basketball Guidelines USA, riporterei l'esempio dei "Primi calci" della F.I.G.C italiana, nel cui regolamento è previsto che la squadra in svantaggio di cinque goal possa aggiungere un giocatore in campo, almeno finché lo scarto non si riduca al numero di tre segnature. Nel nostro basket, nulla vieta ad alcuna formazione di vincere con uno scarto di 100 o più punti, di fatto creando potenziali frustrazioni psicologiche che sono al momento assolutamente sottovalutate dai nostri "legislatori sportivi".

3. **Strutture.** Se analizziamo la circostanza che praticamente ogni Scuola Elementare del Taiwan ha almeno un campo all'aperto e uno al coperto (rigorosamente dotato di aria condizionata), per aspirare alla stessa in Italia, si dovrebbe aprire un dibattito politico e culturale sull'importanza dello Sport nell'età giovanile come presupposto basilare di una vita sana. Finché l'attività sportiva sarà considerata, dalle Istituzioni che governano il Paese, solo una fonte di svago (me ne chiedo ragione e tengo la risposta per me) non ci sono speranze che le scuole vengano dotate di strutture pienamente funzionali ad alcuno sport. Nel frattempo, e senza scomodare più di tanto il bilancio del Ministero dell'Istruzione, credo che l'Italia potrebbe adottare un metodo di collaborazione tra i plessi scolastici, organizzando allenamenti congiunti nella palestra che li consente, tra scolaresche "vicine" territorialmente che diversamente non potrebbero svolgere appieno l'attività sportiva. Una seconda considerazione mi aggiunge dall'incontro che ho avuto con il responsabile del Dipartimento Sportivo della sezione Elementary School. Alla domanda se avessi qualche consiglio tecnico da fornire alla Nazione per migliorare il gioco della pallacanestro nella giovane età, mi sono soffermato sull'uso degli strumenti "palla" e "canestro". In Taiwan la durata delle scuole elementari non coincide con quella italiana, essendo distribuita su sei anni, invece che su cinque. L'altezza del canestro rimane invariata fino all'ultimo anno di Elementary school. Ho assistito a schiacciate di ragazzi di 11 anni, con conseguenti picchi di entusiasmo



e di gratificazione. Si potrebbe consentire di giocare con i “canestri bassi” anche ai loro coetanei italiani “esordienti”, in modo da migliorarne lo spettacolo in campo... Inoltre, mi sono permesso di consigliare al Dipartimento Sportivo Nazionale Taiwanese (e faccio qui lo stesso nei confronti della nostra Federazione) una inversione nella sequenza di cambiamento degli strumenti canestro-palla, cioè nel passaggio dal minibasket al basket giovanile. In Taiwan, entrando nella Junior High School, si passa bruscamente, perché contestualmente, alla palla più grande e ai canestri regolari, ma gli allenatori tendono ad introdurre il pallone di taglia 7 solo in un secondo momento, avendo a che fare con palestre dotate di canestri già “adulti”. Ritengo invece che inserire prima lo strumento “palla più grande e più pesante” possa consentire ai giocatori di migliorare da subito il ball-handling, evidentemente sviluppando anche una maggiore forza degli arti superiori, essendo il numero di palleggi e passaggi di gran lunga superiore a quello dei tiri. Quindi ho suggerito di applicare questo passaggio nell’ultimo anno di Elementary School, e auspico che in Italia accada nell’anno degli Esordienti.

High School

In Taiwan le formazioni cestistiche delle Junior High School (JHBL, per atleti dai 13 ai 15 anni) giocano, in due divisioni, tornei provinciali, poi regionali e nazionali, e regolati dallo Sports Ministry of Education. Le squadre delle Senior

High School (HBL, 15-18 anni, due divisioni) arrivano a competere fino ad una Final Four Nazionale, che si tiene nella metà di Marzo. Ci sono promozioni e retrocessioni ogni anno tra le due divisioni. Non esistono tesseramenti che possono produrre premi formazione o “utili” nel futuro sportivo degli atleti. L’investimento economico generale (strutture, trasporti, arbitraggi, media sharing e statistiche) è tutto ad appannaggio delle istituzioni. Gli unici interessi economici sono quelli legati alle sponsorizzazioni che supportano l’attività, soprattutto per quanto riguarda il materiale sportivo e i premi. Gli allenatori sono dipendenti scolastici, quindi statali in tutto e per tutto, con contratti full-time o part-time, che variano in base all’indice di gradimento o di fidelizzazione. In Italia il settore giovanile è interamente affidato al mondo delle Associazioni e/o Società sportive, con un conseguente investimento economico esclusivamente privato, fatto chiaramente di capitali interni e sponsorizzazioni. Gli allenatori sono assunti direttamente dai club e pagati spesso senza un regolare accordo (nonostante la pur tardiva legge di riforma sullo sport stia entrando finalmente nella sua fase esecutiva, dopo una lunga attesa).

In Italia il seguito di supporters alle partite è rappresentato principalmente dai familiari delle varie formazioni, limitandosi quindi a poche decine. In Taiwan, l’equivalente squadra della scuola può invece fare affidamento sull’intera comunità scolastica, che si riconosce nei colori del proprio Istituto, e comprende anche altre discipline. La conseguenza è che gli spalti sono sempre super affollati, la popolarità delle varie High School raggiunge vette molto alte, e quindi tv, media, web e sponsor di rilievo sono pienamente coinvolti nel processo di promozione. Il culmine di questa popolarità si raggiunge durante il weekend dedicato alle Final Four HBL (sia maschile che femminile), il cui palcoscenico è quello della Taipei Arena. Per l’occasione, e sotto lo sponsor della Nike, la manifestazione fa registrare sistematicamente il “sold-out”, equivalente alla presenza di 15.000 persone al giorno per tre giornate. Una sola precisazione: l’evento è gratis, quindi tutti possono accedere alle partite, semplicemente registrandosi online per prenotare il posto nell’Arena: unica accortezza, bisogna sbrigarsi perché i “biglietti” vanno a ruba e si esauriscono in pochissimi giorni.

Per le categorie under 8, under 10, under 12, under 13, under 15 esistono anche delle Leghe Private, organizzate da Associazioni che operano nella città di Taipei (come la U19), o addirittura su tutto il territorio nazionale (come



la famosa EMPOWER). Queste Associazioni offrono una moltitudine di possibilità per i giovani fino a 18 anni, che vanno dagli allenamenti individuali ai tornei interprovinciali o nazionali, e l'All Star Game rappresenta un evento clou che raccoglie sempre moltissimo seguito. Essendo il programma scolastico fittissimo di impegni (l'orario medio va dalle 9 del mattino alle 16-17 del pomeriggio, dal lunedì al venerdì), queste associazioni private operano principalmente nei weekend, durante i periodi di festa e nella pausa estiva.

Considerazioni:

1. **Organizzazione.** Replicare il sistema scolastico taiwanese in Italia non è concepibile, stante l'attuale organizzazione di F.I.P., Club e Strutture scolastiche, e nemmeno sarebbe produttivo, vista la carenza di impianti scolastici sul territorio. La F.I.P. organizza un numero importante di eventi per coinvolgere i ragazzi e farli appassionare al mondo della pallacanestro. Quello che manca, ma può essere adottato (o semplicemente "copiato" dall'unica realtà che già lo fa egregiamente) è il coinvolgimento diretto dei Club nell'attività scolastica dei ragazzi under18. Dal 2014 la Reyer Venezia organizza (fornendo trasporti, materiale sportivo e altro supporto) la Reyer School Cup (<https://schoolcup.reyer.it>), che costituisce un validissimo esempio di come far divertire i ragazzi e legarli al mondo del basket. Il torneo comprende più di 50 scuole, e le Final Four ospitate al Taliercio fanno registrare sempre il tutto esaurito (il palazzo conta ahimè solo 3500 posti, ma sarebbe tutto pieno anche se fosse molto più capiente). L'entusiasmo generato dagli studenti in campo e da quelli sugli spalti, non solamente durante le finali, è oserei dire travolgente. Basta dare un'occhiata al sito e a qualche video su Youtube per capire la portata di un evento simile.

2. **Popolarità' E Business.** I grandi marchi (come Nike qui in Taiwan) si mobilitano per i grandi eventi. Quando si svolge una Finale

Nazionale giovanile in Italia, quasi nessun Club rappresenta in toto la propria città, men che meno la propria regione (fatta eccezione per Sassari e pochissime altre piazze). Ne consegue che l'evento è sì una occasione d'oro per gli addetti ai lavori, ma non smuove numeri importanti di pubblico, né raccoglie l'attenzione dei media. Accanto a questi eventi, occorre assolutamente legare la presenza di altri. Una idea personale sarebbe quella di concentrare nella stessa località tutte le finali giovanili nazionali (giocando in tutti gli orari disponibili della giornata e scegliendo città dotate di più strutture). In questo modo, l'Evento sarebbe realmente una manifestazione nazionale di grande portata, perché il numero di squadre coinvolte (considerando u15, u17, e u19, sia Eccellenza che Gold, magari anche femminile) sarebbe appetibile per sponsor importanti.

3. **MARKETING.** Va senza dire che quando una comunità più o meno grande si riconosce nella sua formazione sportiva, la prima conseguenza è cercare dei simboli, vessilli, o accessori che riconducano al comune "sentire". Il marketing e il merchandising nelle High School Taiwanesi (come il modello USA dimostra molto più ampiamente) assume un ruolo importante, mentre in Italia è praticamente impossibile immaginare di "vestire" i supporters di una squadra giovanile, essendo questi rappresentati quasi esclusivamente dai familiari dei giocatori. Solo il coinvolgimento di tutte le squadre insieme, in una sola, grande Finale Nazionale potrebbe generare un merchandising "dedicato" all'evento e che produca un seguito nei mesi a venire. E, ribadendo il concetto di "identificazione", se il basket giovanile non entrerà direttamente nelle scuole, non avrà mai il pieno riconoscimento che invece merita.

"e canterò di quel secondo regno / dove l'umano spirito si purga / e di salire al ciel diventa degno"

Il basket dopo i 18 anni. 3 - II (94 - 96)

La distinzione netta tra cosa accade prima



e dopo i 22-23 anni in Taiwan condiziona i ragionamenti, ma voglio provare a prendere spunti da poter trasferire nel nostro sistema italiano. Premetto che ho già svolto la stessa operazione in direzione opposta, suggerendo alla CTBA alcune modifiche, derivate da modelli europei, che possano aiutare quello asiatico a diventare più competitivo.

UBA (Campionati Universitari, 18-22 anni)

In Taiwan la UBA organizza tre Divisioni (che rappresentano tre livelli di competenza), ed ogni College ha la facoltà di schierare due formazioni in due Divisioni distinte. Gli atleti che cominciano il percorso universitario possono anche essere sottoposti ad un test di ingresso, per essere iscritti alla Divisione che meritano. Il campionato prevede una fase regionale e poi una nazionale (prima delle Final Four). Entrambe si svolgono durante 8-9 giorni di gare pressochè consecutive, a rappresentare un Evento. La conseguenza mediatica è di rilievo assoluto, ma il processo di crescita dei giocatori è interrotto bruscamente dalla impossibilità di migliorare (attraverso l'uso di allenamenti) tra una partita e la successiva. Ci sono College, come i campioni uscenti di NCCU, che riescono a disputare fino ad 80 partite durante l'arco della stagione, ma solo un terzo di queste rappresentano il percorso "agonistico". Il resto delle gare prevede la partecipazione "amichevole" a Interleagues, vale a dire Tornei locali (in cui sono invitate formazioni di College, o di Leghe, sia professionistiche che dilettanti)

e internazionali (anche all'estero, contro Università di altri paesi). Le Final Four UBA si disputano ancora nella Taipei Arena (ad una settimana di distanza da quelle delle HBL), sotto la sponsorizzazione del marchio Adidas, raccogliendo un seguito di poco inferiore a quello della High School: 10.000 sono state le presenze nella finale maschile dello scorso marzo, ma ben 32000 è stato il totale per l'intero evento, che ha attraversato tre giornate e ha coinvolto, come di consueto in ogni torneo giovanile, anche il settore femminile.

Considerazioni:

Organizzazione e rappresentazione. Il concetto di "evento" che accomuna tutti i livelli del basket agonistico taiwanese assicura grande visibilità, come già descritto per le High School. In Italia, dopo il percorso scolastico obbligatorio che termina a 18-19 anni, ciascun atleta che voglia continuare a giocare a basket può farlo a tutti i livelli, di professionismo o dilettantismo. L'organizzazione è così compenetrata nel territorio e nelle regole federali, che una rivoluzione non sarebbe né possibile né auspicabile. Le società sportive (anche alcune professionistiche) non navigano nell'oro, il sistema NAS dei Premi di Preparazione si rivela ahimè insufficiente a sostenere economicamente i club, nonostante le continue modifiche per cercare di andare incontro ai settori giovanili. Da semplice Allenatore Nazionale mi preme soltanto dire che, per le decisioni a venire, auspico una



presenza più attiva sul territorio da parte degli Allenatori, evidentemente rappresentata in Consiglio Federale. Tra le tante idee che possono maturare dai confronti in sede federale e non, ritengo quelle degli Allenatori sicuramente di assoluta competenza, essendo i tecnici responsabili diretti del processo di miglioramento dei giovani. In questa ottica, come i giocatori e i dirigenti sono rappresentati da consiglieri federali di società sia femminili che maschili, sia regionali che di professionisti, mi auguro che in un futuro molto vicino ci sia spazio, nel Consiglio della F.I.P., almeno per un ulteriore allenatore rappresentante del basket femminile, e altresì uno del basket dilettanti.

Leghe Pro

Il professionismo in Taiwan assume il principale aspetto dello “show competitivo”, laddove la primaparolariorportalamentedeltifosoalconcetto dell'intrattenimento, e solo la seconda all'idea di primeggiare sui rivali. I palazzi si riempiono di tifosi, di appassionati sportivi, e di persone che semplicemente, ma molto orgogliosamente, pagano il prezzo del biglietto per assistere ad uno spettacolo. Il merchandising è di massimo rilievo, ed è praticamente impossibile che uno spettatore rientri a casa, dopo la partita, senza un ricordo tangibile della propria squadra, da collezionare o da sfoggiare. Già all'ingresso ogni “tifoso” viene omaggiato con un pensiero con cui poter supportare il proprio team, o deliziare il palato, o trascorrere il tempo di attesa prima dell'inizio. Purtroppo le Leghe

sono due e le squadre complessive solamente undici. Da diversi mesi è in corso una trattativa per unificare le competizioni e costituire un campionato unico, molto più avvincente. Due formazioni taiwanesi disputano anche la EASL (East Asia Super League), lega internazionale riservata a dieci squadre. In campo, nei tornei locale TPBL e Pleague+, si possono schierare solo due “stranieri” contemporaneamente, ma in panchina possono sedersi tre “import players”. Le regole sono mutate principalmente da quelle NBA, con quattro tempi da dodici minuti, time-out in numero maggiore rispetto a quelli FIBA, e la possibilità per i giocatori di chiamarne uno direttamente durante il gioco. Sicuramente il livello tecnico sta aumentando vertiginosamente (quest'anno giocano esteri del calibro di Ray McCallum, Connor Frankcamp, Branden Frazier, Lasan Kromah, ali come Devin Williams, Austin Daye, Earl Clark, Jarrod Jones e lunghi quali Michael Eric, Brandon Gilbeck, Nick Perkins, Jason Washburn, sicuri titolari in tanti campionati europei). Ogni formazione annovera non meno di 18 tesserati, compreso un numero di stranieri sotto contratto che può arrivare fino a cinque elementi. Anche gli staff tecnici sono allargati rispetto al modello europeo, comprendendo spesso un interprete e diversi scouting e allenatori per lo sviluppo individuale. Le Arene sono dislocate in tutto il territorio nazionale, con tre città (Taipei, Taoyuan e Kaoshiung) che ospitano un derby. Nella data del 14 aprile 2024, prima volta sul territorio nazionale,

la gara tra Taipei Mars e New Taipei DEA è stata organizzata all'interno del Taipei Dome, struttura inaugurata poche settimane prima e costruita per essere dedicata al Baseball (vale la pena menzionare il fatto che la Nazionale maschile di Baseball di Taiwan ha appena vinto la medaglia d'oro nel prestigioso torneo WBSC Premier 12, l'equivalente dei mondiali di calcio). Quella partita di basket, disputata in una Arena a dir poco avanguardistica che può ospitare fino a 40000 persone per eventi sportivi o concerti, ha venduto più di 15000 tagliandi, e solo perché una parte degli spalti è rimasta chiusa per fare spazio alla Tribuna d'onore, sistemata su un lato del perimetro di gioco.

Considerazioni:

1. **Investimento e obiettivi.** Certamente, se le società sportive investono idee e risorse economiche solo sullo spettacolo sportivo del parquet di gioco, possono raccogliere consensi solo in caso di vittoria. Una equazione, questa, così semplice che mi risulta assurdo pensare non venga colta nella sua appunto chiarissima essenza da molteplici club italiani. Mentre in giro per l'Europa il campanilismo, l'aspettativa e la presunzione di essere i primi, l'onore di sconfiggere i rivali, non rappresentano più le motivazioni principali per coinvolgere sponsor e soci ad un progetto che invece strizza l'occhio sempre più ai concetti di condivisione, di socialità e di investimento sullo spettacolo, in Italia si assiste ancora troppo spesso a faide sportive. Ne intendo il senso più etimologico del termine, che si riferisce alla ostilità verso l'avversario, e al rivendicamento di una superiorità, soprattutto dopo una sconfitta subita. Questo sistema "negativo" che accomuna il senso "social" della critica a tutti i costi, della denigrazione e dell'abbattimento del prossimo, allontana progressivamente le persone dallo sport, ed è un problema sicuramente culturale. Ci sono per fortuna alcuni esempi molto gratificanti di Club italiani, come quello rappresentato dall'Olimpia Milano, che cercano di accogliere nel proprio cerchio sociale tutto il territorio circostante, con l'obiettivo di avvicinare il pubblico al palazzo dello sport e alla pallacanestro, non necessariamente promettendo una squadra sempre vincente (circostanza impossibile nella realtà). In questo Club, di cui non ho mai fatto parte ma di cui posso evidenziare quello che risulta pubblico a tutti, vengono rappresentati i concetti di continuità, fidelizzazione, investimento, pluriennalità contrattuale, alla faccia di tante e pesanti critiche che pur non scalfiscono tale programmazione. I risultati (non solo sportivi) sono sotto gli occhi di

ciascuno. Cito un esempio per tutti, che riguarda il Mini&Basket Camp di cui sono stato orgogliosamente direttore tecnico per diversi anni, e che si svolge in località marittime, tutte dislocate lungo il mar Jonio, quindi ben distanti da Milano. Alla fine della settimana, come di consueto per molti Camp estivi, si procede alla distribuzione di premi, generalmente rappresentati da materiale sportivo. Ebbene, l'Olimpia Milano, dietro una semplice richiesta, ha sempre risposto con gioia e generosità inviando divise, t-shirt, tute, cappellini e prodotti vari, solo per incontrare il sorriso dei giovani campers.

2. **Evento.** Mi rivolgo ai dirigenti dei Club italiani, suggerendo una iniziativa che ho scoperto a Taipei e che ritengo, con le dovute differenze, di facile e immediata realizzazione anche oltreoceano. Siamo a giugno 2024, alle Finals del campionato di Pleague+ (una delle due leghe pro). In casa dei New Taipei Kings (in cui milita Austin Daye, conoscenza importante del basket italiano di poche stagioni fa), che si sarebbero poi laureati campioni in gara 5, si disputa gara 3. Terminato il match con la vittoria dei Kings, mentre le squadre prendono la strada degli spogliatoi, io faccio per alzarmi dalla mia postazione, con la mente già rivolta alla cena che sarebbe seguita, eppure la stragrande maggioranza delle persone sugli spalti intorno a me rimane incollata al proprio posto. Stupito, attendo qualche minuto. Poi, poco prima di cedere alla tentazione di chiedere ragione di tale inusuale comportamento, vedo alcuni operatori armeggiare con una console intorno al tavolo degli ufficiali, e gli steward assicurarsi di coprire il perimetro del campo. Dopo un brevissimo lasso di tempo, nel boato generale del palazzo, entra sul parquet un ragazzo biondo con un microfono, che poi ho scoperto essere un cantante molto in voga tra i giovani. Subito dà il via ad un mini concerto pop della durata di 40 minuti, con gli spalti ancora strapieni, e fasci di luce colorati che disegnano linee e forme sul parquet di gioco. Ho quasi dimenticato la circostanza che proprio su quel campo, era appena stata disputata una finale scudetto di pallacanestro, e mi sono goduto lo spettacolo, realizzando, da come facevano eco alle parole cantate dalla giovane star, che molti avventori, per lo più giovani, probabilmente dovevano aver pagato l'ingresso solo per assistere a questo evento post-game, piuttosto che al precedente. Nel resto dei palazzi dello sport, italiani e non, ci si arrovela per cercare di riempire con mini-show le mini-pause (time-out e intervallo di metà gara) che il regolamento federale prevede. E non si considera che, dopo la sirena finale,



si può invece disporre di tutto il tempo per organizzare un qualsivoglia spettacolo. A volte le idee più semplici sono le più efficaci.

Leghe dilettanti

Il mondo dei Dilettanti è rappresentato in Taiwan dalla sola SBL, lega a quattro squadre patrocinata dalla Federazione Nazionale. Troppo poco per poter raccogliere la incredibile richiesta di atleti che vogliono continuare a giocare a pallacanestro dopo la fine dell'Università, pur non essendo all'altezza del professionismo. Ecco che ho proposto alla CTBA, intanto di allargare il numero delle squadre partecipanti alla SBL inserendo quelle Universitarie. Di fatto questo aumenterebbe l'appeal del torneo, stimolando nuove persone a costituire club dilettanti da inserire nella competizione. Inoltre, consentirebbe ai giovani dei College di potersi misurare con i più grandi in un campionato vero, con in palio il Titolo Nazionale Dilettanti. Uno dei "difetti" strutturali del sistema Cestistico-Universitario risiede infatti nella circostanza che ogni giocatore taiwanese, prima del Draft che gli apre le porte del professionismo, non riesce ad accumulare quella esperienza tale da consentirgli subito un posto da titolare nei pro. Eppure, alla sua laurea universitaria, ha "già" ventitrè anni... Non è un caso che i migliori giocatori taiwanesi degli

ultimi vent'anni abbiano frequentato Università americane, laddove il livello competitivo è chiaramente altissimo. L'esempio più illustre è quello di Jeremy Lin, guardia classe 1988 (dallo scorso anno in forza ai New Taipei Kings), che può annoverare un passato illustre nella NBA (10 anni tra Knicks, Rockets, Lakers e altre franchigie). In Europa, invece, il sistema fondato sull'autonomia-egemonia dei Club porta a selezionare, per il professionismo, atleti anche in età minore, aumentandone l'indice di crescita, non necessariamente interrompendone (almeno per i più studiosi) il percorso di studi universitari.

Amatori

In Taiwan non esistono UISP né CSI, ma diverse organizzazioni private per tornei amatoriali, aperti a tutte le età, perché il basket giocato non si ferma mai. Il 3c3 sta prendendo piede anche in Asia, e conta a Taipei già una lega che aspira addirittura al professionismo. Ma la reale differenza con l'Italia, come accennato all'inizio di queste pagine, sta nel numero dei giocatori improvvisati lungo i tanti Riverside Parks della capitale, che incontrandosi casualmente o dopo essersi dati appuntamento sul campo, di fatto tengono vivissima la fiammella del basket, rimanendo attori, spettatori, sostenitori, o semplicemente appassionati estimatori dello sport più avvincente che esista. E a riprova del fatto che sull'isola di Formosa lo sport è parte integrante della cultura, Taipei ospiterà i World Masters Games 2025 nel prossimo mese di maggio, vera e propria Olimpiade per atleti over30 senza alcuna qualifica. 69 discipline e 35 sport daranno vita ad un evento per il quale si prevede la presenza di almeno 25000 partecipanti da tutto il mondo (<https://wmg2025.tw/en/home>).

"da questa istanza può deliberarti / esperienza, se già mai la provi / ch'esser suol fonte ai rivi di vostr'arti"

Conclusione. 1 – II (37-38)

Non sono un fautore del cambiamento a tutti i costi, ma sono certamente una persona che fa a se stesso (e agli altri) molte domande. In questo interrogarmi su come io possa crescere, mi piacerebbe che ciascun allenatore fosse pronto a re-innovarsi, prendendo rischi, assumendo posizioni, proponendo idee. Se poi, alla fine di queste lunghe considerazioni, la loro lettura sarà servita solamente a generare una curiosità per riprendere Dante e il suo capolavoro, io avrò raggiunto la onorevole metà dei miei obiettivi.

"E qual è quei che disvuol ciò che volle / e per novi pensier cangia proposta"

Camminare insieme, per crescere insieme

di Roberta Regis e Maurizio Cremonini, Tecnici Federali Settore Minibasket e Scuola

Premessa.

Non è nostra intenzione, in questo caso, presentare una "lezione", vogliamo offrire alcune riflessioni didattiche e metodologiche, spunti di approfondimento e di condivisione che sono emerse e che emergono dai nostri incontri con il territorio, nelle quasi 250 società che ci hanno invitato per il Camminare Insieme 2024/25, la base del nostro movimento.

Nel precedente progetto (periodo di attività 2022/23) abbiamo incontrato 196 società, più di 1500 istruttori, oltre 9.000 bambini e quasi 6.000 genitori, in realtà medio/piccole che lavorano in condizioni di alta complessità, con gruppi eterogenei e numerosi, in spazi troppo spesso inadeguati.

Le riflessioni e gli stimoli che vi proponiamo vogliono provare a togliere gli alibi, che sarebbero ampiamente giustificabili, ma che dobbiamo superare, per accompagnare tutti, in modo adeguato e funzionale, alla pallacanestro, focalizzando su alcuni aspetti che possono essere importanti, in una visione integrata del Minibasket per il Basket. E' un tema delicatissimo, quasi "divisivo", complesso e articolato, che offre tanti spunti di riflessione e approfondimento.

Non sarà dunque una lezione quella che intendiamo presentare, ma elementi di attenzione che possono essere offerti ai bambini quando si avvicinano alla pallacanestro, per preparare il loro incontro con il basket, per accogliere in modo graduale e progressivo gli aspetti tecnici e tattici e che determineranno la crescita dei nostri giovani nello sport (e nella vita...o no?).

Sarebbe necessario partire da una domanda, una questione da condividere, che quadro abbiamo davanti ai nostri occhi? Quali e quante sono le carenze dei nostri ragazzi a 12 anni? Quando entrano nella Pallacanestro, quali sono le principali difficoltà che leggiamo? Solo tecniche?

Vediamo solo noi...difficoltà motorie? Cognitive? Socio-relazionali? Cosa possiamo fare, quali priorità dobbiamo individuare? Su cosa dobbiamo orientare la nostra attenzione? In mente dobbiamo avere solo e soltanto la pallacanestro?

Per quanto ci riguarda continuiamo a vivere con questi dubbi e queste incertezze, non abbiamo risposte, proviamo a cercare una continua me-

diatazione tra l'intenzione di voler accogliere tutti, offrire a tutti, nessuno escluso, un'opportunità, e il desiderio, la volontà di portare tutti, di nuovo tutti, verso la pallacanestro, senza esasperare, senza correre, con pazienza e attenzione, con tanta cura della persona, di ciascun bambino o bambina che si rivolge a noi. Questo è il nostro sogno #forlife.

Considerazioni didattiche e metodologiche.

Partiamo da ciò che ci piacerebbe far arrivare ai nostri ragazzi alla fine del Minibasket, nel loro cammino di avvicinamento alla pallacanestro, sono i punti che stimoliamo nei nostri incontri sul territorio.

La posizione del corpo, il suo linguaggio, l'atteggiamento.

Quando facciamo attività con i gruppi più grandi, in campo, si devono "vedere" giocatori di pallacanestro, con un modo di muoversi e stare in campo specifico della disciplina. Essere pronti, attenti, reattivi, deve star dentro la divisa che si mettono per "fare allenamento", stare in campo con un linguaggio specifico del corpo, devono sentirsi giocatori di pallacanestro!



MINIBASKET



Esempio di attività pratica.

Giocatori in campo svegli

Giocatori tutti con palla divisi in gruppi di colore diverso:

- movimento libero per il campo (esibizione palleggio);
- cercare spazi liberi (luce);
- chiamare un compagno dello stesso colore per scambiare la posizione;
- come sopra lasciando o no la palla sul posto;
- chiamare un giocatore dell'altro colore e lasciare la palla per chiamare, ricevere e ripassare la palla e ripartire con la propria o con quella ricevuta;
- utilizzo contemporaneo di tutti gli stimoli proposti.

Capacità allenata: anticipazione e scelta.

Strumenti utilizzati: palleggio e passaggio.

Stimoli cognitivi: attenzione e percezione.

La presa della palla, le mani pronte, una ricezione sicura.

Le mani sono lo strumento principale di gioco, la loro sensibilità, la percezione tattile ma anche una presa forte e sicura sono aspetti fondamentali del gioco. Le mani sono la nostra "parola" in campo, dobbiamo stimolare i ragazzi ad essere più pronti con le mani.

Esempio di attività pratica.

Squadre in movimento

Giocatori divisi in 4 gruppi di appartenenza, tutti

con palla tranne 1 per gruppo che tiene un cono in mano senza palla; tutti i giocatori si muovono per il campo cercando spazi liberi dove andare e chi tiene il cono può fermare un compagno dello stesso gruppo, posare il cono a terra a 5 passi di distanza e quando fa vedere le mani riceve la palla dal compagno per ripartire mentre chi ha passato la palla dovrà ripartire prendendo il cono:

- spazio di movimento fuori dai 3pt, chi ha il cono chiama un compagno e lo porta sulla linea dei 3pt appoggiando il cono a terra, il giocatore con palla deve trovare una posizione adeguata per passare al compagno quando deciderà di tagliare per tirare a canestro;
- gara di tiro a squadre;
- ripetere per migliorare il record.

Capacità allenata: orientamento e differenziazione spazio-temporale.

Strumenti utilizzati: palleggio, passaggio e tiro.

Stimoli cognitivi: attenzione.

La posizione dei piedi, il controllo del corpo, la partenza in palleggio.

La percezione del corpo, della posizione che deve assumere, della direzione che deve essere data al movimento è alla base di un'azione funzionale. Piedi che "guardano" il canestro più vicino verso il quale andare, lo stare bassi per realizzare una partenza efficace consente al giocatore di utilizzare al meglio il tempo a disposizione, aiutare i ragazzi ad acquisire questa consapevolezza è un passaggio didattico e metodologico fondamentale.

Esempio di attività pratica.

Sostare sui cono....con attenzione

8 cono distribuiti sulla linea dei 3pt, giocatori con palla in movimento per il campo, quando vogliono possono posare la palla su un cono e "riposarsi restando attivi", quando vedono lo spazio adeguato per poter partire (area vuota), strappano la palla e partono per andare a fare 1 tiro a canestro:

- gara di tiro individuale con 1 rimbalzo a disposizione prima che la palla cada a terra e seconda possibilità di tiro;
- ripetere per migliorare il record personale.

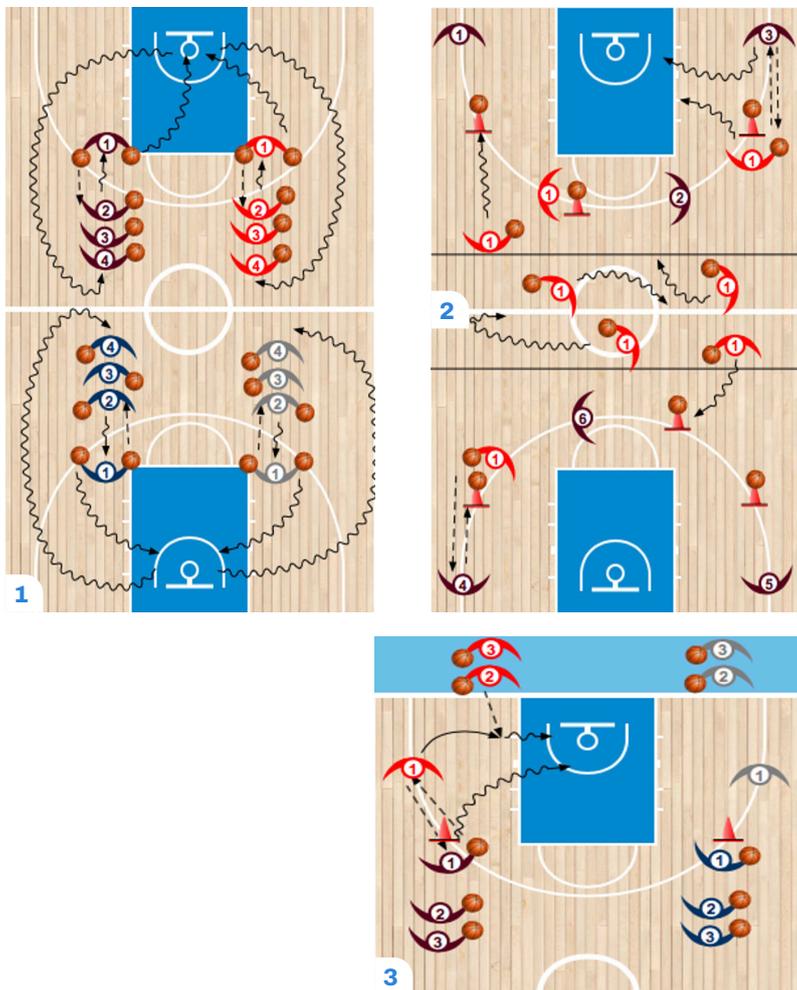
Capacità allenata: anticipazione e scelta.

Strumenti utilizzati: palleggio e tiro.

Stimoli cognitivi: percezione visiva, visione profonda e visione periferica.

Utilizzo della mano debole, confidenza.

Elemento di criticità emerso nei nostri numerosi incontri è la poco significativa capacità di utilizzo della mano debole, fortemente stimolata "verbalmente" dagli istruttori ma poco sentita



e percepita dai ragazzi. Avere una buona confidenza con la mano debole, sentirla e percepirla più sicura, alza decisamente il livello qualitativo dei movimenti da eseguire.

Esempio di attività pratica.

Più palloni in campo

Giocatori divisi in 4 gruppi di appartenenza, tutti con palla, uno per gruppo con un secondo pallone; movimento in palleggio per il campo, passando il pallone in più all'interno del gruppo, al segnale VIA i 4 gruppi si posizionano come nel diagramma, il giocatore con 2 palloni si posiziona di fronte ai compagni, passa il pallone in più e si gira per andare a tirare a canestro, chi riceve la palla si sposta in palleggio con 2 palloni di fronte alla fila ed esegue la stessa cosa; gara ai 10 canestri realizzati. Al termine della gara tutti di nuovo liberi per il campo fino al nuovo segnale VIA. (Diagr. 1)

Capacità allenata: combinazione motoria.

Strumenti utilizzati: palleggio, passaggio e tiro.

Stimoli cognitivi: attenzione.

La posizione del corpo, la partenza in palleggio.

La posizione del corpo in funzione dell'azione che deve essere realizzata ha un valore importante. Essere "pronti" a partire con una presa efficace dalla ricezione o da fermi, senza perdere il tempo della partenza, con un passo di incrocio lungo e profondo, "verso il canestro" mette in relazione l'azione da eseguire con l'esito positivo che ne deve conseguire.

Esempi di attività pratica.

6 leader pronti ad attaccare

6 coni distribuiti sulla linea dei 3pt come nel diagramma e altrettanti leader posizionati sempre sulla linea dei 3pt a 3 passi da un cono ciascuno; tutti gli altri giocatori in movimento in palleggio nel pensatoio (nei 3mt della pallavolo), quando un giocatore nel pensatoio lo decide può andare a sfidare un leader, si posiziona con il proprio pallone davanti ad un cono ed inizia a passare e ricevere il proprio pallone al leader, il quale, quando vuole, parte con il pallone dello sfidante per andare a canestro, lo sfidante dovrà strappare la palla dal cono e andare a canestro, il primo che realizza diventa il leader. (Diagr. 2)

N.B. La posizione dei giocatori in attesa della partenza a canestro (piedi più orientati verso il canestro) dovrà essere valutata in relazione con le loro competenze, una diversa posizione implica diverse tipologie di passaggi

Capacità allenata: anticipazione e scelta.

Strumenti utilizzati: palleggio, passaggio e tiro.

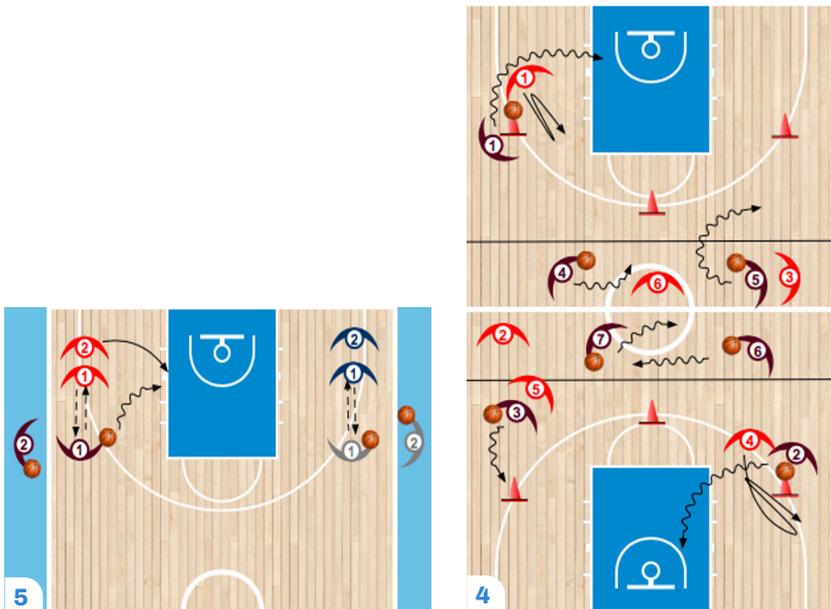
Stimoli cognitivi: attenzione, percezione visiva, dimensione spazio/tempo.

Sfida sul tempo

Ragazzi divisi in 2 gruppi su ciascun quarto di campo, un gruppo tutti con palla fuori dai 3pt e l'altra a fondo campo con il primo senza palla; i primi di ogni fila si posizionano come nel Diagr. 3, quello con la palla, con il potere, davanti ad un cono posizionato sui 3pt e il primo dell'altra squadra, senza palla, di fronte a 5 passi di distanza, il giocatore con il potere passa e riceve dall'avversario, quando vuole parte per andare a canestro, nel momento in cui parte l'avversario potrà partire per ricevere a palla dal primo compagno a fondo campo, il primo giocatore che realizza il canestro, anche dopo l'eventuale rimbalzo, fa 1pt per la propria squadra ed entrambi i giocatori vanno in coda alle proprie file:

- al segnale CAMBIO i 2 gruppi scambiano le posizioni;

- al segnale GIRO i gruppi a fondo campo ruotano di una posizione alla loro destra cambiando gli avversari da affrontare;



Capacità allenata: anticipazione e scelta.
 Strumenti utilizzati: palleggio, passaggio e tiro.
 Stimoli cognitivi: attenzione, percezione visiva, dimensione spazio/tempo.

La dimensione spazio/tempo; consapevolezza e utilizzo in funzione del gioco.

Riconoscere, valutare e utilizzare lo spazio e il tempo a disposizione per realizzare l'azione progettata è competenza fondamentale ai fini di una positiva soluzione del compito. La consapevolezza della dimensione spazio/tempo fortifica e consolida la comprensione del gioco, ma non solo; come diciamo spesso ai bambini la relazione con lo spazio e il tempo è un aspetto che riguarda molte scelte delle nostre azioni quotidiane, acquisirne un'adeguata padronanza può fare una grande differenza in campo e non solo.

Esempio di attività pratica.

1 contro 1 ... sulla porta

Giocatori divisi in 2 gruppi di appartenenza, uno con palla e uno senza, tutti in movimento nel pensatoio, i giocatori con palla, quando lo decidono, possono chiamare uno dell'altro gruppo, senza palla, e invitarlo davanti a un cono; l'attaccante posa la palla sul cono e si prepara alla partenza, il difensore inizia a muoversi davanti al cono come una "porta scorrevole", mentre il difensore si muove l'attaccante può decidere, quando vuole, di partire per andare a canestro e il difensore dovrà immediatamente difendere; 1pt all'attaccante su canestro realizzato o fallo subito, 1pt alla difesa su palla rubata o conquistata dopo il rimbalzo; al termine dell'azione la

coppia si scioglie e i giocatori tornano a muoversi nel pensatoio e l'attaccante potrà scegliere un difensore diverso da sfidare. (Diagr. 4)

- Verifica dei punti e cambio di ruolo.

Capacità allenata: anticipazione e scelta.

Strumenti utilizzati: palleggio e tiro.

Stimoli cognitivi: attenzione, percezione visiva, dimensione spazio/tempo.

Il corpo attivo in difesa, la posizione, i piedi e le braccia attive.

L'utilizzo della difesa come strumento per allenare e sviluppare le capacità motorie è un altro tema "nel tema", è molto comune un approccio troppo superficiale, i ragazzi arrivano a fine minibasket senza regole, con una debole percezione della responsabilità individuale e con un atteggiamento del corpo inadeguato, fuori controllo, con un utilizzo sistematico dei contatti e dei falli. Un diverso approccio è quello fondato sull'anticipazione tecnica, altrettanto inadeguata e che non permette ai ragazzi di sviluppare anche in difesa competenze riferite al controllo del corpo, al suo orientamento nello spazio in funzione del gioco, alla capacità di riconoscere rapidamente le situazioni che si stanno verificando (magari anche anticipando la lettura della situazione) e muovendo il corpo in modo efficace, sia con i piedi che con le mani.

Esempio di attività pratica.

1 contro 1 ... guardando

Giocatori divisi in 2 gruppi di appartenenza in ciascun quarto di campo, uno di attaccanti e uno di difensori, 1 attaccante si posiziona davanti a 2 difensori, a 5 passi di distanza (2° difensore distante almeno un passo dal compagno davanti), l'attaccante e il 1° difensore, posizionati come nel Diagr. 5, si passano la palla, quando vuole l'attaccante può partire per andare a canestro, nel momento in cui parte il 2° difensore deve entrare a difendere; 1pt all'attaccante su canestro realizzato o fallo subito, 1pt alla difesa su palla rubata o conquistata dopo il rimbalzo; N.B. L'attività proposta mette il focus iniziale sulla capacità di riconoscere (o anticipare) il movimento dell'attaccante, l'azione efficace di posizionamento tra avversario e canestro (orientamento) ma anche ed in modo particolare ciò che accade dopo, ovvero la capacità del difensore di "stare" con l'attaccante, restando basso in corretta posizione difensiva e dissociando il movimento degli arti inferiori e superiori

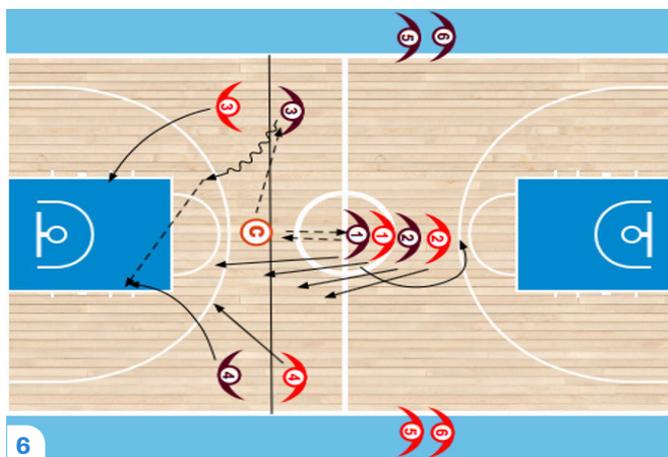
- Verifica dei punti e cambio di ruolo

Capacità allenata: anticipazione e scelta.

Strumenti utilizzati: difesa.

Stimoli cognitivi: attenzione, percezione visiva, dimensione spazio/tempo.

MINIBASKET



La comprensione del gioco, in situazione.

Le lezioni di minibasket devono sempre avere un momento di verifica degli obiettivi sviluppati durante l'attività proposta, situazioni di gioco che mettono i ragazzi nelle condizioni di sperimentare quanto appreso e all'istruttore di verificare quanto efficace possa essere stata l'azione didattica e metodologica realizzata.

Esempio di attività pratica.

4 c 4 (e 5 c 5) indefiniti.

Giocatori divisi in 2 squadre, 4 (o 5) giocatori per squadra posizionati come nel *Diagr. 6*, l'istruttore passa e riceve dai giocatori di fronte a

centro campo, che dopo ogni passaggio vanno in coda, quando vuole l'istruttore passa a uno dei 2 giocatori pronti a destra o a sinistra, il passaggio dell'istruttore determina chi è in attacco e chi è in difesa.

Conclusioni.

Continueremo a camminare con le tante bambine e i tanti bambini che stiamo incontrando, con i loro istruttori e i genitori che contribuiscono, non poco, all'iniziale avvicinamento alla nostra disciplina.

Sono tanti gli elementi di complessità che leggiamo ma al tempo stesso percepiamo tanto entusiasmo, tanta voglia di impegnarsi per trovare un adeguato percorso formativo per i propri ragazzi. Sentiamo le difficoltà che provano le società davanti ai problemi che mettono in crisi l'approccio graduale e progressivo dei propri giovani allo sport ed abbiamo condiviso con loro, e continueremo a farlo, quei piccoli elementi che possono essere valorizzati per facilitare l'incontro tra il minibasket e il basket.

In coerenza, sempre, con la nostra visione #for-life.



Preparazione Fisica

Il “giovane” progetto di Treviso Basket

di Dario De Conti, Preparatore Fisico Serie A Treviso Basket e Riccardo Toffolo, Preparatore Fisico Settore Giovanile Treviso Basket

La nostra più grande fortuna, nonché sicuramente un vanto per la società, risiede nel fatto che, lavorando serie A e settore giovanile nella stessa struttura, il confronto tra i rispettivi preparatori è quotidiano e questo ci permette di condividere conoscenze, progetti e obiettivi costantemente al fine di costruire un percorso unico dalle prime fasce del settore giovanile fino alla prima squadra. Questo tipo di sinergia ci facilita per molti aspetti: dai periodici test fisici, alla gestione dei ragazzi aggregati alla prima squadra a quella dei ragazzi infortunati, per quella che è, di fatto, una collaborazione

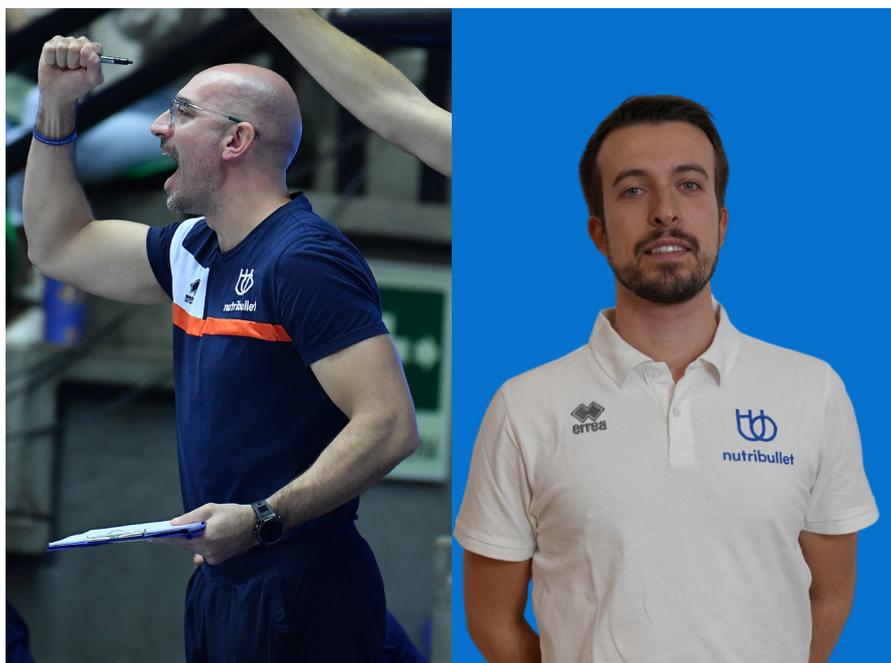
costante non soltanto tra preparatore del settore giovanile e preparatore della serie A ma anche tra i rispettivi staff sanitari. Un continuo aiuto reciproco e una condivisione di opinioni, protocolli di lavoro etc., che va a vantaggio dei nostri ragazzi per tutto quello che possiamo offrire loro durante il percorso insieme. Sappiamo come questa situazione sia abbastanza rara nel nostro panorama e per questo cerchiamo di sfruttarla al meglio per migliorare giorno per giorno il nostro lavoro.

Siamo fermamente convinti che il ruolo del preparatore non riguardi soltanto

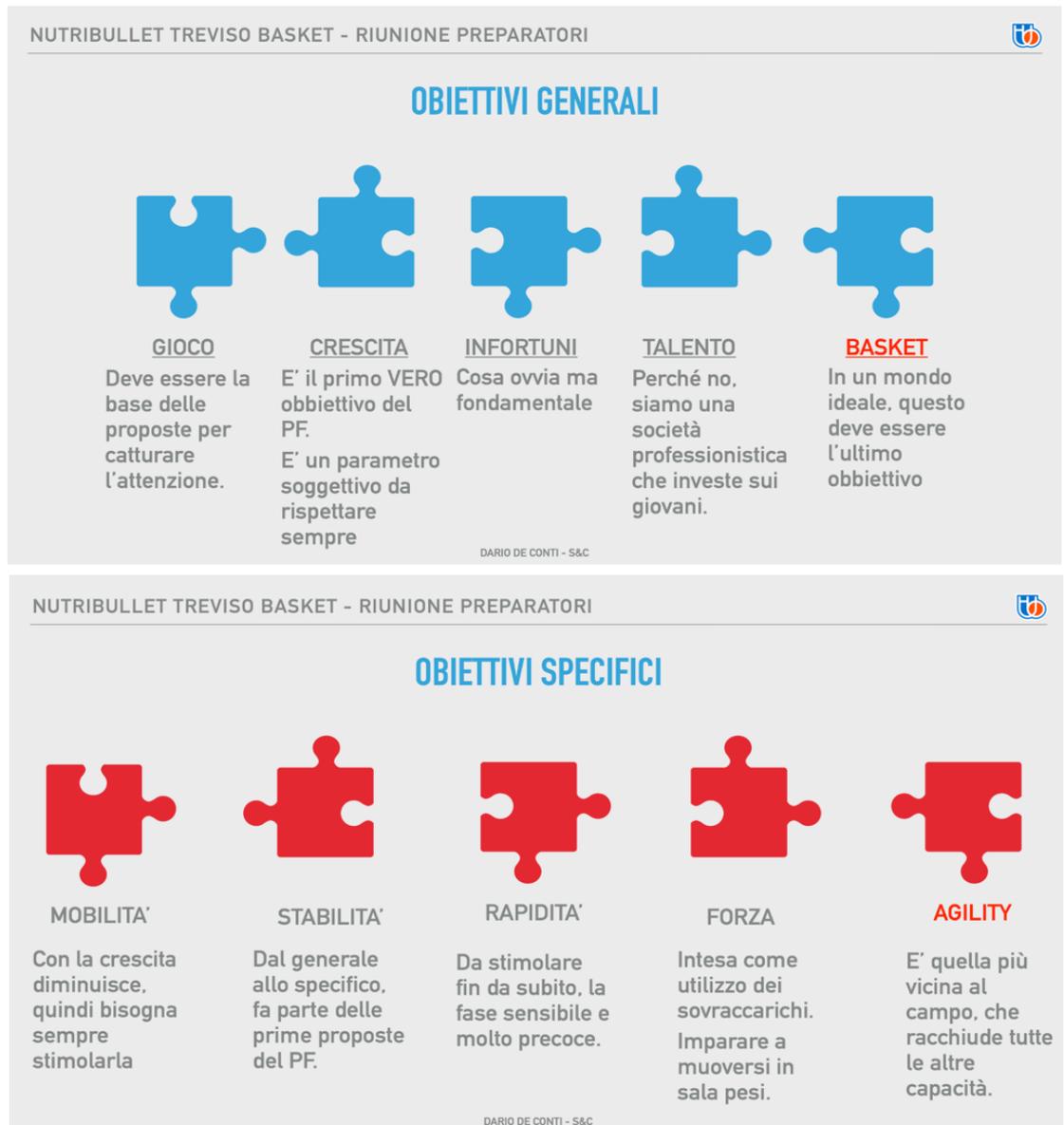
competenze tecniche specifiche ma anche tutte quelle qualità umane necessarie per provare a comprendere tutti gli elementi necessari a creare un percorso giovanile di crescita che sia completo e su misura a 360°. Un vero e proprio viaggio a tappe che passa dalla tecnica in sala pesi e in campo fino alla capacità dell'atleta di prendersi cura di se stesso per quella che speriamo sia, per tutti, la carriera sportiva più lunga possibile. Pensiamo che il giovane atleta debba essere indirizzato verso un percorso di consapevolezza e conoscenza di sé che prende il via dalla U13, dove il tutto si baserà più sul gioco e le prime responsabilità individuali e si concretizza fino alla U19 dove avremo a che fare con atleti che saranno presumibilmente pronti ad iniziare il loro percorso senior. Difficilmente possiamo scindere il percorso umano da quello tecnico/fisico se si ha l'ambizione di creare futuri giocatori di basket che possano competere con costanza al livello più alto possibile. Altro elemento da tenere in considerazione risiede nel fatto che la nostra figura ha mille sfaccettature, in quanto i ragazzi spesso si affidano a noi su tutte quelle questioni che non riguardano strettamente il campo di gioco, a maggior ragione se abbiamo a che fare con giovani che vivono in foresteria, quindi lontani dalle loro famiglie. Per questo, come dicevamo in precedenza, il nostro lavoro rappresenta qualcosa di molto più complesso e articolato del far aumentare la massa muscolare del nostro atleta. Da queste semplici premesse parte la costruzione del nostro progetto.

Obiettivi e lavoro fisico.

Sei anni fa, di comune accordo, abbiamo deciso di porre le basi di quella che è attualmente una vera collaborazione



PREPARAZIONE FISICA



tra il settore giovanile e la prima squadra iniziando a parlare del fatto che per ogni categoria di lavoro ci siano degli obiettivi fisici da provare a raggiungere.

Ci siamo focalizzati su aspetti generali, prima di affrontare quelli puramente "fisici" e di prestazione. Siamo convinti e consapevoli che nel settore giovanile non possiamo pensare che tutti i ragazzi diventino giocatori della nostra prima squadra, ma la volontà è quella di portarli ad esprimere il loro potenziale, qualsiasi esso sia, assecondando la loro crescita fisiologica.

Abbiamo deciso quindi di dividere gli obiettivi generali da quelli specifici della disciplina.

Per obiettivi generali intendiamo:

- Il gioco: la fase ludica e di sfida come collante

nelle proposte.

- la crescita: rispettare le fasi, aiutare le difficoltà nell'apprendere.

- gli infortuni: (collegato alla precedente) capire la causa e intervenire con celerità.

- il talento: che può essere tecnico o una particolare predisposizione fisica. Tutte le infinite sfumature di questi due aspetti dovrebbero essere in qualche modo enfatizzate dallo staff societario per permettere l'espressione della massima prestazione in quella specifica fase di crescita.

- I risultati sportivi: sembra ovvio, ma crediamo sia un segnale chiaro quello di posizionare questo obiettivo per ultimo, perchè crediamo sia il frutto del lavoro svolto sui punti precedenti (ovviamente affiancando il lavoro tecnico).

FIGURA 1: due immagini estratte dalla presentazione utilizzata ad inizio stagione per presentare il progetto riguardante il settore giovanile dove vengono descritti gli obiettivi.

Per quanto riguarda gli obiettivi specifici, invece, abbiamo deciso di dividere il lavoro in 4 aree:

- 1- Mobilità;
- 2- Stabilità;
- 3 -Rapidità;
- 4- Forza;
- 5- Agilità.

Ognuna di queste caratteristiche fisiche dell'atleta va sviluppata considerando le capacità individuali che potrebbero modificarsi, in maniera anche abbastanza repentina in alcune fasi della crescita. Per questo motivo ogni fascia di età avrà obiettivi diversi per ogni categoria.

Test e misurazioni

Il nostro razionale alle spalle di questo argomento risiede nel fatto che per stabilire le tipologie di test e di misure abbiamo tenuto come primo principio quello di andare a lavorare solo con gli elementi che ci permettono di avere una mole di dati utili o, comunque, di concreti per tutti gli interventi individualizzati che vengono fatti con i vari atleti al termine di ogni giornata di analisi periodiche. Questo ha portato, negli anni di lavoro insieme, a creare una batteria a noi congeniale e che ci consente di avere per tutto l'anno un quadro generale della situazione dei nostri atleti da un punto di vista antropometrico, funzionale e di performance. Le misure e i test che vengono svolti dal pre stagione al finale di stagione sono parte di un canovaccio generalmente identico sia per quanto riguarda la serie A che il settore giovanile, con le uniche differenze relative ad accorgimenti o in termini di esercitazioni (per adattare il test alla categoria giovanile) o di tempistiche nella somministrazione del test, piuttosto che, ad esempio, nel rilevamento delle misure antropometriche. Per cercare di amalgamare il più possibile il settore giovanile durante l'arco della stagione vengono stabilite tre giornate (inizio, metà e fine stagione) nelle quali vengono svolti test e misurazioni per tutte le squadre, lavorando a stazioni, anche con l'aiuto dei nostri allenatori.

Partendo dalle prime fasce U13-U14, quindi fasce in piena via di sviluppo, ci concentriamo mensilmente sulle principali misure antropometriche (altezza, peso, wingspan, reach), mentre due volte l'anno per quanto riguarda le circonferenze corporee. Da un punto di vista funzionale, invece, andiamo a valutare l'ortostatismo, il bending test, l'equilibrio monopodalico a occhi aperti e bipodalico a occhi chiusi, tutti e tre con

cadenza trimestrale.

Nelle nostre categorie "Eccellenza", le rilevazioni aumentano con l'aggiunta della plicometria (petto, addome, coscia), la valutazione dell'ortostatismo viene implementata con test funzionali quali il bending test, ankle dorsiflexion, squat test (3a posizione), single leg squat test (per U15 viene sostituito con split squat in linea) che svolgiamo tre volte l'anno.

Per l'antropometria specifica (reach, wingspan) gli intervalli di rilevazione si dilatano all'aumentare della categoria. Si parte ogni due mesi in U15, mentre per U17 e U19 rileviamo le misure tre volte nell'arco della stagione. La plicometria, invece, viene eseguita con cadenza mensile per U15, mentre ogni due mesi per le due categorie superiori. In queste valutazioni non possiamo dimenticare il lavoro fondamentale del nostro fisioterapista che andrà a sua volta a svolgere delle valutazioni più approfondite, tali da rendere ancora più completo il quadro del singolo atleta. Tutti questi elementi ci permettono periodicamente di tracciare i progressi dei giocatori. Partendo dalle prime rilevazioni funzionali ad agosto viene preparato un lavoro individualizzato per ogni ragazzo al fine di andare a migliorare quegli aspetti "deficitari" che possono essere causa di infortuni, andando in questo modo a cercare di prevenire il più possibile stop a medio e lungo termine. Questo ha anche lo scopo di stimolare responsabilità, autonomia e cura del corpo che sono aspetti fondamentali del nostro percorso di crescita, in quanto parliamo di una scheda di lavoro che l'atleta svolgerà in maniera autonoma per poi essere valutato nella successiva tornata di valutazioni. Ovviamente, lavorare su troppi aspetti sarebbe controproducente, quindi ogni scheda prevede 2, massimo 3, obiettivi in base alla gravità delle problematiche. In seguito ad un successivo re-test andiamo a valutare se il lavoro svolto ha portato ai risultati attesi o meno: in caso di target acquisito puntiamo al miglioramento, contrariamente, si va, invece ad analizzare la situazione con il singolo giocatore per capire cosa non ha funzionato, si corregge "l'errore" e si ricomincia con nuovi stimoli il lavoro.

Infine l'ultimo capitolo riguarda i test da campo. Utilizziamo semplici test quali sprint 14mt, un test di agility creato da noi, il single leg side bounce, CMJ, CMJ 1 leg che cercheremo di ripetere tre volte durante l'anno per poter valutare

PREPARAZIONE FISICA



in itinere il profilo di performance dei nostri ragazzi.

Oltre l'utilizzo standard dei dati, un altro obiettivo che stiamo cercando di perseguire è quello di iniziare a creare un database che raccolga tutte questa grande mole di dati al fine di poter creare dei riferimenti standardizzati per le singole annate, magari utilizzando negli anni parametri sempre più "specifici" su cui valutare in modo più accurato sia i nostri atleti sia che verranno valutati in fase di reclutamento.

Under 13 e Under 14

Le categorie under 13 e under 14 sono una categoria "di transizione" dove i ragazzi hanno appena lasciato il mondo del minibasket e si avvicinano a quello della pallacanestro.

Sembra un paradosso, ma queste sono le categorie sulla quale abbiamo discusso maggiormente e dove il ruolo del preparatore non è molto definito e quindi di non facile inserimento.

In queste categorie crediamo che l'aspetto ludico delle esercitazioni debba essere mantenuto soprattutto nelle prime proposte del preparatore fisico.

La mobilità articolare viene spesso associata all'aspetto coordinativo, il quale rappresenta un fattore fondamentale a quest'età. La coordinazione motoria nell'eseguire compiti motori sempre più complessi e quella oculo-manuale rappresentano il fulcro delle prime proposte.

Stabilità, in questo contesto, fa rima con equilibrio, quindi il lavoro di mantenimento di posizioni statiche, il lavoro di propriocezione del piede e della caviglia sono molto importanti.

Per la rapidità, gli stimoli sono focalizzati sul ritmo (capacità di ripetere in modo coordinato e continuativo una sequenza di movimenti), sull'anticipazione motoria delle traiettorie e sulla capacità di interagire con in compagni reagendo a semplici stimoli (tipo i giochi a specchio e sue varianti).

Lo sviluppo della forza non prevede l'utilizzo dei sovraccarichi, ma si cerca di rinforzare la struttura muscolo scheletrica dei giocatori stimolando la ripetizione degli schemi motori di base. Questi, infatti, se ripetuti nel tempo favoriscono la coordinazione e l'efficacia del compito motorio, qualità, che necessitano congiuntamente di un aumento dei livelli di forza.

Agli schemi motori di base vengono anche inserite in modo didattico anche le posizioni fondamentali della pallacanestro, per sensibilizzare i ragazzi al bilanciamento del corpo e a comprendere quali muscoli sono maggiormente coinvolti.

Under 15

La categoria Under 15 nella nostra organizzazione è caratterizzata da una maggiore presenza del preparatore fisico, che prosegue nelle proposte in campo, e inizia a lavorare anche in modo costante in sala pesi. Essendo il nostro

FIGURA 2, 3: esempio di valutazione posturale sullo stesso atleta in un lasso temporale di circa 4 mesi. **FIGURA 4:** esempio di valutazione posturale sullo stesso atleta in un lasso temporale di 3 anni

un settore giovanile puramente maschile, le due annate di questa categoria si pongono (sempre in linea teorica e soggettiva) a cavallo del picco di crescita dei giocatori, una fase fondamentale per lo sviluppo di molte capacità e abilità motorie.

Nell'ambito della mobilità risulta molto importante far sensibilizzare gli atleti all'utilizzo delle proprie leve corporee ricercando i limiti funzionali (capire cosa si intende per "stretching") e iniziando una semplice progressione di esercizi atta a migliorare l'efficacia. Dato che anche i test di mobilità vengono ripetuti più frequentemente è importante coinvolgere gli atleti nel riconoscere i propri limiti e apprezzare i progressi nel tempo.

La stabilità in questa categoria ricopre un ruolo molto importante, in quanto la richiesta tecnica della disciplina aumenta e di conseguenza anche la richiesta fisica, a discapito, però, di un corpo che subisce un cambiamento morfologico molto repentino. Non potendo basarsi su espressioni di forza specifica la scelta ricade necessariamente sulla forza espressa per stabilizzare il corpo in toto oppure porzioni di esso. In questa categoria troveremo quindi esercitazioni isometriche sia a terra (i plank e loro variabili su tutte) che in stazione eretta (esercizi di core stability con l'ausilio di piccole perturbazioni esterne) atte a sviluppare la stabilità chiamata "core-centrica". Vengono introdotte anche esercitazioni sulla tecnica di arresto e di atterraggio in modo progressivamente sempre più complesso.

Per stimolare la rapidità (iniziando un processo pluriennale che porterà all'agility specifica) si continua a lavorare sul ritmo, ponendo enfasi sulla velocità esecutiva e introducendo man mano elementi di dissociazione, intesa come dissociazione della parte destra e sinistra del corpo; dissociazione tra braccia e gambe; dissociazione con velocità esecutive differenti tra una parte del corpo e un'altra. Strettamente connessa con queste variabili risulta la lateralità, ossia la capacità di locomozione sul piano frontale, spingendosi lateralmente con appoggi accostati, incrociati o scivolando con baricentro basso.

Per quanto riguarda lo sviluppo della forza, come detto in precedenza, iniziano delle vere sedute in sala pesi con l'obiettivo di prendere

confidenza con i sovraccarichi, imparare il setting dei macchinari presenti e come aiutarsi in caso di necessità, per poi arrivare all'utilizzo degli attrezzi. La tecnica dei movimenti fondamentali rimane una prerogativa di tutti, sia per gli esercizi a corpo libero (affondi, piegamenti sulle braccia, trazioni alla sbarra, etc..), sia per gli esercizi con sovraccarico. In genere sono presenti 2 sedute in sala pesi ogni settimana, con la singola seduta che ha una durata di circa 30' ai 40' e numero di esercizi variabile tra 6 e 8.

Under 17

In questa categoria le richieste in tutti i campi iniziano ad aumentare in termini di complessità, specificità e autonomia, in quanto abbiamo di fronte ragazzi che dovrebbero aver iniziato ad interiorizzare un metodo di lavoro semplice ma strutturato.

Dalla prima progressione di mobilità ora iniziamo a parlare di una vera e propria routine di Prehab che verrà svolta in totale autonomia dai ragazzi e questo lavoro, se necessario, viene individualizzato sulla base delle valutazioni che abbiamo descritto in precedenza. Essendo l'under 17 composta da due annate differenti, per i neo arrivati inizialmente avremo una fase di apprendimento in cui si approcceranno con strumenti quali foam roll, elastici etc...per poi prendere piena confidenza con le nuove routine. Viene introdotto anche un momento di articolarietà di 2-3 minuti prima della seduta pesi (viste le richieste sempre crescenti) e un defaticamento generale post allenamento che viene affidato a rotazione ai giocatori dell'annata più grande.

Una parte sempre più importante del lavoro fisico è legata alla stabilità sia statica (aumento delle proposte e difficoltà delle stesse) che dinamica, caratteristica, che, in questa fascia d'età per noi si declina principalmente nello sviluppo dei contatti, inteso come la capacità dei giocatori di assorbire e prendere contatto. Cercheremo di raggiungere l'obiettivo mediante esercitazioni in campo con giochi di vantaggio o sfide di gruppo (ma non solo, il rinforzo di questa competenza verrà svolto in sala pesi). Questa scelta è legata al fatto che riteniamo fondamentale la varietà degli stimoli, soprattutto per non perdere l'entusiasmo di ragazzi che ogni giorno affrontano un carico psicofisico tra scuola, trasporti e allenamenti non indifferente.

Se in under 15 la rapidità presenta come focus

PREPARAZIONE FISICA

il ritmo, una crescente velocità esecutiva e i primi elementi di dissociazione e lateralità, qui ci focalizzeremo nelle varie proposte sul mantenimento di un baricentro basso e alta velocità esecutiva, per passare poi a lavori specifici sulle accelerazioni da varie posizioni, ponendo sempre l'attenzione sul corretto utilizzo degli appoggi, stimolando, inoltre, i giocatori ad utilizzare la velocità e le sue variazioni per prendere un vantaggio. Altri elementi importanti sono sicuramente la gestione degli spazi in relazione a compagni o avversari (prendere o aggredire) e l'utilizzo delle prime esercitazioni di pliometria estensiva e intensiva che verranno sviluppate nel corso dei due anni.

Dopo un primo approccio in sala pesi si inizia a lavorare con obiettivi diversi, quali la gestione di sovraccarichi crescenti e l'ipertrofia. Le richieste specifiche dello sport diventano sempre maggiori e quindi si necessita di una crescente espressione di forza da parte dei nostri atleti (anche per permettere una crescita anche da un punto di vista tecnico). Si continua il percorso di affinamento delle tecniche esecutive



FIGURA 5: Nell'under 19 le sedute pesi diventano più individualizzate e iniziano a essere molto simili alle richieste della categoria Senior.

dei movimenti base e si inizia un approccio con movimenti più complessi. Gli obiettivi specifici, così come le proposte, tra le due annate sono diversi, in quanto abbiamo a che fare con una categoria molto ibrida composta da ragazzini in pieno sviluppo e ragazzi in una fase di crescita, in certi casi, molto più avanzata. Il lavoro deve, di conseguenza, essere molto ben calibrato per non rischiare di sollecitare troppo un fisico in crescita da una parte o troppo poco un corpo più pronto dall'altra. Le sedute settimanali diventano 3 ognuna delle quali ha una durata minima di 45 minuti. Iniziamo anche con il lavoro specifico relativo all'agility in termini di reazioni a stimoli complessi e ripetitività dei compiti motori per iniziare a costruire un gesto economico.

Under 19

Possiamo chiamarla la categoria regina, in quanto in questa fase ci apprestiamo a raccogliere i frutti di un percorso di 5 anni andando a incrementare ulteriormente il lavoro e affinando i dettagli per la costruzione dei nostri giocatori. La mobilità, a questo punto, dovrebbe essere una parte fortemente cementata nei nostri atleti, in quanto, durante il loro percorso, dovrebbero avere constatato l'importanza di questo tipo di lavoro quotidiano per il benessere del proprio corpo. Gli obiettivi rimangono pressoché invariati, il Prehab giornaliero diventa più articolato e se necessario viene individualizzato il recupero in base alle situazioni dei singoli.

Nell'ultimo biennio diventa sempre più marcata la specializzazione dei ruoli, di pari passo vanno le proposte in termini di stabilità andando a rinforzare in modo dinamico (senza però tralasciare il rinforzo isometrico) le posizioni fondamentali tramite l'utilizzo di attrezzi e stimoli di diversa natura. Il lavoro sui contatti si amplia con la ricerca della lettura delle situazioni per ricercare nel proprio bagaglio le soluzioni adeguate al problema che si pone davanti. Infine, andremo a lavorare sulla transizione tra le diverse posizioni fondamentali per la stabilizzazione dinamica.

Le proposte di rapidità si sposteranno sempre di più verso esercitazioni speciali e avranno la prerogativa di una velocità di esecuzione massima su tutti i piani di lavoro possibili (avanti, dietro,

PREPARAZIONE FISICA

laterale, incrocio).

Il lavoro in sala pesi mantiene le caratteristiche del rinforzo generale e specifico, ma diventano parte fondamentale anche i lavori di pesistica (girata, snatch, push press) nei quali gli obiettivi si concretizzano nello stabilizzare una corretta tecnica e lavorare con un'adeguata velocità esecutiva. Una differenza sostanziale rispetto alle programmazioni di forza delle altre categorie sta nel fatto che in questa andiamo a programmare anche dei periodi di tapering in concomitanza delle manifestazioni più importanti della stagione. Le sedute settimanali si mantengono 3 ognuna delle quali ha una durata minima di 45'-50' minuti, mentre altre eventuali sedute aggiuntive vengono valutate a seconda dei casi specifici.

Tutte le richieste in termini di agility sono legate al reagire a stimoli di gioco, a saper compiere dei cambi di ritmo efficaci per guadagnare un vantaggio sul diretto avversario senza tralasciare, come in precedenza, la ripetitività, per creare sempre dei movimenti interiorizzati e economici, il tutto, espandendo il più possibile la gamma di proposte di esercizio in modo tale da sottoporre i giocatori al maggior numero di situazioni differenti, al fine di poter arricchire il loro bagaglio di soluzioni all'interno di quello che poi sarà il contesto della partita.

Conclusioni

Questo è il nostro progetto, in continua evoluzione giorno per giorno, non sempre le cose vanno come vorremmo o si riesce a fare sem-

pre tutto perché, inevitabilmente, il percorso giovanile è pieno di imprevisti. L'importante è rimanere sempre fedeli ai nostri punti cardini cercando di aggiungere un tassello alla volta. Quotidianamente ci impegniamo a portare avanti la nostra idea consci della grande mole di lavoro e di impegno necessario. Il bisogno di passare più tempo possibile in palestra con i ragazzi per gestire tutti gli aspetti è fondamentale, questo però spesso cozza con le reali possibilità di chi svolge questo nostro lavoro, nessuno escluso, dalle grandi società a quelle più piccole, non come unico impegno lavorativo ma sempre diviso tra più società o altre mansioni. Per un mondo così delicato è cruciale grande dedizione e attenzione, in un momento storico in cui ci sono spesso difficoltà ad aspettare i tempi tecnici di ognuno e creare i presupposti per un movimento giovanile florido. La nostra volontà è che in un futuro non troppo lontano diventi indispensabile avere figure professionali all'interno di ogni settore giovanile che possano svolgere il lavoro sfruttando al massimo il potenziale societario, cercando anzi di portarlo ad un livello superiore. La pallacanestro moderna ci dice che lo sviluppo tecnico dovrebbe essere supportato da quello fisico, e con le modalità appena descritte, proviamo a sfruttare questa grande opportunità.



Spazio - Tempo

di Matteo Spinelli, Formatore Nazionale serie B Maschila - A2 Femminile

Premessa.

Nella pallacanestro moderna, caratterizzata da un elevato atletismo ed una crescente velocità, durante i quaranta minuti di gioco effettivi ci sono mediamente 700 contatti che devono essere valutati, situazioni che richiedono massima attenzione soprattutto in relazione ai movimenti della difesa, al fine di poterne attribuire o meno eventuali responsabilità rispetto all'attacco.

Uno dei concetti cardine per comprendere le responsabilità attacco-difesa è quello di SPAZIO-TEMPO, che delinea, insieme ai principi della posizione legale di difesa, diritti e doveri dei giocatori all'interno del 28X15 del terreno di gioco, dicendoci quello che può fare il difensore in opposizione all'attaccante, dove può mettersi, quando e come. SPAZIO-TEMPO è normato all'interno

del Regolamento ufficiale della Pallacanestro da due articoli molto importanti, 33.4 e 33.5, che danno immediatamente chiarezza ed evidenza rispetto a due situazioni che possono accadere quando un giocatore sta marcando un avversario con controllo di palla o meno. Spesso nel vedere una azione di gioco con due giocatori a terra a seguito di un contatto diventa difficile comprendere chi abbia commesso una infrazione alle regole. Tutti vedono un contatto, spesso dinamico, e chi è oggetto della chiamata arbitrale o rimane incredulo o contrariato e questa reazione emotiva talvolta può generare malumori tra compagni, allenatori, pubblico...ed ecco che viene fuori la frase "ma non ha dato spazio-tempo!!!" Pertanto è cruciale, per fugare ogni dubbio, partire dall'assunto fondamentale che gli elementi di SPAZIO-TEMPO devono

essere applicati solo ed esclusivamente nel caso di marcatura del giocatore non in controllo di palla (es: giocatore che taglia in area per andare a fare un blocco sul lato opposto). Al contempo, nel marcare un giocatore che controlla la palla (trattenendola o palleggiandola) non devono essere applicati gli elementi di tempo e di distanza.

Marcatore di un giocatore che controlla la palla

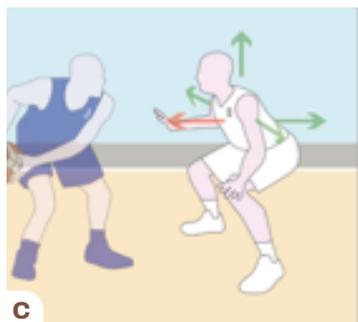
Il giocatore con la palla deve aspettarsi di essere marcato e deve essere preparato a fermarsi o a cambiare direzione ogni qualvolta un avversario stabilisce una posizione iniziale legale di difesa di fronte a lui, anche se questo avviene in una frazione di secondo.

Il giocatore (difensore) marcatore deve stabilire una posizione iniziale legale di difesa senza causare un contatto prima di occupare la propria posizione.

Una volta che il giocatore difensore ha stabilito una posizione iniziale legale di difesa, si può muovere per marcare il proprio avversario, ma non può estendere le braccia, le spalle, i fianchi o le gambe per impedire al palleggiatore di superarlo.



REGOLAMENTO



Nel giudicare una situazione di sfondamento / bloccaggio che coinvolge un giocatore con la palla, un arbitro deve seguire i seguenti principi:

- il giocatore difensore deve stabilire una posizione iniziale legale di difesa, fronteggiando il giocatore con la palla e avendo entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco.
- il giocatore difensore può rimanere fermo, saltare verticalmente, muoversi lateralmente o all'indietro al fine di mantenere la posizione iniziale legale di difesa.
- il giocatore difensore, nel muoversi per mantenere la posizione iniziale legale di difesa, può sollevare dal terreno di gioco uno o entrambi i piedi per un istante, purché il movimento sia laterale o all'indietro, ma non verso il giocatore con la palla.
- se il contatto si verifica sul busto, si considera che il giocatore difensore abbia raggiunto il punto di contatto per primo.
- il giocatore difensore, dopo aver stabilito una posizione legale di difesa, può girarsi all'interno del proprio cilindro per evitare infortuni. In una qualsiasi delle situazioni di cui sopra, il contatto

deve essere considerato come causato dal giocatore con la palla.

Nell'esempio (A) il giocatore bianco assume una perfetta posizione iniziale legale di difesa.

Nel caso (B) il medesimo giocatore, mantenendo un piede sollevato da terreno di gioco, non ha una legale posizione di difesa.

Direzioni possibili di movimento del difensore durante la marcatura di un giocatore in controllo di palla. (C)

Come si evince dai vari punti elencati, il focus è come detto precedentemente sul difensore, su quello che può o non può fare, la sua posizione legale di difesa deve essere stabilita precedentemente il contatto, anche una piccola frazione antecedente, purché entrambi i piedi restino a contatto con il terreno di gioco e fronteggi l'avversario all'interno del proprio cilindro. Una volta stabilita la posizione legale di difesa il difensore potrà spostarsi lateralmente o all'indietro per mantenerla, mai potrà andare in avanti.

La valutazione della responsabilità del contatto e della relativa decisione dovrà avvenire solo processando la giocata dall'inizio, verificando come e quando il difensore decide di opporsi all'attaccante, se arriva prima o dopo il contatto, in che modo sono posizionati i piedi ed il relativo cilindro (posso essere arrivato anche prima, aver stabilito la mia posizione, essere fermo, ma se le mie braccia sono fuori dal cilindro sarò io difensore responsabile del contatto).

Marcatura di un giocatore che non controlla la palla

Un giocatore che non controlla la palla ha diritto a muoversi liberamente sul terreno di gioco e ad occupare una qualunque posizione che non sia già occupata da un altro giocatore.

Nel marcare un giocatore che non controlla la palla, devono essere applicati gli elementi di tempo e di distanza.

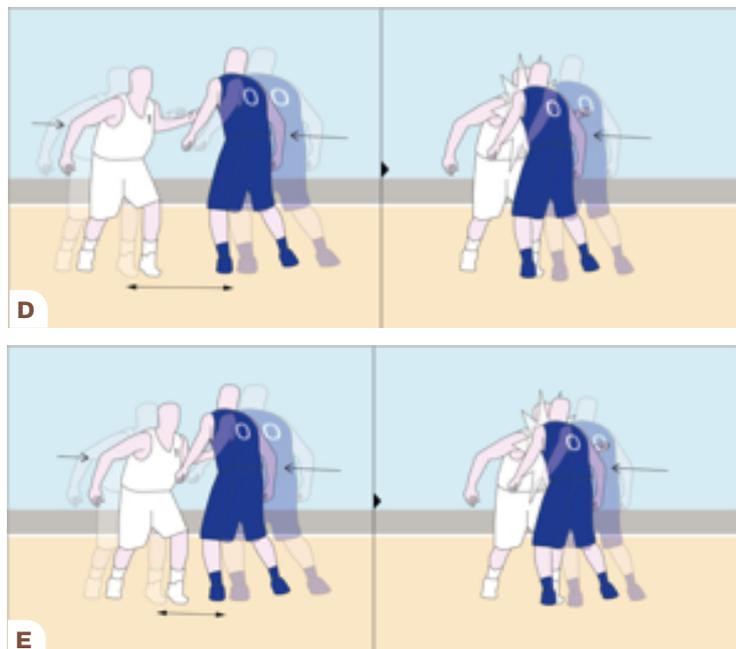
Un giocatore difensore non può occupare una posizione così vicina e/o così velocemente, sulla traiettoria di un avversario in movimento, tale che quest'ultimo non abbia neppure il tempo o la distanza sufficiente per fermarsi o cambiare direzione.

La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario, ma mai inferiore a 1 normale passo.

Se un giocatore difensore non rispetta gli elementi di tempo e di distanza nel prendere la propria posizione iniziale legale di difesa e si verifica un contatto con un avversario, è lui il responsabile del contatto.

Una volta che un giocatore difensore ha stabilito

REGOLAMENTO



una posizione iniziale legale di difesa, può muoversi per marcare il proprio avversario. Non può impedirgli di superarlo estendendo le braccia, le spalle, i fianchi o le gambe lungo la sua traiettoria. Può girarsi all'interno del proprio cilindro per evitare infortuni.

Anche nella casistica di un giocatore senza palla si parla sempre di responsabilità del contatto, di diritti e doveri del difensore, che può muoversi liberamente ma deve dare tempo e spazio all'attaccante di potersi fermare o cambiare direzione e questa distanza non può essere mai inferiore ad un normale passo.

Il giocatore 1 bianco concede più di un passo di distanza all'avversario. Lo 0 blu ha spazio e tempo a sufficienza per variare direzione. In caso di contatto, la responsabilità sarà la sua. (D)

Il difensore 1 bianco occupa una posizione legale di difesa a meno di un passo dall'attaccante 0 blu. Quest'ultimo non ha tempo e spazio per modificare la propria direzione. In caso di contatto, la responsabilità è del giocatore bianco. (E)

Il regolamento pone l'enfasi sul difensore per dare chiarezza alla regola e favorire il gioco, per fare in modo che un blocco lontano dalla palla venga portato senza mettere a repentaglio l'integrità fisica dei giocatori.

Esempi pratici

Premessa: in queste 5 clip non è importante la decisione giusta o sbagliata, il focus è spazio-tempo SI spazio-tempo NO per comprendere nella pratica diritti e doveri dei giocatori sul

terreno di gioco e responsabilità dei contatti.

Video 1

Transizione durante la quale 1B prende una posizione legale di difesa, dando spazio-tempo all'attaccante 8A senza palla il quale è responsabile del contatto perché avrebbe avuto modo di fermarsi o cambiare direzione.

Video 2

Inizio gioco attacco squadra A, 7A dal lato forte inizia un taglio, è senza palla, ha diritto a spazio tempo, che non gli viene dato da 18B il quale si mette sulla direttrice del taglio, 18B è responsabile del contatto.

Video 3

Pick and roll 5B-21B, 21B dopo il blocco rolla verso l'area, giocatore senza palla, 17A ha posizione legale di difesa ma non dà spazio tempo a 21B: 17A è responsabile del contatto.

Video 4

22A sfrutta un blocco per prendere un vantaggio e andare rapidamente verso canestro in terzo tempo, 22A è in controllo di palla in quanto prima palleggia e poi inizia l'atto di tiro, 10B non deve dargli spazio-tempo ma deve acquisire una posizione legale di difesa, esattamente come riesce a fare, 22A responsabile del contatto.

Video 5

8A si trova in una situazione di 1vs1, è in controllo di palla in quanto la trattiene per poi iniziare il palleggio, 4B non deve dare spazio-tempo e acquisisce una posizione legale di difesa, muovendosi poi lateralmente in modo legale per mantenerla, per questa ragione la responsabilità del contatto è dell'attaccante 8A.

Conclusioni

L'obiettivo di questo articolo consisteva nel chiarire quando si applicano i criteri di SPAZIO-TEMPO nel gioco della pallacanestro. Si spera che sia stato raggiunto, utilizzando concetti semplici per spiegare situazioni complicate perché estremamente dinamiche.

Aumentare la conoscenza del Regolamento, estendendola a più persone possibili tra gli addetti ai lavori, sicuramente favorirà il dialogo tra i vari soggetti in causa.

Incrementare la collaborazione con un continuo interscambio di informazioni tecniche, regolamentari e di gioco non potrà che giovare a tutto il movimento ed eliminare, o comunque ridurre, situazioni conflittuali che spesso originano da una superficiale conoscenza delle regole.



COACH
BOX
MAGAZINE



SPONSOR



SPONSOR



SPONSOR TECNICO



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



SPONSOR



SEMPRE PARTNER



FORMIDABILITÀ

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.