

LA STORIA
TONINO ZORZI

L'INTERVISTA
VALERIO BIANCHINI

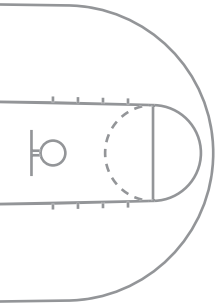
GIOCARE LE USCITE
ATTILIO CAJA

STORY TELLING
FLAVIO TRANQUILLO

LA DIFESA NEL SETTORE GIOVANILE
GIOVANNI LUMINATI

LA NAZIONALE BASKET SORDE
ELISABETTA FERRI





- 3 **L'EDITORIALE**
di Roberto di Lorenzo
- 4 **SENIOR** Creare vantaggi e collaborazioni offensive in situazioni di uscita dai blocchi
di Andrea Diana
- 7 **SENIOR** Giocare le uscite: la costruzione di un gioco
di Attilio Caja
- 10 **SENIOR** Situazioni di attacco con il post basso
di Cesare Pancotto
- 12 **SETTORE FEMMINILE** Sistema di pick&roll con due interne
di Cinzia Zanotti
- 16 **LA STORIA** Tonino Zorzi: la forza del miglioramento
di Luigi Maffei
- 22 **L'INTERVISTA** La centralità dell'allenatore: una necessità
di Valerio Bianchini. A cura di Roberto di Lorenzo
- 28 **STORY TELLING** Coaches
di Flavio Tranquillo
- 33 **PREPARAZIONE FISICA** La preparazione fisico/motoria nella categoria 11/13 anni
di Paolo Guderzo
- 37 **SCIENZE DELLO SPORT** Il modello di partecipazione sportiva, la leadership
di Claudio Mantovani **trasformatore**
- 43 **BASKET INCLUSIVO** Il miracolo sportivo della Nazionale Basket Sorde
di Elisabetta Ferri
- 46 **REGOLAMENTO** Il fallo antisportivo
di Sergio Borroni
- 49 **BASKET E FORMAZIONE** Esercizi per la comprensione del gioco in difesa
di Antonio Bocchino
- 52 **MINIBASKET** Il baby basket: molto più che basket
di Milena Moulisovà
- 56 **SETTORE GIOVANILE** La difesa nel settore giovanile
di Giovanni Luminati
- 60 **SETTORE GIOVANILE** L'uso della parola tra i giocatori e tra allenatore e
giocatori
di Luca Ansaloni

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, con il supporto tecnico ed organizzativo di Gianmarco Di Matteo.

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

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

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

Contributi grafici a cura di Ciamillo&Castoria

Copyright 2022 Federazione Italiana Pallacanestro



BUON COMPLEANNO COACH BOX MAGAZINE!!

Con il sesto numero completiamo il primo anno di pubblicazioni: siamo partiti il 16 dicembre 2021 con il N° 1 di CBM, dopo due mesi di progettazione e con il N° 6 concludiamo il nostro primo ciclo.

Un lavoro di squadra del CNA, dal Presidente Ettore Messina, con cui concordo gli autori degli articoli per poi contattare i singoli tecnici, lo staff che si occupa materialmente di organizzare e comporre la rivista, l'Ufficio CNA che coordina le comunicazioni burocratiche, l'Ufficio Stampa che cura la revisione degli articoli, la scelta delle foto, la pubblicazione dei video sul Canale YouTube e la comunicazione sul sito FIP e sui Social.

All'inizio qualcuno era perplesso sulla riuscita e sulla continuità del Progetto, per il volume di articoli prodotti, e con onestà, più di una persona ci ha riconosciuto la bontà del prodotto.

Adesso la scommessa è di continuare, aumentando l'interazione con tutte le componenti del movimento, per esempio proseguendo sulla strada dello Story Telling, coinvolgendo grandi personaggi nati con il basket e diventati grandi attori nel mondo della cultura e del lavoro. A questo proposito vi segnalo l'articolo di Flavio Tranquillo, che nel basket ha ricoperto tanti ruoli, in cui analizza molto bene la professione del coach e le sue prospettive nella realtà attuale.

La tecnica, nei vari aspetti dell'attività degli allenatori, è il corpo principale della rivista, ma stiamo dando spazio importante alla Storia, con i grandi protagonisti della pallacanestro.

Concludo questo mio editoriale sottolineando come sia importante, per tutti noi, di prestare grande attenzione al mare di informazioni che ci raggiungono, ad essere capaci di selezionare e leggere a fondo ciò che consultiamo. A

questo proposito penso che inseriremo una rubrica legata ai Regolamenti, perché troppo spesso mi ritrovo a rispondere a quesiti sugli allenatori e mi rendo conto di quanto poco siamo noi informati su leggi e regolamenti che regolano la nostra attività.

Buon Natale e Buon Anno Nuovo a tutti, pronti a ripartire ancor più forte nel 2023. ●

“Prestare grande attenzione al mare di informazioni che ci raggiungono, essere capaci di selezionare e leggere a fondo ciò che consultiamo.”



CREARE VANTAGGI E COLLABORAZIONI OFFENSIVE IN SITUAZIONI DI USCITE DAI BLOCCHI

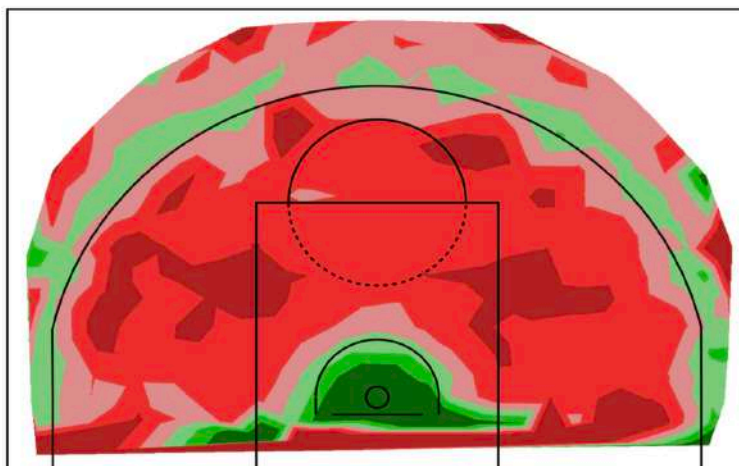
Andrea Diana presenta diverse modalità per costruire un vantaggio attraverso l'uso di blocchi senza palla, evidenziando la necessità di lavorare su fondamentali e letture della difesa.

Consideriamo di avere nella squadra uno specialista tiratore e vediamo come coinvolgerlo all'interno del nostro sistema offensivo. Nella pallacanestro moderna il tiro da 3 punti ha una valenza sempre più importante, e quindi la maggioranza delle squadre in fase di scouting e costruzione del proprio roster cerca giocatori efficaci nel tiro da 3 punti. Basti vedere la deep chart dal 2019 ad oggi in Eurolega per dare ulteriore rinforzo a questa tendenza (*Figura 1*), poichè notiamo molto chiaramente che i tiri a maggior percentuale realizzativa sono quelli nelle vicinanze del ferro e quelli da 3 punti. Da qui, per il giocatore, nascono le richieste del capo allenatore, e di conseguenza di tutto il coaching staff, sulle priorità nelle scelte di tiro da prendere nel corso della partita. Hanno maggiore rilevanza un tiro ad alta percentuale al ferro, uno scarico fuori per un tiro da tre punti in caso di tiro contestato nelle vicinanze dell'area, mentre viene lasciata come ultima possibilità un palleggio arrestato tiro da 2 punti contestato, essendo in assoluto il tiro a minore percentuale. I messaggi che noi diamo ripetutamente alla squadra sono "share the ball" (condividere il pallone), "build the less contested shot together" (costruire insieme il tiro meno contestato), "good to great" (rinunciare a un buon tiro per averne uno migliore).

E' chiaro come i tiri da 3 punti arrivino da diverse situazioni: in contropiede, dalle spaziature di un penetra e scarica andando a punire un aiuto difensivo, dalle spaziature che si vengono a creare da situazioni di pick&roll / pick&pop, tiri dal palleggio che vanno a punire scelte difensive più contenitive, ma anche da situazioni di uscite dai blocchi lontano dalla palla e da

Punti per possesso in Eurolega

Dalla stagione 2019-2020 ad oggi



situazioni di "hand off" (passaggio consegnato) e "dribble hand off" (che andremo ad abbreviare con il termine dho).

Avere la fortuna di allenare quotidianamente giocatori del calibro di Teodosic e Belinelli ti permette di riempire tutte le caselle sopra elencate. Il primo perché è uno dei più forti giocatori in Europa nelle letture e negli scarichi da situazioni di pick&roll, il secondo perché è uno dei migliori tiratori da uscita dai blocchi. L'argomento di questo articolo è il creare vantaggi e collaborazioni da un gioco di uscita dai blocchi, quindi andremo ad esplorare quando giocarlo, come giocarlo e come reagire alle differenti scelte difensive che incontreremo.

SITUAZIONI DI USCITE DAI BLOCCHI IN TRANSIZIONE (EARLY OFFENSE)

La prima grande opportunità che abbiamo per innescare e coinvolgere il nostro tiratore è su un'azione in transizione, quando si presume che la difesa non sia ancora pronta e organizzata. Nel *diagramma 1* andiamo a vedere ed analizzare quel tipo di azione che in gergo tecnico noi chiamiamo **"QUICK ACTION"**: porto un blocco per il mio tiratore dopo aver bloccato la palla. In questo caso nasce da una situazione di drag in velocità, dove spesso per aumentare maggiormente la rapidità di esecuzione chiediamo al nostro lungo di "slippare" il primo blocco, accelerando per arrivare al secondo, creando così una maggiore separazione con il suo difensore in modo da non poter aiutare nella situazione di uscita. La bravura del tiratore sta nel decidere quando partire, i grandi tiratori anticipano la partenza per sorprendere il proprio difensore e creare subito un vantaggio che si porteranno fino alla fase di tiro. In questo caso deve essere molto bravo il bloccante ad arrestarsi prima del contatto con il difensore, leggermente sotto il prolungamento del tiro libero, per non incorrere nel fallo in attacco. Difficilmente la difesa riesce a contestare un'azione di questo genere, che conseguentemente diventa ad alta percentuale di realizzazione.

Nel *diagramma 2* andiamo ad innescare il tiratore in transizione offensiva da una situazione di **"PISTOL OFFENSE"**: partendo da un rapido step pick&roll con il playmaker, il tiratore fa un pop sfruttando un blocco flare del nostro centro per smarcarsi nella zona centrale ed avere un tiro ad alta percentuale. Lo step pick&roll serve a creare un ritardo nel difensore del tiratore impegnato a rallentare la palla, il

flare serve a creare maggiore separazione nel recupero. In questo caso è importante inserire una collaborazione anche sul lato debole per impedire rotazioni sulla fase di tiro, come per esempio un pindown o un altro blocco flare, la cui scelta dipenderà dalle caratteristiche dei due giocatori.

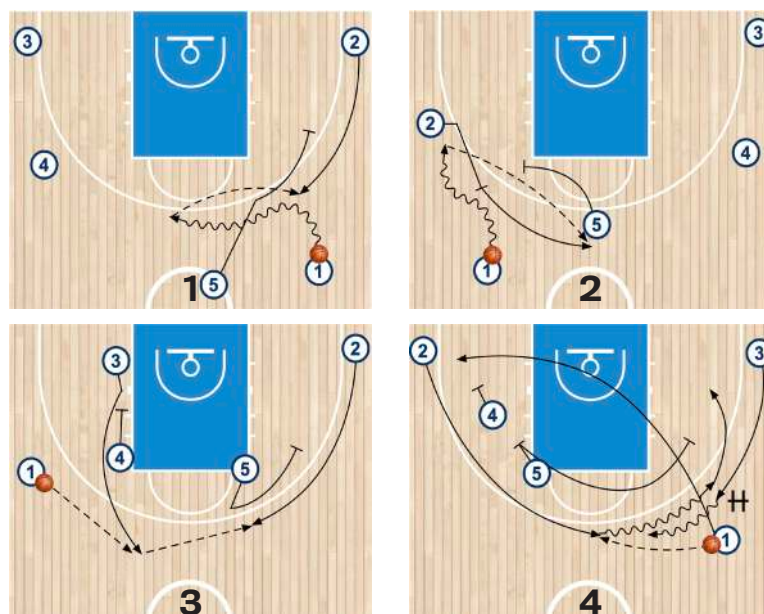
SITUAZIONI DI USCITE A META' CAMPO

Anche nel gioco di metà campo a difesa schierata, il saper sorprendere con situazioni di uscita dai blocchi dinamiche e improvvise diventa un'arma da poter utilizzare random nel corso della partita, sia come **ATO** (azioni post time out) sia come giochi già presenti all'interno del nostro playbook. Nel *diagramma 3* possiamo vedere una quick action dove, fintando un classico gioco di zipper, il nostro centro cambia rapidamente direzione per portare un blocco al nostro tiratore. Nel *diagramma 4* invece abbiamo una continuità di blocchi: il nostro tiratore dopo aver ricevuto la palla in uscita da uno stagger, gioca un flip pass con l'altro giocatore esterno di lato debole aspettando l'arrivo del nostro 5 che lo sta seguendo a ruota, per giocare quello che noi chiamiamo **"Clipper down"** (un'altra uscita da un blocco). E' chiaro come queste situazioni abbiano l'obiettivo di trovare difese non pronte a reagire in tempi così rapidi, e quindi offrire al nostro tiratore dei tiri aperti.

LETTURE IN BASE ALLA SCELTA DIFENSIVA DEL DIFENSORE DEL TIRATORE

Nella pallacanestro moderna di alto livello diventa veramente raro trovare difese impreparate e quindi quando si ha in squadra un

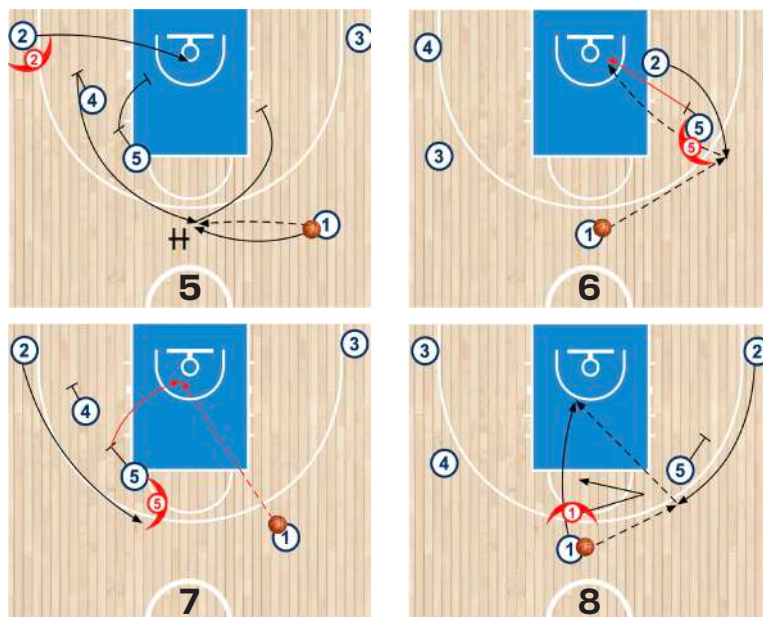
Comincia la carriera di allenatore a Livorno dopo un passato da giocatore in serie C/B. Dal 2000 al 2008 al Don Bosco Livorno come allenatore e vice, nel 2011 a Brescia come assistente di Dell'Agnello prima e Martellosi poi. Nel 2014 diviene capo allenatore della società lombarda che porta in serie A nella stagione successiva.



tiratore efficace bisogna mettere in preventivo che tutti si prepareranno a contrastare questa situazione di gioco. Fornire ai nostri giocatori gli strumenti per riconoscere e contrastare in tempi rapidi, senza perdere il flusso di gioco, tutte le difese che possiamo incontrare, diventa quindi una parte fondamentale del lavoro di coaching staff, e un'opportunità concreta che nascano tante possibili collaborazioni offensive con l'intento di sfruttare i vantaggi che si vengono a creare. Partiamo dalle scelte difensive che può utilizzare l'avversario diretto del nostro tiratore. Se sceglie di inseguire (**lock&trail**), il tiratore può crearsi un vantaggio in partenza o nell'utilizzo del blocco per crearsi spazio per il tiro. Può decidere di tagliare il blocco (**shoot the gap**) e quindi con un'uscita in allontanamento il tiratore può crearsi la giusta separazione per un tiro aperto. Se negasse (**top lock**), allora avremmo come prima possibilità un taglio forte al ferro per ricevere e tirare da sotto, ma allo stesso tempo potremmo attivare il secondo lungo non impiegato nella situazione di blocco di uscita, preparando una seconda postazione di blocco per il nostro tiratore, senza perdere flusso di gioco e ritmo. Ecco nel *diagramma 5* una continuità di gioco contro top lock in una situazione di stagger. Taglio forte al ferro del tiratore e possibilità di uscita del nostro numero 4 con l'occasione molto concreta di uscire libero per un tiro. Se non tira, continua con un DHO con il nostro playmaker andando poi a posizionarsi in una posizione tale da creare una nuova situazione di doppia uscita per il nostro tiratore.

DIFESA DEL BLOCCANTE

Andiamo a vedere adesso come punire un'uscita alta (**arm show**) del difensore del bloccante, per ostacolare il tiro del nostro tiratore. Qui può nascere una collaborazione a due **tiratore - bloccante** chiedendo al secondo, appena è stato superato dalla spalla del tiratore, di fare un taglio forte al ferro (**rim cut**) per ricevere un passaggio due mani sopra la testa dal nostro tiratore, che rinuncia ad un tiro ostacolato per darne uno migliore al compagno (*diagramma 6*). Oppure con la stessa tempistica di taglio il nostro lungo può ricevere il passaggio direttamente dal primo passatore (*diagramma 7*). Per questo scegliere adeguatamente la posizione del bloccante è fondamentale, poiché se ben inserito nel sistema potrà tagliare forte al ferro.



Nella stagione 2017/2018 raggiunge la semifinale play-off con Brescia e partecipa l'anno successivo alla Eurocup. Dopo 8 stagioni lascia Brescia e subentra a Luca Dalmon-te a Verona. A Luglio 2021 diviene assistente allenatore della Virtus Bologna.

DIFESA DEL DIFENSORE DEL PASSATORE

L'ultima situazione che andiamo ad analizzare è come punire uno **stunt** da parte del difensore del passatore che va ad ostacolare il nostro tiratore in uscita dal blocco. Nel *diagramma 8* vediamo un taglio forte al ferro con possibilità di ricezione in corsa per un tiro o per uno scarico fuori (**kick out**) in caso di un altro aiuto difensivo. Tra le altre possibilità che possiamo dare c'è sicuramente un allontanamento dal tiratore e quindi la possibilità di ricevere e di punire lo stunt. Può essere un allontanamento singolo oppure sfruttando un flare da parte dell'altro giocatore interno.

CONCLUSIONI: un aspetto importante che rende un sistema offensivo efficace e anche piacevole da vedere è la capacità di non perdere la fluidità del gioco contro difese ben organizzate. Questo necessita un grande lavoro in palestra, al fine di dare i giusti strumenti ai nostri giocatori per riconoscere situazioni e saper esattamente cosa proporre come alternativa. Si può parlare di come reagire alle diverse tipologie di difese su pick'n'roll, alle diverse difese in post basso e su come spaziarsi per creare dei vantaggi, il tutto con la stessa metodologia di lavoro. Quando si affronta un argomento (penso anche all'inserimento di una situazione di blocco a livello giovanile), questo va visto nella sua interezza, dando ai nostri giocatori tutte le chiavi lettura. Li renderà più pronti, più sicuri e più disponibili a giocare insieme.



GIOCARE LE USCITE: LA COSTRUZIONE DI UN GIOCO

Coach Attilio Caja presenta un gioco d'attacco che prevede l'uso dei blocchi lontano dalla palla, enfatizzando la cura del dettaglio e dei fondamentali per avere una perfetta esecuzione pronta a punire le scelte della difesa.

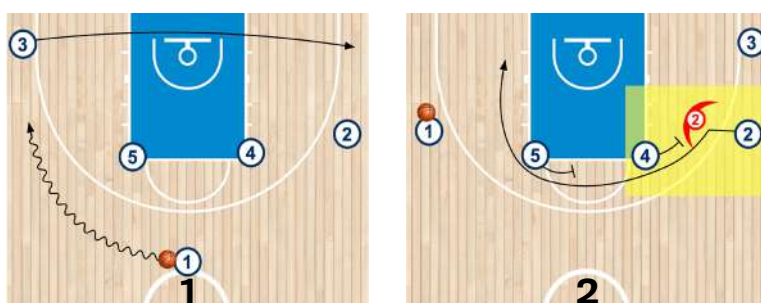
Il gioco descritto in questo articolo è usato per mettere in ritmo e favorire giocatori bravi a costruire un vantaggio dalle uscite, in modo da permettere loro di poter prendere tiri ad alta percentuale. Parliamo di una situazione di gioco semplice, per nulla "coreografica", ma va che nel cuore del gioco fin dalla prima azione. Come si potrà vedere all'interno dello sviluppo del gioco stesso, ogni movimento effettuato dai giocatori serve a stressare la difesa per creare quindi un problema. Nulla è lasciato al caso, ogni dettaglio dei fondamentali tecnici ha uno scopo ben preciso che sarà importante per la riuscita efficace del gioco. Come si vede nel *Diagr. 1*, il playmaker si sposta in palleggio a 45 gradi per essere in grado di vedere tutte le opzioni possibili, mentre il giocatore esterno posizionato in angolo sinistro libera quello spazio spostandosi sull'altro lato del campo. Da qui comincia il gioco, con il giocatore esterno posizionato sul lato destro del campo, sul prolungamento del tiro libero fuori i tre punti, che sfrutterà i blocchi dei due lunghi. Attenzione: il lavoro più importante è quello che viene svolto prima di sfruttare i blocchi!! Nello specifico:

- l'esterno deve prendere contatto con il suo difensore in modo da ridurre la distanza con quest'ultimo ed aspettare il 4 che blocca;
- Il 4 deve bloccare avendo come indicatore quello di colpire la gamba del difensore. Lo spazio del campo dove portare il blocco sarà in prossimità dei tre punti.

Da qui 2 può usare i due blocchi in sequenza, in questo caso una situazione che chiamiamo "Iverson", sfruttando quindi sia il blocco di 4 che il blocco di 5 come posto di blocco (*Diagr. 2*).



A 31 anni già capo allenatore in A2 con Pavia, vanta una carriera lunga e di successo, che l'ha visto sedere sulle panchine delle città italiane più importanti: Roma, Pesaro, Milano, Napoli, Roseto, Novara, Udine, Cremona, Rimini, Firenze, Varese, Reggio Emilia. Quest'anno è subentrato a Scafati. Allenatore della Nazionale Sperimentale nel 1997 (vittoria dei Giochi del Mediterraneo) e nel 2014.





La necessità di avere precisione nelle spaziature e di essere aggressivi dal primo movimento del gioco ci permette di avere subito due opzioni:

- Se il difensore di 2 insegue il suo avversario, il giocatore esterno può ricciolare dopo aver sfruttato il secondo dei blocchi Iverson (*Diagr. 3*) ([Clip 1](#))

In questo caso è fondamentale che il playmaker sia posizionato a 45 gradi perché solo mantenendo questa spaziatura sarà possibile effettuare un passaggio sul ricciolo di 2;

- Se il difensore di 2 passa sotto il blocco di 5 perché probabilmente in ritardo sul primo blocco di 4, l'esterno si apre in punta per ricevere e tirare (*Diagr. 4*) ([Clip 2](#)). Se riceve ma non tira, passa la palla ad 1 ed usa 5 che effettua in questo caso un blocco UCLA per poter favorire la continuità dell'esecuzione del gioco (*Diagr. 5*).

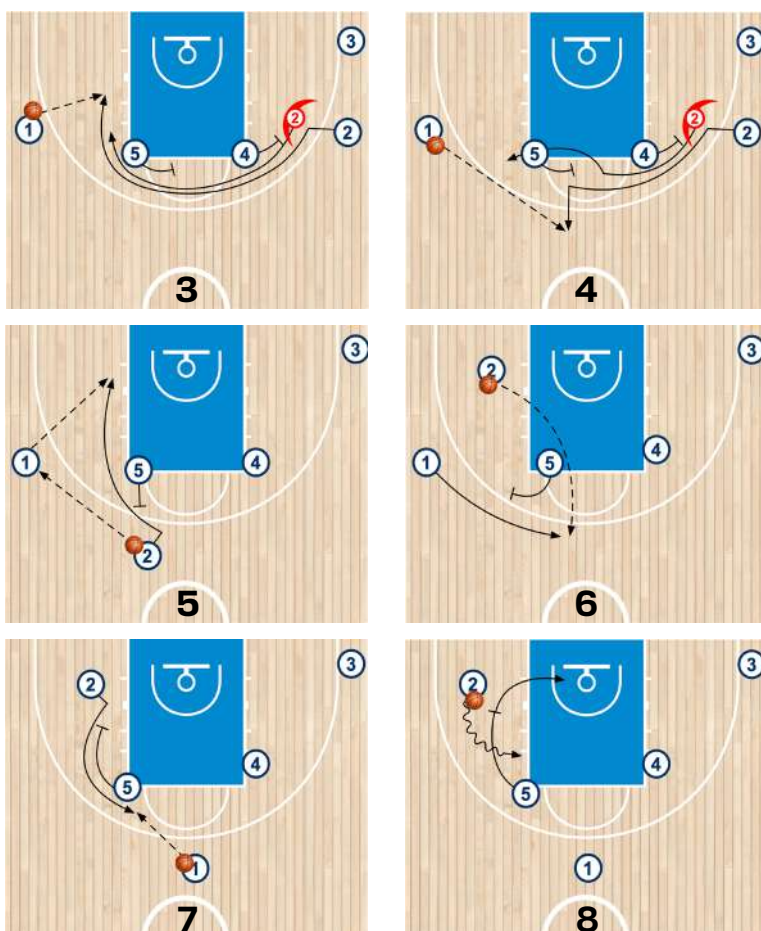
A questo punto, se il playmaker passa la palla all'esterno dopo aver sfruttato i blocchi, ma questi non riesce a finire, abbiamo due possibilità:

- 2 può passare la palla ad 1 che si sposta in punta usando un blocco flare di 5 (*Diagr. 6*). 5, dopo aver effettuato il blocco flare, continuerà la sua corsa portando un blocco lontano dalla palla (pin down) per 2 (*Diagr. 7*);

- 2 non può passare la palla ad 1 che si sposta in punta usando un blocco glare di 5: quest'ul-

Due volte miglior allenatore della serie A, nel 1996 con la Virtus Roma e nel 2018 a Varese.

timo continuerà comunque la sua corsa dopo il blocco flare andando a giocare una situazione di blocco sulla palla, ovvero un pick&roll nel mezzo angolo (*Diagr. 8*) ([Clip 3](#)).



Con la palla ad 1, se il pin down di 5 per 2 non crea nessun vantaggio, è possibile giocare sul secondo lato con 4 che blocca per 3. E' importante, in questo caso, ragionare sul tempo di esecuzione del gioco: la prima opzione da esplorare sarà la collaborazione 5-2 e qualora questa non porti alcun vantaggio, con un tempo successivo si andrà sull'altra coinvolgendo 4 e 3 (*Diagr. 9*).

In sostanza, come si evince, l'obiettivo è ricreare su entrambi i lati del campo due situazioni di 2 contro 2, utilizzando un blocco lontano dalla palla, ma con due tempi di gioco diversi.

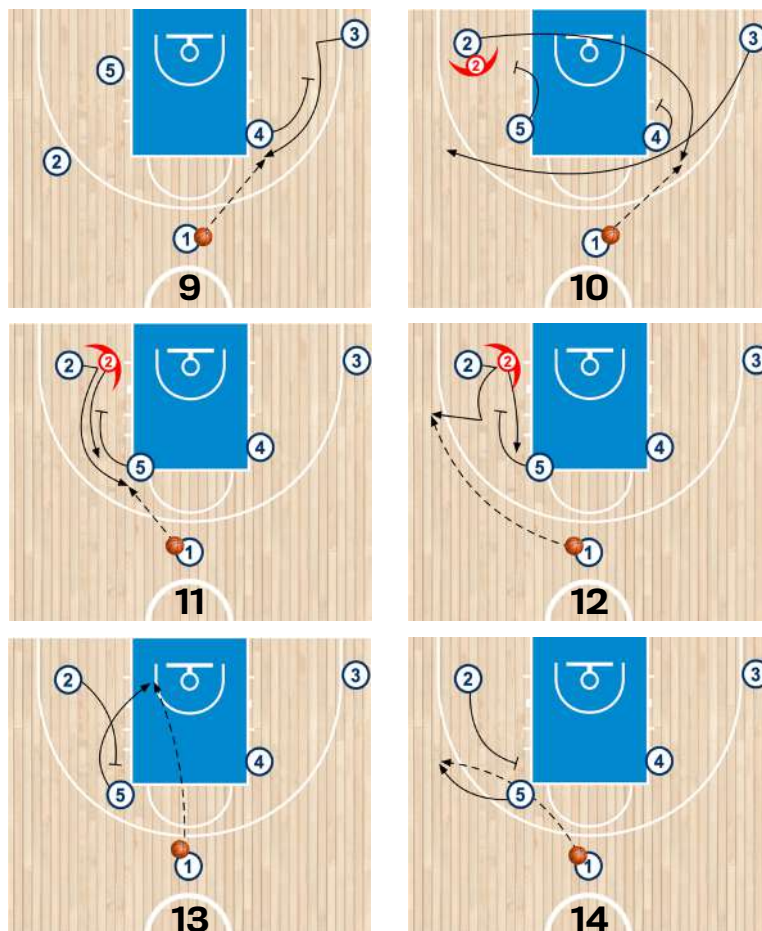
Da qui possiamo poi entrare nello specifico delle letture sul pin down. Di seguito:

- Se x2 nega l'uscita, 5 cambia angolo di blocco mirando la gamba interna del difensore dell'esterno. 2 e 3 si scambiano in modo da punire la scelta difensiva: 3 in questo caso, per evitare che le guardie possano cambiare tra loro, passerà da sopra per cambiare lato del campo, mentre 2 uscirà sfruttando il blocco di 4 (*Diagr. 10*) ([Clip 4](#)).

- Se x2 insegue il suo avversario, quest'ultimo giocherà per un curl utilizzando gli stessi fondamentali visti all'inizio (*Diagr. 11*) ([Clip 5](#)).

- Se x2 taglia il blocco invece, l'attaccante giocherà andando in allontanamento (*Diagr. 12*) ([Clip 6](#)).

Per concludere, è possibile sfruttare la versatilità di questo gioco unendola alle caratteristiche dei giocatori a disposizione: dalla stessa



Numerose le partecipazioni ai playoff di serie A, ha vinto una Supercoppa Italiana con la Virtus Roma e ha portato Reggio Emilia alla finale di FIBA Europe Cup nel 2022.

esecuzione si può avere anche una situazione in cui è 2 che blocca per 5. Il blocco in questo caso può essere un blocco cieco se si ha un lungo verticale con poche skills da tiratore, oppure un blocco flare nel caso di un lungo che possa aprire il campo ed essere pericoloso con il tiro da fuori (*Diagr. 13, 14*) ([Clip 7](#)).





SITUAZIONI DI ATTACCO CON IL POST BASSO

Coach Cesare Pancotto presenta due situazioni diverse per giocare con il post basso, sia in transizione che a metà campo, ponendo l'enfasi sull'uso della tecnica e delle letture rispetto alle scelte della difesa.

Esistono innumerevoli sistemi di attacco con il "post basso", ognuno dei quali ha precisi obiettivi. Il sistema deve, comunque, tener conto delle caratteristiche tecniche dei singoli giocatori (cucire il vestito addosso) verso i quali si intende finalizzare l'azione.

Vedremo diversi modi per arrivare a sviluppare l'uso e il coinvolgimento del post basso, sia nell'azione di transizione offensiva, sia negli attacchi a metà campo. Tenendo presente che il ruolo e la partecipazione nel gioco del post basso è "dinamica", vista la capacità fisico-atletica dei nuovi "lunghi".

Da tenere presente che il vero successo nasce dalla qualità dei fondamentali eseguiti alla massima velocità e precisione, con il giusto spazio, focalizzando l'obiettivo.

Fare cose semplici che richiamino l'attenzione sull'attaccare, non su sistemi cerebrali che rischiano di bloccare la spontaneità.

- *Diagramma 1:* Fase di transizione
Passaggio da 1 a 5 che può attaccare immediatamente: per togliere eventuali aiuti creiamo movimento di blocchi sul perimetro.

- *Diagramma 2:* Il movimento di 1 sul blocco cieco di 4 (flare) e le opzioni di passaggio per le sue conclusioni, sono legate a come reagisce la difesa.

- *Diagramma 3:* Tiro dietro al blocco di 4.

- *Diagramma 4:* Taglio se x1 insegue.

- *Diagramma 5:* Possiamo prevedere una continuità con dribble hand-off tra 5 e 1.

- *Diagramma 6:* In alternativa possiamo avere un gioco di alto-basso dopo che 5 ha passato la palla a 4.

L'angolo di ricezione di 5 sarà in funzione della



Una carriera iniziata 40 anni fa sulla panchina della Sangiorgese: numerose le squadre allenate, numerosi i successi ottenuti: 3 Campionati di A2 vinti (Pistoia nel 1992, Siena nel 1994, Trieste nel 1999), Premio Reverberi nel 2005, Miglior Allenatore della serie A nel 2006 con Udine e con Cremona nel 2016.

posizione di x5:

- *Diagramma 7, 8:* passaggio mano esterna o mano interna.

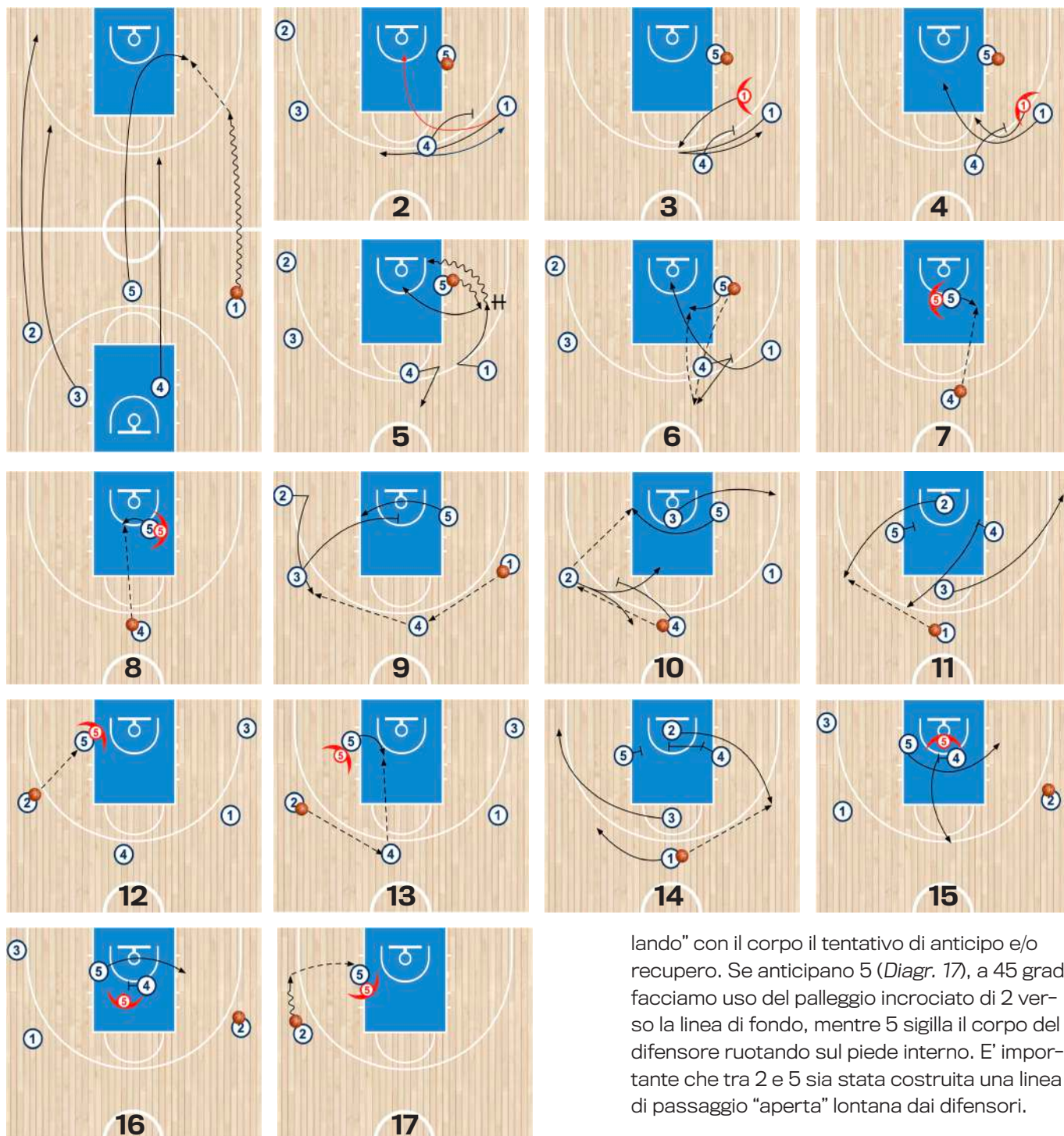
- *Diagramma 9:* Prevediamo anche la continuità per attaccare nel lato opposto.

Importante è attaccare il difensore x5 che si trova nel lato debole con tagli dal basso verso l'alto o viceversa per arrivare ad occupare la posizione finale con il vantaggio di "tenere" il difensore le spalle, "conquistare il vantaggio", "mantenere il vantaggio" (*Diagr 10*).

ATTACCO A META' CAMPO

- *Diagramma 11:* uscita dai blocchi lungo la linea di fondo;

- *Diagramma 12:* 2 esce dal blocco sprintando,



mentre 5 cerca di "sigillare" x5 più vicino al canestro possibile.

Dopo il passaggio tra 1 e 2 cerchiamo il passaggio diretto tra 2 e 5. L'alternativa, se 5 è stato anticipato, è di usare la "sponda 4" per un passaggio in una situazione di alto-basso (Diagr. 13).

Se 2 esce sul lato di 4, creiamo un blocco orizzontale tra 4 e 5 (Diagramma 14, 15). Il movimento di 5 per ricevere il passaggio da 2 è opposto al difensore x5 (Diagr. 16) e la finalità è di creare un vantaggio e mantenerlo "sigil-

lando" con il corpo il tentativo di anticipo e/o recupero. Se anticipano 5 (Diagr. 17), a 45 gradi facciamo uso del palleggio incrociato di 2 verso la linea di fondo, mentre 5 sigilla il corpo del difensore ruotando sul piede interno. E' importante che tra 2 e 5 sia stata costruita una linea di passaggio "aperta" lontana dai difensori.

Credo siano importanti tutti i particolari che servono per sviluppare l'efficacia dell'obiettivo di arrivare al gioco in post basso. Così come qualificare i tipi di tiro (diretto, passo di incrocio, spin move, fronteggiare) non solo ripetendoli ogni giorno, ma confrontandoli con le diverse situazioni. Questo perché c'è stata e ci sarà un'evoluzione del gioco e del ruolo dettata dall'atletismo, dalla velocità/rapidità che impongono costanti e continui miglioramenti. Il basket è un gioco di ripetizioni che devono essere qualificate ogni singolo momento di ogni singolo allenamento.



SISTEMA DI PICK&ROLL CON DUE INTERNE: LETTURE CONTRO VARIE DIFESE

Coach Cinzia Zanotti espone nel suo articolo lo sviluppo completo di una situazione di gioco che usa come strumento il pick&roll e come schieramento tre giocatrici esterne e due giocatrici interne, analizzando tutti i possibili adeguamenti.

Premessa.
La scelta di questo sistema è nata per sfruttare al meglio le caratteristiche delle giocatrici a disposizione in questa stagione:

- **Lunghe** che possono giocare sia internamente che fronte a canestro con buona attitudine a gestire il pallone e riconoscere e mantenere i vantaggi;
- **Piccole** tutte in grado di giocare a due con una lunga (blocchi sulla palla e dho) e di attaccare sia in penetrazione che con palleggio arresto e tiro.

Un'altra motivazione è quella di avere delle spaziature che ci permettano di sfruttare al meglio tutto l'arco dei 3 punti e gli spazi interni pur utilizzando 3 esterne e 2 interne.

Proviamo ad utilizzare gli automatismi e le spaziature del sistema anche attaccando altre difese (zone classiche o match up) con i necessari aggiustamenti a seconda delle situazioni.

SCHIERAMENTO

Il sistema inizia con un blocco sulla palla in posizione centrale.

Il palleggiatore prepara il blocco dirigendosi in opposizione al gomito della lunetta dove si è posizionata la lunga.

La lunga bassa si affaccia sul lato della palla pronta a riconoscere la difesa e muoversi di conseguenza.

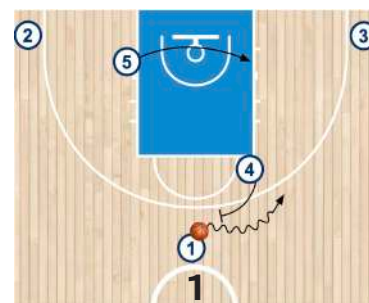
Le due esterne senza palla stanno "a casa", cioè negli angoli, per lasciare più spazio così al gioco a due centrale.

(Diagr. 1)

Giocatrice simbolo del basket italiano negli anni '90 ed una delle realizzatrici più prolifiche a livello di Club (Vicenza, Milano e Cesena), in Nazionale vanta 113 presenze e 1008 punti segnati. Ha giocato i Mondiali del 1990 in Malesia e 3 edizioni dei Campionati Europei (1987, 1989, 1991). Ha vinto il Bronzo agli Europei Juniores nel 1983.

TECNICA DEL BLOCCO CENTRALE

L'obiettivo che le giocatrici devono avere ben chiaro è che il primo blocco **DEVE** generare un vantaggio. Se per qualunque motivo (cattiva esecuzione o scelte tattiche della difesa) questo non dovesse succedere siamo pronti a ri-bloccare.



REGOLE PER PALLEGGIATORE

1. Quando il palleggiatore è pronto per attaccare deve aprire le spalle verso il centro del campo. Questo è il segnale per la lunga di correre a bloccare.

2. Provare sempre ad attaccare opposto al blocco.

3. Creare il vantaggio, cioè attaccare per tenere due difensori sulla palla.

4. Mantenere o concretizzare il vantaggio, cioè passare la palla velocemente quando si hanno due difensori addosso, oppure tirare (Diagr. 2).

REGOLE PER BLOCCANTE

1. Correre per bloccare.

2. Sapere prima o riconoscere che scelta difensiva farà la propria avversaria, questo determina se bloccare o "slippare".

3. Correre via dal blocco per separarsi dal proprio difensore (short roll, deep roll, pop). (Diagr. 3).

REGOLE PER LUNGA BASSA

1. Tagliare sotto il tabellone leggendo la difesa. Questo determina se sigillare per una ricezione interna o per escludere il proprio difensore dagli aiuti, altrimenti uscire rapidamente nel mezz'angolo per ricevere. (Diagr. 4).

REGOLE PER ESTERNE

1. Stare in angolo, salire solo se bloccante rolla.

2. Pronte sempre a tirare. Se non c'è vantaggio per prendersi il tiro, giocare dribble-hand-off o pick&roll. In situazioni di anticipo o rotazione difensiva fare tagli o back door.

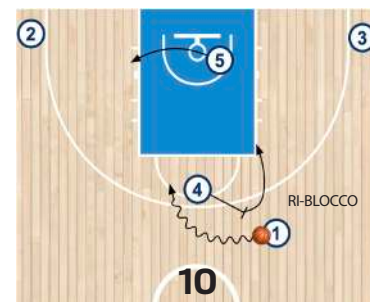
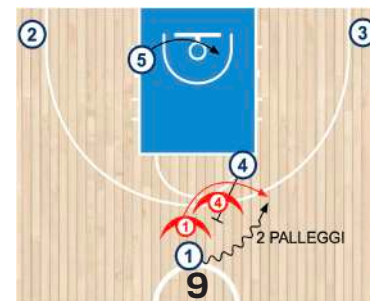
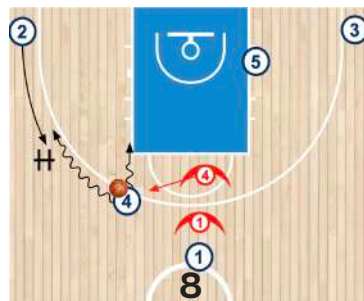
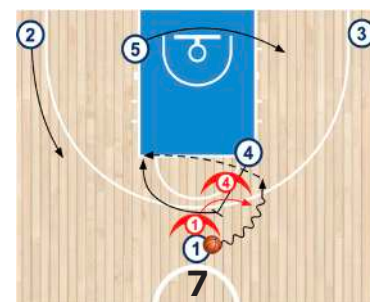
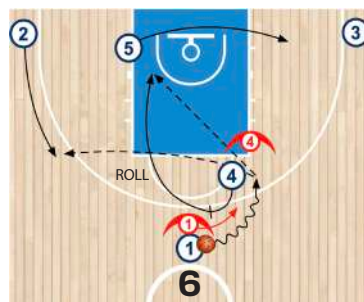
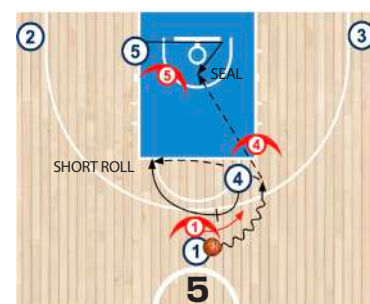
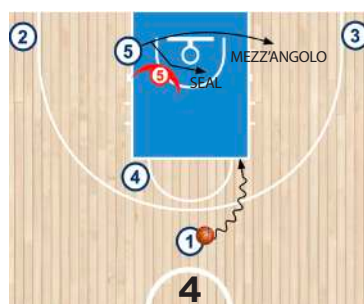
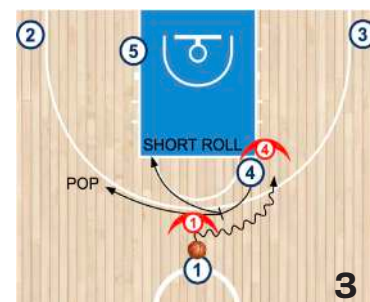
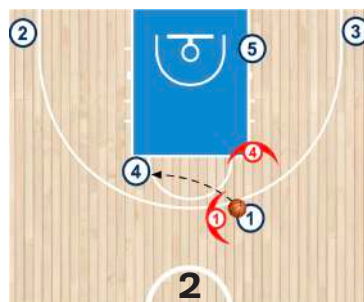
LETTURE

- Contro difesa di contentimento:

1. Palleggio, arresto e tiro nella tasca;

2. Seal della lunga sulla linea di fondo per ricevere o rendere possibile la penetrazione del palleggiatore o taglio sulla linea di fondo per favorire un eventuale roll della bloccante.

3. Pop/Short roll della bloccante per tirare, attaccare 1c1 o giocare a due con angolo (dribble-hand-off o pick&roll). (Diagr. 5, 6).



- contro difesa che passa in mezzo:

1. La lunga si apre per ricevere e mantenere vantaggio giocando rapidamente a due con esterna in angolo oppure ri-bloccare. (Diagr. 7, 8).

- contro difesa che spinge e passa sotto:

1 - Attaccare con due palleggi e ri-bloccare o tirare dietro il blocco. (Diagr. 9, 10).



- contro show o cambio:

1. Slippare il blocco e roll profondo;
2. Il palleggiatore non cerca di battere la lunga ma la congela palleggiando verso metà campo;
3. La lunga che gioca sulla linea di fondo sale rapidamente verso la palla per fornire la sponda "chiave" per punire cambi e rotazioni. (Diagr. 11).

SVILUPPO DEL GIOCO CON DRIBBLE HAND OFF o PICK&ROLL LATERALI

1. Quando la lunga riceve dal palleggiatore (short roll o pop) deve immediatamente capire se può mantenere o aumentare il vantaggio con un rapido passaggio all'esterna.
2. Mantenere il vantaggio di spazio rispetto al proprio difensore in recupero scegliendo se giocare pick&roll o dribble hand off in base alla posizione difensiva di x2. (Diagr. 12, 13, 14, 15).

La spaziatura delle altre tre giocatrici prevede:

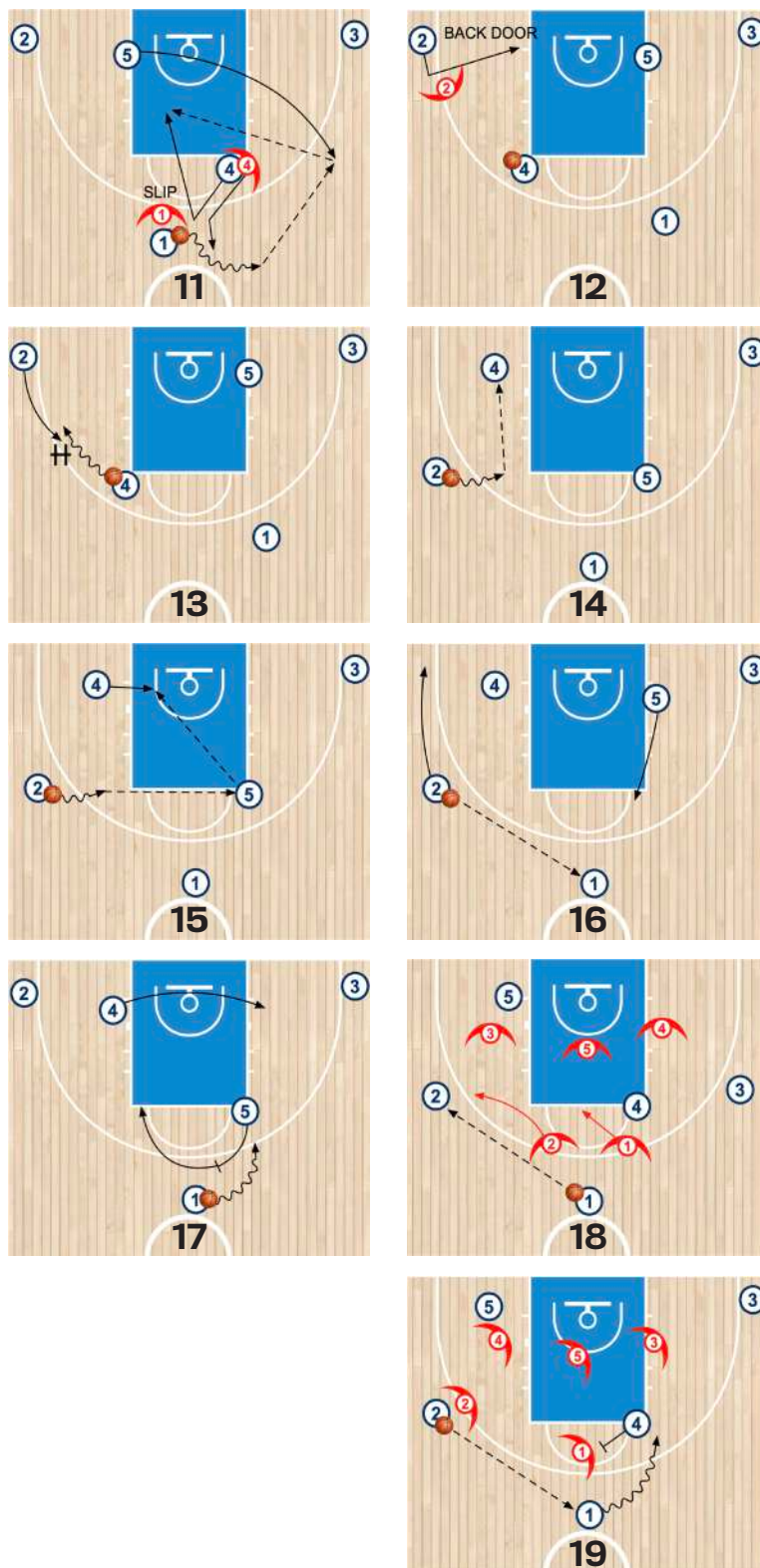
- Il play in posizione centrale pronto a ricevere per punire eventuali aiuti con un tiro da 3 pts o giocando un successivo blocco sulla palla;
- L'altra lunga al gomito su lato debole pronta a tirare, fare da sponda o giocare di nuovo a due con il playmaker;
- La terza giocatrice in angolo opposto pronta a punire eventuali aiuti o rotazioni.

In caso di nuovo blocco sulla palla centrale sarà decisivo che l'esterna, dopo aver giocato dribble hand off o pick&roll laterale, ritorni in angolo rapidamente per lasciare spazio al bloccante del successivo blocco centrale. (Diagr 16, 17).

SVILUPPO DEL GIOCO CONTRO DIFESA A ZONA

Quando utilizziamo il sistema contro le zone cerchiamo il migliore schieramento per creare un reale vantaggio con il blocco sulla palla iniziale.

Contro una difesa a zona 2-3 per esempio cercheremo sempre di bloccare verso l'esterno la guardia che affronta la palla, per creare una comoda tasca per l'arresto e tiro del palleggiatore o forzare ad uscire sulla palla un difensore della seconda linea (l'ala od il centro della



zona) con ovvi vantaggi per scarichi interni od esterni.

Per ottenere questo è necessario iniziare il gioco con uno scambio di palla laterale con l'esterna, in modo che poi sia la seconda guardia ad affrontare il palleggiatore sul ritorno di palla al centro. (Diagr. 18, 19).

Creato il vantaggio, cerchiamo di mantenerlo

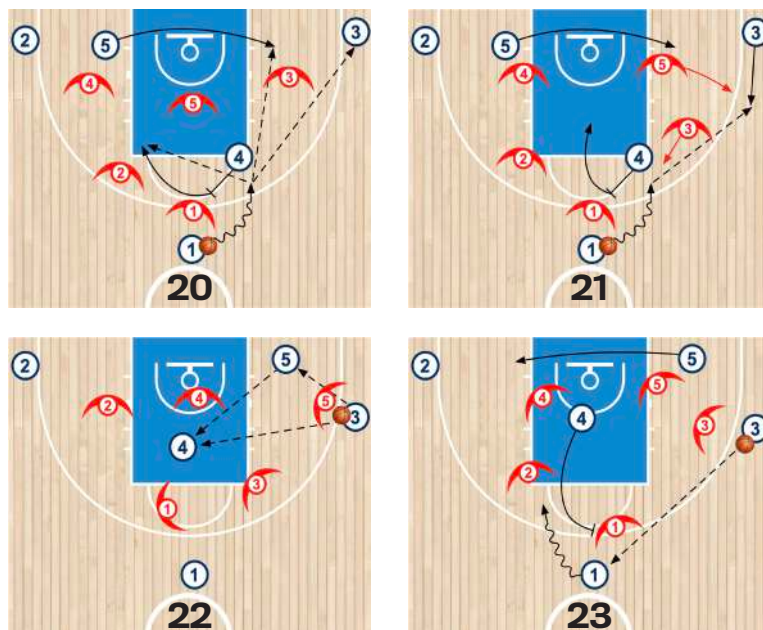
con la circolazione di palla secondo i criteri conosciuti di attacco alla zona (sponde e tagli) per concretizzare un tiro interno ad alta percentuale o piazzato da 3 punti. (Diagr. 20).

Contro la zona a fronte dispari invece il blocco viene portato sul difensore centrale in modo da creare immediatamente una situazione di disequilibrio difensivo con il passaggio verso l'esterno lasciato libero dalla rotazione dell'ala della zona che è andata a fermare il palleggiatore. (Diagr. 21).

Cerchiamo a quel punto di mantenere o aumentare il vantaggio con i due tagli delle lunghe (linea di fondo dal lato debole e centro area del bloccante) per creare triangoli di passaggio che offrano tiri interni o scarichi esterni sulle chiusure difensive. (Diagr. 22).

Qualora la circolazione di palla o gli attacchi in penetrazione contro i closeout difensivi non portino ad una conclusione siamo pronti a bloccare di nuovo in posizione centrale. (Diagr. 23).

La scelta di avere poche ma chiare regole ed il fatto di utilizzare il sistema contro qualunque



Ha iniziato come responsabile del settore giovanile del Geas Sesto San Giovanni (4 scudetti in 5 anni), sviluppando e forgiando moltissime giocatrici. E' diventata poi head coach della prima squadra del Geas.

difesa è finalizzato ad aiutare le giocatrici a concentrarsi sul riconoscimento dei vantaggi e ad attaccare in maniera naturale seguendo il flusso del gioco piuttosto che preoccuparsi di eseguire uno schema fisso.

Questo anche per affrontare senza preoccupazioni difese di difficile lettura (match up, combinate, miste).





TONINO ZORZI: LA FORZA DEL MIGLIORAMENTO

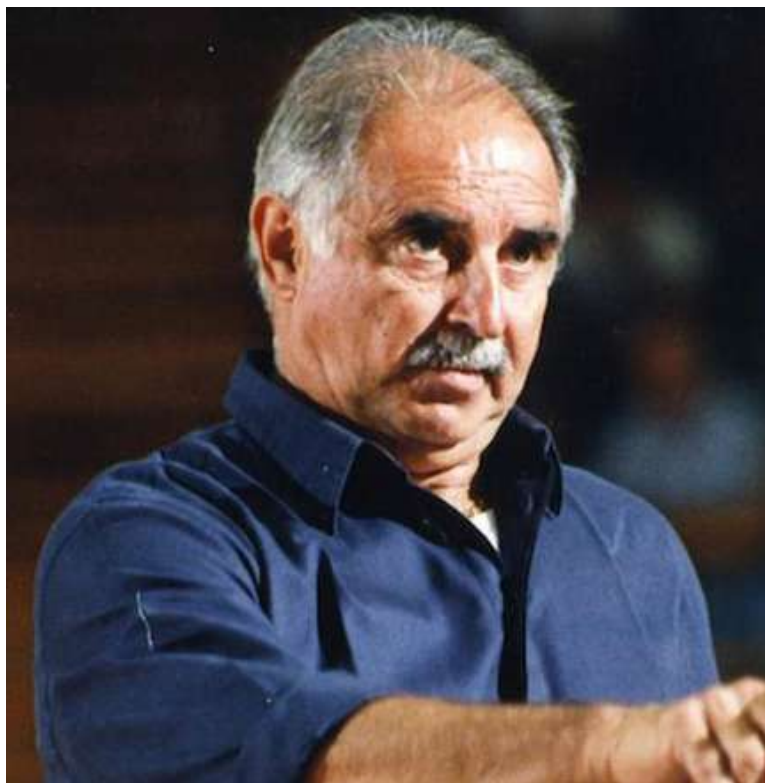
Luigi Maffei racconta con passione e leggerezza la lunga e vittoriosa carriera di Tonino Zorzi fin dagli albori, ricordando aneddoti attraverso la voce di chi ha lavorato con lui.

Come il naufrago Tom Hanks col pallone Wilson, l'adolescente Tonino Zorzi un giorno parlò col canestro. *"Gli promisi che, col suo aiuto, mi sarei allenato con sempre maggior intensità e che speravo di far sempre meglio. Non so cosa lui abbia capito ma da come è andata la mia carriera, mi piace pensare che un aiutino me l'abbia dato."*

Accadeva nei primi anni '50, subito dopo la prima vittoria ufficiale (tornei e amichevoli non contano) nel campionato di Prima Divisione con l'AGI, l'Associazione Giovanile Italiana. Accadeva sull'area d'asfalto della Stella Mattutina, l'oratorio dei Gesuiti, frequentatissimo dai giovani goriziani perchè disponeva di piazzole per basket e pallavolo ed un bel campo da calcio dove sono cresciuti bei giocatori. Come il centrocampista Puja, anima del Torino ed a lungo anche in Nazionale.

E anche Tonino iniziò in effetti l'avventura sportiva col "balon". Da oratorio, da campetto, da partitelle infinite senza orari né formazioni fisse, tantomeno magliette. Il venerdì mattina, rigorosamente dopo messa (altrimenti i cancelli restavano chiusi), si piazzava in porta. Sì, il Zorzi famoso poi per segnare da giocatore (capocannoniere per anni) e far segnare da coach (sempre attacchi scintillanti), da ragazzino era l'estremo difensore, il portiere, il nemico degli imberbi attaccanti di quella riva dell'Isonzo! Era bravo e siccome anche più che piacente, dietro quella porta si ammassavano nugoli di ragazze che tifavano non per la squadra ma per quel moretto che si tuffava senza paura con voli a volte necessari per sventare il pericolo, a volte volutamente spettacolari per





quella speciale ed attraente platea. Insomma, un n. 1 non per maglia (inesistente) ma per merito. Extrasportivo, innanzitutto. L'addio al calcio fu improvviso quanto a suo modo tragico.

Finale studentesca geometri-ragionieri, la partita più attesa dell'anno. Condita da sfottò e scommesse da confessionale non solo gesuita. Tonino stavolta pensava più a ciò che accadeva davanti alla sua porta che dietro.

Un tiro violentissimo da fuori area mentre era appena uscito per chiudere lo specchio, tuffo disperato, stavolta obbligato e non teatrale. Tonino non ricorda se evitò il gol o meno. Ricorda però benissimo che non evitò una frattura al braccio sinistro, ulna e radio: 45 giorni di gesso ed una croce sul pallone di cuoio. Anzi, su quel pallone di cuoio perché allora anche a pallacanestro si usava la sfera con quelle strisce marron scuro. Il colore in realtà dipendeva dal tipo di fango del momento, perché comunque si giocava anche all'aperto e non sempre sull'asfalto.

Era il Carnevale del '50. Come sostituire definitivamente il pericoloso "balon"?

C'era una leva di pallavolo, in quel momento davvero in auge: ma all'ultimo momento fu rimandata. Così Tonino si iscrisse a quella di pallacanestro tenuta da Nucci Punteri che, assieme al grande Renato Bensa, aveva appena terminato il corso nazionale a Porretta Terme con Elliot Van Zandt, in seguito anche allenato-

Dal 2011 membro dell'Italia Basket Hall of Fame, è stato eletto miglior giocatore della Pallacanestro Varese di ogni tempo. 22 presenze in Nazionale, ha giocato gli Europei del 1953 e del 1965. In serie A 215 presenze e quasi 4000 punti segnati. Con Varese ha vinto il campionato del 1960-1961.

re della nazionale azzurra, un vero benemerito per aver cresciuto tanti aspiranti coach di quei tempi pionieristici.

C'era un solo canestro a disposizione ma gli esercizi erano così numerosi e variegati che il tempo passava velocemente.

Racconta Zorzi nel suo godibilissimo libro **'La mia Itaca'**: *"Siccome eravamo pochi, usavamo due sedie o due palloni per simulare i difensori ed attaccare le zone: ci sentivamo giocatori veri come quelli delle fotografie. Rispetto ad oggi, eravamo differenti solo per fisico e velocità, non certo per fondamentali: facevamo anche noi le finte ed il cambio di lato che noi chiamavamo 'contropiede di mezzo campo'. L'allenatore ci insegnò che l'uomo in lunetta era indispensabile, perciò ponevamo due palloni, uno in post alto e uno basso al posto dei difensori. Alla finta dell'uomo in alto, ricevuta la palla l'uomo dalla parte opposta doveva tagliare in mezzo, ricevere il passaggio e tirare. Allenarsi a lungo ma senza difesa fisica contro, non era inutile: se lo facevi seriamente, in partita poi i risultati arrivavano, con canestri diretti o tiri liberi."*

Il tiro da fuori fu imparato ed assorbito quasi per necessità. Spesso giocavano su uno spiazzo col canestro attaccato al muro: per non spiacciarsi contro in entrate temerarie, meglio dedicarsi anche alle conclusioni da fuori. Nacque anche così una delle scuole di tiro più apprezzate d'Italia e di cui Zorzi fu a lungo l'emblema come capocannoniere di serie A.

L'amore per il basket era ormai consolidato. A sfarinarlo non bastavano certo le dure partite, spesso perdenti, con le ragazze più grandi, brave ed aggressive: test importanti per renderli juniores più scafati contro gli esperti coetanei triestini.

Proprio all'Idroscalo di Trieste scoccò una nuova scintilla d'entusiasmo osservando dai finestrini su cui si erano arrampicati le divise da gioco sfavillanti dei figli dei militari americani: tute sgargianti ed uguali, scarpe alte bianche o nere, calzettoni bianchi sin sotto il ginocchio. Alcuni si lasciarono sfuggire: meglio del cinema-varietà con le ballerine!

Qualche settimana dopo scoprirono che anche nella nostra serie A c'era chi aveva da tempo scoperto l'eleganza sul parquet.

Il gruppo della Stella Mattutina convinse il coach a portarli a Gradisca per assistere all'incontro con la corazzata Varese allenata da Tracuzzi, scontro fra due scuole, i locali tutta



linearità, i varesini geniali e veloci. Spettacolo indimenticabile a parte, era pur sempre una prima volta, le divise di Varese meritavano di essere copiate: due righe bianche sulle spalle delle magliette. Detto, fatto.

Con la più che certa accondiscendenza di quel canestro a cui aveva promesso amore eterno, inizia così la carriera di giocatore, sempre più ricca di soddisfazioni: articoli sui giornali anche nazionali ma anche, con l'amico di sempre Aldo Rosa, altro gran tiratore, la chiamata dell'UGG, la gloriosa Unione Ginnastica Goriziana che per prima, al tempo dell'Impero Austro-Ungarico di Cecco Beppe, si meritò il privilegio del tricolore dipinto sulla struttura della balconata quando ne esisteva il divieto assoluto in qualsiasi forma e luogo.

Poi la promozione in A dopo lo spareggio a Cremona, festeggiata ore dopo con una pasta e fagioli alla mensa ferrovieri di Monfalcone aspettando l'esito della telefonata dalla stazione per sapere come era finita la partita decisiva del triangolare con Livorno e Reyer B. Infine la prima di campionato addirittura contro i campioni d'Italia della Borletti Milano (non ancora Simmenthal) di Rubini, Stefanini e Romanutti.

Meritata la salvezza, la seconda stagione iniziò a Varese. Andò male ma anche bene. Scontro con Gualco, più tardi indimenticato gm della grande Ignis: commozione cerebrale, ospedale ma anche la proposta di trasferirsi in Lombardia l'anno successivo. Che accettò. Non prima di aver esordito in Nazionale da appena 18nne

Gorizia, Padova, Napoli, Venezia, Siena, Reggio Calabria, Pavia, Montecatini, Pesaro, Avellino, Sassari, Rieti, Ferentino come capo allenatore, Avellino, Virtus Bologna e Reyer come vice. Ha vinto con Napoli la Coppa delle Coppe nel 1970, 5 promozioni in serie A1 con Venezia, Reggio Calabria e Pavia.

agli Europei di Mosca del '53. Trasferta ed esperienza unica.

A Varese in otto lunghi anni ne successero delle belle, scudetto compreso. Ma anche quell'epica gara a Roma contro la Stella Azzurra, vinta dopo 4 supplementari e due contro due: Palladino e Spinetti per i capitolini, Nesti e Zorzi per i gialloblu. *"Incredibile ma più che vero: il pubblico di piazzale Clodio ci applaudì come solo recentemente mi è accaduto di vedere a Sassari dopo una sconfitta dei padroni di casa battuti da Milano."*

Varese fu anche l'anticamera della carriera da coach. Non solo per il primo titolo nazionale conquistato non sul parquet ma sulla terra rossa, come tecnico di atletica leggera! Dividendosi fra basket d'alto livello ed insegnamento al liceo scientifico di Saronno, guidò infatti l'istituto allo scudetto per il miglior punteggio dei risultati singoli proporzionati alla forza numerica del gruppo sportivo: erano solo 75, compresi i più scarsi, contro scuole con migliaia di alunni. Un tricolore che tiene ancora oggi fra i ricordi più cari.

Il battesimo della panchina era quindi formalmente avvenuto ma il passo decisivo avvenne dopo la sfida scudetto di Bologna col Simmenthal di Rubini: gara ben controllata ma poi persa allo sprint grazie alle prodezze di Vittori e Riminucci ben assistiti dal play Gamba. Tonino non giocò bene. *"Allora capii che mi mancava molto per essere più importante nel gioco di squadra: non bastava segnare, serviva anche*

saper gestire il gioco, essere regista. Non ero pronto, dovevo studiare di più, impegnarmi. Per questo decisi di tornare a Gorizia per giocare ed allo stesso tempo allenare. Un doppio ruolo che oggi non consiglierei al peggior nemico!"

Conferma Paolo Vittori, compaesano, compagno di squadra e rivale: *"Tonino non è mai stato un egoista, un mangiapalloni. Anzi. In Nazionale perse forse la grande occasione di sfondare quando a Trieste con la Francia proprio perché, inserito per far punti, si mise a giocare per gli altri, a fare il regista. Non andò bene".*

Era il '62, aveva solo 27 anni e sapeva perfettamente di dover rinunciare per sempre alle platee ed alle prebende delle big. Ma la strada era segnata, pronto a combattere contro rivali più o meno nascosti. Ricordando il pugnale alla cintura che papà non dimenticava mai quando nuotava in mare, pronto in ogni momento all'attacco di uno squalo.

L'inizio da vero stakanovista: prima istruiva gli allievi, poi gli juniores sinché Bensa non usciva dall'ufficio, infine la prima squadra e se stesso: mai meno di 8 ore in palestra. Curando i fondamentali anche dei veterani.

Racconta: *"Comprai alla Standa degli occhia-*

letti di plastica, tolsi le lenti e le sostituii per metà con del nastro scuro. Li diedi da indossare ai compagni di squadra per abituarli a palleggiare senza guardare la palla. Con le cinghie per portare libri e quaderni a scuola, ridussi il diametro del canestro per migliorare la precisione al tiro. Ne feci insomma di tutti i colori per migliorare giovani e vecchi."

I risultati arrivarono subito: promozione dalla B alla A. Rimase cinque anni a Gorizia, la Nizza degli Asburgo, come la definiva Checco Beppe, con alterni risultati sul campo ma una fertile creazione di campioncini.

Un apprendistato che gli meritò l'attenzione del Petrarca Padova ma soprattutto di Aza Nikolic che alla sua partenza ne caldeggiò l'ingaggio. A parte la pattuglia di universitari locali, giocavano Jay Mc Millen, fratello del più talentuoso Tom poi stella della Virtus Bologna, ed un giovanissimo Bariviera. Tra gli scalpi caduti all'Antoniano, il palazzetto in Prà della Valle, a due passi dalla Basilica di S. Antonio, anche quelli di Simmenthal e Ignis, le ammazza-campionato dell'epoca.

Insomma, tanta roba. Così tanta per una prima stagione che in estate ricevette un invito a Venezia dal comm. Borghi.

"Pensavo mi chiedesse di tornare a Varese,





stavolta come coach. Invece stava creando la Fides Partenope e mi aveva scelto. A Padova capirono e andai di corsa sotto il Vesuvio."

Tre stagioni fantastiche culminate con la Coppa delle Coppe del '70 contro Vichy, campionati di vertice a seminare di chiodi le strade delle solite Milano e Varese, la storica e vergognosa battaglia di Atene col Panathinaikos con i vertici Fiba ciechi di fronte alle ruberie di arbitri e ufficiali di campo. Riesuma quegli anni Vittori, stavolta suo giocatore: *"Cambiava esercizi continuamente pur per lo stesso scopo: non annoiava mai, anche noi marpioni a cui non piaceva troppo l'allenamento. A 35 anni mi rimisi a fare esercizi di palleggio e tiro come da bambino. E un pelino migliorai ancora."*

Poi Venezia, la Reyer, prima alla mitica Misericordia poi al freddo Arsenal che solo una squadra corsara sapeva riscaldare. In particolare quando giocava Dalipagic, inarrestabile tiratore e superbo professionista ma soprattutto ineguagliabile esempio per i giovani sulla dedizione all'allenamento nei minimi dettagli.

Otto anni filati, otto stagioni in cui Tonino Zorzi divenne più che mai un coach di primissimo piano. Divenne il "Paron", inorgogliendolo per essere accomunato almeno nel soprannome a Nereo Rocco, il tecnico del grande Padova e poi del Milan di Rivera dominatore in Europa. Abile stratega (una volta con Napoli mise il gigantesco Bufalini come battitore libero sul play varesino Ossola gettando sabbia su quei meccanismi perfetti) ed ancor più meticoloso nel lavorare sui fondamentali. Come sempre. *"Da cestista e tecnico di frontiera, cittadino di una vera capitale del basket anni 60-70, Tonino ha subito inteso che la base di tutto sono i fondamentali coniugati in base logica per uno sport intelligente per persone intelligenti - spiega Sergio Tavcar, mitica voce di TeleCapodistria - Di lì ha costruito la sua fantastica carriera che lo mette alla pari ai migliori allenatori slavi di sempre. Un vero guru cui affidare la crescita di talenti."*

Dopo Venezia, in cui tornò per altre parentesi come del resto a Siena, Napoli e Reggio Calabria, iniziò una vita da eternauta della panchina: seminò il suo verbo anche a Pesaro, Pavia, Sassari, Montecatini, Rieti e Ferentino. Battaglie continue: quotidianamente con un gruppo da plasmare, la domenica talvolta anche con gli arbitri con cui ha avuto un

rapporto controverso ma sempre improntato sul rispetto di chi sa perfettamente quanto sia difficile quel ruolo. Magari accentuando una sottile vena di perenne vittimismo, da 'piangina' secondo qualche critico.

Ricorda sorridendo: *"L'arbitraggio migliore rimane quello delle nostre partite in Stella Matutina, da ragazzi: la chiamata individuale come un fischio incontrovertibile. Da grande cambiai, in ulteriore, forzata difesa dei miei giocatori. Di qui il record di cui vado meno fiero: un tecnico sulla palla a due iniziale. L'alzata del pallone era clamorosamente storta verso il pivot rivale: gridai all'arbitro 'allora ce l'hai con me!!'. Punito. Nulla da dire: oggi, però!"*

Per la Nazionale si trasformò in utilissimo assistente allenatore, un vice che inorgogli della sua scelta Sandro Gamba che, fra mille episodi, ricorda gli Europei di Roma, la partita con la Grecia: *"Perdevamo di 15 all'intervallo, Tonino in spogliatoio prese la lavagnetta e disegnò una zona pressing tuttocampo che ribaltò la partita"*.

Avanti con gli anni, solo anagrafici peraltro, accettò da Boniciolli di fargli da senior assistent ad Avellino ed alla Virtus Bologna: una novità assoluta per il nostro campionato. *"Mai scelta più azzeccata - assicura Matteo - Siamo diversi in certe concezioni ma perfettamente complementari in palestra: mi accorsi che la coppia avrebbe funzionato la sera stessa dell'arrivo in Irpinia di Tonino, passeggiando in centro a mezzanotte mimavamo movimenti e spostamenti difensivi fra l'imbarazzo dei pochi passanti."*

Tonino Zorzi, il bell'Antonio come lo hanno definito a Padova non solo le tifose del Petrarca, fra i tanti meriti da istruttore instancabile è comunque ricordato per aver portato in Italia il "passing game", cioè "il gioco che ti manda dove non c'è nessuno ed il compagno può vederti" secondo l'etichetta semplicistica ma efficace firmata da Tavcar.

Improvvisazione, libertà, istinto nell'interpretazione libera di un copione: una sorta di contaminazione cestistica del jazz, grande passione sin da ragazzo poi trasmessa al figlio Maurizio, portato nel '71 alla Fenice al concerto di Miles Davis ed oggi competentissimo aficionado del settore.

Proprio il jazz ed il basket (poi il golf, una folgo-

razione), la musica e lo sport, lo hanno certamente aiutato a lenire, non certo a guarire, i profondi squarci dell'anima dopo le tragiche quanto improvvise scomparse delle adorate mogli Renata, sposata da 22nne, ed Anna, compagna inseparabile da 70nne che non vuole arrendersi all'oblio, all'astinenza forzata da un pallone e da un canestro, anche solo per insegnare ai ragazzini.

Sulla filosofia cestistica di Zorzi, Valerio Bianchini alza vieppiù l'asticella elogiativa: *"Quella Reyer ha esibito il miglior attacco degli ultimi 30 anni, una dimostrazione lampante del gioco d'insieme, di gruppo. Uno spettacolo di armonia e bellezza del tutto degno del contesto di una città unica come Venezia. Zorzi è il nostro Tex Winter, un genio creativo straordinario a cui deve moltissimo tutta la categoria di coach italiani, non solo quelli che hanno avuto la fortuna di lavorarci assieme."*

Come fra gli altri Caja, Di Lorenzo, Gebbia e Frank Vitucci, il primo dei suoi figliocci in panchina e non. Tutti riconoscenti al limite dell'idolatria per come li ha svezzati ed indirizzati verso carriere importanti, tutt'altro che anonime, in prima squadra come fra le giovanili. Ma la riconoscenza maggiore è sempre arrivata dai suoi ex giocatori, generazioni di ragazzi

che in lui hanno trovato un punto di riferimento umano prima che tecnico. *"Un secondo papà"* sottolinea Elvio Pierich, portato fuori 14nne dal collegio e catapultato nel basket vero.

"Guardando indietro, da giocatore non ebbi mai vantaggi dai miei allenatori, anzi quasi una soluzione 'usa e getta'. Per questo da coach ho sempre cercato di aiutarli promuovendoli, spingendoli, magari anche con sollecitazioni non troppo 'urbane', ma sempre per pungolarli, per farli migliorare."

Il suo marcato e ossessionante "improve" fu recepito anche dagli stranieri. A chi si complimentava per il suo tiro da fuori, un'eccezione in quegli anni anche nella Nba per un pivot di quasi 2.10, Steve Hawes ripeteva sempre: *"Merito solo di Zorzi e dei suoi one-two alla Misericordia."*

La definizione perentoria della carriera la sigla ancora Sandro Gamba: *"Zorzi conosce il basket come pochissimi, lo gira e rigira come un calzino: se c'è un problema, lo risolve."*

Come Mr. Wolf di Pulp Fiction, il suo pennarello sulla lavagna una implacabile Magnum. ●





LA CENTRALITA' DELL'ALLENATORE: UNA NECESSITA'

L'esperienza e la saggezza di Valerio Bianchini toccano argomenti di spessore con estrema chiarezza ed un filo conduttore: l'allenatore deve tornare ad essere il cuore pulsante del sistema squadra.

Hai iniziato negli oratori, hai parlato in una intervista della fede che era sempre presente in te: cosa pensi che possa sostenere gli allenatori di oggi?

Gli oratori sono stati molto importanti per lo sviluppo dello sport italiano, perché negli anni 50-60 c'erano sono quelli per i ragazzi che volevano fare sport. Andavano in parrocchia e potevano fare sport. Anche perché a quei tempi le parrocchie favorivano l'allargamento delle loro attività allo sport, perché così facendo portavano ragazzi che o entravano in un percorso di fede o al massimo ricevevano delle buone istruzioni per la loro vita morale futura. Del resto, anche lo sport si giovava di questi spazi che sostituivano i playground americani. I ragazzi allo stesso tempo si avvicinavano allo sport e all'insegnamento cristiano, traendone benefici dal punto di vista della visione del mondo, del comportamento, del mettersi in relazione con gli altri. Certamente il discorso della fede era un discorso individuale, ciascuno poteva aderire o meno alla fede istituzionale cristiana. I tempi oggi sono molto diversi: gli allenatori oggi devono avere fede in se stessi. Devono avere fiducia, sicurezza nella propria vocazione a fare gli allenatori, un lavoro piuttosto complesso, devono portare avanti sempre le loro convinzioni anche quando le cose vanno male e quando tutti dicono che è sbagliato. Continuare a credere senza esimersi dal correggere le cose che non vanno. Devono continuare a "prenderne" dagli altri, dai colleghi, dalle letture e da tutto ciò che può far migliorare la propria visione di gioco.

Sei un allenatore che ha vissuto la crescita del basket dagli anni '60 ad oggi, con



Una carriera lunghissima sulle panchine più importanti d'Italia: Stella Azzurra, Cantù, Virtus Roma, Pesaro, Siena, Fortitudo Bologna, Varese, Milano, Virtus Bologna,

grande successo ed equilibrio tra tradizione ed innovazione: quali gli aspetti tecnici e morali che credi si debbano trasmettere ai giovani allenatori e giocatori?

E' una domanda piuttosto complessa. C'è una differenza enorme tra i miei tempi e quelli attuali. In questi tempi stiamo vivendo una accelerazione spaventosa del modo di vivere legato moltissimo all'innovazione tecnologica: questo porta molte volte a delle discrasie, ovvero la scienza, la tecnica vanno molto più veloci di quanto l'uomo sia in grado di adattarsi. E nel suo tentativo di adattarsi, spesso riduce la propria performance a qualcosa di semplice, elementare, con l'obiettivo di stare allo stesso livello della velocità del mondo di

oggi. Questo naturalmente è un grosso problema per gli allenatori perché vedono mutata la loro condizione: pensiamo soltanto al fatto che un allenatore oggi debba lavorare in un clima completamente diverso rispetto ai miei tempi, dove era una figura centrale alla vicenda della squadra, del basket. Dall'allenatore partivano tutte le indicazioni alla società per l'acquisizione dei giocatori: oggi non avviene più perché sull'esempio dell'NBA, gli allenatori sono praticamente esclusi dalla scelta di loro giocatori. E' qualcosa che si svolge tra società e agenti, la commerciabilità dei giocatori e i loro continui trasferimenti. Inoltre, quest'ultimo aspetto, che può avvenire anche in blocco con 11, 12 giocatori che cambiano squadra da una stagione all'altra, significa instabilità per gli allenatori: prima si diceva che per costruire una squadra di alto livello ci volevano almeno tre anni, correggendo di anno in anno e lavorando sul nucleo di giocatori (che allora era un nucleo italiano) che crescevano e si evolvevano all'interno della stessa squadra con gli stessi allenatori e dirigenti. Ora tutto questo non c'è più: gli agenti non fanno firmare i giocatori per più di anno, i giocatori cambiano ogni anno in numero massiccio e gli allenatori devono ripartire ogni anno rifacendo le stesse cose, senza arrivare alla definizione tecnica e morale di una squadra. Questo è uno dei problemi che ci sono adesso a differenza dei miei tempi. La cosa importante per gli allenatori, anche in queste situazioni, è di trovare un filo logico, di mettere un'impronta del loro passaggio in queste squadre, evitando di ridursi ad essere, così come vuole il sistema attuale, i funzionari di una macchina che funziona anche loro ma non con loro al centro. Bisogna sapere come diceva Darwin: chi non riesce ad adattarsi, viene eliminato.

Chi è l'allenatore che più ti ha ispirato nella tua crescita e quanto credi che la storia possa aiutare gli allenatori di oggi?

3. Ve ne posso citare tre. A due ho fatto proprio da assistente, li ho quindi vissuti al cento per cento. Per quanto riguarda il terzo invece, l'ho diciamo "sfiorato" ma è stato qualcosa di molto importante. Il primo è Arnaldo Taurisano: mi fece il mio primo corso allenatore ed in seguito a quello mi chiamò a collaborare con lui al Centro Addestramento di Milano, invenzione straordinaria di un grande dirigente come Emilio Triccerri, che fece gran parte del boom del basket in quegli anni. Taurisano era affascinante per il suo eloquio e per la sua capacità pe-

dagogica di insegnare i fondamentali. Inseriva il fondamentale sempre all'interno di un contesto realistico, non mancando di delineare il soggetto, il giovane giocatore, all'interno del fondamentale stesso: faceva in modo di far eseguire ai ragazzini i fondamentali in relazione alle loro possibilità. Ho avuto anche la fortuna di essere suo assistente quando prese in mano la squadra di Cantù. Lì assistetti a qualcosa di straordinario: non solo verificai che l'abilità di Taurisano nell'insegnare i fondamentali ai ragazzini era uguale se non superiore all'abilità nel farlo con i giocatori che allevava e faceva diventare poi campioni. Giocatori di grande talento: Marzorati, Recalcati, Della Fiori e tanti altri. Ma non solo. Questa cura individuale del giocatore si fondeva con una cura collettiva del gioco di squadra: Taurisano non giocava per schemi, faceva pochissimi blocchi e oserei dire che con quindici anni di anticipo arrivò prima di Tex Winter con il famoso triangolo offensivo dei Bulls. Questo perché giocava con quella stessa fluidità e armonia. Ma non solo: Taurisano a differenza di Tex Winter andava in panchina e preparava la tattica della partita, la strategia della stagione. Era stato davvero straordinario

3 Scudetti con 3 squadre diverse: Cantù, Roma e Pesaro. Coppa Italia con la Fortitudo nel 1998, Coppa delle Coppe con Cantù nel 1980/81 e Coppa dei Campioni nel 1981/1982 e dopo due anni con la Virtus Roma. In quella stessa stagione anche la vittoria della Coppa Intercontinentale.





quel periodo, perché era molto difficile trovare una squadra che giocasse con più armonia, con un'orchestrazione notevole del gioco tra i componenti della squadra. Bisogna poi ricordare anche che Taurisano è stato poi generosissimo nel trasmettere agli altri attraverso le sue pubblicazioni ciò che sapeva, ciò che sapeva fare, la sua conoscenza del basket. Moltissime delle sue opere hanno inciso profondamente sullo sviluppo del gioco: di grande diffusione è stato il suo "Albero del Basket" che pubblicò a proprie spese pur di mettere a disposizione degli allenatori uno strumento così efficace per la conoscenza del gioco. Il secondo allenatore a cui ho fatto da assistente è stato Dido Guerrieri. Anche lui è stato un personaggio straordinario: un intellettuale di profondissima cultura prestato alla pallacanestro. Era arrivato nella pallacanestro con tutta la sua conoscenza, arguzia, capacità di trasmettere contenuti culturali oltre che tecnici. Era straordinario nel tenere insieme il gruppo grazie al suo senso dell'umorismo... famose le filastrocche che inventava lì per lì: un poeta improvvisato che rendeva tutto molto leggero. Aveva un atteggiamento mozartiano verso il gioco e i suoi giocatori lo capivano benissimo. Bisogna considerare che Guerrieri cominciò negli anni '50-'60 ad interessarsi di basket e soprattutto di basket statunitense: allora non c'era alcun collegamento con la pallacanestro americana. Qualche filmato era portato da Aldo Giordani ma Guerrieri invece, semplicemente, si faceva mandare i libri dei grandi santoni americani e li traduceva. Ciò ha costituito un fenomeno importantissimo: oserei dire che Guerrieri non lo si può ricordare per medaglie e trionfi anche se i risultati delle sue squadre fossero eccellenti (non ha mai avuto squadre che potessero essere di massimo vertice, ha fatto benissimo con squadre di medio livello), ma la sua vera grande funzione è stata quella di raccogliere la grande eredità italiana dei vari Paratore, Bonali, Taurisano portando un collegamento con la pallacanestro americana. E' riuscito a portare l'influenza e il patrimonio del basket dei college di grandissimo livello intellettuale con il patrimonio del basket italiano, dando la possibilità di avere una pallacanestro migliorata rispetto agli anni precedenti. Ma addirittura di portare questa spinta teorica ad ottenere poi i grandi risultati delle varie Ignis, Simmenthal, ovvero la grande innovazione del basket italiano. Guerrieri è riuscito quindi a realizzare questa fusione fondamentale per il

boom degli anni '80. Il terzo allenatore che mi ha influenzato, anche se di striscio, è stato Aza Nikolic. Un grandissima mente. Un anno ero allenatore della Candy Brugherio, una squadra formata da giocatori che lavoravano durante il giorno e per questo ci si allenava la sera tardi. Avevo quindi il tempo al mattino di raggiungere Varese, dove Nikolic aveva cominciato a fare allenamenti individuali al mattino: lì ho capito l'importanza che un allenatore di alto livello dava all'insegnamento dei fondamentali in prima persona. Nikolic allenava dei veri campioni, ma ogni mattina ognuno di loro era allenato per rivedere e aggiornare i propri fondamentali di gioco. E' stato un insegnamento straordinario: non basta avere dei campioni e mandarli su e giù per il campo facendo qualcosa di organizzato, ma bensì bisogna anche con loro verificare la loro crescita.

Come si stia evolvendo tecnicamente la pallacanestro di oggi: cosa ti piace, cosa non ti piace e cosa proveresti a fare tornando in campo?

Tornare in campo alla mia età sarà un po' difficile. Avrei avuto qualche chance di fare il senior assistant, ma non è una abitudine che hanno i dirigenti italiani, a cui posso dar ragione dal momento che non nuotano nell'abbondanza. Tuttavia c'è da dire che ciò è stato fondamentale nello sviluppo del basket statunitense (anche se su certi aspetti da un punto di vista tecnico si potrebbe parlare di decrescita) perché con l'arrivo di tanti ex-giocatori, gli allenatori veterani sono stati di grandi aiuto. Basti citare il famoso Tex Winter con Phil Jackson. Da noi non c'è stato questo ed ho potuto dedicarmi, smettendo di allenare, alle mie passioni preferite che nel corso della mia vita avevo trascurato. Di conseguenza non avrei intenzione né sarei in grado di allenare con l'intensità delle partite che ci sono oggi. Cosa è cambiato? Tutto. Rispetto a ciò che abbiamo detto prima, è cambiato tutto a causa del continuo trasferimento dei giocatori e della conseguente instabilità tecnica. Inoltre, ciò ha indotto le squadre a fare quasi tutte le stesse cose, dal momento che non c'è tempo per una sperimentazione: non c'è più il tempo per fare ad esempio quello che faceva Tonino Zorzi o Sales o Taurisano. Non è possibile, sia per il numero di partite da giocare che per il cambio continuo dei giocatori: ciò impone ogni anno di andare alla base del gioco, alle cose basilari. Questo porta all'omologazione: tutti gli allenato-

ri fanno le stesse cose. Il gioco si basa quindi sul condizionamento del tiro da tre punti e sul fatto che i giocatori sono molto più atletici e veloci. Il gioco però rischia di rimanere solo più atletico e veloce, perdendo le sue qualità tecniche. Cosa succede: cambiando i giocatori continuamente i giocatori anche durante l'anno c'è bisogno che questi siano in grado di avere un minimo di conoscenza del gioco che possa essere spendibile in qualsiasi squadra. Allora si fa sempre la mezza ruota, pick and roll, situazioni di penetra e scarica, si abusa del tiro da tre, qualche forma di circolazione meccanica per far arrivare la palla in angolo con un ennesimo tiro da lì: tutto ciò svilisce il gioco. Pensate soltanto al fatto che un pivot oggi non sa fare più nulla: sono rarissimi i pivot che hanno un buon gioco di perni, hanno come conclusioni l'uncino, la finta e l'incrocio, il passo e tiro. E' molto raro vederli e questo si ripercuote anche nei campionati secondari (A2 e B). L'abuso del pick and roll porta sempre al fatto che il lungo esce alto fuori i tre punti sopra la lunetta per bloccare il blocco: dopodiché è obbligatorio che il lungo dopo il blocco si precipiti sotto canestro per sfruttare un eventuale mis-match. Forse gli arriva la palla, se gli arriva non sa cosa fare. Ciò si conclude con un passaggio in angolo da dove parte un tiro da tre. A ciò è ridotto il basket oggi e purtroppo avviene in

Ha guidato la Nazionale italiana ai Mondiali di Madrid nel 1986 e agli Europei di Atene nel 1987. Membro dell'Italia Basket Hall of Fame, il "Vate" è stato uno degli allenatori che più hanno tracciato il solco per la costruzione della scuola degli allenatori italiana.

squadre dove si presuppone che ci sia una mano super esperta di un allenatore che invece possa imprimere una sua visione del gioco. Considerando che oggi la pallacanestro non è più trasmessa su canali come la RAI o Sky, non vedo molto campionato ma più l'Eurolega: mi sembra che l'unico capace di fondere la fisicità, la velocità e l'essenzialità di oggi con una visione classica della pallacanestro sia Sergio Scariolo. Quest'ultimo infatti continua a giocare con il post basso, con il post alto, cambi lato al gioco, riesce ad evitare gli ossessivi palleggi dei playmaker che alla fine non sanno dove mettere la palla. Si può poi vincere o perdere, mi limito a giudicare lo specifico tecnico e in questo caso posso dire che è di alto valore. A ciò aggiungerei che già quando era assistente in NBA, Scariolo addirittura usava le zone, le zone miste: costringeva gli avversari a pensare, cosa che adesso non accade più perché si va su e giù come il gioco del ping pong. Scariolo costringe gli allenatori a pensare e per coloro che hanno abolito le zone anche in allenamento, diventa poi difficile affrontarle. Vorrei dire un'ultima cosa, che per me poi è essenziale: con il tiro da tre troppo più vantaggioso rispetto al tiro da due abbiamo come esito finale che una squadra che può giocare benissimo ma non vincere se non ha una percentuale decente al tiro da tre e viceversa





una squadra può giocare malissimo ma vincere se ha ottime percentuali al tiro da tre. E questo sinceramente mi lascia molto perplesso.

Quali le differenze maggiori tra i tuoi giocatori e quelli di oggi? Cosa suggeriresti ad un giovane giocatore?

La differenza è quella che ho detto prima: c'è stata una mutazione antropologica del giocatore. I giocatori degli anni '80 erano stati studenti negli anni '70: avevano fatto le assemblee di gruppo, avevano partecipato ad un'immaginazione travolgente di un futuro diverso da quello che era davanti ai loro occhi. Qualcuno era anche scaduto nella violenza ma la forza di riflettere sulle proprie vicende umane fu fondamentale per quei ragazzi e soprattutto diede loro un'idea del concetto di fedeltà, del senso di appartenenza a un gruppo che poi è diventata la squadra nel momento in cui hanno cominciato a giocare a basket. Tutto ciò è stato formidabile. Se penso ai miei giocatori del Banco di Roma, quando sono arrivato ho fatto leva moltissimo sul fatto di essere ragazzi di Roma e di sfidare Milano ad esempio. E' stata una cosa che ha riguardato l'essenza stessa dell'essere giocatori di basket, dell'essere uomini di sport. Adesso le condizioni sono diventate molto diverse: tutto è diventato molto più "professionalizzato", tutto si è trasformato in consumo e produzione, tutto è commisurato con il denaro che si guadagna. A quei tempi il presidente della squadra era un po' come un padre che aiutava i giocatori negli studi, che aiutava le loro famiglie, l'allenatore era come un fratello maggiore che cercava di dare istruzioni non solo dal punto di vista del gioco ma anche riguardo il cuore spirituale dello sport e l'espansione verso la vita intera. I giocatori sono passati adesso ad essere prodotti di una scuola spesso indifferente e come professionisti gestiti dalla pedagogia dei loro procuratori. E' ovvio che la situazione oggi è tremendamente diversa e per questo l'impegno degli allenatori deve essere ancora superiore nonostante sia una montagna completamente invalicabile. L'impegno è quello di accendere i cuori dei giocatori, di trasmettere loro il famoso sacro fuoco della passione per questo sport, di spiegare loro che quella dello sportivo è una nuova identità che dà più pienezza alla loro vita. Al di là degli schemi e degli esercizi, penso che questo sia adesso per un allenatore il compito maggiore per rispondere alla sua vocazione di allenare.

Vedi un cambiamento su come interpretare il ruolo dell'allenatore in relazione alle nuove generazioni di giocatori?

Lo abbiamo già accennato: l'allenatore ha perso la sua centralità e per questo anche per i giocatori egli diventa un elemento dell'insieme e non il punto di riferimento. Anche gli allenatori del resto tendono a incidere poco dal punto di vista della loro personalità sul gioco e quindi anche sui giocatori stessi. Direi che hanno anche un problema di comunicazione: quando allenavamo io e Peterson e parlavamo, i giornalisti ci ascoltavano e quella era la forma di comunicazione principale che veniva fatta al mondo degli appassionati di basket. Si raccontavano delle cose che andavano anche al di là del fatto che un giocatore fosse scavigliato o infortunato. C'era una comunicazione globale dell'avventura di una squadra ai propri tifosi. Adesso è diverso perché non c'è più quell'attenzione che c'era prima da parte dei giornali per il basket, la comunicazione è molto più spezzettata ed in balia dei social. E' trasformata in mille modi diversi, contraddittoria in mille modi diversi. A questo punto veramente servirebbe ancor di più la centralità dell'allenatore: l'allenatore è colui che hai il microfono in mano, è lui che parla. E' lui che può mandare un messaggio importante, agganciato alla sua squadra ma capace di elevare il tono della discussione a punti più alti e significativi. Questo succede però solo a pochissimi allenatori ed in forma più ridotta rispetto al passato.

In questi anni diversi giocatori si stanno avvicinando alla carriera da allenatore, cosa suggerisci loro?

Facciamo l'esempio dell'NBA dove oramai non ci sono più i santoni di un tempo ma ci sono tanti ex giocatori che si portano dietro spesso degli assistenti più maturi che hanno fatto magari esperienza nei college e che possono dare un contributo importante. Il problema con i giocatori che diventano allenatori è dovuto al fatto che se giocano a lungo, arrivano subito in serie A con bassissimo back ground: non si sono chinati a insegnare il basket a un ragazzino, a frazionare i fondamentali per renderli più efficaci, ad analizzare il gioco. Non l'hanno fatto. L'hanno fatto di riflesso attraverso i loro allenatori. Ma essere giocatori è diverso dall'essere allenatori, la responsabilità arriva fino ad un certo punto. Adesso loro si trovano improvvisamente ad allenare un gruppo e ciò che fanno è gestire il gruppo: la gestione di una



gruppo con giocatori che vanno e vengono non aiuta però la bellezza del gioco. La situazione però è questa, e spero che ci sia ancora spazio per i ragazzi che cominciano a innamorarsi del fare l'allenatore a 18 anni, smettendo di giocare, dedicandosi prima al minibasket e poi ai ragazzi più giovani, imparando ad approfondire i segreti che non finiscono mai di questo meraviglioso sport.

Nei tuoi interventi parli spesso di filosofia, di storia, quanto credi sia importante la cultura nella professione del coach?

La cultura è importante per tutti gli uomini esistenti, perché significa rifarsi ad un bagaglio di esperienze di altri che in parte possono aiutarti a vivere nella giungla della vita. Non parlo della cultura aulica, ma dei suoi fondamenti: il saper capire le situazioni. Se hai letto, sentito, visto situazioni analoghe vissute da altre persone, come le vicende degli scrittori o dei grandi miti che hanno guidato il percorso degli uomini nella storia, questo può essere d'aiuto. Perché? Conosci meglio te stesso, decodifichi i tuoi sentimenti, sai non farti trasportare dal narcisismo, egoismo, dal voler essere per forza vincitore del tuo rivale o della persona con cui lavori insieme. Questo è importantissimo. Scoprire il mondo degli altri al di fuori del proprio piccolo

mondo, attraverso la grande letteratura o il grande cinema o la musica, serve enormemente a conoscere se stessi e a fare un'operazione fondamentale: mettersi nei panni dei propri giocatori. Soltanto se si riesce per un po' a capire il loro punto di vista, allora si può davvero aprire un dialogo. Se sei soltanto tu a parlare senza ascoltare loro, alla fine sarà solo un monologo trito e ritrito che nessuno più ascolterà. Dico questo: avere interessi, cultura, leggere i giornali, i fondi importanti di scrittori, aiuta a conoscere se stessi ma soprattutto a imparare a capire chi c'è di fronte. ●



COACHES

Flavio Tranquillo affronta un tema delicato, importante e forse poco discusso tra gli allenatori, ponendo costante attenzione alla necessità di non focalizzare tutta la propria vita solo sullo sport.

Le righe che state per leggere nascono, come spesso avviene, dal caso. Roberto Di Lorenzo, che dovrete conoscere, ha ascoltato per accidente un mio colloquio pubblico con Beppe Dossena in occasione della presentazione della ONLUS "Special Team Legends", di cui l'ex campione del Mondo è anima assieme a Paolo Maldini. L'iniziativa curata da Dossena nasce per aiutare gli ex atleti che non riescono a ricollocarsi nel mondo del calcio e che si trovano di conseguenza in condizioni di indigenza e/o di squilibrio psichico. «*Per vergogna*» - ha spiegato Dossena - «è difficile far emergere queste storie, che sono migliaia, come una pandemia. Gente di 40, 50 o 60 anni, che magari non ha guadagnato grandi cifre. Alcuni non hanno soldi per fare la spesa dopo matrimoni falliti, investimenti sbagliati, incapacità di affrontare il post carriera. E la depressione che ne consegue, spesso porta a dipendenze pericolose». La maniera facile di interpretare queste parole è pensare che si tratta di singole persone che hanno commesso errori (come se peraltro noi non ne commettessimo a grappoli ogni giorno). Oppure di atleti che hanno semplicemente gestito male il post-carriera (come se si potesse cambiare campo dalla sera alla mattina senza problemi). E comunque riguarda gli atleti, noi siamo allenatori e non c'entriamo. Piccolo problema: la maniera facile di guardare alle cose, spesso, coincide con quella sbagliata.

Perché le dissertazioni di Beppe Dossena possono (devono?) interessare agli allenatori di basket? Perché quella del fine-carriera degli atleti è una questione eternamente evocata nel nostro ambiente ma mai davvero affrontata (e



Negli anni del liceo e dell'Università attivo come arbitro federale di pallacanestro nelle categorie giovanili e nelle serie minori del milanese, sarà poi anche Allenatore dell'ARS Milano. Contestualmente comincia a collaborare con pubblicazioni sportive dedicate al basket e al football americano.

quindi men che mai risolta). Con un ragionamento davvero terra-terra, mi vien da pensare che la causa sia che *durante*, e ancora di più *prima*, la predetta questione non viene inquadrata, valutata e soppesata con correttezza e precisione. Fermiamoci un attimo a quest'ultima parola, "precisione". A definirla meglio di tutti è stato Italo Calvino nelle imperdibili "Lezioni americane". Calvino nota che Giacomo Leopardi, per trovare le parole migliori atte a elogiare la vaghezza, aveva preso molti appunti, concludendone che «il poeta del vago può essere solo il poeta della precisione, che sa cogliere la sensazione più sottile con occhio, orecchio, mano pronti e sicuri». Ecco, cercare di valutare con la precisione calviniana i possibili sviluppi del futuro non è antitetico a una visione poetica e romantica della vita, anzi. Che si tratti di atleti che devono gestire il post-car-



riera o di allenatori che devono decidere se cominciare una carriera da professionista.

Rimandare le scelte professionali, che si ripercuotono fatalmente sulla qualità della vita, a un generico *dopo* le rende sempre più difficili da gestire. Detto in altri, e più semplici, termini: se le decisioni prese dagli sportivi (allenatori inclusi, *of course*) fossero più mature e più consapevoli, non troveremmo a valle di esse quel carico di frustrazione che più di qualche volta trasforma una cosa bellissima in un mezzo incubo. Cerchiamo di intenderci: una scelta matura e consapevole non è una scelta arida o sparagnina. La carriera di un allenatore però, pur non recando una data di scadenza apposta da Madre Natura come quella degli atleti, non è eterna, ed è soggetta a stop improvvisi. Prima che vi inalberiate, non sto affatto dicendo che non bisogna avere l'obiettivo di allenare al massimo livello e di fare di questa nobile attività la propria professione. Anche se non ho più la tessera, mi sento parte di voi al mille per mille a livello intellettuale ed emotivo, per cui non potrei mai essere portatore di un messaggio del genere. Ciò non toglie che se, dopo aver lavorato nello sport, entrare nel mondo extra-sportivo è davvero così difficile (e lo è), allora bisogna chiedersi criticamente se prendere la strada dell'attività sportiva è davvero conveniente per il proprio sé. Senza paura, ci mancherebbe, ma anche senza incoscienza

o leggerezza frivola. Ci insegna infatti sempre il sommo Calvino che *«esiste una leggerezza della pensosità, così come tutti sappiamo che esiste una leggerezza della frivolezza: anzi, la leggerezza pensosa può far apparire la frivolezza come pesante e opaca»*. Fantastico.

Prima di continuare con il ragionamento, fatemi fare l'esempio di una condotta palesemente immatura e irresponsabile, nonché leggera in senso NON calviniano. Nel febbraio 1983, grazie alla generosità di Federico Buffa, feci la prima radiocronaca di basket della mia vita, un Billy Milano-Ford Cantù terminato 71-66 per l'Olimpia di Dan Peterson contro la Ford del compianto Giancarlo Primo, che di lì a un mese e mezzo avrebbe vinto la Coppa dei Campioni, battendo nella finale di Grenoble proprio Milano. Anche se si perde nella più classica delle notti dei tempi, il ricordo di quell'esperienza è dolce e struggente. Non è certo l'unica volta che mi sono sentito felice in vita mia, ma nella Top 20 dei miei momenti felici ci entra di diritto. Potrei raccontarvi che in quel momento ho deciso che sarei diventato un cronista, che ce l'ho fatta, che me lo sono meritato e che quindi tutti devono coltivare il proprio sogno perché ci riusciranno. Ed effettivamente, se è solo per quello, se ce l'ho fatta io, possono riuscirci davvero tutti. Più seriamente, vi dico invece che sono stato un emerito idiota, e dico idiota solo per rispetto della forma. Perché ammaliato da quella "radiocronaca" (virgolette d'obbligo) e da qualche altro lavoretto fortunosamente rimediato, misi da parte gli studi in Economia e Commercio, che mi avevano portato a pochi esami dalla laurea. *Fast-forward*: nel marzo del 2019 ho portato a termine il percorso universitario, discutendo una tesi, *ca va sans dire*, di argomento cestistico. Ecco, il momento della proclamazione è senz'altro tra i 5, non 20, più felici della mia vita. E io ho rischiato di perderlo per inseguire il lato romantico di una cosa, le cronache di basket, che avrebbe potuto benissimo convivere in quegli anni con il rispetto degli impegni presi. Perché anche se blaterare parole nella cornetta di un telefono da bordocampo mi piaceva moltissimo, quel divertente passatempo non mi dava alcuna garanzia di poter diventare uno sbocco professionale.

Pensateci bene: quante persone oggi in Italia hanno nel giornalismo cestistico la fonte principale del loro sostentamento? Non ne ho un'idea precisa, ma azzarderei che non sono più di un ►



centinaio. La mia scellerata decisione, che tale rimane nonostante la sfacciata e immeritata fortuna di cui ho goduto in seguito, non aveva alcuna base logica, per almeno due motivi. Il primo è che 100/60 000 000 fa esattamente 0,0000017. E siccome io all'epoca avrei accettato di fare il giornalista *solo* su temi cestistici, ho fatto una clamorosa....sciocchezza. Anche se poi mi è andata fin troppo bene. E comunque avrei potuto continuare a farlo per hobby, senza perdere neppure un'oncia di piacere ma guadagnandoci in formazione e responsabilità. Basket e studio (leggi: basket e qualsiasi altra attività) non si escludono a vicenda. Specialmente in giovane età, rinunciare a qualcosa per pigrizia e conformismo è imperdonabile (ancorchè molto umano). Il secondo motivo, però, è ancora più importante in questa sede. Vi imploro, se mai ce ne fosse bisogno, di non far scaturire dalla straordinaria pulsione emotiva che proviamo verso la pallacanestro un complesso di superiorità che mette il basket su un piedistallo e il resto del mondo sotto, come se fosse uno sfondo noioso. Di non credere cioè, come ha molto ben scritto Riccardo Pittis nel suo "Lasciatemi perdere" (ROI Editore), che lo sport, in quanto metafora della vita, *sia* la vita. È un pericolo che corriamo, e il farlo per amore o per passione non lo rende meno insidioso (semmai il contrario). Allenare è una straordinaria attività, che aumenta il benessere fisico e intellettuale a 360 gradi. Dio benedica il coaching cestistico, ma se quest'ultimo ci priva del senso della proporzione rispetto alle altre cose della vita, allora quel benessere, prima o poi, diventa malessere. Vorrei essere chiaro

Comincia la sua carriera radiofonica nel 1981 a Radio Press Panda sostituendo temporaneamente Federico Buffa, per poi restare come seconda voce. Dopo altre esperienze con Radio Peter Flowers e Novaradio, fa il suo esordio in TV nel 1985 come delegato di produzione degli sport americani sulle reti Fininvest. Giornalista e telecronista per Italia 1, TV Koper Capodistria, Tele+, Sky Sport.

anche qui: le appena citate "altre cose della vita" non sono di per sé più importanti dello sport. Se però diventano *meno* rilevanti, l'alienazione è dietro l'angolo. E l'alienazione porta con sé un sacco di cose, nessuna delle quali è una buona compagna di strada.

Se torniamo alla questione del post-carriera degli atleti, il tema è quanto sia problematico il loro inserimento in un mondo che non a caso chiamiamo *reale*. Siccome le parole, diceva Nanni Moretti, sono importanti, significa per forza che il mondo dello sport reale non è. Per cui, immagino, sarà irreali, surreali, fantastico, iperuranio, a realtà aumentata. Oppure, più banalmente, si tratta solo di un pregiudizio e di una tara culturale. La dico papale papale: in troppi concorriamo a cristallizzare il concetto che lo sport è tutto, è di più, è al di sopra. Così facendo, perdiamo il rapporto con quanto sport non è. Chiudiamo cioè le nostre porte alla realtà, senza renderci conto che invece è solo *dentro* quella realtà che lo sport ha lo straordinario senso che continua ad avere e avrà sempre, essendo attività sociale per eccellenza. Esiste un realismo arido e uno fecondo, e a dividerli non è lo spirito dell'ardimento che fa intraprendere le azioni impossibili ma la chiarezza delle conseguenze possibili delle nostre scelte. Quella che io, anni fa, proprio non ho avuto, solo perché (stoltamente) mi faceva più comodo credere di inseguire la gloria. E invece, ero solo un....idiota.

Quanti sportivi (e quanti allenatori) ho sentito, negli anni, raccontare con una punta di

rimpianto e due di rimorso che erano a 2-3-4 esami dalla laurea ma poi hanno mollato. Il fatto di aver avuto, una volta di più, l'incredibile fortuna di finire in età avanzata il percorso accademico me li fa sentire ancora più vicini, ancora più cari. Sappiate che non sono quei 2-3-4 esami non dati a fare di voi delle persone peggiori, anzi. Rimane però il fatto che studio e sport sembrano respingersi, come se uno escludesse inspiegabilmente l'altro. Il sociologo americano Gerry Lenski ha teorizzato che uno sportivo famoso e ricco che non sa quasi leggere non rappresenta una contraddizione per sé e per la società, perché nessuno si aspetta che un atleta sia colto. Ogni volta che leggo le sue parole mi arrabbio, ma poi penso che sarebbe meglio combattere i pregiudizi con i fatti, e non solo lamentarne l'esistenza. Nello sport, il concetto di allenarsi è costitutivo, ma paradossalmente chi studia viene indicato come una mosca bianca, uno stravagante per certi versi. Viceversa, ogni campo del sapere è pieno di riferimenti allo sport, e chi fa sport ha potenzialità cognitive superiori alla media. Le 4 lauree di Pietro Mennea valgono il 19:72 sui 200, a tutti gli effetti, ma non tutti debbono misurarsi con i record del mondo, in aula o in pista. Basta, o forse basterebbe, sdoganare il concetto che lo sport è un'attività come tutte le

altre, in cui studiare è normale ed utile. Basta, o forse basterebbe, capire meglio le dinamiche dell'economia, che nella sua versione più nobile è a tutti gli effetti una scienza sociale.

Capendole, diventerebbe più facile rendersi conto delle difficoltà di sistema dello sport professionistico italiano, e di conseguenza non mettere tutte le *fiche* su un numero che difficilmente può uscire. Sì, lo so, il valore dei sogni. E sì, lo ri-so, la funzione ispirazionale di Messina, Scariolo, Trinchieri e compagnia. Non sottovalutate però il fatto che Messina è già oggi un super-manager, che Scariolo sarebbe stato un clamoroso avvocato e che Trinchieri sarebbe stato un ottimo diplomatico. La caratura culturale, che non coincide affatto in automatico con il titolo di studio, serve per fare tutto, incluso allenare. Visto dall'altra parte, allenare per mestiere è possibile, non necessario. Parlarne di più, anche nelle sedi comuni e sindacali, darebbe forza alla categoria. Relegare invece questi argomenti nel girone dei "discorsi scomodi" è irresponsabile. Non perché le strade siano piene di allenatori falliti che chiedono la carità o sragionano, ma perché tutto quello che aiuta la consapevolezza (inclusa qualche esperienza negativa) è un capitale da condividere. E se giustamente a tutti

Telecronista di NCAA, NFL, NBA e del basket italiano, è stata la voce della Nazionale Italiana di basket, che ha seguito negli eventi più importanti degli ultimi venti anni. Scrittore, autore di diversi libri a tematica sportiva.





piace sentire un bel clinic sullo *short roll* e sulle rotazioni difensive, non mi parrebbe assurdo dedicare qualche minuto di condivisione a un argomento così importante, soprattutto per chi si trova davanti a un bivio.

Ripeto, per sicurezza: il messaggio non è un moralista «studiate e non perdetevi tempo con lavagnetta e practice plan, che tanto non troverete mai una squadra ed è comunque tempo perso». Posso però suggerire, e non certo consigliare, di non fare come me, di non sacrificare su improbabili altari parti importanti, quanto il basket, della vita umana. Non vedo un'attività più umanistica dell'allenare, cioè dell'occuparsi di tante persone singole cercando di fonderle in un qualcosa che sia maggiore della somma delle rispettive capacità (la squadra). Allenare, per certi versi, è educare e formare per educarsi e formarsi, una cosa stupenda. Per cercare di trasmettervi quanto questa attività sia esaltante, prendo a prestito le parole di Simone Grigoletto, professore di filosofia morale ed eccellente allenatore a livello giovanile (come vedete, le due cose si sposano alla perfezione). In "Il senso dello sport" (Mimesis Edizioni) Grigoletto scrive che:

«Lo sport ha la possibilità di diventare un ambiente particolarmente formativo per tutti coloro che lo praticano dandone un intendimento etico a prescindere dall'età e dal talento fisico del singolo atleta. Nel far luce su questo passaggio può tornare comodo ancora una volta il concetto aristotelico di felicità (eudaimonia), in maniera particolare se prestiamo attenzione alla traduzione, forse più aderente al concetto originale, che se ne dà in lingua inglese: "human flourishing"»

Il senso (spiccatamente umanistico) dello sport è quello di far fiorire l'umano. L'allenatore-giardiniere, per riuscire bene in questo compito, deve essere consapevole della responsabilità che ha preso liberamente, e godere del peso di quella responsabilità. Se però il fardello diventa gravoso, è meglio fermarsi a riflettere. Prendersi un time-out, per ripartire con un bel parziale. Buona panchina a tutti. ●





di Paolo Guderzo, Responsabile Nazionale FIP della Formazione dei Preparatori Fisici

LA PREPARAZIONE FISICO/ MOTORIA NELLA CATEGORIA 11-13 ANNI

Paolo Guderzo affronta con grande precisione e chiarezza il lavoro dal punto di vista fisico per ragazzi e ragazze dagli 11 ai 13 anni, focalizzando il suo intervento sulle modalità di impostazione ed attuazione del lavoro del preparatore fisico, in continua integrazione con la parte tecnica.

Dopo aver trattato la Preparazione Fisica nella fascia d'età 13-15 vorrei con questo articolo ritornare all'allenamento motorio in età evolutiva descrivendone le caratteristiche nel periodo che va dagli 11 ai 13 anni.

A mio parere in questa fase di crescita istruttore, allenatore, preparatore fisico ricoprono un ruolo fondamentale nello sviluppo fisico, motorio e coordinativo dei ragazzi e delle ragazze. Nel nostro sport ci collochiamo nel passaggio dal minibasket al basket e considerando le tappe di apprendimento abbiamo ancora grandissimi margini per aumentare il bagaglio motorio sviluppando abilità e capacità.

Allo stesso tempo dobbiamo tenere in considerazione lo sviluppo strutturale dei giocatori e delle giocatrici monitorando soprattutto l'evoluzione staturale che in questo lasso di tempo potrebbe avere una spinta decisiva che considerata non solo da un punto di vista coordinativo, ma anche posturale.

Prima di entrare nel merito dell'argomento vorrei ricordare quanto importante sia coinvolgere i bambini del minibasket con le maggiori proposte ludico/motorie (in questo caso anche generali) possibili, così facendo daremo loro la possibilità di sperimentare giochi di movimento e comportamenti coordinativi che andranno a beneficio del loro vissuto corporeo.

In estrema sintesi:

- **Andature generali e specifiche;**
- **Giochi di Rinforzo-Opposizione-Resistenza;**
- **Giochi di Rapidità-Agilità-Destrezza;**
- **Percezione della propria posizione nello spazio;**



Preparatore Fisico Nazionale, Formatore per i corsi organizzati dal CNA, collabora con il Settore Squadre Nazionali. Ha vinto con la Nazionale U19 la medaglia d'argento ai Campionati del Mondo nel 2017.

- **Pre-Acrobatica**

possono essere delle buone proposte motorie per il Minibasket, che non vanno certamente dimenticate nelle annate successive dove andranno però inserite in modo sempre più specifico e considerando il modello prestativo. Riferendomi ora alla fascia d'età 11-13 vorrei suddividere gli argomenti fisico/motori di questo articolo in:

- **Mobilità Articolare;**

- **Rinforzo;**
- **Uso appoggi;**
- **Agility.**

Per ogni area ho ipotizzato un esercizio base e, considerato che siamo comunque di fronte a dei pre-adolescenti e non a piccoli adulti, anche la sua evoluzione ludico/agonistica, perché a mio parere è fondamentale che i ragazzi e le ragazze di questa età si possano divertire anche nelle esercitazioni fisiche e che le componenti di gara o sfida siano sempre presenti nei contenuti del preparatore.

Ho scelto questi argomenti non solo perché sono parte integrante del processo di crescita dei ragazzi, ma anche perché sono oggetto del maggior numero di domande che mi rivolgono gli allenatori quando parliamo di programmazione fisica nel settore giovanile.

Sappiamo quanto la mobilità articolare sia importante per un cestista anche in giovane età e quanti limiti strutturali ci siano soprattutto nei maschi (ma in discreta percentuale anche nelle femmine) quando parliamo di flessibilità. E' risaputo ormai che le tecniche classiche di stretching analitico abbiano poca correlazione con il miglioramento della flessibilità negli sport di squadra e che l'allungamento posturale globale che lavora sulle catene muscolari sia molto più efficace, ma questa pratica, oltre che competenza da parte di chi la somministra, richiede comunque del tempo di applicazione per dare benefici che poco si concilia con gli allenamenti che abbiamo a disposizione, si possono comunque dare alcune indicazioni su esercizi posturali e respiratori (semplici considerata l'età) da eseguire magari a casa.

Per quanto riguarda invece le sedute di allenamento una proposta potrebbe partire dall'esecuzione di movimenti in abbassamento del centro di gravità che dalla stazione eretta e passando per la posizione fondamentale fanno arrivare i giocatori a terra in quadrupedia prona o supina, quelli che in gergo si chiamano movimenti primal. Queste progressioni oltre a mobilitare le articolazioni stimolano la muscolatura agonista ed antagonista a contrarsi o rilassarsi in maniera coordinata.

Nella *figura 1* il giocatore avrà anche un pallone in mano e raggiunta la posizione quadrupedica dovrà spostarlo in tutte le direzioni con un braccio, aggiungendo quindi una componente di mobilità della spalla e di instabilità di tutto il



FIGURA 1



FIGURA 2



FIGURA 3

sistema.

Sfruttando la posizione eretta e il piegamento simultaneo degli arti inferiori, potremo poi inserire delle esercitazioni a coppia di spinta in alto, lato e avanti (con torsione del tronco) delle braccia tenendo i palloni in mano e tra un compagno e l'altro (*figura 2, 3*). Qui la richiesta è quella di coordinare l'abbassamento del centro di massa (piegamento degli arti inferiori) con la simultanea spinta degli arti superiori, enfatizzando non solo la dissociazione braccia/gambe, ma anche la mobilità della scapolo omerale e la tenuta del tronco che si dovrà attivare per contrastare la spinta dei palloni data dal compagno. L'esercizio può essere svolto sia in appoggio parallelo dei piedi che in divaricata sagittale (posizione di affondo) nella quale possiamo anche proporre una piccola torsione del tronco ed inizialmente lo si può proporre anche solo con il movimento degli arti superiori per facilitare la percezione di mobilità delle spalle.

Terreno e posizioni di quadrupedia ci possono aiutare anche nelle esercitazioni di rinforzo. ▶



I cosiddetti Plank fanno ormai parte integrante degli allenamenti per il core (tronco), ma proporre a questa età posizioni statiche di questo tipo può a mio parere essere noioso e per certi aspetti poco stimolante. Alcuni giochi ci possono venire in aiuto, ad esempio una gara in cui l'atleta singolo o a coppie/terzetti dalla posizione di quadrupedia dovrà spostare dei cinesini all'interno ed all'esterno di un cerchio, prima con un a mano e poi con l'altra, prima in un senso e poi nell'altro, vince chi finisce prima degli avversari (figura 4). Oppure sempre a coppie si dovrà cercare di far "cadere" l'avversario spingendo o tirandolo con una mano (figura 5).

In questo tipo di esercitazioni/giochi mobilità articolare e stabilità/rinforzo del core vanno di pari passo enfatizzando come si possano raggiungere ampi range articolari con movimenti che richiamano posizioni specifiche (fondamentali) della pallacanestro.

Affrontiamo ora l'argomento gestione degli appoggi dei piedi, rapidità ed agility che sono altamente correlati tra loro e che possono essere allenati sia singolarmente che in interazione. Per un giocatore di basket, indipendentemente dall'età, è indispensabile avere un'ottima percezione dell'appoggio del piede in tutte le sue funzioni siano esse di: spinta orizzontale, verticale, laterale, in fase di accelerazione e decelerazione, in frenata.

La pianta del piede è la zona del corpo dove risiedono i maggiori recettori tattili, che danno informazioni propriocettive importantissime per la gestione del movimento e questi vanno sensibilizzati fin da subito nella vita motoria e sportiva dei bambini attraverso esercizi e giochi a piedi scalzi, su superfici di diversa consistenza e spessore, simulando camminata in tutte le direzioni e su tutte le superfici di appoggio. Questo aiuterà i giovani giocatori nella sensibilizzazione delle diverse parti della zona plantare e oltre che migliorarne l'efficacia sarà anche un aiuto dal punto di vista preventivo. Venendo a proposte dinamiche per le annate di riferimento, l'uso di andature e scalette o percorsi vari può sicuramente aiutare in fase di apprendimento, anche se non hanno una grande specificità in relazione ai gesti tecnici. Anche tutte le varianti di line step, molto in uso oggi, sono efficaci se proposte in sinergia con i movimenti ed i gesti tecnici e soprattutto se abbinati a degli input specifici. Nella progressione che vorrei proporre vediam



FIGURA 4



FIGURA 5



FIGURA 6



FIGURA 7

mo dei line step eseguiti in movimento lungo la linea laterale del campo (figura 6, 7), qui si enfatizzano frequenza e ritmo degli appoggi dove oltre che l'avanzamento il giocatore dovrà anche spostarsi a dx e sx della linea, enfatizzando quindi anche la spinta laterale del piede. Questo presupposto lo possiamo ritrovare in una gara a coppie (figura 8, 9) di inseguimento a specchio, nella quale un giocatore dovrà reagire allo spostamento del compagno una volta che questo avrà scelto la direzione di "fuga". Può essere proposto con partenza da fermi.



FIGURA 8



FIGURA 9



FIGURA 10



FIGURA 11

con piedi in movimento o con una piccola corsa di avvicinamento di entrambi i giocatori per fronteggiarsi dopo quindi una fase di accelerazione-decelerazione-frenata e ripartenza successiva.

Sempre parlando di reazione specifica e uso corretto della spinta dei piedi si potrebbe proporre un esercizio a coppie (figura 10, 11) in cui il giocatore, posizionato dietro, lancia la palla nella direzione che vuole e quello davanti deve reagire nel più breve tempo possibile per anda-

re a recuperarla. Anche qui la partenza può essere a piedi fermi o in movimento e la direzione può essere sia frontale che laterale/diagonale. Oltre alle capacità di reagire al movimento della palla in questa proposta andremo a migliorare la visione periferica e l'utilizzo dei piedi (e degli arti inferiori) nella partenza ponendo l'attenzione sul fatto che non si arretri troppo nella posizione di spinta, perdendo quindi "spazio" di partenza, che non ci sia un appoggio di retro-piede e che l'orientamento di entrambi i piedi sia verso la direzione di uscita, fondamentale è anche il controllo del tronco che deve essere anch'esso orientato alla direzione di sprint. Anche questo esercizio offre diverse varianti: invece di lanciare la palla sarà il giocatore dietro a sprintare e quello davanti che dovrà reagire per inseguirlo; oppure si può posizionare un terzo giocatore davanti alla coppia, che riceve il pallone passato e che simula o effettua realmente un 1c1 contro il giocatore che si muove con la palla.

Utilizzando proposte di questo tipo, abbinate ad esercitazioni di natura più didattica, si possono alternare stimoli generali, specifici e catturare l'attenzione dei giocatori anche con proposte ludico/agonistiche che a mio parere, mi ripeto, non devono mai mancare in questa fascia d'età.

Una caratteristica fondamentale del Preparatore Fisico è quella di correggere l'aspetto motorio in tutte le sue espressioni, quindi anche all'interno del contesto tecnico, senza sconfinare naturalmente nell'area di pertinenza del coach, ma dando un contributo fondamentale nel proporre e correggere il movimento specifico.

Ringrazio Coach Giuliano Calgaro ed i ragazzi della Fulgor Pallacanestro Thiene per le dimostrazioni nelle foto.



IL MODELLO DI PARTECIPAZIONE SPORTIVA E LA LEADERSHIP TRASFORMAZIONALE - PARTE 2

Il Dottor Claudio Mantovani presenta con questo articolo una proposta per i settori giovanili della pallacanestro analizzando in maniera scientifica e con studi a supporto una nuova modalità di fare sport con i giovani.

In questo modello, che cerca di mettere insieme le tre finalità, appare sempre più importante che gli operatori, cioè i tecnici delle diverse discipline sportive puntino al conseguimento di quattro obiettivi che rappresentano altrettanti elementi indispensabili per una corretta ed efficace pratica sportiva.

Quindi indipendentemente dalla finalità da percorrere e dal contesto operativo, tutti gli allenatori devono cercare di ottenere da parte dei propri allievi:

- la più alta competenza tecnica, cioè che siano in grado di eseguire le tecniche del proprio sport: i fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro;
- un'elevata autoefficacia, cioè essere consapevoli di potercela fare nel superare gli ostacoli e raggiunger i propri obiettivi;
- la capacità di relazionarsi con gli altri, sia compagni che avversari, ma anche altre figure operanti nel contesto sportivo: dirigenti, insegnanti, arbitri, genitori, etc.;
- la possibilità di raggiungere gradi di autonomia ed indipendenza che li mettano nella condizione di cavarsela da soli in qualsiasi circostanza. (Figura 1)

Per poter conseguire questi ambiziosi ed importanti obiettivi è necessario che i tecnici acquisiscano diversi tipi di competenze. Queste competenze le possiamo suddividere in tre grandi categorie.

Nella figura 2 sono illustrati tutti e tre i tipi di competenze dovrebbero essere oggetto dei nostri corsi di formazione ed offrire ai tecnici la possibilità di acquisirle e perfezionarle.



Figura 1: Gli obiettivi da perseguire per una corretta formazione dei giovani atleti.

Figura 2: I diversi tipi di competenza dei tecnici sportivi.





Quelle **professionali** che derivano dalla conoscenza delle abilità tecniche specifiche della disciplina sportiva, dall'identificazione dei fattori limitanti, all'applicazione di tali conoscenze nell'allenamento distribuendo i diversi carichi in una programmazione corretta ed efficace che tenga conto di cosa si sta allenando, la tecnica, ma anche chi si sta allenando, l'allievo/atleta ed in quale contesto e momento tutto ciò sta avvenendo.

Le **competenze interpersonali**, invece, sono riconducibili alla possibilità dell'allenatore di saper motivare le persone, di comunicare efficacemente con loro, stabilire fundamentalmente dei corretti rapporti con gli altri, che non sono solo gli allievi, ma anche i dirigenti, gli altri tecnici, ma anche gli organizzatori di eventi, i genitori, gli insegnanti della scuola o qualunque altra figura che opera nel contesto dove il tecnico svolge la propria funzione. L'allenatore di pallacanestro efficace non è solo quello che gestisce ciò che succede in palestra, ma è anche quello che gestisce cosa succede intorno e fuori la propria palestra ed il campo di basket.

Per ultimo, le **competenze intrapersonali** che possono essere ricondotte alla necessità dell'allenatore di riflettere sui propri comportamenti e sui propri valori, cercando di esserse-

ne il più consapevole possibile al fine di migliorare il proprio potenziale di azione, soprattutto didattica.

Se i primi due tipi di competenze, quelle professionali e quelle interpersonali sono ormai molto presenti nella formazione degli allenatori, credo che si debba fare uno sforzo in questo senso anche per le competenze intrapersonali.

Gli attuali programmi didattici nella formazione dei tecnici, infatti, prevedono una parte specifica ed una parte generale. La prima è caratterizzata da elementi tecnici specifici della disciplina sportiva, mentre quella generale, trasversale alle discipline sportive, che riguarda contenuti riferibili alle scienze applicate allo sport quali la fisiologia, la biomeccanica, ma anche la psicologia e la pedagogia così come la teoria dell'allenamento.

Le competenze intrapersonali invece non figurano come dovrebbero nei percorsi formativi e che attengo più al "come" allenare che al "cosa" allenare.

Infatti, se posso fare un esempio "cosa" fare per allenare la forza o la resistenza o qualsiasi abilità tecnica come il tiro nella pallacanestro, lo sappiamo: quali esercizi, con quante ripetizioni, con quanto tempo di recupero; ma quel che manca a mio avviso è come farlo: come presentare l'esercizio, come renderlo coinvolgente, adeguato alle necessità dell'allievo, quali feedback fornirgli per aiutarlo etc. e se sbaglia, lo rimproveriamo o lo consoliamo? Rendiamo il suo compito più facile o lo sponiamo a superare lo stesso quella difficoltà?

Tutto questo attiene alle proprie competenze intrapersonali, cioè la possibilità che ciascun tecnico possa prendere decisioni su quali comportamenti adottare nelle diverse circostanze a cui deve far fronte durante la propria attività.

Da qui nasce l'esigenza di riflettere da parte dell'allenatore del modo per condurre le proprie lezioni e allenamenti alla ricerca della massima efficacia. Non si tratta di trovare un metodo miracoloso, che purtroppo o per fortuna non c'è!!

Ma occorre ricercare la massima consapevolezza dei propri comportamenti con i propri allievi ed esercitare quindi una vera e propria leadership.



Ma quale tipo di leadership è la più efficace nel contesto sportivo? E soprattutto quale leadership è la più idonea con i giovani?

Molte sono le tipologie di leadership che soprattutto in campo organizzativo ed aziendale sono state identificate, molti sono i modelli di leadership delineati per esemplificare comportamenti finalizzati a produrre efficacia e risultati.

Nella *figura 3* è illustrato un diagramma che cerca di spiegare le diverse tipologie di leadership. Queste si dispongono su due assi diversi. Un primo asse che rappresenta il grado di coinvolgimento emotivo da parte dell'allenatore. Nell'altro asse invece si cerca di valutare il grado di efficacia dello stesso allenatore.

Quindi, da una parte il massimo coinvolgimento emotivo e passionale. Quindi un allenatore molto motivato, interessato e appassionato di pallacanestro, che vede il basket come la cosa più importante per lui.

Dall'altra al contrario, un allenatore per niente motivato, assolutamente non appassionato. In tutti e due i casi questo non determina in nessun modo il grado di efficacia dell'allenatore. L'efficacia dell'allenatore, quindi, non dipende dal grado di coinvolgimento emotivo.

È più facile prevedere che invece un allenatore poco interessato sia un allenatore inefficace. Infatti, si vede che tutte e due questi tipi di leadership siano nella parte bassa del grafico. Nel caso dell'allenatore molto coinvolto possiamo assistere addirittura in un comportamento tossico, dove la rabbia e l'ostilità possono prendere il sopravvento quando siamo in presenza di un forte coinvolgimento emotivo.

Dall'altra parte il disinteresse e la noia sono le caratteristiche di una leadership denominata con un'espressione francese "laissez-faire". È possibile una posizione neutra che ancora ci indica che non è il coinvolgimento o la passione che fa di un allenatore, un allenatore competente.

Risulta essere invece più efficace un allenatore con comportamenti riconducibili alla cosiddetta **leadership transazionale**. Che è il tipo di leadership che molti allenatori attuano e che molti di noi realizzano in diverse circostanze della vita, anche non sportiva.

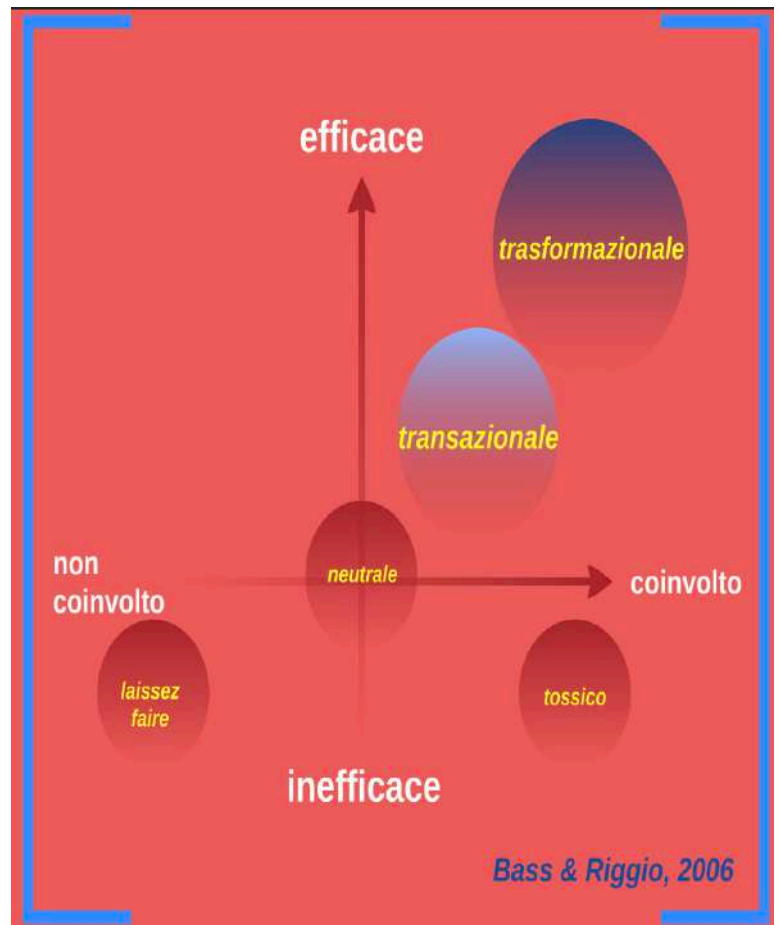


Figura 3: I diversi tipi di leadership (adattato da Bass e Riggio, 2006).

Si basa su uno scambio, una transazione tra le diverse parti coinvolte: nel nostro caso tra allenatore e atleta.

Se l'atleta si comporta bene l'allenatore lo premia, al contrario se l'atleta non esaudisce le richieste dell'allenatore viene rimproverato e semmai anche punito. Questi sono gli estremi, ma in molte occasioni durante l'allenamento siamo in presenza di questo tipo di situazione:

se l'allievo riesce a fare ciò che gli proponiamo, lo gratifichiamo, se sbaglia lo correggiamo; ed è giusto che sia così.

Molto spesso quindi l'allievo riceve il nostro premio, ma anche semplicemente il nostro riconoscimento, o la nostra approvazione e considerazione a fronte di un risultato conseguito, oppure nei casi più illuminati anche solo per lo sforzo profuso.

Comunque, di uno scambio si tratta, di una transazione.

Questo tipo di comportamento produce buoni risultati, funziona quindi, ma sembra soprattutto a breve termine. A medio o peggio ancora a lungo termine è più difficile da sostenere e presenta in genere un calo nella motivazione da parte degli allievi con ripercussioni sotto il profilo dell'abbandono della pratica.

Ci può essere il pericolo che l'atleta possa spostare la sua motivazione sulla ricompensa che consegue ad un suo comportamento o non sul suo piacere di giocare

Quindi occorre arrivare alla leadership trasformazionale. **Non un tecnico che faccia da guida, da leader dei propri allievi, ma un tecnico che sappia trasformare i propri allievi in leader di sé stessi.**

Il modello della Leadership Trasformazionale adattato da Côté e colleghi nel contesto sportivo, presenta quattro dimensioni principali. Tali dimensioni contraddistinguono tale approccio e connotano i diversi comportamenti da attuare da parte del tecnico:

1. **Influenza Idealizzata;**
2. **Ispirare Motivazione;**
3. **Stimolazione Intellettiva;**
4. **Considerazione Individuale.**

Nella *figura 4* sono riportate le 4 dimensioni della Leadership Trasformazionale.

Influenza Idealizzata

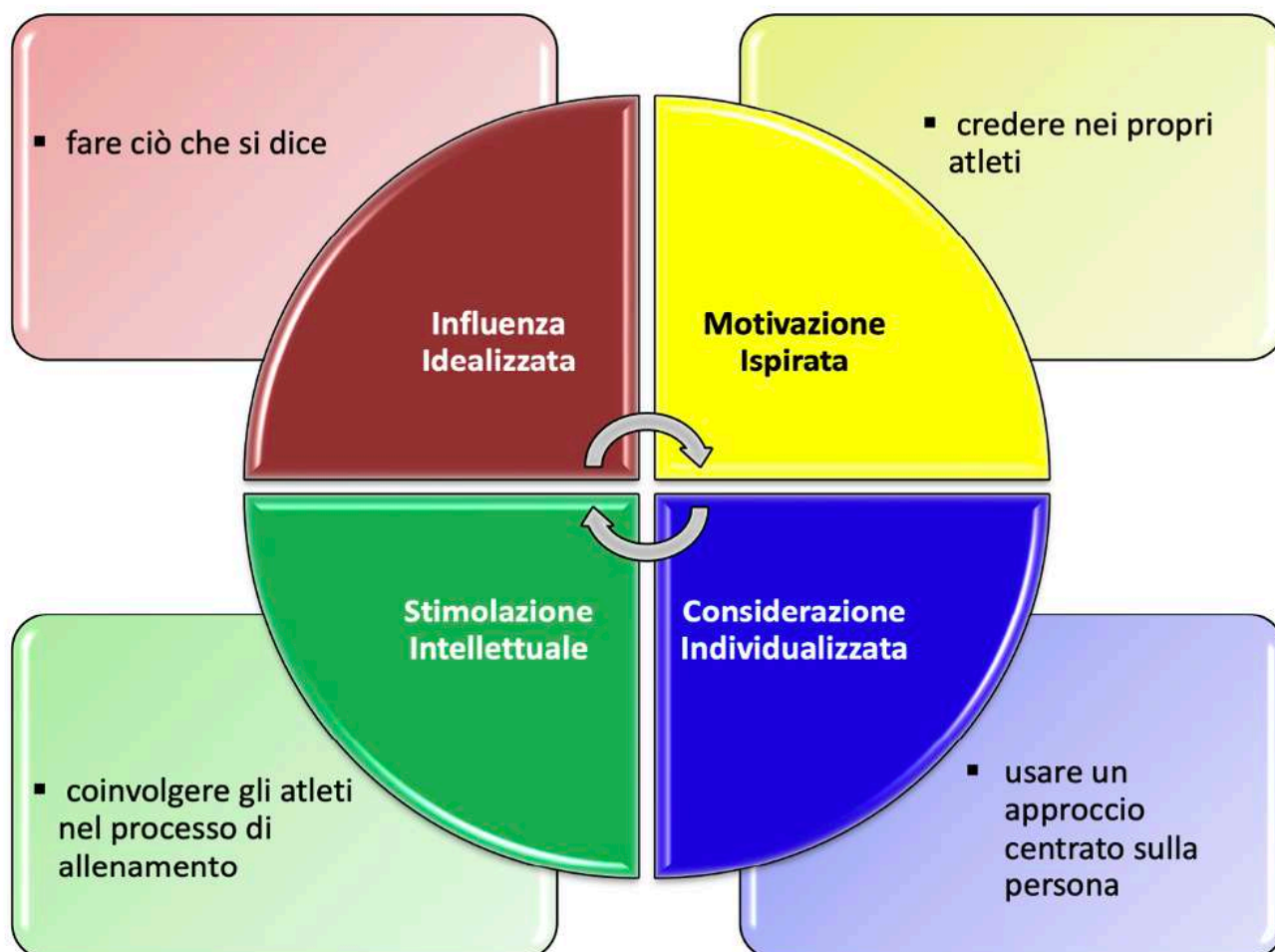
L'allenatore è coinvolto in comportamenti che hanno lo scopo di guadagnarsi la fiducia ed il rispetto dei propri allievi, proponendosi come un modello positivo.

Allievi che rispettano e credono nel loro allenatore è probabile che siano portati ad emulare i comportamenti dell'allenatore in ogni loro interazione. L'influenza idealizzata implica essenzialmente due tipi di comportamenti: 1) discutere e proporre come modelli valori sociali ed opinioni e 2) mostrare vulnerabilità ed umiltà.

Proporre modelli di comportamenti positivi significa per l'allenatore fare ciò che è giusto e non ciò che può essere conveniente. Implica inoltre la necessità dell'allenatore di dichiarare e non nascondere le proprie opinioni e i propri valori

Quindi proporsi come un modello da imitare da parte dei propri allievi, e sembra contraddittorio, ma non lo è, mostrare umiltà e vulnerabilità. L'allenatore deve ammettere i propri errori e scusarsi con gli allievi quando lo fa. Si può dire qualche non avete sbagliato voi a fare

Figura 4: Le 4 dimensioni della Leadership Trasformazionale.





l'esercizio, ho sbagliato io nella scelta di questo esercizio.

In sintesi, non predicare in un modo e comportarsi in un altro. Se si pretende che gli allievi non possono protestare con l'arbitro, dopo cinque minuti non ci si può lamentare dell'operato del giudice di gara.

Motivazione Ispirata

Gli allenatori ispirano i loro allievi attraverso quello che dicono e soprattutto attraverso quello che fanno, come si comportano e che azioni mettono di volta in volta in atto.

Il primo elemento della Motivazione Ispirata è relativo alla condivisione con gli allievi degli obiettivi e delle aspettative. Un secondo elemento è rappresentato dall'esprimere agli allievi la piena fiducia nelle loro capacità. Definendo chiaramente le aspettative ed incoraggiando gli allievi nel perseguire obiettivi sfidanti, ma raggiungibili, l'allenatore comunica loro che egli crede fermamente nelle loro potenzialità.

In terzo luogo, è importante avere una visione collettiva che implica una visione convincente per la squadra o il gruppo di allievi e promuovere un senso di unità.

Un altro tipo di comportamento che è relativo alla Motivazione Ispirata consiste nel fornire ruoli e compiti significativi e impegnativi. Utilizzando questo tipo di comportamenti, l'allenatore può migliorare la comprensione da parte degli allievi dell'importanza ed il valore dei loro compiti e dei loro ruoli.

In sintesi, occorre avere una buona considerazione delle potenzialità dei propri allievi. Crederci fermamente e dimostrare loro questa consapevolezza.

Stimolazione Intellettuale

Si riferisce alla possibilità che l'allenatore possa rendere più indipendenti i propri allievi facendo vedere le cose anche da punti di vista diversi. L'allenatore deve suscitare negli allievi la possibilità di contribuire con idee e alternative, nuove anche nella costruzione degli allenamenti.

La Stimolazione Intellettuale consiste anche nel condividere la presa di decisione e le responsabilità nella leadership, tanto da prevedere per gli atleti tempi in cui gli stessi allievi siano chiamati a condurre esercitazioni, proporre esercizi o aiutare altri compagni. Infine, l'allenatore che utilizza la Stimolazione Intellettuale deve enfatizzare il processo di allenamento. Per questo, l'allenatore deve incoraggiare i

propri atleti nell'impegnarsi in compiti anche difficili e valorizzare lo sforzo di apprendimento, piuttosto che valorizzare e gratificare solo i risultati.

Qualche volta è più utile rivolgere ai propri allievi delle domande che non dare loro delle risposte. Come va? Come ti senti, come avresti fatto tu questo esercizio? Coinvolgimento e responsabilità sono le parole chiave per un'efficace stimolazione intellettuale.

In sintesi, coinvolgere il più possibile i propri allievi nel processo di allenamento, fare di loro la parte attiva anche nel processo decisionale delle esercitazioni che si debbono affrontare. Fare loro molte domande piuttosto che fornire loro tutte le risposte.

Considerazione Individuale

Si riferisce alla possibilità che l'allenatore può creare un contesto di apprendimento inclusivo e di sostegno per gli allievi. Tale contesto può essere realizzato nutrendo un vero interesse verso i sentimenti e le opinioni degli allievi, in modo tale da adattare le attività per soddisfare le loro esigenze e bisogni. L'allenatore deve mostrare un genuino coinvolgimento nelle preoccupazioni degli allievi anche per quel che concerne la loro vita anche al di fuori dello sport. Interessarsi di come gli allievi vivono le loro esperienze a casa, a scuola, con gli amici. Il confine però deve essere attentamente valutato dall'allenatore, interessarsi non significa interferire. Gli allenatori non sono i genitori, non sono gli allenatori e tantomeno sono gli amici dei loro atleti. Il confine è molto labile e deve essere attentamente valutato da parte dell'allenatore.

In sintesi, considerare gli atleti anche e soprattutto come persone, interessarsi dei loro problemi non solo sportivi, ma anche familiari, scolastici, sociali. Questo dimostra quanto gli allievi valgono e contano per l'allenatore, non solo come atleti, ma lo ripeto, come persone che naturalmente hanno una vita oltre lo sport.

Queste 4 dimensioni possono essere efficacemente realizzate prestando attenzione ai propri comportamenti. Infatti, ci sono proprio una serie di comportamenti pratici, di azioni, che qui non si ha il tempo di illustrarne i dettagli, ma che sono riportate nella *figura 5*.

L'immagine riportata nella *fig. 6* è tratta da un Quaderno che stiamo mettendo a punto e che sarà uno degli strumenti didattici che stiamo

elaborando per un workshop, un modulo formativo dedicato a questa tematica che vorremmo proporre alle Federazioni. Ciascuno di questi comportamenti afferisce ad una delle quattro dimensioni su cui il tecnico deve riflettere e lavorare.

Come si può vedere i primi due comportamenti afferiscono alla dimensione dell'Influenza Idealizzata, i seguenti quattro comportamenti afferiscono alla Motivazione Ispirata, i tre contrassegnati dal colore verde si riferiscono alla Stimolazione Intellettuale ed infine gli ultimi due sono relativi alla Considerazione Individuale.

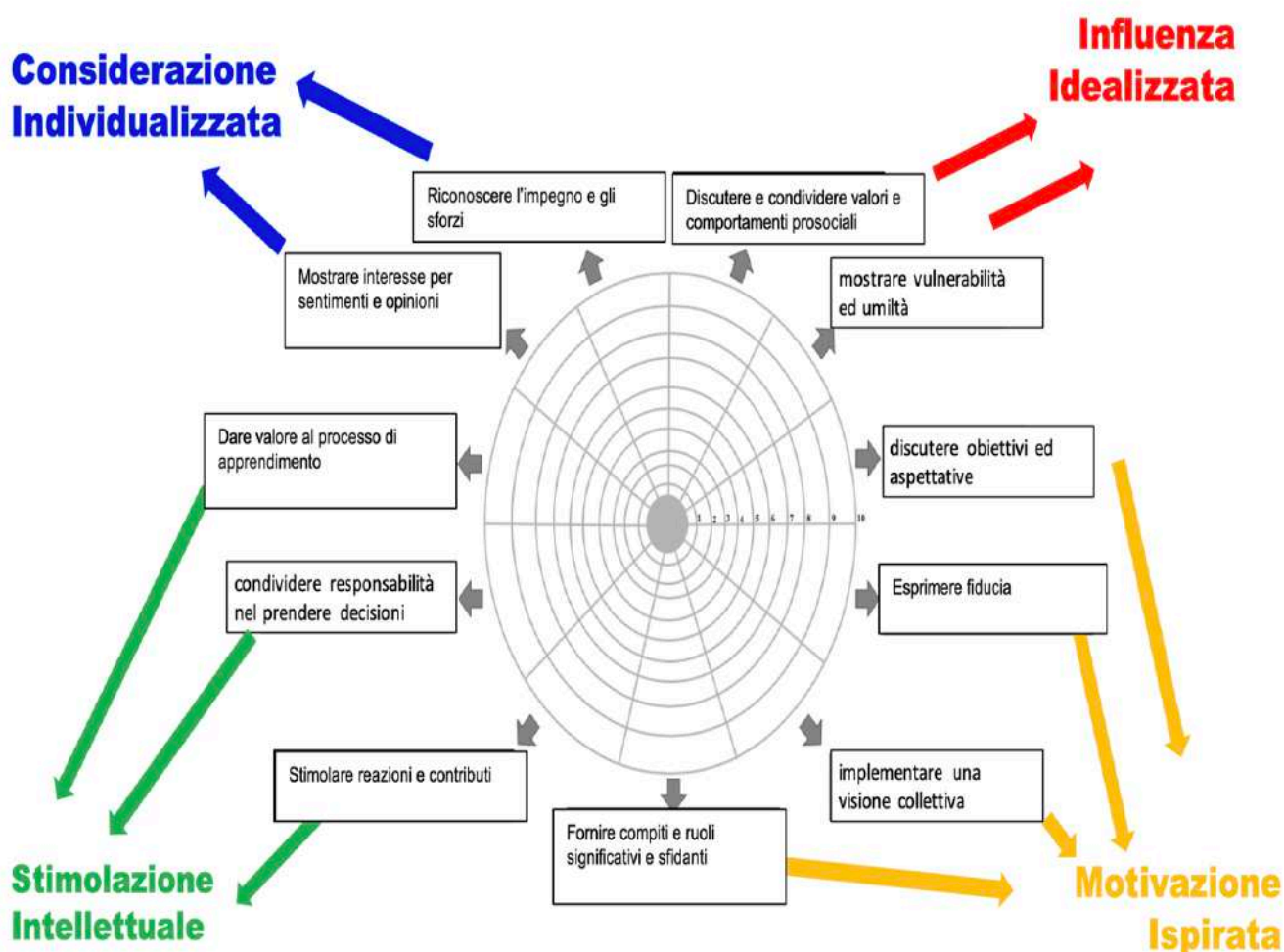
Questo schema, oltre a riassumere gli undici comportamenti può essere utilizzato come uno strumento di valutazione. L'allenatore può autovalutarsi dandosi un punteggio su ciascun comportamento in funzione della frequenza con la quale adotta ognuno dei diversi comportamenti.

Questa è una delle diverse attività comprese nel workshop che stiamo mettendo a punto per inserire queste tematiche nella formazione degli allenatori dei settori giovanili.

In conclusione, quello che qui è stato presentato non è approccio buonista, partecipativo, inclusivo, ma un modello dalle solidissime basi scientifiche, basato su anni di osservazioni e ricerche e che va applicato con una rigorosa sistematicità, utilizzando strumenti didattici appropriati come quelli che stiamo elaborando con formatori esperti e competenti che al più presto adotteremo nei corsi di formazione per consapevolizzare i tecnici dei settori giovanili.

Per far ciò non occorrono allenatori supereroi o stravolgimenti del loro operare in campo, non servono rivoluzioni radicali del nostro modo di fare. La stragrande maggioranza dei tecnici di tutte le discipline sportive e di pallacanestro in particolare, fa benissimo il proprio mestiere, ma è sempre necessario da parte di ognuno lavorare in maniera consapevole sui propri comportamenti, magari mettendosi qualche volta in discussione e realizzando giorno dopo giorno anche piccoli cambiamenti che contribuiscano però a migliorare questo tipo di competenze.

Figura 5: Gli 11 comportamenti della Leadership Trasformativale.





IL MIRACOLO SPORTIVO DELLA NAZIONALE BASKET SORDE

Elisabetta Ferri descrive con passione ed emozione il progetto della Nazionale di Basket Sorde, riportando le voci delle protagoniste e sottolineando quanto l'inclusione sia fondamentale per superare ostacoli e problemi.

E' un progetto relativamente giovane quello che, in soli dieci anni, ha portato la Nazionale femminile di basket sorde sul tetto d'Europa. Un piccolo miracolo sportivo, partito nel 2011 con la creazione della squadra sotto l'egida della Federazione Sport Sordi Italia per poter partecipare ai Mondiali che si giocavano in Italia, a Palermo, e che nel 2021, agli Europei di Pescara, ha visto la squadra mettersi al collo la medaglia d'oro e pochi mesi dopo, alle Deaflympics disputate in Brasile, quella d'argento. Massimiliano Bucca, consigliere della Fssi e grande appassionato di basket, aveva visto lontano con una visione immaginifica. Gran parte del merito è di uno staff rimasto quasi immutato nel tempo, che ha stabilito con le ragazze un rapporto di fiducia totale. Il direttore tecnico Beatrice Terenzi, che nella vita è giornalista sportiva, ha puntato forte su Sara Braidà che dal 2012 ha preso la guida della Nazionale.

"Ci siamo conosciute a Pesaro dove io vivo e lavoro mentre lei era una giocatrice dell'Olimpia basket, a quel tempo in serie B e A3. Ha accettato con grande slancio la proposta ed è subito entrata in empatia con il gruppo, grazie al suo carattere".

Nonostante il trasferimento in Campania, dove ha concluso la carriera e poi iniziato quella di allenatrice, Sara ha mantenuto il suo impegno con le azzurre silenziose ed un passo alla volta hanno conquistato insieme traguardi impensabili all'inizio.

Partito come un progetto più dal taglio sociale che sportivo - con allenamenti fra atlete sorde e udenti per fare numero in una palestra di periferia di Pesaro - a fare la differenza è stato

il reclutamento che negli anni ha portato a scoprire vere cestiste 'nascoste' nei campionati udenti, anche di buon livello. *"Ho inviato mail a tutte le società della Fip per sapere se avessero giocatrici sorde in squadra e qualche presidente mi ha richiamato - racconta Beatrice Terenzi -. A volte ho dovuto parlare con i genitori per illustrare il progetto e convincerli a mandarci le loro figlie, altre volte sono state le stesse giocatrici ad accorgersi che nella squadra avversaria c'era qualcuna con le protesi e*



le hanno invitate ad unirsi a noi. Insomma, tutte le componenti si sono date da fare per cercare di rinforzare il roster che in un decennio è diventato il migliore d'Europa e secondo solo agli Stati Uniti nel mondo”.

All'asse play-pivot formato agli albori da Sara Canali e Simona Cascio, la prima proveniente da un paesino della bergamasca e la seconda siciliana di Messina, si sono aggiunte mano a mano cestiste interessanti come Anna Bonomi da Mantova, Giulia Sautariello da Prato, Simona Sorrentino da Ragusa, Viola Strazzari da Bologna, Noemi Viana da Torino, Martina Benincasa da Siracusa, e poi le ultime scoperte, Karola Ziccardi e Valentina Todeschini, entrambe lombarde. La Nazionale è completata da Chiara Chiosi di San Giovanni Valdarno e dalle varesine Chiara Ciardiello e Silvia Sguotti. Sorrentino, che gioca a Rovigo in serie B, è finita anche su 'La Giornata Tipo' per la sua toccante lettera aperta al basket in cui ringraziava la pallacanestro per averle fatto accettare la sua disabilità, che aveva cercato di nascondere e di cui oggi invece va fiera per averle permesso di indossare la maglia azzurra. **La sordità è una disabilità invisibile, che sembra lieve rispetto ad altre, ma può comportare problemi relazionali notevoli, isolamento, difficoltà ad essere apprezzati e quindi calo dell'autostima.** La bravura

di un coach che allena i non udenti, perciò, è anche nel saper stabilire una forte comunicazione.

“Questi dieci anni alla guida della Nazionale basket sorde – racconta coach Sara Braida, 40 anni, originaria di Cividale del Friuli – mi hanno confermato l'importanza del lavoro sulle letture e quanto sia necessario riconoscere e sfruttare un vantaggio nel minor tempo possibile. L'eterogeneità tecnica e l'impossibilità di poterle allenare con continuità possono trovare una giusta risoluzione solo in adattamenti tattici e mentalità che spingano ad esaltare tutti i punti di forza”.

Per molti anni assistita da Fabio Gelsomini, in passato allenatore della Nazionale maschile sordi, poi diventato segretario della Federazione Sport Sordi Italia, ora ha come assistente Giovanna Franzese, con cui condivide il lavoro quotidiano nella Mini and basket Player Mariigliano e Phoenix Basket Brusciano, seguendo direttamente il progetto M&B basketball nato dalla collaborazione fra queste due società sulla specializzazione del settore giovanile. I loro meriti tecnici sono notevoli, nell'ambiente internazionale dei sordi tutti riconoscono la preparazione del coach e la meticolosità con cui lo staff prepara le partite. Sono riuscite a far bene anche ai Mondiali 3x3 di Tel Aviv conquistando il bronzo in una specialità molto





diversa, con una selezione di quattro delle atlete azzurre.

“La Nazionale per me – dice Giovanna Franze- se, napoletana doc – è la possibilità di allenare su un piano ribaltato, sul quale la dialettica sportiva tra limiti e capacità smette di avere il risultato convenzionale e ti spinge a sperimentare nuove possibilità. Sul piano umano è un’emozione che ti si attacca alla pelle, io e Sara proviamo a costruire il ‘prima’ di tutto ciò che deve ancora accadere”.

Il DT Beatrice Terenzi conclude sottolineando un aspetto prezioso, il legame con le famiglie: *“La soddisfazione più grande, oltre alla crescita della squadra e alle medaglie conquistate, sono i ringraziamenti ricevuti dai genitori delle nostre ragazze che le hanno viste sbocciare come persone oltre che come atlete: i successi in maglia azzurra le hanno fatte sentire più sicure anche a scuola, nel lavoro, negli affetti. Un progetto che ci ha regalato immense soddisfazioni sotto il profilo umano e sportivo e che speriamo possa darci ancora tante gioie da condividere insieme”.*

Prossima tappa di questo special team, i **Mon- diali di Creta a Giugno 2023.**





IL FALLO ANTISPORTIVO

Sergio Borroni analizza con attenzione, dovizia di particolari, clips video e riferimenti costanti al regolamento la situazione di gioco del fallo antisportivo.

Nel basket moderno il fallo antisportivo è una delle situazioni che non solo si prestano a discussioni tra “tecnici” (principalmente allenatori, arbitri e loro istruttori) ma anche che risultano più difficili da spiegare da parte dei media (giornalisti, telecronisti e commentatori tecnici), rendendo la comprensione delle decisioni arbitrali talvolta difficile per appassionati e spettatori. Alcuni casi sono effettivamente di complessa interpretazione tant'è che, per aiutare gli arbitri a prendere la decisione corretta, in serie A e nelle maggiori competizioni internazionali, l'antisportivo (insieme alla sua aggravante, il fallo squalificante) è l'unica casistica relativa ai falli nei quali l'utilizzo dell'Istant Replay System è

Arbitro di serie A per 21 stagioni e per un totale di 540 partite, ha arbitrato finali scudetto, Coppa Italia e Supercoppa Italiana. Commissioner, Video Observer e National Instructor FIBA per l'Italia, è Technical Delegate della FIBA Basketball Champions League.

consentito, per determinare se un fallo fischiato debba essere giudicato come “normale” oppure, appunto, come antisportivo.

Parecchi anni orsono questo fallo era chiamato “intenzionale”, ma tale definizione, con l'evoluzione del gioco, era divenuta obsoleta e fu perciò cambiata in quella attuale. L'obiettivo dell'esistenza di questa tipologia di fallo, infatti, non è quello di punire l'intenzione di commettere un fallo, bensì quello di rendere il gioco più pulito e le partite più scorrevoli, attraverso un forte deterrente contro gli interventi che rientrano nei criteri stabiliti nel regolamento tecnico per i falli antisportivi. E' importante sottolineare infatti come due falli antisportivi



o un fallo tecnico più uno antisportivo portino all'automatica espulsione del giocatore che commette tali infrazioni.

Con l'introduzione delle modifiche regolamentari entrate in vigore lo scorso 1 ottobre, i criteri per i quali un fallo debba essere valutato come antisportivo sono ora quattro, essendo stata rimodulata la sanzione relativa al fallo, prima automaticamente antisportivo e ora sanzionato nel regolamento tecnico come "fallo sulla rimessa", che avviene negli ultimi 2 minuti del 4°quarto o di un tempo supplementare.

Passiamo a chiarire ora, attraverso il supporto di alcune clip, quando un fallo rientra in una dei suddetti quattro criteri.

ART. 37.1.1

Un fallo antisportivo è un contatto di un giocatore che, a giudizio di un arbitro, è: - contro un avversario e non è un legittimo tentativo di giocare direttamente la palla all'interno dello spirito e dell'intento delle regole.

Questo è il primo principio per il quale un arbitro decide se un fallo è o no antisportivo. Ciò che può aiutare a comprendere meglio tale concetto è la specifica "all'interno dello spirito e dell'intento delle regole".

Nella [Clip 1](#) il giocatore n. 9 in maglia bianca, in modo deciso, impedisce al n. 23 in maglia nera di effettuare un tiro. Il contatto iniziale avviene con la mano sinistra su mano e palla ed è perciò un legittimo tentativo di giocare la palla. Successivamente i movimenti dell'attaccante per finalizzare il tiro e del difensore per impedirglielo fanno sembrare il contatto falloso molto più evidente. Risulta pertanto corretta la decisione di assegnare un fallo personale al n. 9 bianco e due tiri liberi al n. 23 nero, in quanto l'atto di tiro si è concretizzato nel momento in cui questi ha iniziato il movimento della palla verso l'alto.

Nella [Clip 2](#) il n. 33 bianco, accorgendosi di essere battuto, vuole fare un fallo sulla penetrazione in palleggio del n. 8 blu e lo fa secondo lo spirito delle regole, allungando il braccio verso la palla. Correttamente gli arbitri ritengono il contatto non antisportivo, bensì sanzionabile con un normale fallo personale.

Nella [Clip 3](#) il braccio sinistro dell'attaccante n. 13 in maglia bianca viene afferrato in modo plateale dal difensore in maglia rossa e questo è un intervento nel quale non vi è alcun tentativo di giocare la palla all'interno delle regole. Dopo un breve consulto (in questo campionato non è utilizzabile l'istant replay) gli arbitri decidono correttamente di sanzionare il difensore con un fallo antisportivo.

- Il secondo criterio di valutazione per decidere se un fallo è antisportivo è quando si tratta di un contatto duro ed eccessivo causato da un giocatore, anche se e quando esso avviene nel tentativo di giocare la palla o di difendere su un avversario.

Nella [Clip 4](#) il n. 3 in maglia blu, nel tentativo di stoppata, colpisce sulla testa e sul collo il tiratore n. 14 in maglia bianca, che aveva effettuato una finta. Il contatto è duro e correttamente viene sanzionato con fallo antisportivo.

Nella [Clip 5](#) il n. 43 nero perde il controllo della palla e, seppure nel tentativo di riappropriarsene, causa un contatto sulle gambe del n. 40 giallo, che è da ritenersi eccessivo e pericoloso per l'incolumità di quest'ultimo, correttamente sanzionato con un fallo antisportivo.

La terza tipologia rientrante nella casisti-





ca dei falli antisportivi è quello che crea maggiori difficoltà di giudizio agli arbitri e riguarda le situazioni di transizione, quando questa viene interrotta da un contatto NON NECESSARIO, oltre che falloso. Da sottolineare che questo criterio si applica fino a quando il giocatore attaccante non abbia iniziato il suo atto di tiro.

Nella [Clip 6](#) il contatto causato dal n. 10 nero, per interrompere la transizione del n. 18 giallo, viene considerato inizialmente antisportivo, poiché non viene interpretato dall'arbitro come un fallo commesso senza tentativo di giocare la palla. La decisione viene probabilmente influenzata anche dal movimento che il palleggiatore fa con il braccio destro, dopo aver subito il contatto, rendendolo molto più plateale di quanto non sia nella realtà. Dopo un consulto e, con il supporto dell'Istant Replay, la decisione viene poi correttamente modificata in fallo personale: non si è trattato infatti di un contatto NON necessario, finalizzato soltanto ad interrompere una transizione, bensì c'è stato, da parte del difensore, un tentativo (legittimo, sebbene falloso) di giocare la palla.

Anche nella [Clip 7](#) siamo in situazione di transizione, ma l'intervento del n. 8 verde non è alla ricerca della palla, bensì viene fatto solo con l'intento di fermare l'avversario nel modo più immediato e "sbrigativo" possibile. Ne consegue un contatto non necessario, sul busto e sul fianco del n. 8 giallo. Anche in questo caso l'Istant replay viene in soccorso agli arbitri, i quali correttamente eseguono un "upgrade" del fallo, da personale ad antisportivo.

La quarta ed ultima tipologia di falli da ritenersi antisportivi riguarda quei contatti illegali causati da un giocatore, lateralmente o da dietro, su un avversario che sta avanzando verso il canestro avversario senza altri avversari tra lui e il canestro stesso. Anche in questi casi il criterio si applica fino a quando il giocatore che subisce il fallo non abbia iniziato il suo atto di tiro. Con le modifiche regolamentari entrate in vigore il 1 ottobre scorso la FIBA ha chiarito ulteriormente che a questa tipologia di fallo antisportivo vanno ricondotti interventi che avvengono nelle seguenti situazioni:

- Quando il giocatore che avanza è in controllo di palla;
- Quando il giocatore che avanza è nel tentati-



- vo di ottenere il controllo di palla;
- Quando la palla è stata rilasciata per un passaggio al giocatore che avanza.

Nella [Clip 8](#) La FIBA illustra esempi chiari di queste tre situazioni, così come ora sono definite dal Regolamento Tecnico.

Nella [Clip 9](#) vi sono addirittura due situazioni riconducibili al fallo antisportivo: quando il n. 21 azzurro riceve il passaggio non ha alcun avversario tra sé e il canestro. Il contatto (non marginale) che il n. 21 azzurro subisce sulla schiena da parte del n. 12 giallo dovrebbe essere fischiato immediatamente come fallo antisportivo, in quanto commesso su un giocatore che avanza mentre è in controllo di palla e non ha alcun avversario tra sé e il canestro. L'arbitro decide peraltro di lasciar proseguire il gioco e il n. 12 giallo commette un altro fallo sull'avversario, mentre questi è in atto di tiro. Se il fallo fosse commesso nel tentativo di giocare la palla, sarebbe un fallo personale, in quanto è terminata la situazione di "campo aperto", ma la spinta sulla schiena non è un tentativo di giocare la palla e lo rende perciò antisportivo. Gli arbitri, in questa situazione, hanno commesso tre errori, non avendo neppure utilizzato il supporto dell'Istant Replay (cosa che, peraltro, avrebbe potuto richiedere l'allenatore della squadra azzurra).

Concludendo, la correttezza e la coerenza durante tutta la partita nell'applicazione dei criteri del fallo antisportivo è uno degli elementi chiave che rende un arbitraggio lineare e consistente.



ESERCIZI PER LA COMPrensIONE DEL GIOCO IN DIFESA

Antonio Bocchino presenta diverse modalità pratiche di lavoro per allenare la comprensione del gioco in difesa, analizzando con attenzione tutti gli aspetti dei fondamentali tecnici e tattici.

Le situazioni difensive, che aiutano il giocatore a comprendere il gioco, vanno estrapolate da situazioni di gioco, ma anche da situazioni nelle quali il giocatore non in maniera prescrittiva deve costantemente adeguarsi.

Gli esercizi di seguito proposti hanno l'obiettivo di migliorare la tecnica difensiva e l'attitudine del difensore oltre alla sua capacità di anticipazione.

ESERCIZI DI ANTICIPAZIONE

Nel *diagr. 1* il difensore, dopo aver passato la palla all'appoggio, sprints sulla linea del tiro libero e deve avere la capacità di capire a quale attaccante posizionato sul gomito della lunetta l'appoggio passerà la palla. Obiettivo del difensore è **guardare atteggiamento del corpo e dove tiene la palla l'appoggio**. Compito dell'appoggio è **passare la palla prima lentamente e solo successivamente aumentando la rapidità del passaggio**.

Variante: nel *diagr. 2* l'appoggio usa delle finte di passaggio, il difensore lavorerà per migliorare la propria capacità di reagire prontamente e recuperare la posizione più adatta ad anticipare l'avversario.

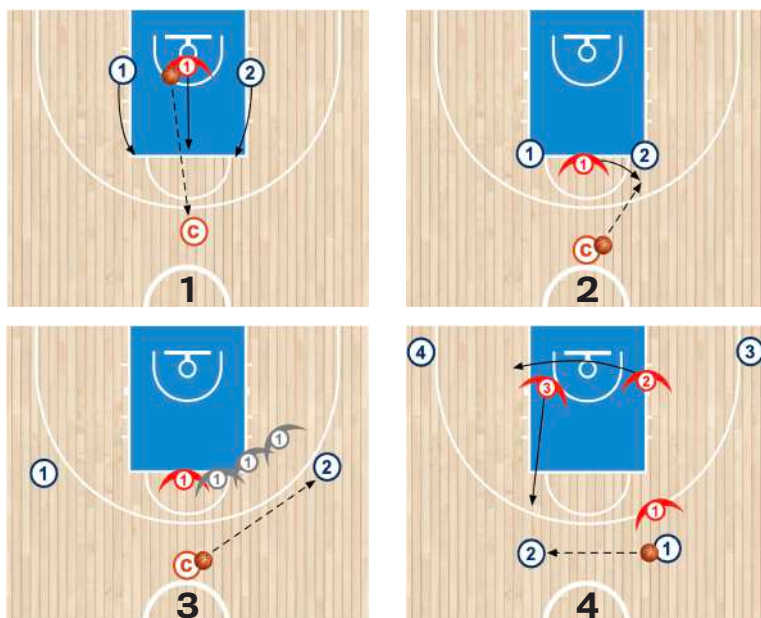
2c1 SOLO PALLEGGIO

Disposizione come da *diagr. 3*, ma con i due attaccanti in ala oltre la linea dei 3 punti. Si gioca 2c1 utilizzando un solo palleggio per andare al tiro. Il difensore uso delle finte.

4c3

Pressione sulla palla e adeguamento degli altri due difensori (*diagr. 4*). 8 secondi per concludere con in progressione:

- No palleggio;
- 1 palleggio.



4c4 RADDOPPI

I difensori più vicino alla palla raddoppiano, gli altri due difensori si adeguano (*diagr. 5*). Uso delle braccia e posizionamento difensivo. Guardare dove l'attaccante nel raddoppio ha la palla. Attacco può utilizzare passaggi skip. Variante: L'attaccante può utilizzare due palleggi.

4c5 RADDOPPI

L'attacco si schiera con un giocatore interno (*diagr. 6*). Adeguamento dei difensori non impegnati nel raddoppio. Muoversi mentre la palla è in volo.

Questi esercizi nei quali l'aspetto cognitivo è predominante, hanno una valenza importante per il giocatore in difesa: deve scegliere senza perdere l'istinto difensivo, anche a volte sbagliando il tempo della scelta. Per rendere giocatori anche autonomi in difesa è importante aumentare gradatamente le difficoltà, ma soprattutto sulla capacità degli altri difensori di coprire eventuali errori. Di seguito esercizi che hanno la caratteristica dell'imprevedibilità.

1c1 RECUPERO DIFENSIVO

Giocatori disposti come *diagr. 7*. L'appoggio sposta la palla o sul fianco destro o su quello sinistro: ciò determina chi è attaccante e chi è difensore. Il giocatore posizionato dal lato dove l'appoggio mostra la palla sprinta a strapparla dalle sue mani per attaccare sullo stesso lato. L'altro giocatore entra nello smile e corre a difendere sull'attaccante con palla. **Tecnica del close-out: sprintare, ridurre numero dei passi, uso delle braccia, stare piegati.**

1c1 LATERALE DOPO RECUPERO DIFENSIVO

Disposizione come da *diagr. 8*. L'allenatore rotola la palla, il difensore scivola per recuperare la stessa e ripassa al coach. Attaccante posizionato dietro il difensore, sul passaggio di ritorno all'allenatore, sprinta per ricevere oltre linea dei 3punti ed attaccare.

1c1 + APPOGGIO

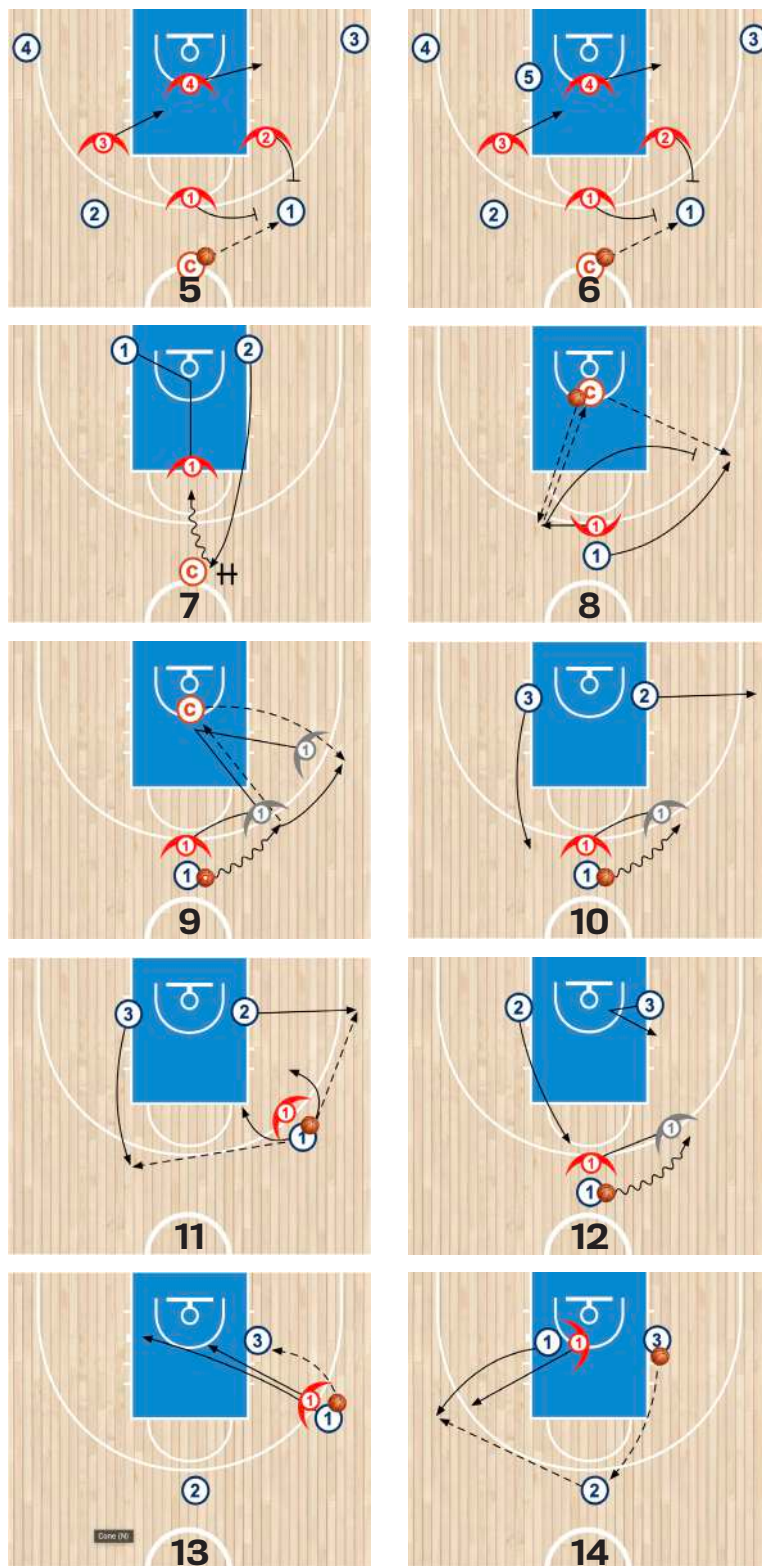
Giocatori disposti come da *diagr. 9*. L'attaccante con palla si sposta in palleggio sotto pressione del difensore. Quando l'appoggio chiama la palla, l'attaccante esegue il passaggio. Compito del difensore è toccare la palla senza perdere di vista l'attaccante. Sul passaggio si gioca 1c1.

1c1 + 2 APPOGGI

Obiettivo dell'attacco: giocare dai e vai.

Obiettivo della difesa: saltare verso la palla.

Giocatori disposti come dai *diagr. 10, 11*. Dopo



Una carriera lunghissima e di grande esperienza: 20 anni al Settore Squadre Nazionali, molti giovani giocatori lanciati e numerosi successi internazionali. Dall'anno scorso alla guida della Virtus Ragusa in serie B.

essersi spostato in palleggio verso uno dei due lati, l'attaccante con palla può passare la palla ad uno dei due appoggi (che sono dei giocatori) e tagliare. Si possono usare delle finte di passaggio. Variante: cambia la disposizione degli appoggi (*diagr. 12, 13, 14*), uno in post basso e uno in posizione di paymaker. Sul ribaltamento il difensore deve sprintare insieme all'attaccante e recuperare l'equilibrio per iniziare a difendere.



1c1 + 2 APPOGGI

Giocatori in attacco che eseguono i movimenti come dai *diagr.* 15, 16, 17. Il difensore difende sull'attaccante posizionato sul lato opposto alla palla, modificando la propria posizione rispetto ai movimenti dell'avversario.

2c2 + APPOGGIO

Giocatori disposti come dai *diagr.* 18, 19, 20. Lo spostamento in palleggio dell'appoggio determina una posizione di anticipo e di posizionamento dei due difensori.

2c2 + APPOGGIO DOPO FINTA DI AIUTO

Giocatori disposti come dai *diagr.* 21, 22. Il difensore sul lato debole, esegue una finta di aiuto per poi recuperare sul proprio avversario. Chi penetra, dopo il passaggio, cambia lato.

3c3 + APPOGGIO

Close-out e posizionamento (Diagr. 23).

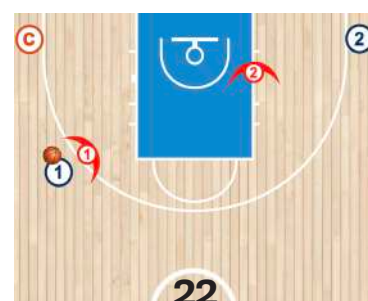
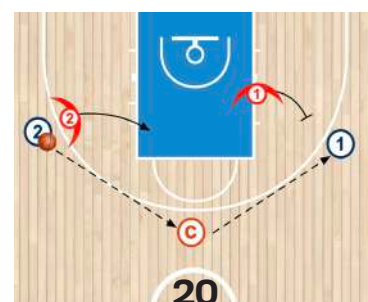
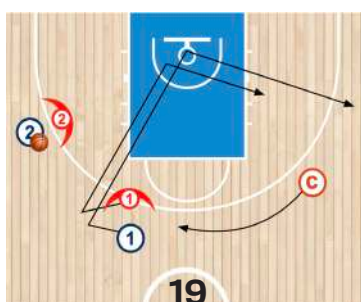
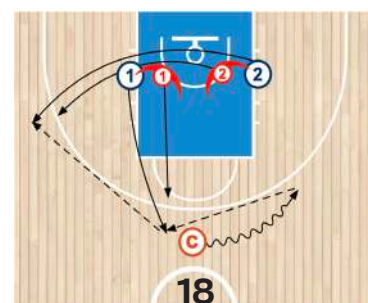
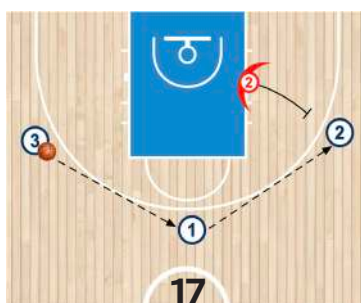
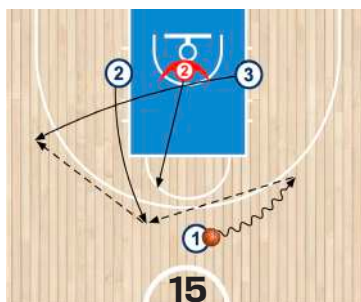
4c4 + APPOGGIO

- Passaggi per posizionamento.
- L'appoggio chiama palla: passaggio. I difensori toccano la palla e sul passaggio dall'appoggio a uno degli attaccanti, recuperano sui propri avversari. Variante: i difensori recuperano su un attaccante diverso dal proprio.

Variante: Al secondo fischio gli attaccanti diventano difensori e i difensori diventano attaccanti.

(Diagr. 24)

In conclusione, quando si pensa al miglioramento del giocatore in difesa o della capacità di collaborare tra giocatori in difesa è indispensabile avere chiaro che bisogna fare in modo di avvicinare sempre gli esercizi e per tale motivo è indispensabile che gli esercizi siano: variabili, imprevedibili e di facile applicazione.





IL BABY BASKET: MOLTO PIU' CHE BASKET



Milena Moulisovà espone in maniera dettagliata e specifica le linee programmatiche, la filosofia, i principi e le proposte pratiche del modello baby basket attuato in Repubblica Ceca.

La federazione pallacanestro della Repubblica Ceca (CBF) ha subito una riorganizzazione durante la seconda metà del 2014, andando quasi subito a sostegno della sezione "bimbi" attraverso una serie di progetti.

Il baby basket è stato istituito nel 2016 in risposta sia a un enorme bisogno che ad un'indagine per stabilire il concetto e la metodologia per i bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni. (Nota: il minibasket nella Repubblica Ceca comprende i gruppi di età U11, U12, U13).

Ci sono state alcune domande principali a cui abbiamo iniziato a pensare fin dall'inizio:

- Perché ai bambini piace fare sport e cosa è più naturale per loro in questa fascia di età?
- Quali sono i maggiori punti deboli dei giocatori di basket, giovani e adulti, e potrebbero questi essere influenzati da ciò che accade in questa tenera età?
- Chi è l'istruttore del bambino e come dovrebbe comportarsi?
- Come possiamo educare gli istruttori?

Trovare le risposte non è stato semplice. Anche molte altre federazioni ed esperti giovanili hanno discusso e stanno discutendo di questi temi. Abbiamo scoperto che la collaborazione con i promotori italiani di Easy Basket, in particolare Maurizio Cremonini e Roberta Regis, poteva aiutarci con alcune parti della metodologia, quindi ci siamo ispirati a loro durante il nostro progetto Erasmus Easybasket in Europa.

Abbiamo finito con il concetto che mostra i principi e i contenuti principali, nonché la formazione degli allenatori. Diamo un'occhiata!

Comincia ad allenare nel 1993, dal 2014 assunta dall Federazione Pallacanestro della Repubblica Ceca, dal 2019 Responsabile del reparto allenatori minibasket fino alla categoria U15, nominata nel 2022 Istruttore FIBA di primo livello. Ha partecipato all'ICAB e all'FECC.

FILOSOFIA

- **"Educare - ispirare - connettere"** è il motto del nostro dipartimento sportivo.
- Sviluppo a lungo termine dei giocatori - abilità, sviluppo mentale, fisico e sociale.
- Il bambino è posto al centro dell' **"all around development"**.
- **All around development = 3D Coaching** - influenza della testa (funzioni cognitive, processo decisionale), del corpo (sviluppo fisico, abilità), del cuore (emozioni, relazioni). L'allenatore è la persona chiave nella vita del



ragazzo: **competente, qualificato e pienamente motivato.**

- Il baby basket equivale al massimo del divertimento, delle emozioni, dell'esperienza con il minimo della tattica.
- Educare i ragazzi a sviluppare un grande carattere e un approccio positivo allo sport, alla pratica, al movimento e al basket per tutta la vita.

OBIETTIVI

- Creare una relazione positiva a lungo termine con lo sport/basket per tutti i giocatori.
- Stimolare le abilità motorie di base (influenza del patrimonio motorio) di pari passo con l'introduzione della conoscenza del basket. **Trova il rapporto tra preparazione aspecifica e preparazione specifica (basket).**
- Lo sviluppo di ogni bambino varia, quindi dobbiamo elaborare un approccio individuale (zone sensibili, aspetto biologico, calendario, età di allenamento, condizioni, ecc.).
- Tutti i bambini devono essere coinvolti e inseriti.
- La semplificazione delle norme è preferibile.
- Delineare la formazione specifica degli allenatori (licenze, clinics, workshops, ecc.).
- Tornei per la categoria U10 – i risultati sono parte del processo di formazione ma nonn l'obiettivo, mettendo in mostra abilità, competizioni, approcci positivi, regole semplificate.

ATTREZZATURA

- **Palloni:** taglia 4 (U6 – U9), taglia 5 (U10).
- **Canestri regolabili:** altezza 220 cm – 260 cm.

LICENZA ISTRUTTORE BABY BASKET

- Formazione di un'intera giornata, teoria e parte pratica.
- Possibilità di formazione successiva nel corso **COACH4FUTURE.**
- Materiali, pubblicazioni, documenti con metodologia adeguata.

PRINCIPI DEL PROCESSO DI FORMAZIONE DEL BAMBINO

- **Dare l'esempio**
- COACH** (timing, abbigliamento, comunicazione, valutazione, relazione, rispetto delle regole ecc.), vedi *Esercizio 1.*
- **Il mondo del bambino**
- Usare il linguaggio e il comportamento dei bambini, ad esempio riguardo i nomi degli esercizi, storie degli esercizi (*Esercizi 1, 2*), lasciare



che i bambini aiutino a decidere e nominare gli esercizi.

• All in

Attività per tutti i bambini (*Esercizi 1, 2, 4*), **caos controllato**, giochi svolti in parti del campo, utilizzo dell'ampiezza del campo (*Esercizio 4*).

- Salute

Sicurezza: essere preparati (contatti, kit di pronto soccorso), fornire un ambiente sicuro, regole per bambini e genitori, sviluppo del bambino rispetto ai periodi sensibili, scatti di crescita (*Esercizio 6*).

- Variabilità/creatività

Sviluppo delle funzioni cognitive e conoscenza (*Esercizio 3*), varietà degli esercizi, concentrazione, uso di ausili (*Esercizio 4*), uso dello spazio (*Esercizio 2*), dare l'impulso per un'altra "soluzione no", problem solving (*Esercizi 4, 5*).

- I giochi portano abilità

I bambini stanno imparando attraverso i giochi con maggiore attività e motivazione. Approccio al gioco (*Esercizio 4*).

- Correttezza

Rispetto per tutte le persone coinvolte (arbitri, istruttori, giocatori, genitori), regole, sviluppo, individui.

- Comunicazione

Tutte le persone sono coinvolte in modo positivo (arbitri, istruttori, giocatori, genitori), le istruzioni sono visive, verbali e cinestetiche (la dimostrazione è più di un'istruzione), approccio individuale, con domande e risposte, onestà, verità.

- Il processo decisionale

Supporto alla scoperta autonoma del bambi- ►



no, sviluppo delle funzioni esecutive, libertà (ad esempio all'inizio dell'allenamento - apprendimento non strutturale), decidere insieme ai bambini, giochi in porzioni del campo (*Esercizio 4*), ispirazione dall' Easybasket, in particolare giochi di potere (*Esercizio 3*).

- **Motivazione:** incoraggiare i giocatori a fare del loro meglio, accendere il loro fuoco interiore, motivare il miglioramento individuale, trovare i successi di ogni bambino.

- **Valutazione:** feedback positivo e costruttivo, confronto con se stessi, trovare punti di miglioramento, critiche per lo più a livello individuale, **sandwich method** ecc.

- **Versatilità:** la base per la futura specializzazione, supporto di tutte le capacità motorie, multisport (vedere tutti gli esercizi di seguito).

- **Fallimento:** è la parte del processo, **F.A.I.L. (First Attempt In Learning)**, correggere i grandi errori con un feedback positivo.

ESERCIZI DI BABY BASKET

Fase di attivazione

1. ZOO (*Diagramma 1*)

I giocatori palleggiano liberamente nell'area designata. Ci sono molti cerchi di 4 colori diversi sparsi in giro (*gabbie per animali*). Ci sono anche 4 coni (*bottoni*) dello stesso colore su un lato.

a) Al "via" dell'istruttore tutti i giocatori (*animali*) devono trovare una gabbia. Non sono felici di stare lì, quindi fanno 4 squat per essere di nuovo liberi.

b) Un bambino è il direttore dello ZOO. Quando decide di premere un pulsante saltando su di esso velocemente, si aprono le gabbie, gli animali devono nascondersi ma solo nelle gabbie di colore prestabilite.

Varianti:

- Senza palloni;
- Tutti i giocatori sono elefanti, quindi devono far rotolare la palla a terra.
- Altri vari movimenti come animali (orso, ciccogna, serpente, tigre, granchio ecc).

Tutti i bambini sono coinvolti. Tutti possono riscaldarsi con le loro tempistiche. Giocano e si divertono.

2. CAPITANO (*Diagramma 2*)

I giocatori (*bagnini*) palleggiano liberamente sulla barca. L'allenatore (*capitano*) rimane sulla linea di metà campo. Non appena si sposta da una parte all'altra, i bagnini iniziano a reagire.

a) I bagnini si stanno spostando dalla stessa parte del capitano per ascoltare i suoi comandi

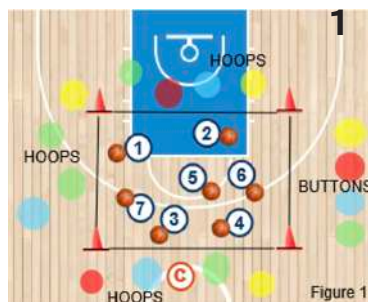


Figure 1

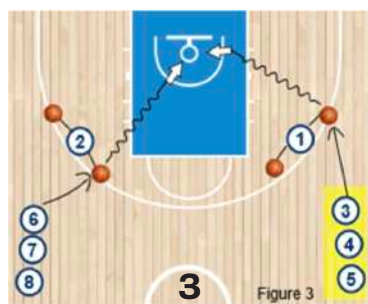


Figure 3



Figure 2a

sulla barca.

b) I bagnini si stanno spostando dall'altra parte della barca lontano dal capitano per bilanciare la barca.

Varianti:

- Senza palloni;
- diversi movimenti (una gamba, due gambe salti, ginocchia alte, corsa all'indietro, ecc.).

L'allenatore è parte del gioco. L'allenatore è l'esempio.

Fase intermedia

3. FENICOTTERO (*Diagramma 3*)

Due giocatori sono fenicotteri (giocatore 1 e 2), hanno una palla per mano e stanno su una gamba sola. Una squadra, (come disegnato in giallo) ha il potere di iniziare l'esercizio, correre verso una delle palle e andare a tirare. Il giocatore opposto reagisce, prende la palla dalla stessa parte del giocatore che ha il potere e va a tirare. Anche i fenicotteri vanno a tirare. Chi segna per primo ha il potere per il turno successivo.

I giocatori in fila giocano a forbice-carta-sasso, chi perde deve strisciare tra le gambe del vincitore.

Varianti:

- Movimenti dei giocatori nella fila (salto, giro di braccia, ecc.);
- I fenicotteri ora sono rane ed accovacciati;
- Il giocatore che reagisce al giocatore con il potere prende la palla dall'altra mano del fenicottero;
- I fenicotteri tirano dallo spot dove si trovano.

L'esercizio di easy basket è adattato ai principi del baby basket che si focalizzano

sulla versatilità (stimolazione delle abilità motorie).

4. TRE CAMPI (Diagramma 4)

Tutti i giocatori presenti all'allenamento sono divisi in 6 squadre di 3-4 giocatori ciascuna, a seconda del numero. Ci sono tre o quattro campi come previsto. Due squadre stanno giocando a basket con una grande palla rimbalzante senza arbitraggio. Se non ci sono canestri a disposizione, si possono usare i cestri della biancheria. Due squadre stanno invece giocando a rugby con una **gymball** (touch down sul tappeto, passing game) senza arbitraggio sul campo centrale. Due squadre si riuniscono con l'istruttore nell'ultima area e seguono le sue istruzioni - sviluppo di abilità o altri movimenti che richiedono l'aiuto dell'istruttore (ginnastica, movimenti difficili). L'istruttore tiene sempre d'occhio tutto il campo (controllo delle altre squadre). Le squadre si alternano a intervalli di 4-6 minuti.

Varianti:

- Molti giocatori: usare 4 campi, con l'aggiunta di una partita di calcio;
- Stazione dell'istruttore: sviluppo delle abilità (ball handling, palleggi, tiri, abilità motorie, ecc.)
- Tutte le stazioni possono essere basate sul gioco senza la stazione dell'istruttore (l'istruttore sta osservando).

Sviluppare decisioni autonome, relazioni, comunicazione, trovare soluzioni grazie al gioco con nessun istruttore che dirige ed arbitra. L'uso di differenti strumenti come palloni diversi permettere di sviluppare la versatilità, la presa della palla ecc. L'istruttore può lavorare individualmente con i giocatori.

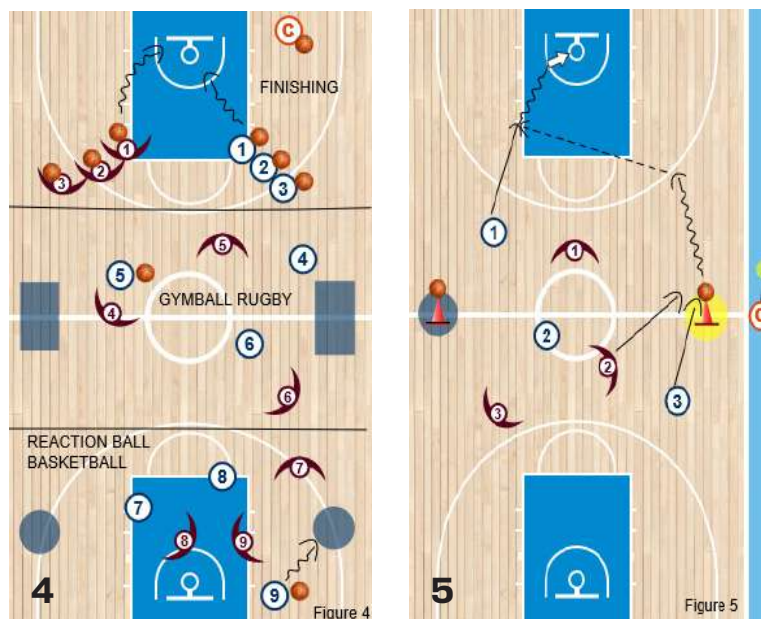
FASE FINALE

5. COLORI 3 contro 3 (Diagramma 5)

Due squadre di giocatori si muovono liberamente sul campo. Due coni colorati con la palla in cima si trovano sulla linea di metà campo uno di fronte all'altro. L'istruttore è a bordo campo. Come questi mostra uno dei colori, i giocatori lottano per prendere la palla sul cono del colore mostrato. Il giocatore e la squadra che hanno guadagnato la palla attaccano, l'altra squadra diventa la squadra in difesa. Il gioco continua 3 contro 3.

Varianti:

- L'istruttore definisce il movimento dei giocatori all'inizio dell'esercizio (salto, gattonamento, camminata a 4 zampe, rotolamento, in cerchio



correndo ecc.)

- L'istruttore mostra il lato che indica il canestro dove finire per primo.

- 4x4,

L'istruttore sceglie il movimento sapendo l'intensità del resto dell'allenamento e il livello dei giocatori.

6. RICCI

Ogni giocatore ha una pallina da riccio o una pallina da tennis. Bisogna togliersi le scarpe. I giocatori muovono la palla avanti e indietro usando i piedi (dalla punta al tallone), da un lato all'altro (destra-sinistra). Provare a sollevare la palla usando le dita dei piedi.

Varianti:

- Due giocatori provano a calciarsi il pallone l'un l'altro usando la punta del piede con il tallone a terra, e fermano il pallone con il piede, cambiando gamba.

Defaticamento e compensazione sono parti dell'allenamento. Potrebbero essere più brevi a questa età (5 minuti circa).

CONCLUSIONE

Ci siamo resi conto che ci mancano più giocatori "all around" nel basket ceco di alto livello e che molti di loro soffrivano di infortuni. Ecco perché c'è il baby basket per tutti i bambini con particolare attenzione alla versatilità mentre si insegnano le abilità. La stessa quantità di attenzione è necessaria per tutti i bambini perché vogliamo che amino il gioco, che lo sport diventi un compagno di vita. Vogliamo sviluppare giocatori con carattere e tenerli impegnati nel basket in diversi ruoli a tutte le età.



LA DIFESA NEL SETTORE GIOVANILE

Coach Giovanni Luminati espone in modo integrati i principi base per lo sviluppo di un sistema difensivo all'interno del percorso giovanile, enfatizzando la cura dei fondamentali e la scelta degli strumenti.

Analizzando partite senior di alto livello e ascoltando le considerazioni di allenatori in riferimento alla difesa, possiamo da qualche tempo notare che, a livello di difesa di squadra, se prima ci si aspettava che potesse essere l'ancora di salvezza in un momento di poca produzione offensiva della partita, ad oggi la tendenza sembra diventata l'opposto.

Infatti sempre più spesso, dopo degli attacchi non produttivi, anche la fase difensiva sembra avere meno solidità ed efficacia rispetto all'ideale passato, sia per motivazioni tecnico/tattiche sia dal punto di vista mentale.

A livello di **settore giovanile**, prima di poter pensare all'efficacia e alla solidità di una difesa di squadra, è prioritario lavorare ed enfatizzare l'importanza dei **fondamentali difensivi**, mettendoli al centro del progetto formativo che abbiamo su ogni ragazzo, rendendoli strumenti parte del bagaglio di conoscenze che poi potranno scegliere autonomamente nel loro utilizzo. Anche per questo dobbiamo creare esercitazioni che siano propedeutiche e coerenti al passo successivo che poi faremo, in modo che possano, questi strumenti essere poi usati dai ragazzi quando le situazioni e le collaborazioni saranno più complesse (ad esempio in situazioni di pick&roll).

Chiaramente il tempo dedicato alla difesa sarà minore all'inizio del percorso nelle prime annate giovanili rispetto allo sviluppo delle skills offensive ma, con il trascorrere del tempo, dobbiamo pensare allo sviluppo di questi fondamentali come un'opportunità per proseguire



Responsabile del Settore Giovanile della VL Pesaro, ha dato negli anni identità chiara al percorso formativo dei giovani pesaresi, sviluppando giocatori ed ottenendo successi, con la partecipazione a numerose finali nazionali giovanili.

la crescita del ragazzo utilizzandoli anche come richiamo a concetti già trattati per l'attacco, anche se a volte possono risultare meno attrattivi e più dispendiosi rispetto ad una finta, una cambio di mano o una conclusione. Cercando di accrescere nei ragazzi l'autonomia nelle decisioni da prendere, la comunicazione nelle collaborazioni che si andranno a creare e magari anche il desiderio di "esultare" insieme per una palla recuperata e non solo per un

canestro realizzato.

E' infatti imprescindibile andare a toccare la parte fisica, tecnica, tattica e mentale, nei fondamentali individuali difensivi. Stimolando l'iniziativa individuale e la capacità di anticipazione.

Concetto fondamentale e continuo richiamo durante le esercitazioni sarà l'**equilibrio**, la cura della posizione fondamentale, la **coordinazione** fra i piedi e le mani, e nella gestione dei **contatti**. Di grande importanza in questa fase e in tutto il percorso riuscire ad integrare il lavoro del preparatore fisico che possa andare di pari passo ed integrare, con correzioni e rinforzi, le esercitazioni che presentiamo.

Diagramma 1: Tecnica di scivolamento - scivolamento e corsa combinato - Tecnica close-out;

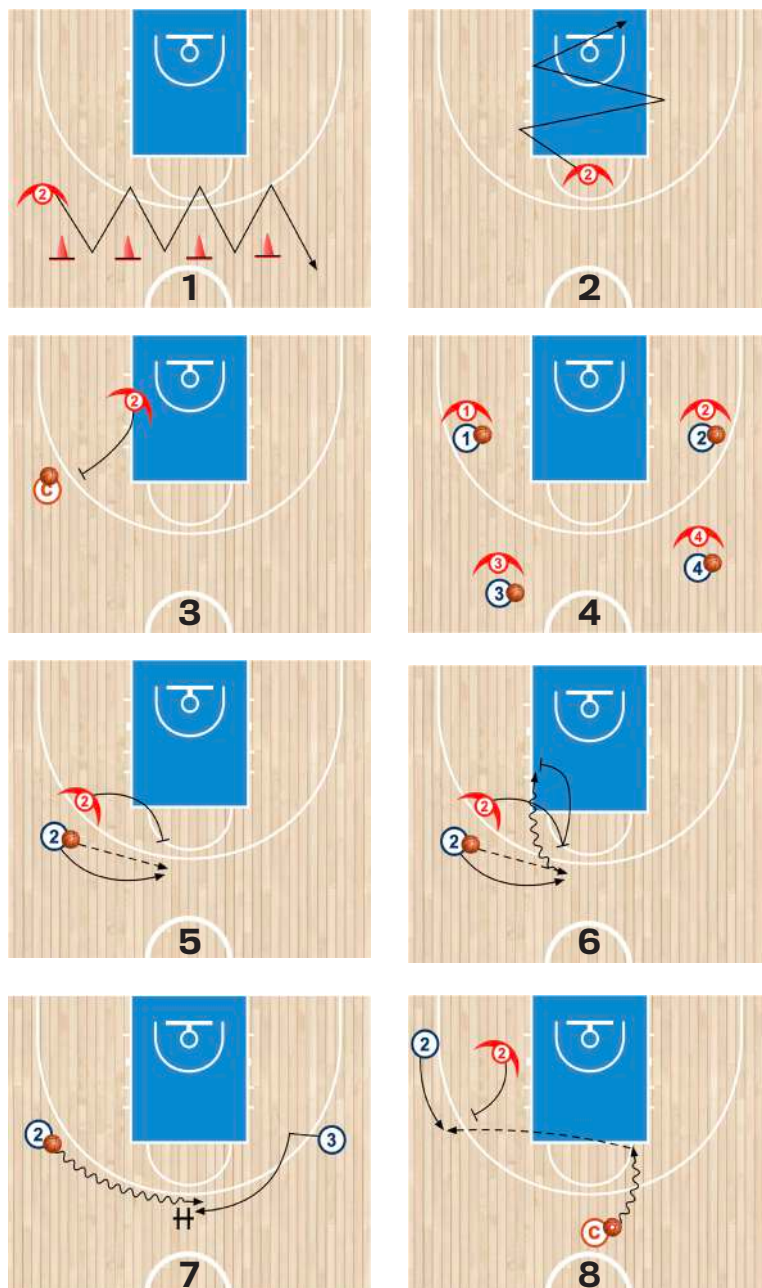
Diagramma 2: Scivolamenti con giro della palla intorno al busto;

Diagramma 3: Close-out con movimento della palla, alzarla quando si accorciano i passi.

Come obiettivo generale della nostra difesa vorremmo darci l'abitudine a cercare di togliere iniziativa all'attacco, occupando prima spazi che possano essere vantaggiosi e condizionando i tempi di gioco degli attaccanti con e senza palla.

Riferendoci a situazioni di 1c1 con palla, andiamo ad analizzare (*Diagr. 4, 5*) la distanza che vogliamo tenere dalla palla, a mezzo braccio, l'utilizzo della mano omologa sulla palla e dell'altra ad ostacolare e rallentare lo spazio di "strappo" e l'adeguare la posizione di mani, piedi e corpo quando l'attaccante sposta la palla sopra (accorciare la distanza e mettere il palmo della mano sotto la palla) la testa e quando mette la palla in protezione col corpo (non andare a contatto e non sbilanciarsi allungando il braccio e cercandola). Sia da una partenza statica che da una situazione di autopassaggio.

Come secondo passo cerchiamo di concentrarci (*diagr. 6*) sul contenere lo strappo del pallone da un'anca all'altra e scivolando provare a tenere 2 palleggi dell'attaccante, prendendo spazio leggermente in diagonale, con l'obiettivo di non aprirsi al ferro e di non concedere l'area. In questa situazione diamo al difensore



l'indicatore di mettere il petto sulla linea di penetrazione. Queste situazioni che inizialmente guidiamo con limitazioni di palleggi o spazi, poi vanno variate aumentandone la difficoltà e rendendole più dinamiche: chi consegna la palla difende con l'obiettivo di non concedere l'area. (*Diagr. 7*).

Considerando il numero molto alto di possessi che si giocano in situazioni di 1c1 da recupero grande importanza dobbiamo porla nelle situazioni di close out (*Diagr. 8*) dove vogliamo curare il muoversi mentre la palla vola verso l'attaccante (cercando di arrivare in posizione insieme alla palla) e dare indicatori sui quali uscire (la spalla interna in posizioni laterali) dandoci come obiettivo il cacciare la palla,



toccandola, per togliere un facile tiro piazzato all'attaccante; tenendo equilibrio e distanza su cui abbiamo lavorato in precedenza. Sia nella fase di corsa sia nella fase di arrivo vogliamo che la comunicazione abbia un ruolo importante nel far capire che sto uscendo sulla palla e che sono arrivato a togliere un tiro.

Dando particolare importanza a questo aspetto difensivo, con il progredire del livello cerchiamo di riproporre situazioni reali di gioco in cui trovare tipologie di close out sempre più allenanti, abbinandole a movimenti di difesa senza palla che creino svantaggi da dover colmare, come ad esempio in transizione difensiva dopo aver rallentato un traino (*Diagr. 9*) anche da situazione di passaggio skip o da pick&roll (*Diagr. 10*) cercando di fermare il roll (che inizialmente rappresentiamo con un cono) con un movimento diagonale per diminuire spazio di recupero e recuperando mentre la palla è in volo.

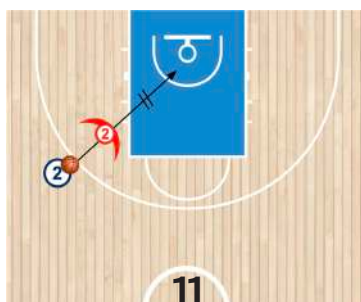
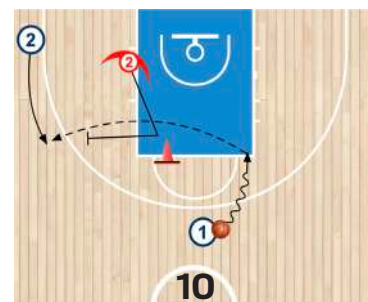
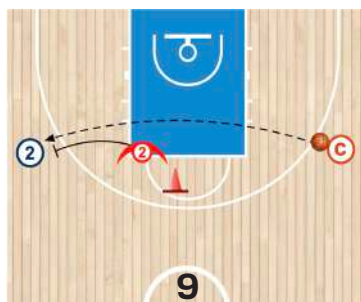
Gli accoppiamenti non devono essere sempre preordinati in base a ruoli o capacità, ma al contrario per dare stimoli e abituare tutti a diversi livelli di difficoltà vogliamo che si esercitino fra di loro anche ragazzi con caratteristiche fisiche e tecniche differenti. Soprattutto se pensiamo che si utilizzano sempre più spesso cambi difensivi, riusciamo così a dare un'ulteriore opportunità di crescita.

Ogni esercizio non può considerarsi concluso senza aver svolto un buon lavoro di tagliafuori che possiamo introdurre con una semplice progressione nelle situazioni di rimbalzo dopo aver contrastato un tiro.

- *Diagramma. 11:* Tecnica di tagliafuori fermando l'attaccante frontalmente e poi girandosi, tenendolo dietro continuando a muovere i piedi, contenendo quelli dell'attaccante;
- *Diagramma 12, 13:* da situazione di palleggio arresto e tiro e conclusione in area.

Considero importante cercare di far capire ai ragazzi che le fasi del gioco non sono slegate e dopo aver consolidato il lavoro sull'obiettivo principale che abbiamo nei fondamentali difensivi, cerco sempre di agganciarci l'idea, almeno iniziale, di curare le **conversioni**.

La trasformazione dall'attacco alla difesa, cercando di recuperare subito il possesso con una difesa aggressiva o cercando di contenere



E' stato Assistente Allenatore di Andrea Capobianco con la Nazionale Under 18 ai Campionati Europei di Izmir, svoltisi la scorsa estate.



e rallentare il primo attacco dopo aver sbagliato un canestro; e dalla difesa all'attacco, cercando di convertire un pallone recuperato e una buona difesa in 2 punti facili in sovrannumero. Possiamo enfatizzare questo aspetto inserendo subito dopo l'esercitazione principale, nel secondo quarto di campo, semplici richiami, in modo da instillare nei ragazzi l'idea di non fermarsi ma di concludere il proprio lavoro con l'inizio di un altro, cercando di rendere le esercitazioni che proponiamo sempre più vicine ad una realtà di gioco strettamente connessa.

- **Diagramma 14: Tecnica di scivolamento e corsa in contropiede quando l'allenatore passa la palla;**

- **Diagramma 15:** Dividendo in due quarti di campo dove nel primo si cura un fondamentale offensivo e nel secondo, dopo la conclusione, il giocatore corre a difendere su un attaccante con palla;

- **Diagramma 16:** da 1c1 agonistico, l'attaccante del primo quarto di campo corre a recuperare su un giocatore già in possesso di palla nel secondo quarto di campo.

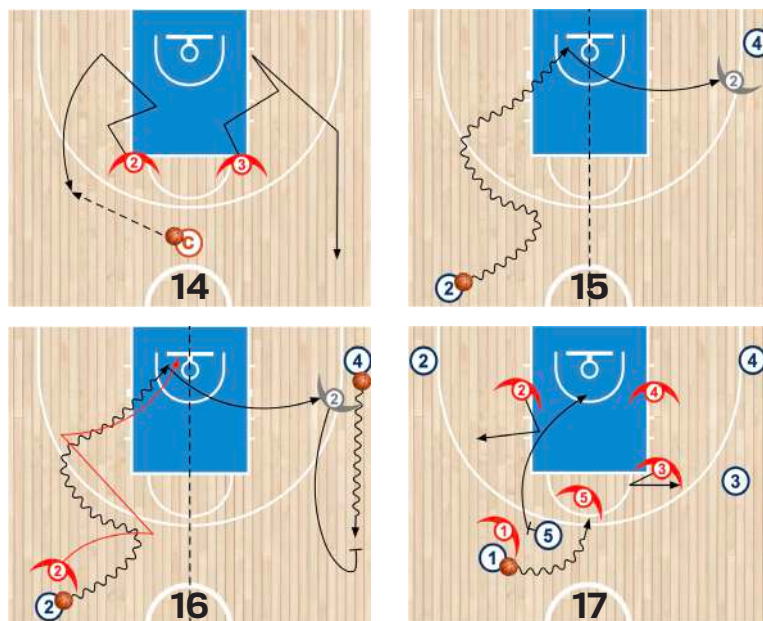
Se a livello di squadra si ha come obiettivo di togliere i contropiedi e le palle perse, per poter non subire castri facili e viceversa, è giusto avere come visione che il primo passo per farlo è importante come l'ultimo.

Ruolo dell'allenatore

L'importanza dell'allenatore sta nel cercare di darsi le giuste priorità nelle esercitazioni e progressioni proposte. Tenendo sempre a mente l'obiettivo che ci poniamo nei confronti della crescita di ogni singolo ragazzo. Cercare di vedere l'1c1 come parte di un tutto e avere la capacità di correggere i fondamentali nelle situazioni giocate (*diagr. 17*), ma anche ricreando queste situazioni con esercizi che ci permettano di incidere ancora più in profondità sui dettagli.

Nel pratico degli esercizi riuscire a capire quando usare la voce per enfatizzare e correggere e quando invece "togliersi" per lasciare spazio alla voce dei ragazzi.

E' spesso importante rinforzare in positivo un buon lavoro sui fondamentali difensivi da parte dei ragazzi, e stimolare in loro il meccanismo di congratularsi con un compagno per aver fatto una buona difesa!





L'USO DELLA PAROLA TRA I GIOCATORI E TRA ALLENATORE E GIOCATORI

Coach Luca Ansaloni analizza in modo preciso ed attento l'importanza della comunicazione a livello giovanile, presentando esempi e modalità di allenamento di questa skill.

Un elemento importante per un allenatore di settore giovanile è quello di osservare le richieste fatte ai giocatori nelle squadre senior, per poter creare il percorso più valido allo sviluppo delle qualità dei giovani atleti, renderli più pronti possibile nella risposta alle richieste che verranno fatte loro, quindi ad agevolarne l'inserimento nel passaggio al basket "adulto".

Se assistiamo ad un allenamento di squadre senior, che siano esse di Eurolega o di Promozione, possiamo capire quanta importanza sia data all'**utilizzo della parola** in campo tra giocatori, mentre si svolge l'azione.

Oggi quindi mi soffermerò su un aspetto abbastanza particolare, che però a mio avviso merita grande attenzione: il **perché**, il **come** ed il **quando** della **comunicazione verbale** in una squadra di settore giovanile.

Avere giocatori che parlano sensatamente in campo aiuta ad essere più collaborativi coi compagni e ad avere più fiducia tra di loro, ad essere più pronti e reattivi in tante situazioni, ad avere più consapevolezza e quindi più sicurezza in quello che il singolo ragazzo sta facendo.

Cercherò di spiegare il mio punto di vista su ciò che riguarda lo sviluppo di un opportuno uso della parola.

Si può e a mio avviso si deve stimolare l'uso della comunicazione orale nei ragazzi. Tra i giovani ci possono essere una serie di difficoltà:

1. **Incapacità a pronunciare parole o frasi;**



Giocatore di alto livello, ha indossato diverse canotte di alcune delle società più importanti d'Italia: Reggio Calabria, Virtus Roma, Trieste, Virtus Bologna, Cantù, Ferrara, Salus Bologna. Proprio con la Salus comincia il percorso da allenatore.

2. **scollegamento tra movimento e parola;**
3. **acquisizione di termini utili ed opportuni.**

1. **Incapacità a pronunciare parole o frasi.**
Spesso capita che per timidezza o mancanza di abitudine da parte dei ragazzi ci sia difficoltà ad articolare parole nel mentre di un movimento semplice o complesso.

2. Scollegamento tra movimento e parola.

Oltre al primo punto, o in modo diverso in altri ragazzi, ci può essere scollegamento temporale tra il momento dell'azione e quello in cui la parola viene detta (ad esempio: "Blocco" chiamato in ritardo).

3. Acquisizione di termini utili ed opportuni.

un'altra difficoltà può essere poi quella del tipo di parole che andiamo a scegliere ed utilizzare nella fase di gioco.

Partendo da ciò, inizialmente procedo in questo modo: cerco di far usare la parola ai ragazzi anche con esercizi banali, magari facendo contare uno di loro a voce alta il numero di ogni passaggio in esercizi dove ne sono previsti tanti; tra l'altro sentire la loro propria voce in tono alto e deciso si può ripercuotere positivamente anche sulla personalità dei ragazzi.

Per allineare e migliorare il **quando** la parola viene detta, cerco di rompere la catena che spesso collega la voce ad un loro movimento, stimolandoli ad avere il timing giusto tra parola e quello che invece succede sul campo (azione).

Per l'uso dei termini più appropriati, personalmente non mi piacciono i termini **palla, tiro, chiuso** in difesa o **taglio, blocco** in attacco, che vengono frequentemente insegnati e utilizzati. Io preferisco altre comunicazioni e parole che possano aiutare se stessi e i compagni a prendere sicurezza in difesa, e che possano rendere più fluido, dinamico e pulito l'attacco. Cerco di sostituire con **vado io, blocco, destra o sinistra, cambia, ci sono**, per quel che riguarda la difesa, oppure **vai lì, muoviti là, taglia, le chiamate** di eventuali giochi, o altri termini per più efficaci spaziature per quel che riguarda l'attacco.

Sostanzialmente cerco di stimolare in loro meno termini dove autodefiniscono ciò che stanno già facendo, ma maggiormente quelle parole o frasi dove mostrano consapevolezza di quel che sta succedendo in campo e cercano di aiutare i compagni a prendere iniziative più efficaci e ad avere più sicurezza in quello che andranno a fare: ad esempio in difesa, su un tiro preso da un avversario o quando un giocatore si appresta a giocare un 1vs1 in isolamento, così come quando un altro avversario



Nel 2010 è a Ozzano, poi a Ferrara come vice allenatore. Nel 2014 alla Virtus Bologna all'interno dello staff tecnico del settore giovanile, l'anno successivo a Feren- tino dove diventa capo allenatore della prima squadra nel dicembre 2015. Nel 2018 torna alla Salus Bologna per poi ricoprire il ruolo di Responsabile Tecnico del Settore Giovanile della Virtus Bologna nella stagione succes- siva.

chiude il palleggio, sono a mio avviso più utili le parole degli altri 4 compagni di squadra che non quelle del giocatore sulla palla.

La comunicazione consapevole aiuterà i giocatori a prendere sicurezza, a fidarsi dei compagni, magari ad avere una resa positiva sulla qualità del gioco dei ragazzi e renderà più viva e collaborativa la squadra.

Per quel che riguarda la comunicazione tra allenatore e giocatori, c'è un aspetto che ha una grande valenza e sul quale cerco di mettere attenzione: **ciò che diciamo o possiamo dire ai giocatori nel mentre delle azioni.**

Per allenatori delle squadre giovanili, credo che sia fondamentale anticipare, per quanto possibile, il corso dell'azione: dopo mi spiegherò meglio. Con giocatori adulti è più importante, o può essere sufficiente, un feedback di quel che abbiamo visto, una richiesta o previsione di quel che vorremmo, in quanto essi sono maggiormente in grado di analizzare e risolvere un problema o un difetto con strumenti che hanno già. Con i ragazzi più giovani è necessario creare ancora un meccanismo, un'abitudine, e accostare la nostra voce ad un movimento, un'azione (magari anticipandolo/a), risulta essere utilissimo.



Faccio degli esempi anche banali:

- Ad un ragazzo che prende l'apertura per un contropiede **Dire dopo**: "Non hai guardato avanti e non hai passato la palla"; **dire prima o mentre**: "Guarda avanti/Passa avanti";

- A chi corre senza palla, per essere davanti alla palla. **Dire dopo**: "Non sprinti e sei sempre dietro alla palla"; **dire prima**: "Sprinta fino al ferro/Veloce avanti e torna rapido a prenderla";

- A chi deve prendere un rimbalzo. **Dire dopo**: "Non hai fatto tagliafuori"; **dire prima**: "Prendi contatto".

- A chi ha magari problemi di concentrazione e si perde spesso i movimenti del suo avversario. **Dire dopo**: "Hai perso il tuo uomo"; **dire prima**: "Stai sveglio, rimani con lui".

Più volte riusciamo a sostituire la prima forma con la seconda (ad essere "nel mentre" dell'azione e non "dopo") e più aiutiamo i nostri giocatori, generiamo in loro automatismi positivi: tendenzialmente saranno più pronti, ci sarà da parte nostra più facilità nell'interagire con loro e riusciranno a reagire in maniera più opportuna e veloce a stimoli nuovi o imprevisti.

Nella stagione 2020/2021 è a Brescia come Responsabile del Settore Giovanile, poi approdare a Tortona, con cui l'anno scorso ha vinto la fase regionale del Campionato Under 17 Eccellenza, portando la squadra piemontese alle Finali Nazionali di categoria.

Da questo punto di vista il lavoro che possiamo fare su noi stessi è molto importante: la concentrazione che dobbiamo avere per prevedere ciò che può accadere, individuare su chi indirizzare lo stimolo, il tipo di linguaggio che andremo ad utilizzare, il timing del nostro intervento, richiedono più o meno sforzo e fatica, a seconda delle nostre qualità o difetti.

E proprio perché credo nell'importanza della comunicazione che diamo ai nostri giocatori, sono convinto che la volontà e la capacità di migliorare noi stessi sul nostro modo di insegnare sia una prerogativa che dovrebbe avere ogni bravo allenatore.