

LA STORIA
SANDRO GAMBA

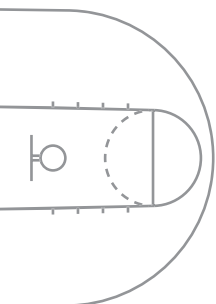
LE INTERVISTE
PEDRO MARTINEZ E CLAUDIO COLDEBELLA

ATTACCARE NEL FLUSSO
ALESSANDRO RAMAGLI

STORY TELLING
CRISTINA NADOTTI

GIOCARE CON IL PIVOT
MATTEO BONICIOLLI

IL MODELLO DI PARTECIPAZIONE SPORTIVA
CLAUDIO MANTOVANI



- 3 **L'EDITORIALE**
di Roberto di Lorenzo
- 4 **SENIOR** Attaccare nel flusso: giocare aggressivi muovendo palla e giocatori
di Alessandro Ramagli
- 7 **SENIOR** Il sistema offensivo di gioco della Pallacanestro Brescia
di Alessandro Magro
- 10 **L'INTERVISTA** Essere allenatori: voler aiutare e sapersi adattare
di Pedro Martinez. A cura di Roberto Di Lorenzo
- 14 **SETTORE FEMMINILE** La difesa della Nazionale Senior Femminile
di Massimo Romano
- 17 **SETTORE FEMMINILE** Il video: strumento didattico
di Giuseppe Piazza
- 21 **LA STORIA** Sandro Gamba: il nostro Spartacus
di Oscar Eleni
- 24 **L'INTERVISTA** Curiosi, desiderosi di migliorare: abbracciare il cambiamento
di Claudio Coldebella. A cura di Roberto Di Lorenzo
- 27 **STORY TELLING** Il basket: una palestra di vita
di Cristina Nadotti
- 29 **PREPARAZIONE FISICA** L'attivazione
di Tommaso Santucci
- 32 **SCIENZE DELLO SPORT** Il modello di partecipazione sportiva, la leadership
trasformativa
di Claudio Mantovani
- 41 **REGOLAMENTO** Il settore giovanile arbitri
di Maurizio Biggi
- 43 **3x3** Il 3x3 al giorno d'oggi
di Lorenza Arnetoli
- 47 **BASKET E FORMAZIONE** La video-analisi tecnica
di Marzio Longhin
- 53 **MINIBASKET** Il minibasket: la metodologia
di Lucio Bortolussi
- 58 **SETTORE GIOVANILE** Il passaggio
di Paolo Sfriso
- 63 **SETTORE GIOVANILE** Le scelte di tiro
di Alessandro Nocera

Coach Box Magazine è un prodotto ideato e realizzato dal Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro, con il supporto dell'Ufficio Stampa.
La mission e le linee guida di questo documento 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



AGGIORNARSI: UN REQUISITO FONDAMENTALE.

Si è conclusa questa prima estate di ritorno alla normalità, post pandemia, per i Corsi di Formazione del CNA. Si sono svolti 75 corsi con quasi 2500 partecipanti e 167 formatori CNA, a cui si sono affiancati i relatori esterni ed i medici. Tutto ciò coordinato perfettamente dalla Segreteria del CNA di Roma con Enzo Consoli, Monica Lenti e Bruno Marcoccia e dagli Uffici Regionali per tutti i corsi territoriali.

Questi i numeri:

- Corso Allenatore Nazionale: n. 48 iscritti;
- Corso Allenatore: n. 79 iscritti;
- Corso Istruttore Giovanile: 3 corsi per un totale di n. 209 iscritti;
- Clinic Nazionale di Bologna con 270 iscritti;
- Clinic per Allenatori del Settore Giovanile con 240 iscritti.

Relativamente ai corsi territoriali abbiamo, ad oggi:

- Corsi Allievo Allenatore: 32 corsi per un totale di n. 775 iscritti circa;
- Corsi Allenatore di Base: 25 corsi per un totale di n. 570 iscritti circa;
- Corsi Preparatore Fisico di Base: 13 corsi per un totale di n. 240 iscritti circa.

Una macchina organizzativa che permette lo svolgimento dei Corsi con uno standard qualitativo molto alto.

C'era un gran desiderio di ritornare in campo per migliorare la propria conoscenza e acqui-

sire una qualifica dopo 3 anni di stop dei corsi nazionali, un po' di ruggine che si è sciolta con la passione che tutti hanno portato in palestra. L'idea di base in tutti i programmi è stata: insegnare per concetti ovvero l'insegnare la visione generale e del particolare e le modalità con cui vengono collegate tra di loro.

Da parte degli allievi c'è un gran desiderio di conoscenza che i formatori indirizzano per dare a tutti una chiave di lettura nel mare di informazioni disponibili sul web.

Perché io credo che l'aggiornamento è un requisito fondamentale per gli allenatori di ogni livello ed un'esigenza che ciascuno di noi deve sentire, cercando continue occasioni di confronto.

Questa esigenza di aggiornamento è fortemente sentita dai formatori che in più occasione hanno manifestato questo bisogno per migliorare gli standard dei corsi.

A fine giugno si è svolta una giornata dedicata ai formatori nazionali ed ai responsabili regionali della formazione, conclusa con un intervento di Ettore Messina che ha chiaramente indicato la strada da percorrere.

In questa ottica si sta organizzando un corso per Formatori di I Livello per inserire forze nuove nei quadri del CNA.

Adesso è il momento di tornare in palestra e allenare ragazze e ragazzi, nel migliore dei modi, inoculando in loro il germe della passione! ●

“L'idea di base in tutti i programmi è stata: insegnare per concetti ovvero l'insegnare la visione generale e del particolare e le modalità con cui vengono collegate tra di loro.”



ATTACCARE NEL FLUSSO: GIOCARRE AGGRESSIVI MUOVENDO PALLA E GIOCATORI

Alessandro Ramagli descrive con precisione e attenzione ai dettagli il delicato lavoro di sviluppo e implementazione di un sistema offensivo basato sul concetto di flusso, ovvero la capacità di attaccare direttamente dalla corsa.

Ogni squadra, di qualsiasi campionato, prevede nel proprio sistema di gioco una parte dedicata agli attacchi in transizione. Ci sono squadre poi che considerano questo tipo di opzione offensiva la fonte primaria del loro gioco. Giocare nel "flusso" significa entrare nel possesso offensivo direttamente dalla corsa, azzerando i tempi di passaggio dal gioco in contropiede al gioco organizzato a metà campo.

FILOSOFIA

Dare pochi concetti per poter giocare:

- **NON RESETTARE L'ATTACCO** dopo un contropiede non concretizzato, ma continuare a giocare;
- **DARE VALORE** alla palla e **MUOVERLA** con passaggi semplici;
- Privilegiare **RITMO** e **FLUSSO**, **no ISOLAMENTI**;
- **POTERE AI GIOCATORI**: privilegiare l'iniziativa dei giocatori;
- **ATTACCO "INTELLIGENTE"**: stimolare le corrette letture rispetto alla semplice esecuzione.

OBIETTIVI

- **ATTACCARE LA PROFONDITA'**: ricezioni dentro l'area come obiettivo primario;
- **ATTACCARE LA LARGHEZZA**: ribaltamento del lato come obiettivo secondario;
- **MOVIMENTO DI PALLA E GIOCATORI**: motion offense per dare continuità al gioco, senza interruzioni;
- **CONTINUARE AD ATTACCARE**: Penetrare e scaricare da un vantaggio acquisito;
- **CONTINUARE AD ATTACCARE**: chiude-

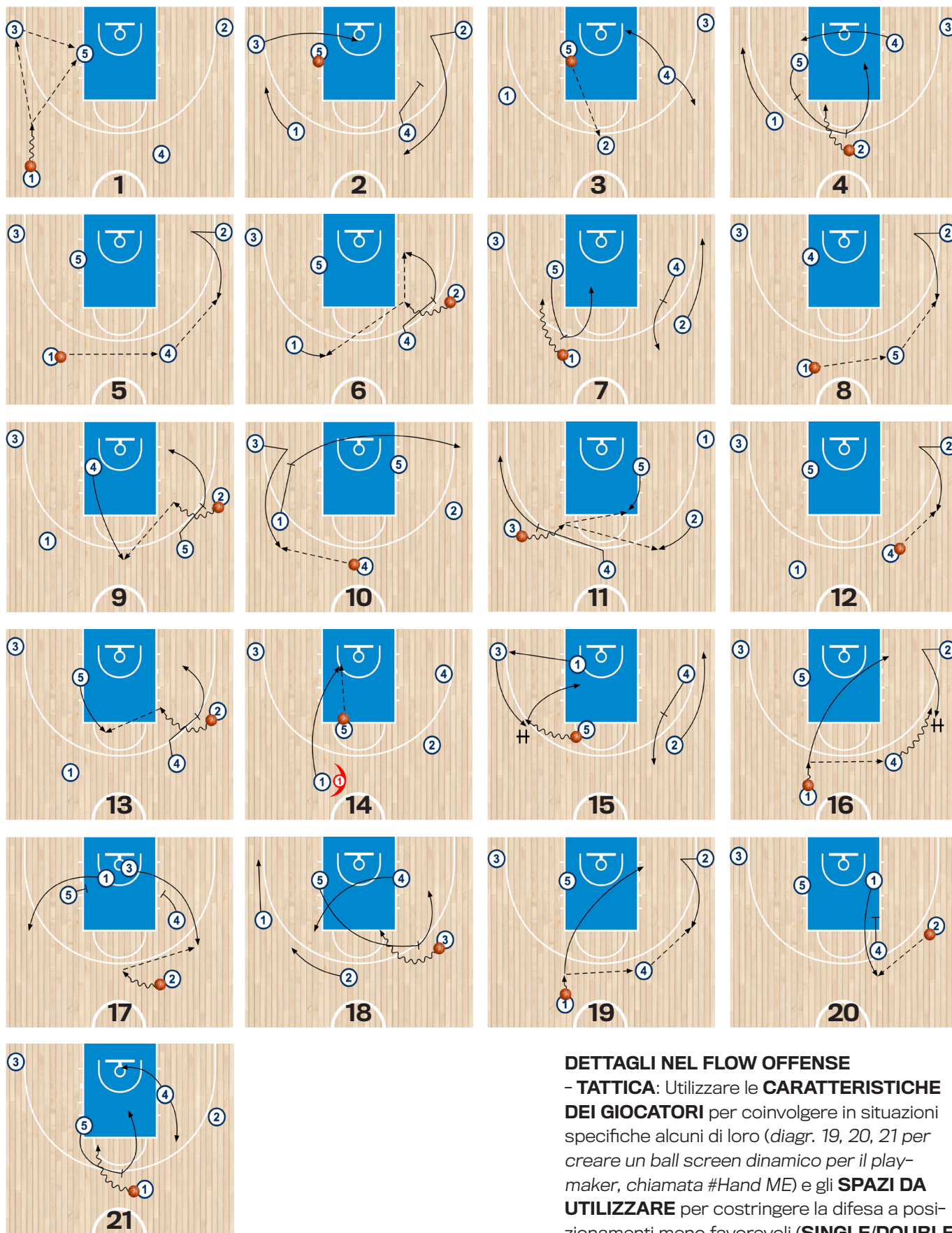


Livorno, Biella, Pesaro, Treviso, Reggio Emilia, Teramo, Siena, Virtus Bologna, Pistoia, Udine, Verona: queste le principali panchine su cui si è seduto Coach Ramagli nella sua carriera.

re triangoli per mantenere l'idea di attaccare l'area.

COLLABORAZIONI

- **DEEP CATCHES**: paint touches + ball and weak side action (diagr. 1, 2, 3, 4);
- **SWING and 2 MEN GAME**: (diagr. 5, 6, 7) (diagr. 8, 9, 10, 11);
- **TOP P&R/P&POP ACTION**;
- **PINCH POST ACTION** (diagr. 12, 13, 14, 15);
- **DRIVE and KICK, OFF THE BALL GAME** (uso dei tagli);
- **COMING OFF THE SCREEN ACTION** (diagr. 16, 17, 18, Gioco #Hand side).



DETTAGLI NEL FLOW OFFENSE

- **TATTICA:** Utilizzare le **CARATTERISTICHE DEI GIOCATORI** per coinvolgere in situazioni specifiche alcuni di loro (*diagr. 19, 20, 21 per creare un ball screen dinamico per il play-maker, chiamata #Hand ME*) e gli **SPAZI DA UTILIZZARE** per costringere la difesa a posizionamenti meno favorevoli (**SINGLE/DOUBLE TAG**) (*diagr. 22-31, chiamata #Hand down*);

- **REJECT E CATCH AND GO: ATTACCARE I CLOSEOUTS.** E' l'elemento chiave di questo sistema di gioco: attaccare la difesa in recupe-

ro e "rifiutare" l'uso dei blocchi sulla palla per attaccare il lato opposto.

- 2 EXTRAPASSES NEL DRIVE AND KICK

E' un concetto chiave per costringere la difesa a chiudersi e riaprirsi con tempi complessi: ogni volta che la palla entra in area attraverso una penetrazione e ne esce con uno scarico sul perimetro, dobbiamo usare un secondo extrapassaggio che costringa i difensori a riaprirsi sul perimetro.

- CHIUDERE I TRIANGOLI: CERCARE PAINT TOUCH

I lunghi devono essere sempre coinvolti con ricezioni profonde che seguono i loro movimenti di taglio dopo un blocco sulla palla dinamico. Anche in questo caso, se la palla entra in area e ne esce con un passaggio, dobbiamo utilizzare un secondo extrapassaggio che indebolisca ulteriormente la difesa in recupero.

CRITICITA', RISCHI

- Set dinamico, non ci sono posizioni fisse;
- minor controllo sulla giocata (shot-clock);
- maggior tempo necessario per metabolizzare il sistema;
- priorità al movimento, a discapito della qualità dei blocchi;
- attacca subito (abuso di soluzioni di early offense) o non attacca mai (movimento sterile

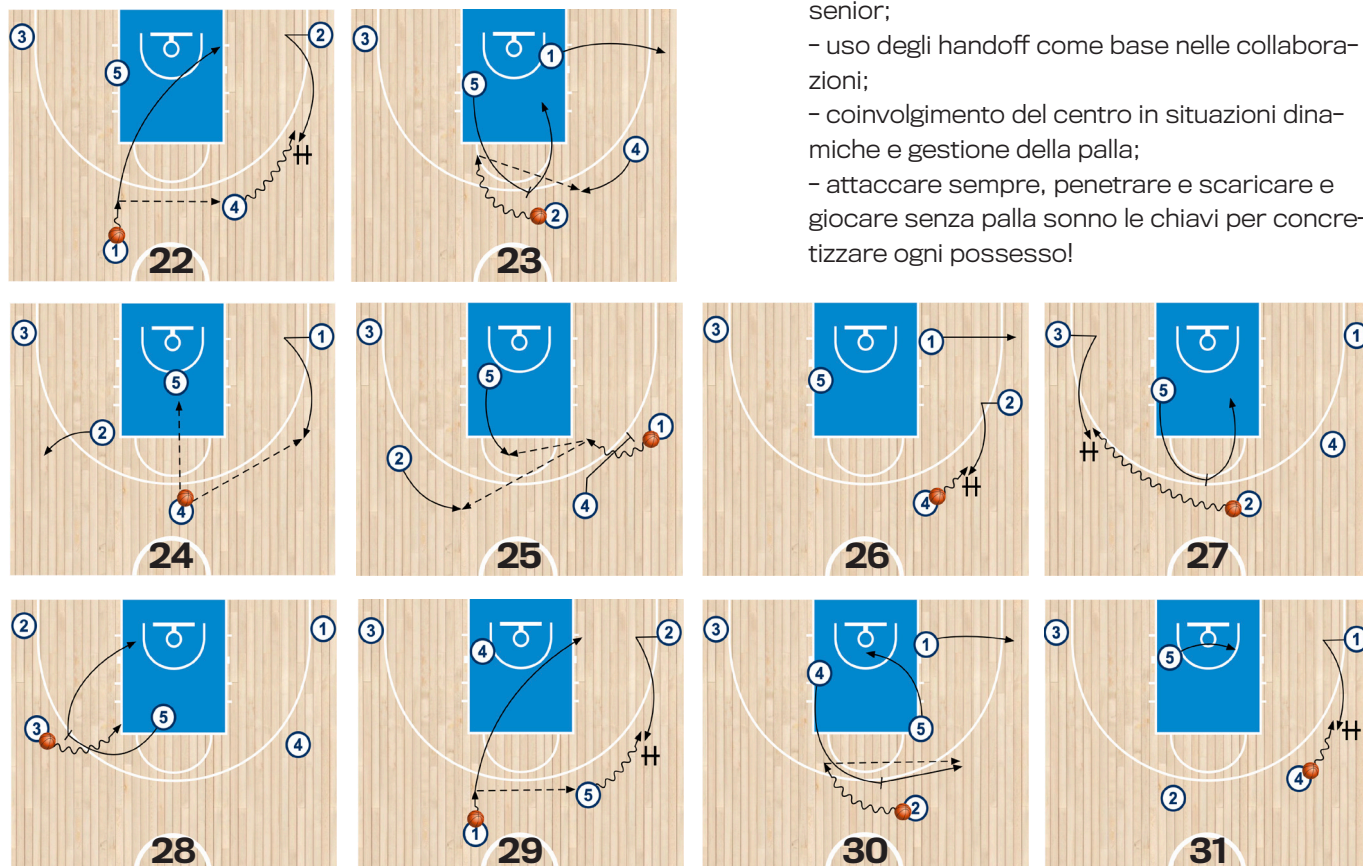


4 Promozioni dalla A2 alla A1 (Biella, Pesaro, Virtus Bologna, Verona), due Coppa Italia di A2, 5 Titoli Nazionali Giovanili: questo il suo palmares.

della palla e dei giocatori senza iniziativa).

SETTORE GIOVANILE: SI ePERCHE'

- facili aggiustamenti rispetto ad una squadra senior, 4 esterni e 1 lungo;
- maggior uso dei tagli e degli slip rispetto ai senior;
- uso degli handoff come base nelle collaborazioni;
- coinvolgimento del centro in situazioni dinamiche e gestione della palla;
- attaccare sempre, penetrare e scaricare e giocare senza palla sono le chiavi per concretizzare ogni possesso!





GIOCARE CON IL PIVOT

Matteo Boniciolli ci offre in questo articolo alcune possibilità di giocare con il pivot, attivando il gioco interno in diverse modalità, facendo attenzione al lavoro individuale con contatto e al miglioramento delle collaborazioni offensive.

Comincio con una enunciazione di principio, in epoca di small ball:

amo i pivot.

Da Bill Russell a Jabbar, da Bill Walton a Moses Malone, da Dino Meneghin a Jokic, ho sempre seguito con passione le squadre costruite attorno ad un centro dominante. I grandi scontri dentro l'area tra **big men** di spessore mi hanno sempre trasmesso grandi valori, tecnici ed anche "etici", che ho successivamente cercato di trasferire alle squadre che ho allenato.

“Offensivamente il basket è un gioco di qualità quando le due dimensioni, “fuori-dentro” e “dentro-fuori” hanno pari dignità.

Oggi entrambe le dimensioni si sviluppano prevalentemente da penetrazioni (dentro) generate da letture di pick&roll e close-out, cui seguono passaggi ai tiratori (fuori) appostati attorno l'arco dei 3 punti.

Il gioco appoggiato ad un "interno", prevalentemente un 5, oppure un esterno capace in post basso, pericoloso in 1c1 (dentro) e capace di riaprire il gioco dopo aver provocato un aiuto (fuori) sono molto poco frequenti.

Ricordo ancora lo stupore generato qualche anno fa dalla scelta del nostro attuale Commissario Tecnico della Nazionale Gianmarco Pozzecco con la sua ottima Sassari di appoggiare con continuità il gioco su due eccellenti interpreti del post basso, Bilan e Burnell. Scelta che diede ottimi risultati, tra la sorpresa generale di molti.

E' chiaro che un buon programma tecnico deve mirare non soltanto ad "utilizzare" le qualità di

post basso di un giocatore, ma anche ad implementarle, a migliorarle.

Un solo suggerimento.

Lavorare SEMPRE con contatto per migliorare il gioco interno, anche in forma "guidata", cioè con la difesa che aiuta l'attacco. Mai "istruire" il giocatore interno con tanti SE. (se la difesa chiude il centro vai verso il fondo, se il difensore si alza dopo una finta, gioca up&under). **MAI.**

Veniamo ora al modo, alle situazioni in cui e con cui in questi ultimi due anni ad Udine abbiamo coinvolto il pivot, per attaccare o per provo-

Una lunga carriera internazionale arricchita da tanti successi. Molti i club con cui ha lavorato, tra i quali Udine, Fortitudo Bologna, Messina, Ostenda, Teramo, Avellino, Virtus Bologna, Virtus Roma, Astana, Pesaro, la Nazionale del Kazakistan, la Don Bosco Prep negli States.



care aiuti che creassero vantaggi al nostro attacco.

1. SEAL

In situazioni di contropiede chiediamo al nostro 5, coinvolto nella lotta a rimbalzo, di seguire il contropiede correndo nella corsia centrale, di attaccare il corpo del suo avversario, usandolo come "perno" e di "SIGILLARE" dietro il difensore, offrendosi agli esterni come ricevitore di un passaggio vicino a canestro.

Un dettaglio molto importante: qualora, a vantaggio costruito dal SEAL del lungo, il passaggio dentro non fosse immediato, va insegnato al centro a mantenere il vantaggio una volta iniziata la circolazione di palla perimetrale, "tenendo dietro" il difensore per offrirsi come ricevitore di un passaggio di "sponda".

Lasciare il contatto per accorciare rapidamente la distanza dalla palla potrebbe consentire al difensore di recuperare una posizione d'anticipo.

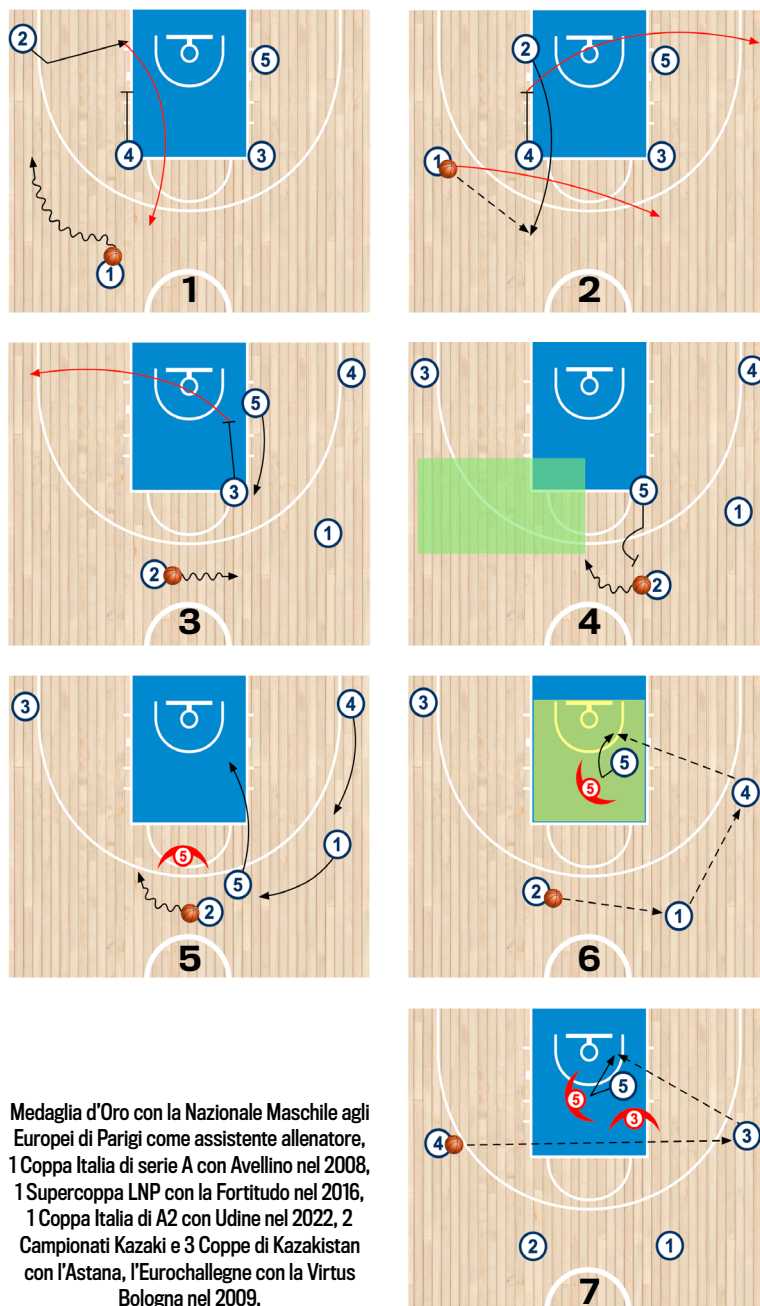
2. GIOCO DI PICK&ROLL PER ATTIVARE IL SEAL

- *Diagr. 1:* il palleggiatore si sposta sul lato di 2, blocco zipper di 4 per 2;
- *Diagr. 2:* mentre la palla "vola" da 1 a 2, 4, appena eseguito il blocco, sprints verso l'angolo opposto. 1, dopo aver eseguito il passaggio, attraversa il campo;
- *Diagr. 3:* 2, ricevuto il passaggio, comincia a "spostarsi" in palleggio verso il lato opposto. 3 blocca per 5 e sprints verso l'angolo opposto;
- *Diagr. 4:* 5, salendo verso la palla grazie al blocco di 3, corre alle spalle del difensore di 2, cambiando all'ultimo momento angolo di blocco per consentire a 2 di attaccare in palleggio lo spazio lasciato libero dal movimento di 1.
- *Diagr. 5, 6:* 5 rolla a canestro mentre 1, 4 e 3 cominciano a giocare senza palla per offrirsi come "sponde". 5 "aspetta" x5 in recupero per SIGILLARE e giocare di posizione in area.

[\(Video\)](#)

Un dettaglio importante: per produrre una buona ricezione interna è fondamentale lavorare sulla qualità delle COLLABORAZIONI.

- *Diagr. 7:* Se x5 riesce a recuperare una posizione d'anticipo sul pivot aiutato dal flottaggio di x3, bisogna usare passaggi skip per attaccare il CLOSE OUT o GIOCARE DENTRO cambiando angoli di passaggio.



Medaglia d'Oro con la Nazionale Maschile agli Europei di Parigi come assistente allenatore, 1 Coppa Italia di serie A con Avellino nel 2008, 1 Supercoppa LNP con la Fortitudo nel 2016, 1 Coppa Italia di A2 con Udine nel 2022, 2 Campionati Kazaki e 3 Coppe di Kazakistan con l'Astana, l'Eurochallenge con la Virtus Bologna nel 2009.



3. USCITE PER ATTIVARE IL POST UP

In situazione di USCITE cambia il "mood" per far arrivare la palla dentro. Ora il centro gioca di posizione e la squadra gli "GIRA ATTORNO".

- *Diagr. 8:* schieramento iniziale con due guardie, due lunghi e un tiratore in angolo. Blocco cieco di 5 per 2 che taglia profondo a canestro, esplorando la possibilità di ricevere un passaggio diretto da 1 per "rubare" un canestro facile.

- *Diagr. 9:* Non appena passato 2,5 blocca per 3 che usa il blocco per costruirsi un tiro.

- *Diagr. 10:* Passata la palla a 3, mentre 1 riceve un blocco in allontanamento da 4, 2 esce sul blocco di 5.

- *Diagr. 11:* Ricevuto il passaggio, 2 guarda "dentro" verso 5. Da qui regole a piacere su come posizionarsi per battere gli aiuti.

Molto importante: cosa succede in caso di difesa di 5 (x5) capace di passare davanti al suo avversario per negare la ricezione?

- *Diagr. 12:* 3 "legge" la situazione e si allontana, per non disturbare la ricezione di 4 che si sposta da spigolo a spigolo offrendosi come ricevitore di un passaggio di 3 per giocare un "alto-basso".

4. PALLA DENTRO DOPO BLOCCHI ORIZZONTALI

Schieramento iniziale: 1 con palla, due guardie, due lunghi.

- *Diagr. 13:* 1 passa a 2, che esce dal blocco di 3 e taglia in angolo opposto alla direzione del passaggio liberando la corsia centrale.

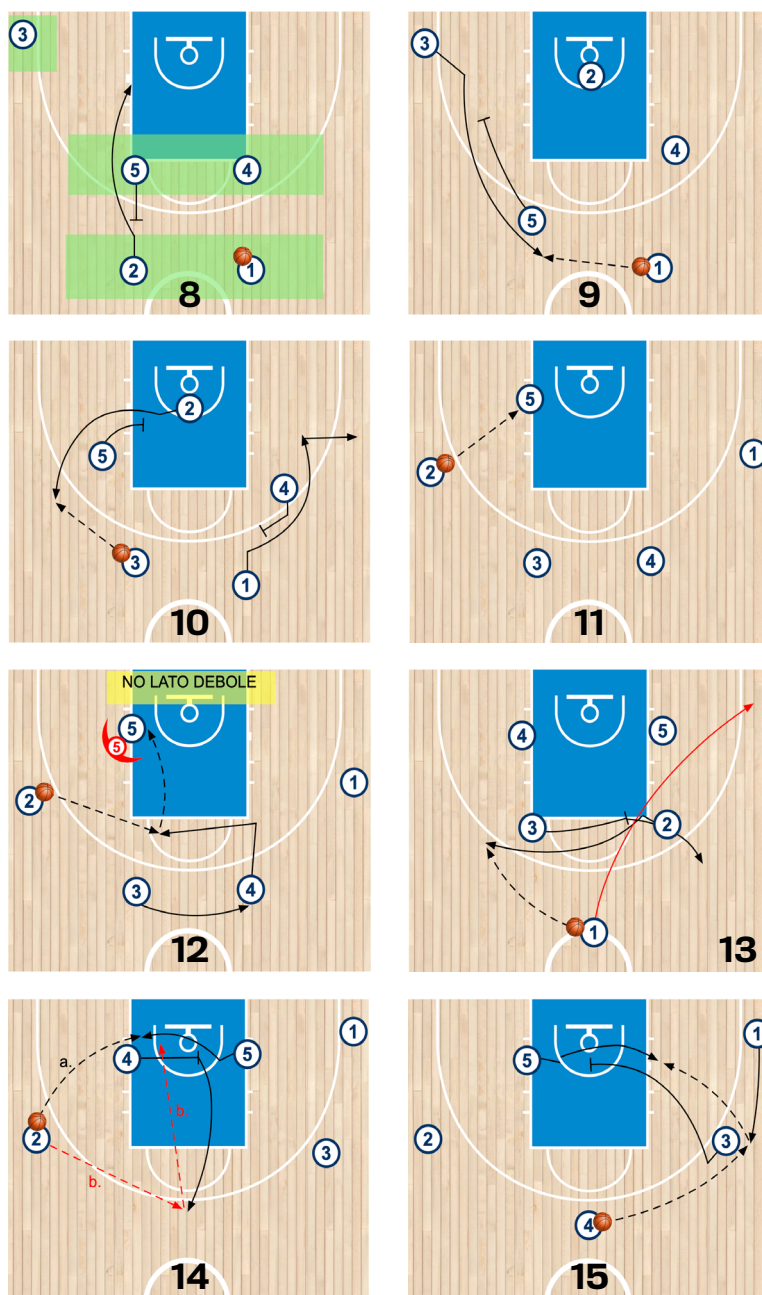
- *Diagr. 14:* Mentre la palla è in volo da 1 a 2, 4 effettua un blocco orizzontale per 5, offrendo subito dopo una seconda linea di passaggio a 2. 5 usa il blocco di 4 tagliando vicino la linea di fondo. Abbiamo quindi una prima possibilità di giocare la palla dentro con il passaggio da 2 a 5 oppure una situazione di alto-basso tra 4 e 5.

- *Diagr. 15:* mentre la palla vola verso 4, 3 taglia back door verso canestro, rimpiazzato da 1. Se 3 non riceve da 4, continua il taglio portando un secondo blocco orizzontale a 5, di più difficile "lettura" difensiva a causa della difficoltà/impossibilità di cambiare. ([Video](#))

Riassumendo:

- **Seal;**
- **Seal dopo pick&roll;**
- **Uscite per attivare il post basso;**
- **Blocchi orizzontali per arrivare il post basso.**

Sono i quattro sistemi che abbiamo utilizzato per far arrivare la palla dentro ai nostri centri. Un ringraziamento a Carlo Finetti per il suo aiuto tecnologico e non solo. ●





ESSERE ALLENATORI: VOLER AIUTARE E SAPERSI ADATTARE

Coach Pedro Martinez con grande semplicità e chiarezza affronta varie tematiche relativa al mondo della pallacanestro, enfatizzando la capacità di adattarsi dell'allenatore e la necessità di formarsi con criterio e metodo.

Una carriera di oltre trent'anni, con molti successi e numerosi giocatori allenati e migliorati grazie a te. Quali sono i valori più importanti per poter essere un allenatore e quanta importanza dai alla figura del coach?

Prima di tutto penso che per poter fare l'allenatore per così tanti anni non bisogna dimenticare il "fattore fortuna": alla fine, da allenatore professionista, ci sono molte cose che non puoi controllare. La cosa più importante, come allenatore, è avere la mentalità di voler aiutare: aiutare il club e le persone che ne fanno parte affinché possa diventare un club migliore, aiutare i giocatori affinché si ambientino, diventino più bravi tecnicamente. In definitiva, penso che bisogna provare a sfuggire dal solo concetto di vincere e perdere, perché la vittoria o la sconfitta sono una parte molto importante dello sport e sicuramente bisogna almeno vincere un minimo, è ovvio, però credo che come allenatore bisogna provare a non sentirsi valorizzato solo se si vince né frustrato quando si perde. Bisogna provare a pensare che il mestiere dell'allenatore dipende da altri fattori che ti rendono felice e che non siano solo il vincere o il perdere.

Quali sono i tre pilastri fondamentali in attacco e in difesa nella tua filosofia di gioco?

Tre sono troppo pochi, ma comunque penso che in attacco la cosa più importante sia lo spacing e come creare e gestire lo spazio in relazione alle caratteristiche dei giocatori. Il ritmo del gioco viene subito dopo, il "pace" come lo definiscono gli americani. E' molto importan-



Un'esperienza di oltre trent'anni. Numerose le squadre allenate, tra cui: Gran Canaria, Cajasol, Girona, Manresa, Joventud, Salamanca, Tenerife, Menorca, Baskonia, Valencia.

te poi avere la capacità di passarsi la palla e la capacità di migliorare i giocatori attraverso il fondamentale del passaggio. In difesa invece un aspetto molto importante, basico direi, è la condizione fisica: bisogna avere un minimo di atletismo per poter difendere in maniera efficace. A parte il fisico, aspetto comunque difficile da controllare perché dipende da fattori genetici, come allenatore le cose che per me hanno valore sono sicuramente la pressione sulla palla, con tutti i giocatori, le regole difensive sul pick&roll. Quest'ultimo aspetto è importante perché tutte le squadre giocano situazioni di pick&roll: bisogna quindi avere delle regole

adeguate e funzionali alle caratteristiche dei giocatori. Da tenere in considerazione anche il rimbalzo difensivo inteso come capacità di essere consistente a rimbalzo in difesa. Sebbene siano già tre aspetti del gioco, ce n'è uno che va menzionato ed è il "bilanciamento difensivo": non si può essere una squadra consistente in difesa se non si è attenti al bilanciamento difensivo perché si concederebbero molti canestri facili.

Sviluppare i giovani giocatori: secondo te, quali sono le skills principali (tecnicamente, fisicamente e a livello mentale) che un giovane giocatore dovrebbe avere per poter allenarsi e competere con una squadra senior?

Credo che innanzitutto sia difficile generalizzare: ogni giocatore è diverso dagli altri. Ci sono giocatori capaci di essere pronti e preparati prima di altri per la loro mentalità, per il loro fisico o per la loro tecnica. Credo che anche ogni club sia diverso dagli altri: ci sono società che per la loro filosofia ed anche la loro situazione economica hanno più pazienza e sono in grado di comprendere che lo sviluppo di un giovane giocatore è un processo che necessita del tempo. Fondamentalmente un giocatore giovane ha bisogno di un minimo di struttura fisica che gli permetta di poter competere, tecnicamente deve sapere fare qualcosa bene, deve essere capace di "distinguersi" in qualche aspetto del gioco. Non serve che siano molti, ma in qualcosa deve essere bravo: il tiro, la capacità di difendere, la capacità di andare a rimbalzo. Ma alla fine la cosa più importante è la mentalità: tutto il resto di cui abbiamo parlato può essere un po' migliorato e permette al giocatore di competere a seconda del livello a cui gioca. Ma la mentalità e l'ambiente attorno al giocatore credo che siano le cose più difficili ma anche più importanti per poterlo aiutare, per comprendere il processo e non compararlo con nessun altro. Molti giocatori e il loro entourage vanno a confrontarsi costantemente con altri giovani giocatori di altre squadre che hanno avuto successo, un processo di sviluppo più breve: questo molte volte è ciò che provoca frustrazione, nervosismo, senza capire che tutto fa parte di un processo non comparabile con quello di altri giocatori.

In che modo la pallacanestro sta evolvendo? Secondo te, quali sono gli aspetti tecnici più importanti, i fondamentali, su

cui porre l'attenzione?

Stiamo andando verso una pallacanestro molto più fisica. Credo che l'aspetto fisico stia diventando sempre più importante e che allo stesso tempo abbiamo perso focus su alcuni aspetti del gioco che si usavano di più in passato come il post basso, mentre soprattutto per i giocatori nello spot di 1 e 2 è basilico giocare situazioni di blocco sulla palla. Come è basilico avere giocatori che siano capaci di tirare da tre punti in situazioni di spot up. Per quanto riguarda la difesa, invece, un aspetto chiave per me è la capacità di cambiare nelle situazioni di pick&roll: credo che questo concetto vada ogni volta collegato con l'aspetto fisico ma è una tendenza molto chiara e sempre più squadre usano questo tipo di difesa.

Un Campionato spagnolo con Valencia nella stagione 2016/2017, una Supercoppa Spagnola con il Baskonia nel 2005, una Coppa Korac con la Joventud Badalona nel 1989/1990.

Sei stato in contatto recentemente con il mondo NBA. Quali sono gli aspetti che ti hanno impressionato di più nella NBA e cosa vorresti portare con te dagli Stati Uniti per poterlo utilizzare in Europa?

E' molto difficile comparare il modo in cui lavorano le squadre dell'NBA con quelle europee. Prima di tutto perché lì hanno uno staff tecnico





incredibile: è la normalità, in NBA, oltre al capo allenatore, avere almeno 10-12 assistenti. Ciò permette di allenare in un modo ben preciso e lavorare con una quantità di informazioni che in Europa è impossibile, dato il numero di inferiore degli assistenti che collaborano al lavoro tecnico-tattico della squadra. Penso anche che per quanto riguarda il livello delle strutture dove allenarsi, questo non è comparabile con il nostro e ciò condiziona anche la modalità che si ha nel lavorare in campo. Allenarsi con più giocatori, più canestri, più allenatori rende questo sistema di difficile confronto con quello che abbiamo in Europa. Le squadre NBA hanno giocatori migliori dal punto di vista fisico: ciò permette di giocare con un ritmo differente e per questo non è comparabile. Alla fine però ci sono alcune situazioni di gioco, in attacco e in difesa che sono interessanti: la NBA senza dubbio crea tendenza e i dettagli che il suo gioco offre sono aspetti importanti da provare ad applicare nel basket europeo. Non possiamo però dimenticare che il regolamento è differente: violazioni difensive diverse, il campo

Miglior Allenatore della ULEB Eurocup nel 2016/2017 quando era alla guida di Valencia, **Miglior allenatore di Basketball Champions League** la scorsa stagione sulla panchina del Manresa, con cui ha raggiunto la finale della competizione europea organizzata dalla FIBA.

è più grande, gli arbitri penalizzano molto di più il contatto fisico rispetto a qui. In conclusione posso quindi dire che ci sono sicuramente dettagli interessanti da cogliere ma non tutto ciò che viene fatto dalle squadre NBA può essere preso.

La preseason: qual è l'equilibrio tra l'insegnare nuove cose alla squadra e aspettare che i giocatori siano sicuri con ciò che hanno già appreso?

La preseason è un momento chiave della stagione sebbene oggi abbia perso un po' di valore soprattutto perché molte squadre spesso non sono al completo a causa di impegni con le Nazionali. Un piccolo grande disastro per la costruzione della squadra. Ritengo che il lavoro fondamentale che un allenatore deve organizzare nella preseason non è dato dal fare molte cose di tecnica e tattica, quanto piuttosto fare in modo di conoscere i giocatori. Soprattutto nelle squadre in cui ci sono molti giocatori nuovi, o lo stesso allenatore è nuovo. Conoscere i giocatori, le loro caratteristiche, diventa un elemento importante per decidere come poter giocare in attacco ed in che modo poter difendere. A me piace lavorare in questa fare in modo tranquillo, con calma, analizzando in che modo si può poi giocare più avanti nella stagione. Non voglio mettere nessun sistema di gioco né prendere decisioni troppo affrettate: credo che nella preseason bisogna andare per gradi e soprattutto insegnare e lavorare su aspetti basilari del gioco. Dopo di ciò, nel momento in cui si ha chiaro a che ritmo la squadra può giocare o che la squadra ad esempio può giocare situazioni con blocchi lontano dalla palla, si può decidere di implementare quelle idee. Alla fine, il grande lavoro dell'allenatore è adattarsi: la preseason è il primo vero momento in cui l'allenatore si deve adattare ai giocatori che ha.

Essere allenatore nel 2022: quali sono secondo te gli step che un allenatore giovane deve fare per poter crescere?

Dipende. Non c'è una sola modalità per farlo. Oggigiorno ci sono moltissime informazioni che si possono usare per formarsi come allenatori. Questo è sicuramente un vantaggio ma ha anche un retroscena negativo: può generare infatti il rischio che il giovane allenatore non studi per crearsi una propria filosofia di pallacanestro, ma che cambi opinione ogni giorno rispetto a come allenare, a come giocare. Bisogna quindi stare attenti con l'eccesso di informa-

zioni: bisogna avere un equilibrio tra il migliorare come allenatore e allo stesso tempo aver chiaro cosa si vuol fare. A volte sapere troppe cose è controproducente. Si può possedere tantissima conoscenza riguardo la pallacanestro, ma non si può pensare di essere allenatori professionisti se non si conosce com'è la pallacanestro professionistica: è molto difficile secondo me che si possa diventare allenatori professionisti se non si è stati giocatori professionisti o assistente di allenatori professionisti. L'allenatore deve crearsi una propria filosofia, partendo dal lavorare con altri allenatori e conoscendo le loro filosofie di gioco.

La globalizzazione nella pallacanestro: cosa pensi a riguardo e come abbracciare il concetto di globalizzazione senza perde-

re la propria identità?

Oggi giorno è molto facile poter vedere partite di qualunque tipo di squadra e competizione: c'è quindi molta influenza della pallacanestro universitaria, dell'NBA, dell'Eurolega: selezionare cosa vedere, scegliere quale squadra seguire per studiare ed approfondire il proprio sapere è la chiave. Non bisogna impazzire nel guardare troppe partite e raccogliere troppe informazioni. Sapere troppo vuol dire non sapere nulla in modo profondo: la globalizzazione nella pallacanestro è un vantaggio sicuramente, ma bisogna essere cauti. Come ho detto, è meglio conoscere un po' meno che provare a conoscere tutto, perché alla fine risulta che si conosce molto poco di tutto. ●





LA DIFESA DELLA NAZIONALE SENIOR FEMMINILE

Coach Massimo Romano analizza le nuove regole difensive allenate e sviluppate nei training camp estivi della Nazionale Senior, spiegando le motivazioni alla base delle diverse scelte difensive sul pick&roll e l'approccio pratico in campo.

Al raduno della Nazionale Senior Femminile, diviso in due fasi (fine maggio e inizio giugno), abbiamo deciso insieme allo staff (Lino Lardo capo allenatore e Cinzia Zanotti assistente allenatore) di convocare alcuni volti nuovi e giovani, per ampliare il parco giocatrici d'interesse Nazionale. Visto che non avevamo in programma impegni ufficiali ma solo due tornei, abbiamo provato nuove situazioni tecniche soprattutto difensive, che potranno tornarci utili nelle qualificazioni per l'Europeo.

In particolare modo abbiamo deciso di lavorare in modo diverso sui **pick&roll**, cercando di approfondire la difesa **SHOW** sui **p&r centrali** e la difesa **ICE** sui **pick&roll laterali**.

La nostra difesa è basata su 3 concetti basilari, saranno i pilastri difensivi di questa gestione tecnica:

- **AGGRESSIVITÀ-PRESSIONE SULLA PALLA;**
- **COMUNICAZIONE;**
- **AREA PIENA SUL LATO DEBOLE.**

Pick&Roll Centrali

Partendo dalla nostra idea di aggressività, abbiamo deciso di essere molto aggressivi facendo show, con chiamata "**ROSSO**". Questo soprattutto per cercare di rubare palla e andare in contropiede ([Video 1](#)).

Il difensore della palleggiatrice deve accorciare sempre la distanza, con l'avambraccio sul fianco della lunga che rolla, avendo come prima idea quella di passare sopra al blocco, con la gamba ed il braccio interni. Spesso gli attaccanti non sfruttano bene i blocchi passando lontano dalla spalla del bloccante: questo fa sì

che se il difensore della palleggiatrice è brava e passa sul blocco, il difensore della rollante non avrà bisogno di fare show e il pick&roll verrà annullato.

Attenzione a non farsi battere "**reverse**"!

Se la palleggiatrice sfrutta bene il blocco bisogna passarci sopra recuperando al più presto la posizione davanti alla palla.

Il lavoro del difensore della rollante è quello di comunicare al momento giusto il blocco: deve stare a contatto con la rollante per evitare possibili "**slip**" e indirizzare con 1/2 passi di scivolamento diagonali (**uscita a V**) la palleg-

Dal 2002, al suo primo anno con Alghero fino ad oggi, Massimo ha allenato diverse piazze come Napoli, Pontedera, Alcamo, Ragusa, Orvieto, la Reyer Venezia e infinite Roseto. E' assistente della Nazionale Italiana senior femminile.



giatrice verso metà campo (*diagr. 1*).

Obiettivo: fermare la palla e permettere al difensore della palleggiatrice di recuperare davanti alla palla.

Dopo questa collaborazione, il difensore della rollante recupera rapidamente o dentro l'area o sull'altra lunga (**cambio tra lunghe**) (*diagr. 2, diagr. 3*).

Come si sa la difesa del pick&roll è una difesa in cui sono coinvolte tutte e 5 le giocatrici, quindi il lavoro del lato debole è di vitale importanza. Si è deciso di far aiutare sulla rollante l'ultimo difensore del lato a due, che deve essere molto alta, pronta a rompere il taglio della rollante con un **BUMP**. L'altro difensore del lato a due è pronta a scalare ed uscire sul primo passaggio (**Recupero o move a X**) (*diagr. 4, diagr. 5*). [Video 2](#), [Video 3](#).

L'altro difensore è in posizione di **stunt**, aiuto. Le chiavi di questa difesa sono l'**aggressività e la comunicazione**.

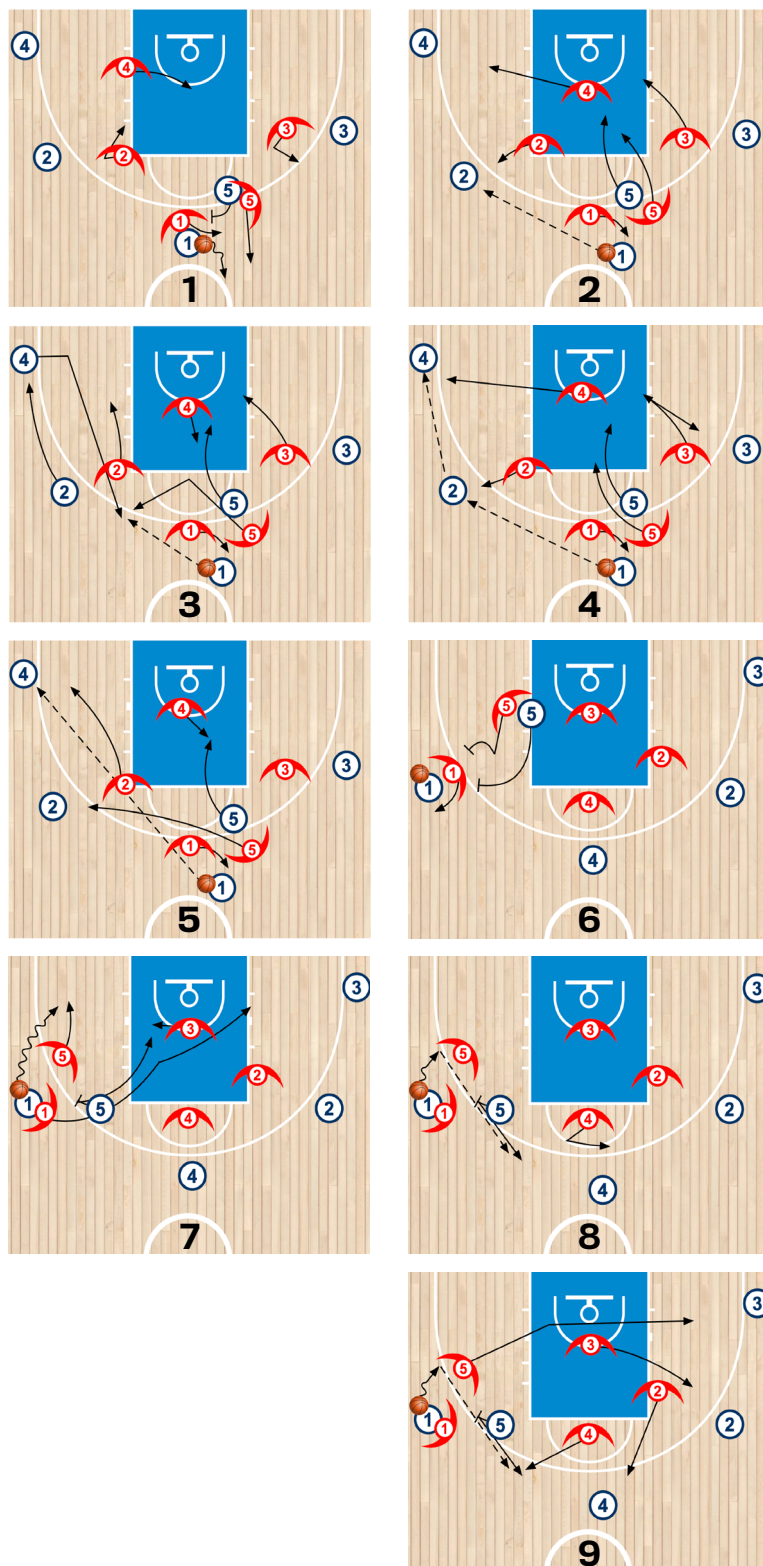
Pick&Roll Laterali

Sulle situazioni di pick&roll laterale abbiamo provato a sviluppare la difesa **ICE**, con chiamata "**BLU**". Questa scelta è stata fatta per cercare di non far muovere la palla facilmente e di condizionarla su di un lato. La comunicazione qui è fondamentale: è il difensore della lunga che comanda. Il difensore della rollante deve comunicare preventivamente il blocco stando in linea con la bloccante (**scelta aggressiva**) e davanti alla linea di penetrazione per evitare che la palla arrivi al ferro.

Il difensore della palleggiatrice, quando sente la chiamata della lunga, deve accorciare la distanza cambiando angolo di difesa, con avambraccio sul fianco della palleggiatrice per negare il blocco (*diagr. 6*), per poi recuperare il blocco riposizionandosi davanti alla palla. E' importante l'uso delle braccia per evitare passaggi facili.

Se si crea separazione tra le due giocatrici, cioè la palleggiatrice attacca la lunga, "**fare cambio**" a 2 o anche a 3 (*diagr. 7*). Vogliamo creare un **triangolo** sul lato debole.

L'ultima giocatrice del lato debole sarà in mezzo all'area e sarà responsabile del roll, rotazioni con recupero sulla propria o con move a X. ([Video 4](#)). La punta del triangolo sarà responsabile del pop. Con lunghe non tiratrici invece farà **help e recover** e in quel caso sarà la lunga a recuperare (*diagr. 8*). Con lunghe tiratrici,



la punta del triangolo cambia e si va in rotazione scalando su quella + vicina (*diagr. 9*).

La difesa "**BLU**" la facevamo sempre in situazioni di gioco a metà campo e quando il blocco veniva dal basso. **Quando il blocco veniva dall'alto se c'era possibilità "spazio/temporale" si faceva anche in quel caso BLU, altrimenti l'alternativa era DROP.**

Anche nelle situazioni di Drag se c'era tempo e ►



spazio, per esempio con blocco molto alto, si faceva BLU, altrimenti DROP. ([Video 5](#))

Come costruzione ogni allenamento aveva una parte difensiva relativa alla difesa sul pick&roll: abbiamo dato le regole lavorando 2c2 a metà campo, curando i dettagli e creando situazioni temporali e spaziali diverse. Abbiamo poi lavorato 4vs4 curando il lavoro sul lato debole:

- **pick&roll centrale:** il difensore in mezzo all'area (**comunicare AREA**) deve essere alto e l'altro difensore deve uscire sul primo passaggio (rotazione a X).
- **pick&roll laterale:** ultimo difensore del lato debole dentro l'area (**comunicare AREA**), pronta al roll e punta del triangolo pronta ad uscire sul pop della lunga (se tiratrice) o pronta

ad help e recover.

Infine 5c5 creando vari giochi che avrebbero potuto richiamare attacchi ipotetici delle squadre avversarie.

Siamo molto soddisfatti dell'attenzione e dell'abnegazione da parte delle ragazze verso queste idee difensive. I miglioramenti tra i due tornei si sono visti e siamo convinti che questa sia la strada da percorrere per avere una identità difensiva fatta di aggressività e grande sacrificio da parte di tutte le giocatrici.

Nel suo palmares un Campionato Italiano con Napoli Vomero nel 2006, un Campionato Italiano di A2 con Lucca, una Coppa Italia di serie A2 con Pontedera. Con le Nazionali giovanili femminili, un argento, un bronzo e un oro con la Nazionale U20 Femminile.





di Giuseppe Piazza, Capo Allenatore Basket Crema

IL VIDEO: STRUMENTO DIDATTICO PER IL MIGLIORAMENTO INDIVIDUALE E DI SQUADRA

Coach Giuseppe Piazza pone l'attenzione sull'utilizzo del video come strumento per il miglioramento individuale e di squadra, definendo principi e modalità di realizzazione.

Utilizzare il video è ormai diventata un'esigenza a tutti i livelli. Molteplici sono gli usi che se ne può fare, io parlerò della mia idea sviluppata negli anni, sia nelle esperienze da capo allenatore che da assistente.

Negli ultimi anni ho sempre più maturato l'idea di quanto sia potente lo strumento del video per migliorare, se usato nel modo appropriato. È per questo che anche durante la stagione regolare utilizzo molto i filmati sulle nostre gare, preferendo di gran lunga questo lavoro a quello sugli avversari per la preparazione delle partite.

In questo articolo tratterò quindi solo la parte relativa alla nostra squadra senza occuparmi di quella relativa agli avversari.

A qualsiasi età e in qualsiasi categoria.

Sono convinto che i giocatori siano molto stimolati dal rivedersi e, soprattutto i più giovani, incuriositi.

A seconda del livello, cambierà probabilmente il tempo che avrò a disposizione per poter intervenire con questo strumento e quindi la frequenza e la durata delle sedute video, certamente anche i contenuti tecnici non saranno gli stessi per un'Under 14 e una serie A, ma rimane l'utilità, che ritengo sia trasversale a tutte le categorie.

Condividere le finalità.

Prima di iniziare e poi, successivamente, ogni volta che ho il dubbio di poter essere frainteso, voglio spiegare bene lo scopo delle sedute video. Deve essere molto chiaro che l'utilizzo

Formatosi cestisticamente a Lucca, ha vinto lo scudetto U18 Maschile da assistente a Montecatini. Esperienze con il settore maschile in B2 a Lucca, in C2 ad Attopascio dove ha vinto il campionato di C2 fino al raggiungimento della semifinale playoff di DNC.

di questo strumento è volto unicamente al miglioramento individuale e di squadra. Tutto ciò potrebbe apparire scontato, ma non lo è: se non riusciamo a mettere gli atleti nella corretta condizione mentale di disponibilità all'ascolto si rischia infatti una rigidità da parte loro a recepire gli stimoli.

L'errore da non commettere è ovviamente quello di far sembrare la riunione una sorta di seduta del tribunale inquisitore dove si "giudica" il colpevole o i buoni e i cattivi. Non può essere certamente questa la nostra finalità, ed è fondamentale averlo chiaro costantemente perché è molto facile cadere in questo errore e



ottenere un rifiuto da parte degli atleti a ricevere qualsiasi tipo di messaggio.

Rinforzi positivi.

In quest'ottica è importantissima la ricerca di immagini che siano sempre significative in relazione a ciò che vogliamo comunicare, e che non ci si limiti a evidenziare l'errore. Trovare l'immagine più appropriata che riproduca lo stesso tipo di situazione ma stavolta "fatta bene" è, oltre che un forte esempio di come quell'azione sia stata già eseguita nel modo corretto e quindi si possa fare di nuovo, anche un rinforzo fortemente positivo.

Se per esempio voglio stimolare un giocatore ad andare a rimbalzo d'attacco, vado alla ricerca di 3-4 immagini dove risulta evidente che la situazione era favorevole per farlo e che le probabilità di conquistare il rimbalzo sarebbero state molto alte. Se non trovo nella stessa gara almeno una situazione in cui lo stesso giocatore ha preso un rimbalzo offensivo, la vado a cercare in una partita precedente.

Per questo motivo mi costruisco una sorta di archivio di immagini, su aspetti del gioco che ritengo prioritari, per poterne usufruire all'occorrenza.

Video 1 - ANDARE A RIMBALZO D'ATTACCO

Nella prima immagine si vede la giocatrice #4 in maglia nera che, dopo aver passato la palla, smette di giocare e non va a rimbalzo. Nella seconda, invece, è pronta a ricevere il passaggio e va a rimbalzo.

Il video aiuta ad essere chiari e diretti.

Uno dei valori fondamentali dell'allenatore è senza dubbio la chiarezza. Essere chiari e diretti è l'unico modo, a mio parere, per ottenere miglioramenti e soprattutto per riuscire ad incidere, modificando i comportamenti dei giocatori sul campo con le nostre correzioni. Mostrando le immagini e associando il nostro commento, si può andare in modo diretto sui giocatori e sulle situazioni senza rimanere sul vago. Tornando all'esempio descritto in precedenza, una frase "generica" del tipo "andiamo a rimbalzo d'attacco", con l'immagine a supporto diventerà: "Giovanni, in questa situazione devi sempre andare a rimbalzo d'attacco". E dopo l'immagine positiva: "Vedi Giovanni, se vai a rimbalzo d'attacco, ci sono ottime probabilità che tu lo conquisti!" Il tutto tenendo sempre presente che nella seduta video non si giudica la persona ma si valuta l'operato del giocatore

e della squadra al solo scopo di migliorare. Sona da evitare invece, a mio parere, tutte le considerazioni generiche dove solitamente i giocatori non si sentono coinvolti né - proprio loro - i destinatari del messaggio.

Strumento didattico per gli allenatori.

Trovo un'altra grande utilità dall'uso del video: è impressionante il miglioramento che possiamo fare noi allenatori, imparando a leggere le immagini. Spesso ho riflettuto coi colleghi su questo aspetto: osservando la stessa azione più e più volte si possono cogliere particolari che nelle visioni precedenti non si erano minimamente percepiti. Non solo, se mettiamo più allenatori di fronte alla stessa azione, ognuno probabilmente trarrà spunti differenti, in relazione principalmente alla propria formazione e alle priorità che ognuno ha nella sua testa. Se analizzo le mie competenze, sono consapevole che aver lavorato tanto negli ultimi anni col video mi abbia migliorato, non solo nella capacità di individuare e poi selezionare le immagini più utili per creare le mie clip, ma anche nella capacità di vedere il gioco in allenamento e in partita.

Potrei dire che stare davanti al pc per fare videoanalisi è un po' come allenarsi ad allenare.

Cosa sta guardando?

Una delle domande che più frequentemente rivolgo ai giocatori durante le riunioni video è: "Secondo voi, dove sta guardando quel giocatore?" Qua, a mio parere, si arriva al "succo" di ciò che le immagini devono insegnare. Vorrei

Per 5 anni assistente di Mirco Diamanti a Lucca, con cui ha vinto lo scudetto nel 2017, esperienze anche a La Spezia e Battipaglia. Dal 2016 al 2019 assistente delle Nazionali giovanili femminili con cui ha vinto un bronzo ai Campionati Europei U16 ed è arrivato quinto al Mondiale U17.





ad esempio che i miei giocatori si immedesimassero (se non lo sono) in quel giocatore che, posizionato sul lato debole, non è stato in grado di portare un aiuto. Non è sufficiente, infatti, rilevare l'errore, ma diventa fondamentale capire ciò che di quell'errore è stata la causa. Il più delle volte l'attenzione, il sapere cosa guardare, diventano decisivi e sono elementi da allenare e su cui dare indicazioni. Questo al pari della tecnica di come, per rimanere sull'esempio precedente, portare quell'aiuto.

Sedute individuali o di gruppo.

In linea di massima preferisco coinvolgere tutta la squadra anche quando la clip si riferisce solo a una persona. Ciò è utile sia per non dare l'impressione di avere qualcosa da nascondere, sia perché le indicazioni che scaturiscono dalla visione del filmato possono essere costruttive per tutti.

Ritengo infatti che uno stimolo dato a un giocatore su come affrontare un aspetto del gioco che per lui è un problema, sia, se correttamente comunicato, uno spunto che deve diventare efficace anche per gli altri. Per quanto riguarda invece gli aspetti di privacy o suscettibilità dei giocatori cerco di avvicinarmi nel modo più naturale possibile, e nella mia esperienza ho verificato che anche loro diventeranno consapevoli che i compagni imparano dagli errori - o dalle cose buone - che loro hanno fatto.

Quando però una tipologia di errore si ripete per un numero significativo di volte per lo stesso giocatore, preparare una clip individuale può essere certamente una buona idea. Anche in questo caso preferisco vedere il filmato insieme al giocatore per potermi confrontare con lui durante la visione. A volte, se l'argomento è già noto e ci siamo già confrontati sullo stesso tema, posso inviare direttamente il video al giocatore per poi successivamente riceverne un feedback.

Video 2 - POST UP

Nelle prime quattro azioni di questa clip si vede la giocatrice interna che potrebbe prendere posizione profonda in area, ma decide deliberatamente di uscire dall'area perdendo il vantaggio o si fa spingere fuori perché non "tiene" con forza la posizione. Nelle ultime due azioni, invece, tiene molto bene la posizione, mantenendo il vantaggio e poi concretizzandolo.

Richieste dei giocatori.

Una volta che i giocatori entrano nel "siste-

ma" e ne toccano con mano l'utilità, iniziano a prendere l'iniziativa e chiedono loro stessi di rivedere le immagini della loro gara. Io stesso li invito a chiedermi, se ne sentono la necessità, le immagini di quegli aspetti del loro gioco che sanno di dover migliorare o che pensano, in una determinata partita, di non aver eseguito efficacemente. Capita allora che il playmaker voglia vedere come ha giocato il pick and roll perché ha la sensazione di non aver fatto sempre le scelte migliori, o qualcuno chieda di vedere le proprie azioni difensive lontano dalla palla. Ecco che si instaura un meccanismo virtuoso.

Slow-motion e fermo immagine.

L'utilizzo dell'immagine rallentata aiuta certamente a comprendere meglio cosa è successo, così come fermare l'immagine nel momento chiave è fondamentale per poterla commentare. Per questo motivo è importantissimo che ci sia grande intesa tra chi commenta il video e chi opera al pc (solitamente capo allenatore e assistente). Sapere o prevedere cosa vorrà dire il capo allenatore permette all'assistente di fermare al momento giusto ed eventualmente tornare indietro di qualche frame, anche più volte, per assecondare la spiegazione del collega. Non è scontato parlare esattamente "lo stesso linguaggio" tecnico tra componenti dello staff, ma fa certamente la differenza per ottenere qualità nel lavoro.

Video 3 - BLOCCHI

Un'altra nostra priorità è l'efficacia dei blocchi: nelle prime cinque azioni si possono notare blocchi portati in posizione eretta, senza forza o con un timing non corretto, a volte anche per responsabilità del bloccato. Nelle successive azioni possiamo vedere come un buon blocco possa portare a prendere vantaggio con grande efficacia.

Trasferire il lavoro sul campo.

Ciò che facciamo in sala video perde però la sua utilità se non riusciamo a trasferirlo nell'allenamento e ovviamente nella gara. Il fine ultimo dovrà essere proprio questo, se vogliamo che il nostro tempo sia stato impiegato efficacemente.

Ma come fare? Per prima cosa devo darmi chiare priorità: non sarei incisivo se pretendessi di correggere troppe cose.

In relazione al ruolo e alle caratteristiche del giocatore cerco infatti di individuare pochi



aspetti del gioco in cui possa migliorare. Sia costruendo esercitazioni specifiche, che - soprattutto - correggendo durante il gioco, cercherò di stimolare la sua attenzione su questi aspetti, richiamando con forza le immagini già viste in sala video. Il lavoro diventa ciclico perché, dopo la verifica della gara, il video ci darà un nuovo feedback: il nostro compito sarà quello di analizzare i miglioramenti e decidere quanto ancora ci sarà da insistere nelle sedute di allenamento. Dobbiamo considerare che la maggior parte delle difficoltà che analizzeremo sono comuni a quasi tutti i giocatori o ad almeno ai pari ruolo. Solo alcune saranno da trattare in modo individuale. Per quanto riguarda invece gli atteggiamenti di squadra, difensivi e offensivi, ferma restando la regola di selezionare poche cose da noi ritenute fondamentali, è un po' più semplice scegliere le esercitazioni che vadano a correggere i nostri comportamenti. Potremo ad esempio lavorare su una spaziatura offensiva non corretta mentre giochiamo un pick&roll, oppure costruire un esercizio per migliorare un atteggiamento difensivo che ha consentito una troppo facile circolazione della palla.

Video 4 - TAGLIAFUORI

Ancora un aspetto del gioco dove sono decisivi attenzione ed uso del corpo: prime cinque azioni dove il gesto tecnico non è presente o viene eseguito senza esprimere forza. Nelle ultime, invece, viene fatto efficacemente.

Gratificare per rinforzare il messaggio. Condivisione.

Ritengo sia molto utile, una volta ottenuto il risultato di un miglioramento significativo su una nostra priorità, mostrare alla squadra un

Tornato alla corte di Mirco Diamanti come vice allenatore del Basket Crema nella stagione 2021/22, ha vinto il campionato di A2 femminile e da quest'anno sarà il Capo Allenatore della squadra lombarda nel suo debutto nella massima serie.

filmato un po' più lungo che rinforzi nei giocatori la convinzione che siamo sulla strada giusta. Gratificare i nostri giocatori crea quella condivisione necessaria per ottenere risultati importanti!

Video 5 - DIFESA PIVOT

In questa partita avevamo chiesto in modo particolare alle nostre giocatrici interne di usare il corpo contro le avversarie per impedirne un comodo accesso in area. In queste poche immagini abbiamo voluto mostrare alla squadra come il lavoro fosse stato svolto in modo corretto.

Video 6 - DIFESA A ZONA

La partita a cui si riferiscono le immagini è stata una delle poche della scorsa stagione in cui abbiamo fatto abbondante uso della difesa a zona. Nella nostra idea di zona vogliamo essere comunque aggressivi ed adeguarci allo schieramento avversario e negli ultimi secondi accoppiarci. In questa partita lo abbiamo fatto particolarmente bene e il filmato così lungo voleva essere uno stimolo per insistere a migliorare l'applicazione di questo tipo di difesa, a mio parere molto formativa se vogliamo migliorare le capacità collaborative, la comunicazione e il fondamentale tattico del guardare.

Video 7 - DIFESA RIMESSE

Un altro metodo che ritengo molto utile per sviluppare queste caratteristiche è organizzare una difesa sulle rimesse, sia dal fondo che laterale, che abbia l'obiettivo di creare difficoltà agli avversari nel mettere la palla in campo. Questo è un percorso che nel corso della stagione viene arricchito di particolari, come ad esempio invertire alcune posizioni dei giocatori e che, nel tempo, dovrebbe dare le competenze ai giocatori per essere in grado adeguarsi a qualsiasi tipo di schieramento, anche non conosciuto in fase di preparazione della gara.

Video 8 - SFONDAMENTO

Nell'ultima clip si può vedere il frutto del lavoro di mesi su un fondamentale che ritengo importantissimo. Non credo esista un'azione più efficace in termini sia pratici che di pressione psicologica che possiamo mettere agli avversari. Mettere sempre un corpo contro un avversario lanciato a canestro, con o senza palla, è una priorità del mio modo di insegnare la difesa.



SANDRO GAMBA: IL NOSTRO SPARTACUS

La penna di Oscar Eleni descrive con passione, trasporto ed emozione la lunga e vittoriosa carriera di Sandro Gamba, dagli inizi fino alla sua consacrazione come Maestro della pallacanestro italiana.

Notte agitata per dover scrivere agli allenatori una storia meravigliosa.

Nelle uscite notturne, visto che ci abito vicino, vado spesso, a Milano, davanti al numero 25 di via Washington, una strada lunga che porta dalla ricchezza verso i Navigli e l'altrove. In quella casa Sandro Gamba, allenatore emerito, campione sul campo, maestro in panchina, ha vissuto la sua battaglia per vivere, affermarsi, con una pallottola sparata in una mano da mitra infami nella rivolta, che sembrava il destino per un appassionato ciclista copiano che si era innamorato della pallacanestro. Fu Mario Borella, maestro emerito che in via Dezza, dopo battaglie assurde, ha persino un campetto dedicato, a convincerlo che allenando quella mano ferita con una palla da stringere forte poteva davvero fare come diceva Marco Aurelio: Ognuno vale quanto ciò che ricerca.

Lui lo ha fatto seguendo il linguaggio universale del jazz che ha sempre amato, una passione diversa da quella esecrabile che gli faceva preferire la Coca Cola ai vini pregiati, la nostra liberazione quando eravamo sfiniti dai luoghi comuni.

Perché Spartacus. Beh, lo potrebbe spiegare la sua amata Stella che lo scelse quando lo conobbe, negli spazi concessi ai giocatori di Bogoncelli che si confessavano nella sede Olimpia di corso Ventidue Marzo, la sede, la chiesa, un mondo. Forse perché assomigliava al Kirk Douglas che sullo schermo aveva parlato di questo gigante che sfidò, addirittura, l'Impero Romano,





i ricchi, quelli che si divertivano con i gladiatori, anche se morivano nell'arena.

Lui, il sciur Gamba, nell'arena ci è andato mille volte, come giocatore, come allenatore, vincendo quasi tutto come hanno riconosciuto persino gli americani che amava quando lo hanno accompagnato nella casa della gloria dove il suo scudiero era l'Arturo Kenney dell'ultima vera Olimpia bogoncelliana, quella dello scudetto, arrivata dopo la prima coppa dei campioni italiana con il Simmenthal del suo mentore, fratello in armi, compagno di una vita, il Rubini che lui chiama soltanto Rino e mai Cesare.

Rivoluzionario in mezzo a tanti ragazzi più dotati di lui, una voce, una morsa per far capire che nello sport, come nella vita, serve la passione, la voglia di imparare ogni giorno una cosa nuova.

Da quella foto del Gamba con la squadra del CSI del signor Borella, allenatore che sapeva cercare quello che oggi nessuno pensa sia importante come il reclutamento, l'insegnamento. Spartacus sul campo. Se ti marcava lui erano tormenti. Rivoluzionario per proteggere talenti amatissimi come Riminucci, legato per la vita al Gianfranco Pieri che Rubini trasformò da pivot della meravigliosa Trieste nel primo play moderno per togliere al Real Madrid il dominio del

Dieci volte campione d'Italia con l'Olimpia Milano come giocatore, è stato capitano della Nazionale ai Giochi Olimpici di Roma nel 1960. Dopo due anni alla Pallacanestro Milano si ritira nel 1965. Da allenatore all'Olimpia Milano come vice allenatore, poi Varese, Torino, Virtus Bologna come Capo Allenatore. Nel suo palmares 5 Campionati Italiani (tre con Milano e 2 con Varese), una Coppa Italia nel 1972 e due Coppe delle Coppe con l'Olimpia e due Coppe dei Campioni con Varese.

basket europeo. Pieri il suo commercialista, la guida di Milano per vincere a Bologna la prima grande coppa nella storia del basket italiano.

Sul campo era la piovra difensiva in una squadra di amici, lui, con Pagani, il soldato delle Termopoli, che sfidava tutto e tutti uscendo da campi dove ti bruciavano una coscia col mozzicone della sigaretta per farti sbagliare la rimessa, per non farti andare a casa se li avevi battuti a Livorno, come a Pesaro o Varese.

Anima della Camelot di Bogoncelli, braccio destro di Artù Rubini che, come dicono gli imbecilli, sapeva poco di tecnica, ma che sapeva guardare oltre e non per caso è l'unico italiano in due case della gloria, la pallanuoto, dove fu anche allenatore straordinario, il basket stregato dal suo sguardo, come i giocatori della sua famiglia, gli avversari tantissimi della sua storia gloriosa. Rubini, come Gamba, riconosciuto un gigante dagli americani che non regalano titoli così importanti soltanto per simpatia.

A novantanni lo vedi ancora alzare il bastone per far sapere che magari zoppica, ma dentro ha lo spirito dei giorni della resistenza e il documentario girato da Finazzo Flory, regista, amante del basket, l'uomo in battaglia, gli ha dedicato nei giorni dell'era di Pozzocco nell'europeo finito al supplementare contro la Francia dopo aver eliminato la vanità della Serbia.

Gamba che col suo jazz ha cercato di far capire perché non ha mai perso tempo con i romanzi, ma soltanto con la lettura di cose che potessero aiutarlo a migliorare. Lo fa anche oggi scrivendo per la sua amata Olimpia su Repubblica. Critiche costruttive che disturbavano soltanto i metechi ammessi alla grande casa da gente che si era presa la tradizione e pensava di aver inventato cose già vissute.

Gamba e le sue conquiste dopo aver giocato per i migliori e aver cercato, con l'All'Onestà, di lanciare qualcosa di nuovo persino a Milano. Sandro Spartacus vice di Rubini per far capire a Bradley, nei viaggi che faceva dall'Inghilterra dove costruiva qualcosa che oltre al titolo coi Knicks, lo poteva portare verso il pantheon della grande politica negli Stati Uniti dove è stato senatore, che non era arrivato in terra sconosciuta. Ore passate nella secondaria del Palalido seguendo l'artista che si puniva con ripetute ossessive quando sbagliava un tiro



dalle cinque posizioni base, una cosa ossessionata che Rubini scaricava sul suo vice andandosene a pranzo.

Voce nella notte per il Principe vincendo a Bologna, conquistando lo scudetto contro l'armata di Nikolic a Varese. Pensava di essere l'erede nell'epopea dei tre spareggi che hanno fatto il record d'incassi. Ma la crisi economica gli fece capire che non toccava a lui. Allora Spartacus ha sfidato i suoi stessi sentimenti accettando l'ingaggio dai "nemici" di Varese. Una coppa campioni inventando il miracolo Rizzi, il dolce amaro della prima coppa per il Maccabi in terra di luce come la Jugoslavia vera.

Le sue esplorazioni difficili alla Virtus, a Torino dove fece cose importanti e poi la Nazionale che era il delirio giovanile come quando fece davvero ogni sacrificio, come quelli che si imponeva quando dopo un'operazione al ginocchio, una delle tante per chi, come dice lui aveva accettato ogni battaglia per la sua Olimpia, fermava l'utilitaria, che gli serviva come rappresentate della Simmenthal, per rimettersi in forma. Fatiche per avere da Paratore un posto nella Nazionale del trio Galliera del suo quasi coetaneo Canna, quarta ai Giochi di Roma nel 1960 dove a Trapattoni spiegava il suo affetto per il mediano del Milan Pistorello amico per la vita.

Il suo viaggio in azzurro, magnifico sul campo, sublime sulla panchina, gli diede il massimo, anche se tutti dimenticano le due missioni negli

Allenatore della Nazionale dal 1979 al 1985 e dal 1987 al 1992, ha vinto l'Argento alle Olimpiadi di Mosca nel 1980 e una medaglia d'oro (1983), una medaglia d'argento (1991) e una medaglia di bronzo (1985) ai Campionati Europei. Ha disputato anche i Goodwill Games di Seattle nel 1990. Membro dell'Italia Basket Hall of Fame, è stato inserito nella Basketball Hall of Fame nel 2005.

stati Uniti, accolto come un principe da Bobby Knight e Dean Smith, dove davvero fece maturare il meglio della nostra gioventù cestistica.

Capolavori sul campo, sostituendo, senza tradimenti, il Giancarlo Primo, maestro per generazioni dopo Paratore, per arrivare nel 1980 al capolavoro di Mosca senza americani: argento dietro la grande Jugoslavia di Creso Cosic, con, non era un caso, Rubini sulla tolda della nave, come a Nantes, oro europeo del 1983, maestro e amico che sapeva dell'ingiustizia milanese nella crisi. Il suo capolavoro, dopo la coppa campioni senza Meneghin contro il Real, fu proprio quel bronzo di Stoccarda, sempre senza Dino o gigante della storia nostra, mentre chi comandava pensava già di sostituirlo. Ultimo urrah nell'europeo romano, dove quell'argento sembrava poca roba.

Spartacus ha accettato tutto, ascoltando sempre la lingua universale del suo jazz, vivendo come il rivoluzionario che sapeva tirare una lancia nel palco reale per difendere le sue idee, i suoi giocatori. Viva Gamba, via il suo modo di soffrire e amare lo sport per cui ha fatto tanto.



CURIOSI, DESIDEROSI DI MIGLIORARE: ABBRACCIARE IL PROCESSO DI CAMBIAMENTO

Claudio Coldebella a 360 gradi mette a disposizione in questa intervista le sue idee e le sue competenze sul ruolo dell'allenatore, la sua integrazione con il club, l'uso dei social, lo scouting, il lavoro con i giovani.

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

Il lavoro è lavoro, ma in questo lavoro spesso la differenza la fa la passione. Tra due grandi professionisti del lavoro, quello con più passione avrà sempre un qualcosa in più. Un'idea, un colpo di genio, una visione.

Chiario che alla base ci debba essere la cultura del lavoro, è fondamentale. E come secondo step, la volontà di migliorarsi quotidianamente. L'allenatore deve farla sua, e dimostrandola la trasferisce ai giocatori. Infine, il saper costruirsi solide competenze, essere aggiornato, studioso e curioso degli altri, avere buone capacità comunicative e relazionali.

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

Le dinamiche di lavoro all'interno di una squadra, di un gruppo di giocatori, focalizzati su un obiettivo, è molto simile a quello che dovrebbe essere il lavoro di un Club. Ruoli ben precisi. E massimo rispetto dei ruoli. Così anche tra area tecnica e manageriale, si lavora come un TEAM. Il COACH è il responsabile della sfera tecnica. L'integrazione tra allenatore e dirigente/dirigenza si interseca per quanto riguarda la gestione emotiva e disciplinare con una linea comune. Ma con modalità comunicative diverse. La scelta dei giocatori e dello staff va fatta in simbiosi con le filosofie dell'allenatore. La dirigenza deve cercare di mettere l'allenatore nella miglior condizione per lavorare, in



Dopo il ritiro dal basket giocato il 30 Giugno del 2006, diventa Vice Allenatore di Sasha Djordjevic con l'Olimpia Milano. Debutta come dirigente nella stagione 2009/2010 con la Juvecaserta. Treviso, Varese e l'Unics Kazan le tappe successive della sua carriera dirigenziale.

base alle sue competenze e alla sua filosofia di gioco. Aggiungo che nel momento della scelta dell'allenatore, il Club deve aver ben chiaro la figura cui vuole destinare la responsabilità del vertice tecnico. Conoscerla a fondo. Il tecnico, la personalità, il vissuto. Non deve mettersi un estraneo in casa, perché è a lui che dai le chiavi.

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

I ragazzi sono sempre quelli. Sono neutri, non arrivano con preconcetti, vogliono giocare. Bisogna far sì che gli insegnanti e le persone

che ricoprono un ruolo di responsabilità non si nascondano dietro la propria poca propensione ad aiutare i giovani. Al di là del lavoro tecnico di crescita individuale, e specifico di cultura del fisico per le esigenze richieste dal livello di gioco che dovrà affrontare, l'allenatore deve considerare il giocatore non in quanto giovane, ma in quanto elemento di un gruppo che nasce già disomogeneo per tante ragioni. Questo aiuterà il giovane a non sentirsi un debuttante, creandosi un suo alibi, ma avere lo stimolo di crescere, senza ritenersi una categoria protetta. In questo percorso, l'esempio ed il dialogo dei veterani è importante quanto almeno la parola giusta dell'allenatore e del suo staff al momento giusto.

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

L'utilizzo deve essere sicuramente con uno spirito propositivo, di comunicazione. Dove si ha la possibilità di intercettare e di comunicare con molte persone. I social sono molto importanti quando il prodotto è buono. Aiutano quando c'è sostanza. E vanno usati con accortezza nelle difficoltà, se non arrivare a non usarli. Ogni Club ha un responsabile della comunicazione che conosce la materia e può essere d'aiuto. Il Club deve inseguire i risultati nella coesione tra spogliatoio e panchina. L'ondata positiva dei social arriverà di conseguenza. Il controllo va demandato a professionisti della comunicazione. Spesso non lo sono né le dirigenze, né gli allenatori, né i giocatori. L'immediatezza della comunicazione rende pericolosi utilizzi impropri. Trasferire un'immagine negativa, legata a vicende non favorevoli, innesca i Media a lavorare sulle criticità. E non trasmette buona immagine agli sponsor.

La visione comune del club: come collegare i diversi livelli di lavoro in una società sportiva affinché lavorino per raggiungere lo stesso risultato?

Tutto parte dalla testa del Club, dalla proprietà e dalla sua cultura. Quelli che sono i suoi valori e la sua vision. Il Club deve esserne ben informato e questa cultura deve essere il driver di tutte le attività all'interno del Club. Avere degli standard elevati e delle relazioni corrette. Si deve sapere che bisogna puntare a fare bene il proprio lavoro e che il proprio lavoro

incide su quello degli altri.

Costruire la squadra, i tuoi principi.

Giocatori che si possono completare. Persone che possano sposare lo spirito della società e relazionarsi al meglio con lo staff tecnico. Coinvolgimento nel progetto illustrando la storia del Club, i suoi risultati, i grandi giocatori. L'importanza nella comunità locale e sul territorio. Le rivalità. In una parola: DIFFONDERE CULTURA.

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

Lo scouting non è la ricerca del miglior giocatore assoluto ma del miglior giocatore di cui hai bisogno nella tua squadra per il tuo progetto. La pallacanestro è probabilmente lo sport più collaborativo che c'è, è basato sulla chimica di squadra. Ovviamente sono necessari stelle e grandi giocatori, ma grande parte del successo è strettamente legato al rapporto tra i giocatori e le sinergie all'interno della squadra. Continuità, chimica, sensibilità, essere l'uno per l'altro, tradizione del club e poi tutte quelle cose "intangibili" che sono molto difficili da quantificare.

E' stato Direttore Generale della Lega Nazionale Pallacanestro, vicepresidente di ASSI Manager. Ha frequentato corsi di Sports Management & Event Management alla SDA Bocconi, Management Events presso StageUp Sport&Leisure Business a Management Training Program di Adecco Group a Milano.





Lo scouting è un processo di valutazione continuo, non un'attività "one shot", bisogna essere sempre aggiornati con il proprio database, lo scouting tiene in conto non solo delle capacità tecniche, ma anche di molti altri valori non direttamente connessi allo sport.

Le statistiche e tutta la parte analitica sono molto importanti ma non sono l'unico driver in un'attività di scouting.

Lo scouting si basa anche sulla capacità di comprendere tutto il valore intangibile che non trovi nelle statistiche e nei rapporti tecnici.

Marco Spissu è un giocatore che ad un certo punto della carriera, evidente la sua crescita in ambito italiano, aveva maturato il desiderio di confrontarsi con quello internazionale. Giocando e vivendo all'estero. E questo mi ha dato buone sensazioni sul ragazzo e sul professionista. Una volta saltato l'accordo in Spagna, ho lavorato su quella delusione, offrendogli un'opportunità. Non era certamente uno sconosciuto, ma non aveva un posizionamento nello scouting internazionale. Kazan

Come giocatore ha cominciato con le giovanili del Basket Mestre. Desio, 7 stagioni con la Virtus Bologna (tre scudetti, una Coppa Italia, una Supercoppa Italiana e una Coppa delle Coppe) intervallate dall'esperienza con i Dayton Wings e la vittoria del campionato WBL. Gli anni in Grecia con l'AEK Atene e il PAOK Salonico per poi tornare in Italia e finire la sua carriera all'Olimpia Milano. Con la maglia della Nazionale ha vinto i Giochi del Mediterraneo nel 1993, l'argento ai Goodwill Games di San Pietroburgo e l'Argento agli Europei di Barcellona nel 1997.

gli ha offerto quello che cercava. Ha avuto ciò che si è meritato. Lavorando molto e uscendo dalla sua comfort zone. E, come conseguenza, una sicurezza che ha saputo trasferire fino ai massimi livelli con la Nazionale agli Europei. Ed un'opportunità, dopo l'esperienza con l'Unics, di far parte di una squadra di livello elevato nel ranking italiano, Venezia, ambiziosa in Italia come in Europa. Che forse, restando in Italia, non avrebbe avuto.

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

Progressione tecnica pluriennale. Riconoscimento e senso di appartenenza al proprio settore giovanile. Istruttori, allenatori e dirigenti qualificati. E, possibilmente, impianti in grado di supportare questa crescita, che siano palestre, sale pesi, luoghi per terapie.

Formarsi per formare: quali sono secondo te le nuove modalità di apprendimento per crescere come allenatore?

La formazione è continua. Un processo continuo, si può e si deve sempre migliorare. Gli allenatori come i dirigenti e i giocatori. Gli allenatori sono i primi studiosi di pallacanestro. I dirigenti al loro fianco devono saper pareggiare il loro desiderio di cultura cestistica. E, nella necessità, incanalarlo alla realtà che vivono. Solo così si può instaurare un rapporto di stima e fiducia che sarà prezioso nelle difficoltà della stagione. Che non mancano mai.

Il tutto in un confronto costante, con lo staff e con i propri giocatori, confronto con i propri colleghi, studio degli avversari. Mai essere appagati.

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

La mia esperienza più importante e di cui quotidianamente faccio tesoro, è stata quella che prima da giocatore in Grecia e all'estero e poi da dirigente tra Italia e Russia mi ha permesso di accrescere le mie competenze. Il consiglio che posso dare ai più giovani è quello di essere sempre curiosi, sempre desiderosi di migliorare. Essere propensi e disponibili al cambiamento. Un processo che va abbracciato e seguito con passione.



IL BASKET: UNA PALESTRA DI VITA

La giornalista di Repubblica Cristina Nadotti apre la rubrica "Story Telling", raccontando quanto la pallacanestro sia stata importante nel suo percorso lavorativo e, più in generale, nel suo percorso di vita.

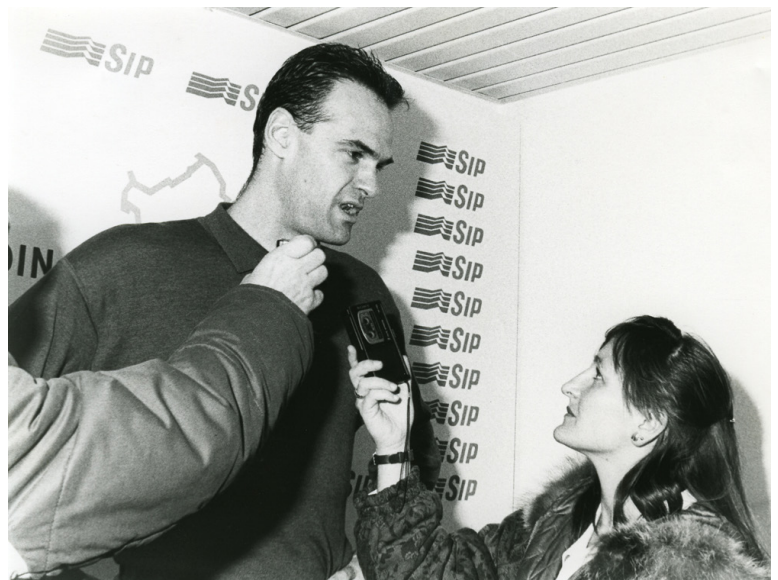
Claudio Corà era arrivato a Sassari da pochi giorni. Era il luglio del 1986, mi dividevo tra le prime supplenze come insegnante di inglese, il campionato di serie B come giocatrice e l'attività da coach nelle giovanili della Dinamo, che allora si chiamava Banca Popolare di Sassari e disputava la B di eccellenza. Corà era un fiume in piena: aveva mille idee, vedeva il suo ruolo a tutto tondo, cercava di pungolare la società a fare un salto di qualità. E mi stupì subito con una proposta che mi fece tremare le gambe: "Ti vorrei come secondo".

Mi viene da sorridere nello scrivere "Ti vorrei come secondo", perché in tempi di attenzione al linguaggio di genere il femminile sarebbe consigliato, ma lasciato così, con la "o" finale, quel termine descrive meglio quanto fosse rivoluzionaria la proposta di Claudio, quanto sapesse andare oltre il pensiero dominante. Mi aveva visto lavorare durante il corso Cnag: eravamo stati i pionieri, il progetto pilota di un'iniziativa fondamentale per la crescita dei tecnici del basket, eravamo gli "eletti" menzionati nel gruppo di merito alla fine dei tre stage. Mi ci vollero giorni per dirgli di sì, terrorizzata all'idea di sedere su una panchina maschile: aver allenato una squadra che aveva vinto il campionato di promozione maschile era servito ad essere chiamata dall'avvocato Milia per le giovanili, ma la prima squadra...

Non andò bene. Ero troppo giovane, troppo complicato scardinare consuetudini e diffidenze, avevo le competenze tecniche ma non le abilità diplomatiche per gestire una responsabilità del genere. L'anno successivo (dopo che Claudio mi aveva affidato la squadra del



In alto, Cristina Nadotti in panchina con Claudio Corà.
In basso, un'intervista realizzata con Oscar Schmidt.





campionato juniores maschile), smisi di allenare. Era il momento di fare scelte di lavoro per il futuro, la carriera come coach non mi garantiva una sicurezza e l'insegnamento era un porto sicuro, ma mi lasciava poco tempo a disposizione: tra la panchina e il campo ho scelto il secondo ancora per qualche anno.

Però devo al basket se non ho fatto l'insegnante (un lavoro che pure mi dava moltissimo) e sono diventata una giornalista, con l'opportunità per alcuni anni di fare l'inviata, come sognavo a 12 anni. I miei primi articoli li ho scritti infatti per l'house organ della Dinamo, descrivevo le caratteristiche tecniche di alcuni ruoli. Uno dei collaboratori de La Nuova Sardegna li fece leggere al capo del settore sport del quotidiano sassarese, che cercava qualcuno per le interviste nel dopo partita. Tre anni dopo la mia esperienza sulla panchina della Dinamo ero sempre al palazzetto, dove ero stata anche responsabile delle rilevazioni statistiche per la Fip, ma questa volta ero in sala stampa, il basket non usciva dalla mia vita.

Quando da Sassari sono arrivata a Roma iniziando la mia collaborazione con il Gruppo L'Espresso a Radio Capital, venivo inviata per le radiocronache sulla serie A in tutta Italia. Incontravo coach con cui avevo condiviso gli stage, giocatori che mi avevano visto a bordo campo a Sassari. Poi c'è stato il passaggio al settore esteri del quotidiano e seguire campionato e classifiche è diventato più difficile,

inviata nelle sedi di corrispondenza di Londra e Berlino, o in zone teatro di guerra. Ma il basket non è mai uscito dalla mia vita e non soltanto perché anche ora che le articolazioni scricchiolano e il pilates è più consigliato del campo ho un pallone sempre gonfio per andare a fare due tiri con i colleghi (Saverio Intorcchia, il capo del settore sport di Repubblica, è un cecchino micidiale e Filippo Santelli, che è a capo dell'economico, un esperto di Nba e gran giocatore).

Dico sempre che al basket devo tutto: è stato per andare a spulciare le statistiche dei giocatori americani ingaggiati dalla Dinamo negli anni Novanta che ho cominciato prestissimo ad appassionarmi a Internet, la conoscenza del quale mi è valsa l'assunzione prima a Kataweb e poi a Repubblica. È grazie a uno dei giochi di squadra più completi al mondo che ho imparato a cercare di collaborare sempre nel lavoro, anche con chi preferirei non dover frequentare. È stata la mia attività di allenatrice a insegnarmi ad osservare, ascoltare e cercare di trarre il meglio da chi ti sta davanti, elementi preziosi quando si intervista qualcuno. Credo che senza il basket, senza gli anni passati in palestra, la voglia di vincere, non avrei avuto la stessa caparbia nel seguire una pista per un articolo, o per adattarmi alla vita militare del giornalista embedded con un esercito in Afghanistan o in Chad. Senza il basket non sarei stata così "tignosa". E questo appellativo lo devo a Ettore Messina, che due mesi fa mi ha definita tale perché l'ho assillato con la richiesta di un'intervista. Che non aveva come argomento il basket.

In queste due foto, alcune immagini della vita di Cristina Nadotti come giornalista a Kandahar, nel 2010.





L'ATTIVAZIONE

Tommaso Santucci affronta con grande precisione e chiarezza il momento dell'attivazione, un insieme di contenuti generali, specifici e speciali che rappresentano il "biglietto da visita" del preparatore.

Da diversi anni ormai (e per fortuna anche direi) la parte con cui si inizia una seduta di allenamento o la parte antecedente a una partita non viene più chiamata "riscaldamento", ma bensì si parla di **ATTIVAZIONE**.

Questo perché parlare solo di riscaldamento è stato per anni un dare risalto solo a uno degli aspetti che invece l'Attivazione comprende. E' come dire, parlo di un film ma do risalto solo alla sigla iniziale.

Dunque l'Attivazione cosa è? Quando si fa? Cosa comprende?

Banalmente potrei definire l'attivazione come la serie di esercitazioni individuali e di squadra, che precedono un allenamento o una partita. In realtà ritengo che sia una cosa molto più vasta. **Personalmente** mi piace definire l'attivazione come " **il biglietto da visita del preparatore**" in quanto il modo in cui il preparatore spiega, mette in ordine cronologico, **dimostra** e concatena gli esercizi dell'attivazione esprime il suo grado di conoscenza dello sport e di integrazione con lo staff.

L'attivazione ha valenza preventiva se prepara in modo specifico l'atleta alle sollecitazioni dell'allenamento.

Solo una parte dell'attivazione ha la funzione di "riscaldare" il nostro corpo, che è una funzione iniziale e comunque fondamentale per arrivare a disputare una "performance" altamente specifica e caratterizzata da situazioni ad altissima



Formatore Nazionale per i Corsi di Preparatore Fisico Nazionale, è il Preparatore Fisico della prima squadra dell'Olimpia Legnaia Firenze.

intensità come una partita o un allenamento di pallacanestro.

Pertanto si può appunto dire che durante l'attivazione ci sono esercizi che hanno la funzione di aumentare la temperatura e con essa la diminuzione della viscosità muscolare, un miglioramento della conduzione nervosa, un aumento della termoregolazione, ma hanno anche delle funzioni non legate all'aumento della

temperatura, come l'aumento del consumo di ossigeno ecc.

Detto questo, quindi, che caratteristiche deve avere un'attivazione completa?

- Deve avere caratteristiche **psicologico/motivazionali** (il preparatore deve essere in grado di tenere "svegli e pronti" i giocatori);
- Deve avere contenuti **preventivi/preabilitanti** che tengono conto dei deficit individuali di un giocatore ma allo stesso tempo lo preparano ad essere efficace come gli altri suoi 11 compagni;
- Deve avere contenuti **fisici/metabolici**;
- Deve avere contenuti **tecnico/specifici**.

Entrando nello specifico: quali sono i contenuti che deve avere la "mia" attivazione?

CONTENUTI GENERALI

1. **ESERCIZI MYOFASCIALI:** sono esercizi che vanno a sollecitare la **rete neuro mio fasciale**, in quanto il **sistema muscolo scheletrico** è collegato anche e soprattutto in posti lontani fra di loro da una struttura avvolgente costituita da tessuti fibrosi, collagene e connettivo. Alcuni studi hanno evidenziato che non pochi infortuni sono a carico di quest'ultimo e non del tessuto muscolare vero e proprio. [\(Video\)](#)

2. **ESERCIZI POLIARTICOLARI:** agevolano la lubrificazione delle articolazioni coinvolte stimolando un lubrificante detto "liquido sinoviale", evitando o ritardando il processo di usura a carico delle articolazioni coinvolte. Io spesso "permuto" e adatto esercizi presi dallo yoga o dal pilates. [\(Video\)](#)

3. **ESERCIZI DI STRETCHING DINAMICO:** consistono nell'eseguire movimenti controllati ed oscillazioni, alternati a posizioni statiche, mantenute per qualche secondo, favorendo così l'attivazione di tutta la muscolatura che lavora su quell'articolazione e, grazie alla rete mio fasciale e alle catene neuromuscolari, anche alla muscolatura lontana da una singola articolazione. Si preferisce lavorare in stazione eretta e su più piani di movimento. [\(Video\)](#)

4. ANDATURE A CARATTERE GENERALE, ANCHE A-SPECIFICHE

A questo punto l'attivazione, per come la intendo io, esce dal concetto di prevenzione in

cui mi spingo a gestire alcuni deficit individuali dell'atleta che sono emersi da uno screening precedentemente eseguito sulla qualità del suo movimento e si sposta sul concetto di **PREABILITANTE:** attraverso gestualità relative allo sport della pallacanestro viene attivato il giocatore (direi tutta la squadra e non il singolo).

Il preparatore deve pertanto conoscere benissimo quali sono le sollecitazioni che il gioco imprime al giocatore e deve essere pertanto preparatissimo: personalmente non potrei fare il preparatore a una squadra di volley o di calcio. Potrei dire che fino a questo punto dell'attivazione potrei forse farlo, ma da adesso in poi devo conoscere in cosa il basket differisce da altri sport da un punto di vista metabolico, biomeccanico e prestativo.

CONTENUTI SPECIFICI

- Andature sportive specifiche, andature tecniche, stepping drills, step and stick drills, bouncing drills. [\(Video\)](#)

CONTENUTI SPECIALI

- Esercizi di pallacanestro, con o senza palla, con o senza opposizione, ad intensità gradua-





le.

SPOSTANDOSI VERSO LA PRATICA

Parlando di attivazione settimanale, i miei giocatori arrivati al campo effettuano degli esercizi preventivi individuali, stilati su una loro programmazione: **non devono mancare** esercizi di core stability, lavoro propriocettivo, lavoro eccentrico a intensità crescente e che verranno periodicamente cambiati.

In seguito, nella fase preabilitante, tutta la squadra, dovrà fare:

- mobilità'/stabilità' (motstability) inscindibili fra loro;
- controllo neuromotorio;
- lavoro in catene miofasciali;
- esercizi multiplanari;
- **in questo punto, visto che il ruolo del preparatore deve essere di supporto al lavoro tecnico dell'allenatore, inserisco il contenuto tecnico dell'allenamento.**
- stimolare le abilità' motorie;
- esercitazioni correlate al gesto tecnico.

Pesi? Arresti? 1c1? Difensivo? Metabolico?

Visto che da tanti anni si parla di lavoro integrato fra allenatore e preparatore, **pretendo** anche dai corsisti, che la nostra associazione (APFIP) forma e ha formato negli anni, che ci sia un dialogo quotidiano fra capo allenatore, assistenti e preparatore affinché quest'ultimo sia a conoscenza di ciò che l'allenatore vuole sviluppare nell'allenamento del giorno, sia esso pre gara, singolo, un allenamento che fa parte di una programmazione più dettagliata man mano che il livello lo richiede (*faccio allenamento prima di partire per la trasferta? faccio allenamento dopo un viaggio lungo? faccio allenamento in mezzo a due partite ravvicinate? E' il primo allenamento della settimana?*).

Il preparatore non può non sapere in che punto della programmazione di squadra sarà il suo intervento e di che caratteristiche (*Forza? Scarico? Metabolico?*) sarà il suo intervento.

Ma quanto dura la mia attivazione?

Partendo dalla teoria e dalle mie idee fin qui esposte, attualmente con il mio coach e i suoi assistenti faccio interventi che possono andare dai 20 minuti ai 45/50, fino a volte anche sedute isolate in cui lavoro io. Dipende da tante cose: l'importante per me è che il coach e i giocatori **non percepiscano** una brutta interruzione fra il mio intervento e quello a se-



guire dell'allenatore: mi piace quando avverto che il giocatore **non si e' accorto** del cambio di lavoro, non ha voltato pagina di netto, ma bensì il mio intervento è iniziato con spiccate caratteristiche fisico(psico)-atletiche ed e' pian piano cresciuto di contenuti tecnici: questi devono essere portati avanti dallo staff tecnico coadiuvato e supportato dal mio contributo. Ma sono sincero, non e' stato sempre così. Ho fatto delle attivazioni di durata di 10/15 minuti, a seconda di quanto il coach o la contingenza di tempo che nei palazzetti regna sovrana mi hanno concesso. O meglio che io mi sono meritato di avere. Ma soprattutto e per fortuna ho fatto tanti errori e sicuramente altrettanti ne farò altri: da quelli, dopo aver chiesto scusa, imparo.



IL MODELLO DI PARTECIPAZIONE SPORTIVA E LA LEADERSHIP TRASFORMAZIONALE

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.

Questo articolo intende aprire una riflessione sull'attività sportiva giovanile di tutte le discipline sportive in generale e della pallacanestro in particolare. L'approccio che si vuole qui presentare fa riferimento agli studi di **Jean Côté** in merito alla **Leadership Trasformativa** ed al **modello di Partecipazione Sportiva** (Development Model of Sport Participation).

È un tema a cui la Scuola dello Sport vuole dedicare attenzione e realizzare delle efficaci iniziative in futuro. Anche la Federazione Italiana Pallacanestro è molto sensibile a questo argomento, tant'è che proprio con la pallacanestro si è tenuto il primo workshop sulla Leadership Trasformativa in Italia. Questo è avvenuto in occasione del Corso per Allenatore Nazionale tenutosi a Bormio nel luglio di quest'anno. Questa iniziativa è scaturita in seguito all'accordo tra Scuola dello Sport e Transformational Coaching for Sport (TC4S) sulla progettazione e realizzazione di workshop formativi dedicati alla Leadership Trasformativa.

L'analisi del complesso ed articolato fenomeno della pratica sportiva giovanile parte da una domanda banale, ma fondamentale: **perché ai giovani facciamo fare sport?** Ed in modo particolare perché li avviamo ad uno sport di squadra? Sembra una domanda banale ma che invece ci consente di individuare le diverse ragioni per le quali i giovani praticano una o magari più di una disciplina sportiva.

L'analisi prosegue con l'individuazione di chi fa fare lo sport ai giovani, cioè quali sono gli attori



Laureato in Scienze Motorie, specializzato in Tecnica e Didattica Sportiva presso la Scuola dello Sport del CONI, ha conseguito la **Maitrise** all'Università Claude Bernard di Lione. Ha conseguito il Dottorato di Ricerca in **Advanced Technology in Rehabilitation Medicine and Sport** presso l'Università di Tor Vergata di Roma.

in campo che permettono ai giovani di praticare sport.

Dopo aver analizzato quindi il contesto attuale ed individuato eventuali punti critici e manchevolezze, si propone un modello tecnico organizzativo da realizzare per il settore giovanile. Modello già ben definito e frutto di studi e ricerche almeno degli ultimi venti anni. A corollario del modello si illustreranno anche alcuni postulati, che rappresentano delle utili indicazioni metodologiche perché il modello possa funzionare e quindi raggiungere gli obiettivi preposti.

Si parlerà infatti degli obiettivi che una sana e corretta pratica sportiva deve poter conseguire.



re per ciascun allievo.

Per poter conseguire tali obiettivi si ha bisogno di allenatori molto preparati e ben formati.

L'acquisizione delle competenze necessarie mette i tecnici nelle adeguate condizioni di esercitare una vera e propria leadership.

Si accennerà infatti, ai diversi tipi di competenze e ai diversi tipi di leadership individuando in quella di tipo trasformativa quella più efficace per operare nel settore sportivo giovanile.

La parte finale riguarderà infatti la illustrazione delle diverse componenti la leadership trasformativa e come questa possa essere inserita nei programmi di formazione dei tecnici giovanili di tutte le federazioni e nel nostro caso nei programmi della Federbasket.

Perché invitiamo o qualche volta costringiamo i nostri giovani a fare sport? Quali sono le ragioni per cui si considera positivamente una pratica sportiva e soprattutto se indirizzata ai giovani?

Ci sono almeno tre grandi ragioni per cui i giovani vengano spinti verso lo sport:

1. **per un corretto sviluppo personale dei giovani;**
2. **per favorire una maggiore partecipazione**, non solo di giovani, allo sport perché lo sport rappresenta anche un fattore economico;

È docente della Scuola dello Sport del CONI prima, e adesso di Sport e Salute dal 1987 e dal 2010 ricopre l'incarico di Responsabile Scientifico dell'Area Tecnica.

Collabora con alcune federazioni sportive dove ricopre diversi incarichi, tra questi: ha presieduto la Commissione Sport Scolastico e Giovanile della Federazione Italiana Baseball Softball dal 2001 al 2016, è componente della Commissione Didattica e della Commissione Tecnica della Federazione Italiana Pallacanestro.

3. perché tra i giovani che praticano sport ci può essere il campione di domani.

Quindi tre motivi principali spingono le persone a fare sport: sviluppo personale, partecipazione e prestazione sono i motivi per cui i giovani in particolare praticano sport.

Sviluppo personale

La ricerca ormai da tempo ha dimostrato che molti sono gli aspetti che possono avere un vantaggio da una pratica sportiva sistematica. Lo sport produce miglioramenti degli apparati muscolari, cardiorespiratori, inducendo un più efficace controllo del peso ed una maggiore efficienza di tutti i sistemi ed apparati fisiologici. Un'attività fisica regolare combatte efficacemente patologie metaboliche come il sovrappeso e l'obesità, previene malattie dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, rinforza l'apparato muscolo tendineo, previene anche malattie mentali quali la depressione e l'ansia.

Ma non basta, lo **sport**, è accertato da una ormai rilevante produzione scientifica, **migliora le capacità cognitive logico-matematiche e anche quelle legate all'apprendimento della lettura e scrittura**. L'attività motoria genera miglioramenti nelle capacità attentive e di memoria, producendo un miglioramento nel rendimento scolastico dei giovani praticanti.

L'attività fisica produce anche un miglioramento in altri importanti aspetti: abitua i giovani ad un impegno sistematico, incentiva il rispetto delle regole e degli avversari, gli fa sperimentare dimensioni estreme come la vittoria e la sconfitta, mettendo il giovane di fronte a sfide e obiettivi da raggiungere. Tutto questo produce un miglioramento della propria autostima e autoefficacia e migliora le relazioni sociali con gli altri.

Quindi facciamo fare sport ai giovani perché questo contribuisce ad un generale sviluppo personale dei giovani migliorando alcune capacità, molto importanti non solo per lo sport, ma per la vita in generale: saper prendere decisioni, assumersi responsabilità, organizzare il proprio tempo, comunicare più efficacemente, controllare emozioni e stress.

Partecipazione

Ma l'attività fisica può essere vista anche come una buona occasione di business, per la verità ►



non solo quella dei giovani.

Una maggiore partecipazione alla pratica sportiva può avere un notevole impatto economico. I giovani e meno giovani che fanno sport, pagano quote sociali, acquistano servizi e beni collegati allo sport.

Pensiamo ai centri minibasket, alle scuole tennis, ma anche alle palestre di sport di combattimento, alle piscine, a molte discipline sportive che fanno della vendita del prodotto sport il loro modello di business.

Questo genera anche un indotto molto interessante che riguarda macchinari, abbigliamento ed equipaggiamento legato allo sport, per non parlare di tutto il settore dello sport turismo.

Quindi si fa sport anche per **motivi di tipo economico** e quindi si rende necessario aumentare il numero dei praticanti lo sport perché questo induce un maggior profitto da parte degli operatori del settore.

Prestazione

Un terzo motivo perché costringiamo i giovani a fare sport è legato alla **ricerca del talento**. Si spera che tra i giovani che praticano sport oggi ci sia il campione di domani.

È noto che per raggiungere grandi risultati agonistici, occorrono molti anni di pratica e quindi è necessario che i giovani inizino a praticare sport molto presto e con modalità molto precise e finalizzate al conseguimento di risultati di notevole livello competitivo.

Attori coinvolti nella pratica sportiva giovanile

Ma chi sono gli attori che permettono la pratica sportiva per queste tre ragioni diverse?

Dove e chi si occupa dello sport giovanile come sviluppo personale, come partecipazione ed infine come ricerca della prestazione?

Molto genericamente possiamo individuare nella scuola o nel settore pubblico il contesto dove la pratica sportiva mira al miglioramento dello sviluppo personale.

L'educazione fisica a scuola ha l'obiettivo di migliorare le condizioni fisiche degli alunni e contribuire alla crescita più corretta dei giovani.

Questo lo fa la scuola, con qualche criticità nella fascia di età più importante che è quella della scuola dell'infanzia e primaria dove, per

esempio, non è prevista la figura professionale dell'allenatore specifico per l'attività motoria. Non mi voglio nascondere dietro ad un dito, questo non è semplicemente una criticità; questo è uno scandalo che in Italia non ci sia un laureato in Scienze Motorie che sia titolare dell'insegnamento dell'educazione fisica nella scuola primaria, anche se sembra che dal prossimo anno scolastico almeno le quinte classi potranno avere un allenatore specifico per l'educazione fisica.

La maggiore partecipazione sportiva è invece l'obiettivo fondamentale delle associazioni sportive. Le società, anche quelle della nostra federazione, mirano all'aumento dei praticanti anche quelle non proprio orientate al business. Non si scandalizza più nessuno che lo sport venga venduto e commercializzato come un altro bene di consumo e che qualcuno ne faccia il proprio settore economico. Nessuno scandalo sempre che vengano rispettate regole e salvaguardati alcuni elementi a tutela del "consumatore" o utente. Il giovane praticante l'attività motoria, deve poter contare prima di tutto sulla competenza degli operatori e cioè dei tecnici che operano nel settore giovanile, che devono essere preparati e opportunamente qualificati per assolvere con efficacia ad un compito molto complesso e difficile.

Altra strategia è invece quella realizzata dalle federazioni sportive che investono sui giovani con l'obiettivo di formare atleti di eccellenza che possano gareggiare al più alto livello agonistico.

Infatti, le federazioni di tutti gli sport e, a dire il vero anche alcune organizzazioni private negli sport più redditizi dal punto di vista economico, basket compreso, che investono risorse sia umane che finanziarie in progetti volti alla individuazione, selezione e sviluppo di atleti talentuosi.

Quindi come vediamo, il contesto appare molto ripartito tra gli obiettivi e gli attori in campo. Da una parte la scuola e il settore pubblico con qualche illuminata amministrazione che realizza progetti per incentivare la pratica sportiva tra i giovani con lo scopo di rendere un servizio alla comunità; dall'altra le società sportive che tentano di allargare la base dei praticanti svolgendo anche un ruolo dal forte impatto sociale, ma che non sarebbe possibile se non

ci fosse una sostenibilità economica; un ultimo aspetto, come già detto è quello relativo alla ricerca dell'eccellenza sportiva agonistica che a carico fondamentalmente delle federazioni sportive o di alcune iniziative private.

Appare sempre di più un modello a compartimenti stagni. Per un giovane che pratica sport risulta molto difficile passare da un settore all'altro. Per esempio, se un giovane è inserito in un programma di sviluppo del talento e i risultati non arrivano, le attese sono deluse, ne viene ben presto espulso. Le percentuali di successo per questi giovani sono bassissime, sono pochissimi gli atleti che "sfondano" e diventano atleti di successo.

Al contrario se un giovane pratica sport nella scuola, questa ed in particolare gli insegnanti sono poco attenti alle possibili potenzialità agonistiche di quel giovane così come mal volentieri i club privati sottraggono tempi e attrezzature per coltivare una possibile promessa con l'aleatorietà che questa strategia comporta. Non sempre coloro che sembravano promettenti raggiungono prestazioni di livello e quindi di possono investire risorse ed ottenere scarsi risultati.

La domanda allora è: si possono tenere insieme i tre settori? Possono convivere le tre finalità e i diversi attori del sistema? Può essere realizzato un modello che riesca a coniugare le tre aspettative?

Molti hanno studiato e definito modelli tecnici e organizzativi che individuassero linee guida ed indicazioni per lo sviluppo di una corretta pratica dei giovani.

Quello che mette insieme le molte ricerche e le diverse esperienze è senz'altro il modello elaborato da Côté e colleghi (Development Model of Sport Participation) nella *figura 1* sono indicati gli elementi principali.

Sulla **colonna di sinistra** ci sono le diverse età dei giovani praticanti, dai 6 ai 17 anni. In funzione delle diverse età sono descritti anche se appena accennate le attività che preferibilmente i giovani devono realizzare per conseguire i diversi obiettivi: sviluppo personale, partecipazione e prestazione.

Sulla destra è descritto un percorso finalizzato al raggiungimento della più alta prestazione sportiva. Tale percorso è caratterizzato da una precoce specializzazione, il giovane pratica

Figura 1 - Development Model of Sport Participation.



(Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Fraser-Thomas, 2007)



una sola disciplina sportiva con esercitazioni fondamentalmente riferibili al concetto di **"pratica deliberata"**: cioè esercitazioni con alti contenuti tecnici specifici, condotti rigidamente dall'allenatore con una ridotta variabilità. Questo può produrre buoni risultati in termini di sviluppo di atleti di alto livello, ma in genere comporta uno scarso divertimento da parte dei praticanti ed un numero molto consistente di giovani che abbandonano: **il fenomeno del dropout**.

Secondo questo percorso si possono raggiungere anche buoni risultati prestativi, ma il costo è troppo alto. Troppi sono gli atleti che attraverso questo percorso non arrivano ad alti livelli, ma soprattutto vivono questa esperienza molto male: con frustrazione e disagio. Molto spesso, come detto, abbandonano e ricordano l'esperienza sportiva come un'esperienza negativa ed una perdita di tempo.

Un altro percorso è possibile diverso dalla specializzazione in una sola disciplina sportiva. Il percorso proposto dal modello è caratterizzato da una **fase in comune** da percorrere da tutti i giovani praticanti indipendentemente dagli obiettivi di ciascuno.

Questa fase in comune, che può durare fino ai 12-13 anni, è caratterizzata dalla presenza di molte e diverse discipline sportive e da una preponderante attività riconducibile al concetto di **"gioco deliberato"**: esercitazioni caratterizzate da forme ludiche e coinvolgenti, spesso autorganizzate e gestite in forma autonoma dagli stessi praticanti.

Un po' come avveniva ahimè, qualche generazione fa con il gioco spontaneo nei cortili, nei campetti dove i giovani praticavano attività motoria, giocavano, con delle regole autoimposte, quasi sempre in assenza di adulti che li dirigessero. Queste attività somigliano molto a quelle riconducibili ai play grounds della cultura nordamericana e tipiche di molti giocatori di basket.

In questa fase il giovane deve praticare più discipline sportive o comunque nella stessa disciplina, ma con contenuti **ricchi di variabilità, coinvolgimento personale e divertimento**.

Nella parte superiore si vede come dopo questa fase si possono individuare due possibili percorsi: uno, a sinistra, finalizzato alla sem-

plice partecipazione sportiva con caratteristiche ricreative e con molta presenza ancora di "gioco deliberato".

Mentre a destra è descritto un percorso per la ricerca della performance che è, a sua volta è diviso in due fasi: una di specializzazione dove "pratica deliberata" e "gioco deliberato" sono in equilibrio e la pratica di più discipline sportive è ridotta.

Nella seconda fase di investimento, la pratica sportiva è nel solo sport in cui si vuole eccellere ed i contenuti dell'allenamento sono molto tecnici con una "pratica deliberata" sempre più preponderante.

In questi due ultimi percorsi, a differenza di quello illustrato a destra dello schema, c'è la possibilità che il giovane sportivo possa raggiungere tutti e tre gli obiettivi della pratica: una sana e corretta partecipazione sportiva, i miglioramenti indotti dallo sport per il proprio sviluppo personale e, perché no, il raggiungimento di una eccellente prestazione agonistica.

Questo modello, che è frutto non di speculazioni filosofiche o di riflessioni personali, ma è il prodotto di anni di ricerche scientifiche e di esperienze sul campo che hanno delineato queste caratteristiche come quelle ideali per poter raggiungere e soprattutto tenere insieme i tre obiettivi della pratica sportiva giovanile che si ribadiscono ancora:

1. **sviluppo personale in tutti gli aspetti della formazione dei giovani praticanti;**
2. **avere l'opportunità di aumentare il numero dei soggetti che si avvicinano e continuano a praticare sport;**
3. **individuare e sostenere atleti di talento per raggiungere la migliore prestazione sportiva.**

Questo modello però si regge su due serie di concetti importanti: **il primo contrappone la specializzazione precoce alla diversificazione precoce**.

Quindi un'attività incentrata su una sola disciplina sportiva comporta la specializzazione precoce; mentre la pratica di più discipline contemporaneamente o comunque praticate nella medesima fascia di età magari in periodi dell'anno diversi è caratteristica della cosiddetta diversificazione precoce.

Il secondo importante concetto riguarda i

contenuti della pratica: gioco deliberato e pratica deliberata. Il gioco deliberato è contraddistinto da un'attività divertente e motivante dagli scarsi contenuti tecnico-specifici. La pratica deliberata, al contrario, è caratterizzata da significativi contenuti tecnici, con una scarsa dimensione ludica e coinvolgente.

Il lavoro che occorre fare nella formazione dei tecnici della pallacanestro è definire bene cosa significano questi concetti nel basket. Cosa intendiamo per specializzazione e diversificazione? dove mettiamo i paletti nelle nostre attività per evitare una specializzazione precoce e per garantire una sufficiente diversificazione?

E ancora, come interpretiamo e conciliamo nella pallacanestro il concetto di gioco deliberato con quello della pratica deliberata? Credo sia opportuno fare una riflessione su questi concetti a cui debbano partecipare tutti i tecnici per dare ciascuno il proprio importante contributo.

Dagli studi che hanno portato alla definizione di tale modello si evincono sette postulati che sono alla base dell'efficace funzionamento del modello e della possibilità di offrire una corretta pratica ai giovani sportivi, e che si basano su una chiara definizione di quei concetti di specializzazione e diversificazione, di gioco deliberato e pratica deliberata che diventano i veri e propri indicatori per realizzare un'attività giovanile efficace che tenga insieme i diversi obiettivi ed i diversi attori.

Sette postulati, anche questi sorretti da importanti evidenze scientifiche, che dovrebbero essere linee guida da tener presenti da chi si occupa di settori giovanili. In questi sette postulati si indicano alcune modalità da seguire e soprattutto alcune false teorie e falsi miti che dovrebbe essere messi in discussione. In queste sette postulati si fa riferimento alle due coppie di concetti chiave discusse proprio ora: specializzazione e diversificazione da una parte; dall'altra pratica deliberata e gioco deliberato.

Ecco i testi dei sette postulati con qualche breve nota esplicativa e dei riferimenti bibliografici a sostegno di quanto enunciato da ciascun postulato.

Primo postulato

“La diversificazione precoce non preclude

la pratica sportiva di sport in cui la prestazione di picco viene raggiunta dopo la maturazione”

Nella pallacanestro non c'è dubbio che la prestazione avviene senz'altro dopo la maturazione, perché per poter eccellere non conta soltanto eseguire perfettamente la tecnica, ma come e quando questa tecnica deve essere eseguita. Insomma, tutto ciò che caratterizza una disciplina open come quelle rappresentate dal basket, dove il contesto gioca un ruolo significativo e l'interazione tra atleta e contesto anche in termini decisionali è decisivo per il raggiungimento della prestazione.

Quindi in tutti gli sport eccetto quelli in cui la prestazione viene raggiunta ad un'età molto precoce, quali la ginnastica o i tuffi, le evidenze di parecchi studi suggeriscono che giovani atleti che sperimentano attività sportive diverse, possono raggiungere un livello di prestazione di élite (*Bloom 1985; Carlson 1988; Baker et al. 2003; Abernethy et al. 2005*) e non è necessario che l'inizio dello sport in cui si vuole primeggiare sia fatto in età precoce.

Nei giochi sportivi, la diversità di esperienze sembra essere più frequente tra gli atleti di maggior successo (*Baker et al. 2003; Berry, Abernethy 2009*). La diversificazione viene vissuta in maniera positiva non soltanto per quanto riguarda le attività pratiche diverse, ma la possibilità che i giovani possano vivere l'esperienza sportiva in contesti differenti (*Berry et al. 2008; Bridge, Toms 2013*).

Secondo postulato

“La precoce diversificazione è associata ad una carriera sportiva più lunga e ha implicazioni positive per il coinvolgimento dello sportivo a lungo-termine”

Un coinvolgimento diversificato nella pratica sportiva produce effetti positivi sulla pratica a lungo termine agendo sulla motivazione dei giovani praticanti.

Le evidenze scientifiche ci dicono che una maggiore diversificazione sportiva faccia aumentare la permanenza della pratica sportiva, evitando l'abbandono. Questo è stato osservato in modo particolare nel tennis (*Carlson 1988; Gould et al. 1996*), nel nuoto (*Fraser-Thomas et al. 2008*) e nell'hockey su ghiaccio (*Wall, Côté. 2007*). Sarebbe interessante fare una ricerca nella pallacanestro, anche se le ricerche effet-



tuote ci fanno pensare che il basket non possa essere un'eccezione.

Terzo postulato

“La diversificazione precoce permette la pratica in una gamma di contesti che influenzano in maniera più favorevole lo sviluppo personale dei giovani”.

Ancora un altro vantaggio derivante dalla pratica diversificata. Soprattutto durante gli anni di avviamento, dai 7 ai 12-13 anni, occorre fornire ai giovani atleti un'ampia possibilità di esperienze senza un'accentuazione troppo marcata sull'acquisizione dell'abilità e sulla prestazione in uno sport specifico.

Le evidenze empiriche (Busseri et al. 2006; Fredricks, Eccles 2006; Rose-Krasnor et al. 2006) mostrano che in questa prima fase una grande varietà di esperienze possa favorire uno sviluppo positivo soprattutto a medio e lungo termine.

Wright e Côté (2003) hanno mostrato inoltre che esperienze sportive diversificate nell'infanzia favoriscono positive relazioni tra pari e quindi tra coetanei, ma che questo possa incrementare le capacità di leadership dei giovani.

Côté et al. (2009) in una review sostengono che i bambini che hanno fatto esperienza in vari sport sono stati anche esposti ad esperienze di socializzazione che ne hanno forgiato lo sviluppo.

In particolare, una corretta diversificazione si è visto che può promuovere:

1. un aumento delle abilità intrapersonali, quindi una riflessione sulla propria identità e consapevolezza;
2. un miglioramento dei comportamenti sociali;
3. un miglioramento delle relazioni con gruppi di pari diversi.

Quarto postulato

“Grandi quantità di “gioco deliberato” negli anni costruiscono una solida base di motivazione intrinseca attraverso il coinvolgimento in attività che sono divertenti”.

Le due teorie che sono alla base del concetto di motivazione: **la teoria dell'autodeterminazione** (Deci, Ryan 1985; Ryan, Deci 2000) e **la teoria dell'orientamento motivazionale** (Biddle 2001, Treasure 2001) suggeriscono

che le attività precoci motivanti, come il “gioco deliberato”, producono nel tempo un effetto positivo sulla motivazione globale dell'individuo.

L'orientamento motivazionale individuale

(Fry, 2001) sembra definirsi all'età di 12 o 13 anni. Per promuovere una pratica motivata intrinsecamente per tutta la vita, è indispensabile costruire delle basi durante l'infanzia. E quindi necessario prevedere grandi quantità di “gioco deliberato” nelle fasi iniziali della pratica.

Tutto questo è confermato da molti gli studi qualitativi sulle carriere degli atleti (Bloom 1985; Carlson 1988; Côté 1999) e da studi quantitativi sui curricula di atleti esperti e non-esperti (Baker et al. 2003, 2003, 2005; Soberlak, Côté 2003; Berry et al. 2008).

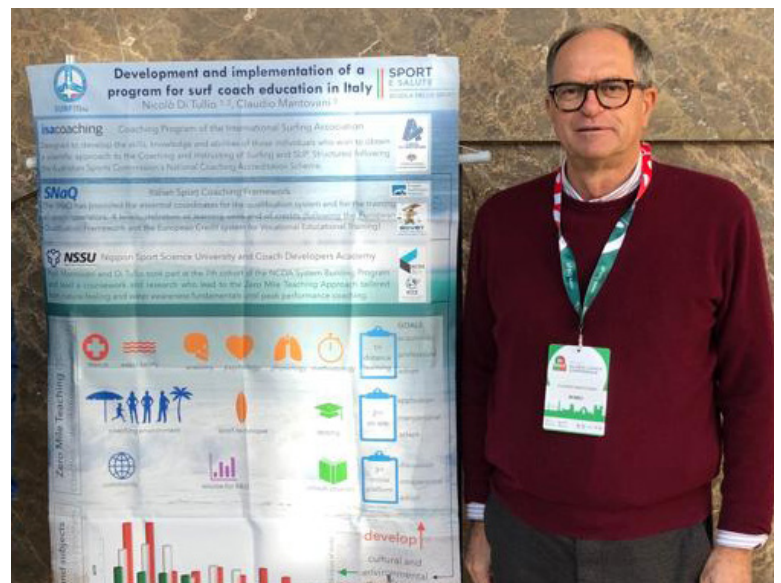
Al contrario, molti studi sull'abbandono degli atleti forniscono evidenze aggiuntive sul fatto che la penuria o peggio l'assenza di “gioco deliberato” durante l'infanzia giochi un ruolo determinante per interrompere la pratica continua e di abbandonare l'impegno nello sport (Wall, Côté 2007; Fraser-Thomas et al. 2008, Fraser-Thomas, C.t. 2009).

Quinto postulato

“Una grande quantità di “gioco deliberato” durante gli anni di prova determina una gamma di esperienze motorie e cognitive, che si possono poi trasferire nello sport scelto”.

Il “gioco deliberato” non svolge soltanto un ruolo nella motivazione, ma assicura anche elementi motori che favoriscono una migliore

È membro del Comitato Scientifico della Federazione Italiana Pallavolo e della Federazione Italiana Badminton, è responsabile dell'Area Metodologia dell'Insegnamento dell'Istituto Superiore di Formazione “Roberto Lombardi” della Federazione Italiana Tennis. È Segretario della Società Italiana di Management dello Sport e dal 2009 fa parte dell'Executive Board dell'European Coaching Council. Nel 2020 è stato ammesso alla 7th cohort della NCDA, Nippon Coach Developer Academy della NSSU, Nippon Sport Science University, Tokyo, Giappone. Dal 2022 è Formatore Certificato della Transformational Coaching for Sport della Queens University di Kingston, Ontario, Canada.



prestazione a medio e lungo termine. Il giovane che gioca anche in maniera autonoma svolge una quantità di atti motori, di movimenti molto diversi che arricchisce il proprio patrimonio motorio che verrà efficacemente utilizzato nello sport in cui si specializza in seguito.

Gli studi qualitativi e quantitativi hanno dimostrato che grandi quantità di “gioco deliberato” nel tennis di élite (Carlson 1988; Côté, 1999), nel canottaggio (Côté 1999), nell'hockey su ghiaccio (Soberlak e C.t. 2003) e nel baseball (Hill 1993) sono associati alla prestazione di élite nell'età adulta.

Inoltre, i confronti basati su dati quantitativi hanno dimostrato che i giocatori di élite, che quindi avevano ottenuto ottimi risultati, avevano effettuato un maggior numero di ore di “gioco deliberato” rispetto alle ore di “pratica deliberata” durante l'infanzia (Berry et al. 2008; Memmert et al. 2010; Ford, Williams 2012).

L'ipotesi più accreditata a seguito di tali studi, è che lo **sviluppo dell'adattabilità e della creatività** che viene promosso dalla libera sperimentazione tipica del gioco deliberato, **sia un meccanismo che valorizza i benefici sull'acquisizione di abilità e sulla prestazione e favorisce una corretta presa di decisione nei giovani atleti.** (Côté et al. 2007).

Sesto postulato

“I ragazzi verso i 13 anni dovrebbero avere l'opportunità di scegliere o di specializzarsi nello sport favorito oppure continuare uno sport a livello ricreativo”.

Il passaggio tra l'infanzia e l'adolescenza è il momento cruciale della pratica di un giovane sportivo. Tale momento cruciale rappresenta un importante periodo per specializzarsi in una disciplina o continuare a praticare sport a livello ricreativo. **La specializzazione in uno sport generalmente non si verifica, né deve verificarsi prima dei 13 anni negli sport in cui il picco di prestazione viene raggiunto nell'età adulta.**

Durante la fase di avviamento è importante offrire ai giovani una prospettiva motivazionale. La qualità delle esperienze dei primi apprendimenti attraverso la diversificazione e il “gioco deliberato” durante l'infanzia sviluppa non solo le competenze fisiche, ma anche la percezione

di competenza. Questa a sua volta porta alla motivazione verso una pratica continua, la prestazione e lo sviluppo personale (Bruner et al. 2011).

Le teorie sulla motivazione suggeriscono che **la percezione di competenza dei bambini nella tarda infanzia (et. 8-12 anni) è molto influenzata dal risultato del confronto con i loro pari. È solo verso l'età di 12 o 13 anni che i bambini sono capaci di comprendere pienamente gli effetti differenti che lo sforzo, la pratica e l'abilità hanno sulla loro prestazione** (Horn, Harris 2002).

Dal momento che i bambini non vedono la competizione e la prestazione sportiva nello stesso modo degli adulti, gli allenatori non dovrebbero enfatizzare troppo la prestazione attraverso la “pratica deliberata” o le gare superorganizzate durante l'infanzia. Con questo non si vuole dire che prima dei 12 anni non si debbono organizzare gare, assolutamente. Queste non devono essere percepite come test o verifiche importanti e definitive sulle possibilità e capacità presenti e soprattutto future dei giovani atleti.

Infatti, dare troppa enfasi alla prestazione può portare ad una precoce stratificazione di livelli competitivi nei giovani, favorendo un fenomeno molto diffuso, ma sbagliato che comporta il mettere insieme i giovani sportivi per livello di abilità: i migliori da una parte e quelli meno bravi da un'altra. Questo potrebbe perpetuare **“l'effetto dell'età relativa”** (il vantaggio di prestazione per gli atleti nati all'inizio dell'anno di selezione; Musch and Grondin 2001).

Hancock et al. (2013) hanno fatto degli esempi riguardo a questa tendenza, scoprendo che i giovani giocatori canadesi di hockey su ghiaccio mostravano l'effetto dell'età relativa ai più giovani livelli di competizione (addirittura a 7 anni) in cui comincia la stratificazione che possiamo dire è una sorta di valutazione precoce. La stratificazione si traduce in un sistema di selezione già in precoce età che premia i più bravi e penalizza i meno bravi.

Introducendo una precoce differenziazione in livelli, gli atleti non selezionati hanno meno possibilità di fare esperienze con evidenti ricadute negative sia per quanto riguarda la percezione di competenza, sia per la fiducia nelle proprie capacità che in generale per il mantenimento



della motivazione allo sport.

In sostanza, la motivazione di un bambino piccolo ad impegnarsi nello sport non è certamente favorita da una prematura stratificazione e divisione in livelli di qualificazione in funzione di quanto si è bravi.

Settimo postulato

“I giovani solo verso i 15-16 anni hanno sviluppato le capacità fisiche, cognitive, sociali, emotive e motorie, necessarie per investire i loro sforzi in un allenamento altamente specializzato in un singolo sport”.

L'ultimo passaggio per chi intende raggiungere prestazioni di élite in un singolo sport è caratterizzato da un periodo intenso di allenamento. Per quei pochi atleti dotati di talento, di capacità di impegnarsi e del potenziale per raggiungere lo status di élite, è importante entrare nella fase di investimento nel momento appropriato dello sviluppo.

Verso l'età di 12 anni, i bambini sono cognitiva-

mente e fisicamente pronti a praticare sport agonistici; tuttavia, investire tutto in un solo sport richiede ancora qualche anno di maturazione (Patel et al. 2002).

Infatti, molti studi indicano che **l'età di 16 anni rappresenta il momento più adatto per iniziare ad incrementare le ore di “pratica deliberata” in un singolo sport e di limitare il coinvolgimento in altri sport** (Helsen et al. 1998; Côté 1999; Kirk, Macphail 2003; Macphail et al. 2003; Baker et al. 2003, 2005).

Inoltre, le ricerche negli sport, in cui la specializzazione e l'investimento avvengono prima dei 16 anni (ad es. la ginnastica femminile e il pattinaggio artistico) hanno evidenziato parecchi esiti negativi, come più infortuni e meno divertimento (Starkes et al. 1996, Law et al. 2007).





IL SETTORE GIOVANILE ARBITRI

Il nuovo Coordinatore giovanile del settore CIA Maurizio Biggi presenta le linee programmatiche del suo progetto per la formazione e lo sviluppo dei giovani arbitri, insistendo sul rapporto e la collaborazione con gli allenatori.

Sono ritornato molto volentieri a ricoprire il ruolo di Coordinatore del Settore Giovanile Arbitri e ringrazio il Commissioner arbitrale Luigi Lamonica per aver pensato a me, ed è stato semplice riprendere in mano il lavoro che si era interrotto nel 2020, implementandolo ed adeguandolo ai tempi correnti.

Ho accettato l'invito di scrivere alcune riflessioni sulla rivista del CNA perché la collaborazione con il Settore era e sarà uno dei capisaldi del mio programma e vi illustrerò di seguito le motivazioni, insieme alla possibilità di rendere chiari a tutti quelli che saranno gli obiettivi che, insieme a tutti i formatori delle regioni, mette-

remo in campo per far crescere il Settore che guido.

Inizio proprio dalla collaborazione con voi allenatori e lo faccio partendo dal campo e dagli incontri sul Passo Zero fatti nel 2019, eventi che il territorio ha apprezzato e che hanno proposto la collaborazione fattiva sul campo dei due Formatori, proponendo gli impatti della regola sul gioco, veicolando l'importanza di quanto la conoscenza delle regole debba andare di pari passo con quella del gioco. Questo sarà uno dei miei obiettivi, insegnare le regole agli allenatori e la tecnica agli arbitri, binomio imprescindibile per creare giocatori di buon livello.

Arbitro dal 1988 al 2021, per tredici anni ha diretto le gare del massimo campionato italiano, dopo un lungo periodo di gavetta e formazione.



Continueremo a proporre questa dinamica, scegliendo gli argomenti dal confronto con voi allenatori per migliorare la qualità del gioco e le relazioni fra le due componenti tecniche della Federazione, ma soprattutto per non dare alibi ai giocatori, gli attori principali di una partita, che devono vederci come strumento per la loro crescita e il loro miglioramento.

Ci impegneremo, come Settore Giovanile Arbitrale, a lavorare sull'atteggiamento che i giovani arbitri avranno in campo, consci che spesso ci sono "carenze" da parte nostra, ma consapevoli però che molti allenatori non comprendono le difficoltà tecniche e comunicative dei giovani arbitri, mettendo loro troppa pressione e provocando spesso corto circuiti che non favoriscono il sereno svolgimento della gara.

Sarà fondamentale mandare messaggi congiunti e intervenire dove ci saranno episodi che nulla hanno a che vedere con lo sport e col valore educativo che esso veicola, ricordandoci sempre che ogni cosa ha bisogno del suo tempo per formarsi e migliorare: non potete pensare di avere, nelle gare giovanili, arbitri già pronti e con esperienza.

Un altro punto fermo del nostro programma sarà il lavoro costante e forte sui fondamentali arbitrali: come un giovane giocatore impara questo nel suo percorso di crescita, così faranno i nostri arbitri, con la speranza e la volontà di creare una base numerosa e tecnicamente preparata e per metterli in condizione di giocare le loro opportunità nel mondo senior.

A tal proposito, cercheremo di fare in modo che i giovani arbitri sappiano riconoscere e valutare le situazioni semplici e chiare: focalizzeremo la nostra formazione su questo punto, partendo per esempio dalle violazioni di passi, dove la "certificazione" da parte dell'arbitro della corretta esecuzione o meno del fondamentale servirà ad aiutare il giocatore a crescere e ad avere certezze ed eviterà errori come quelli delle due clip ([Video 1](#), [Video 2](#)), che rappresentano due letture "facili" ma che noi sbagliamo.

Nella prima, viene chiamata una violazione di passi su di una partenza "legale", mentre nella seconda, non viene fischiata una netta violazione che porta ad un grosso vantaggio da parte dell'attaccante, il quale, così facendo, batte il suo difensore che aveva "battezzato" il

piede perno. Ecco, queste sono le "cose semplici" che dovremo valutare tutti meglio.

Approcceremo poi le varie manifestazioni giovanili che saranno organizzate sul territorio con la volontà di metterci a disposizione degli organizzatori ma anche con la necessità di formare e seguire i nostri ragazzi, permettendo loro di crescere e migliorare e di coniugare il divertimento e la socialità con l'arricchimento del bagaglio tecnico. Sono sicuro che ci riusciremo.

Concludendo, troverete nel Settore che guiderò un valido alleato in qualsiasi iniziativa vorrete mettere in campo e saremo noi a coinvolgervi e a chiedervi riscontri, mettendo però una condizione fondamentale: non anteporre gli interessi personali a quelli del bellissimo sport che amiamo e che ha bisogno di persone che vogliono dare e non di gente che vuole solo ricevere.

👉 Chi prende l'acqua dal pozzo, non dovrebbe dimenticare chi l'ha scavato.

Tre finali scudetto, la Finale di Coppa Italia durante le Final Eight di Firenze, miglior arbitro della serie A nel 2018/2019 con l'onoreficenza del Premio Reverberi: questi alcuni dei tanti successi ottenuti da Maurizio nella sua carriera.





IL 3x3 AL GIORNO D'OGGI

Lorenza Arnetoli presenta in modo estremamente preciso ed accurato tutti gli aspetti di gioco del 3x3, la struttura dei tornei e l'importanza di questa disciplina, focalizzandosi sulla necessità di partire dalle regole per allenare i fondamentali, attraverso cui arrivare alle situazioni di gioco.

Questo articolo è stato realizzato durante le Nostre Nazionali U21 maschile e femminile durante le ultime 3 tappe della Nations League in uno dei templi del 3x3 in Europa. Eravamo in Francia a Voiron, un piccolo comune della Val D'Isère a circa 1 ora e mezzo dal confine italiano. Probabilmente nella frase qui sopra ci sono delle parole come "tappe" o "Nations League" che hanno bisogno di una collocazione e di alcune spiegazioni. Spesso colleghi allenatori mi chiedono delucidazioni in merito e mi rendo conto che ci sia bisogno di fare un minimo di chiarimento all'interno di un sistema generalmente complesso.

Come tutti sappiamo la disciplina del 3x3 nasce per strada nei campetti, inizialmente con regole di quartiere, con lo spirito di coloro che si trovano per stare insieme all'insegna del divertimento vero tra amici. E' sempre stato un'espressione libera del talento, della personalità, della creatività all'interno di un sistema trovato al momento. Quello che da noi "praticanti" è sempre stato chiamato **"IL GUSTO DEL GIOCO"**.

Una disciplina che FIBA segue e ha seguito strettamente durante i vari passaggi dai campetti di paese, per transitare tutt'oggi dai tornei nazionali a quelli internazionali. Grazie all'organizzazione di FIBA è stato creato un sistema enorme per cui siamo arrivati a parlare di competizioni di assoluta caratura come per esempio il World Tour, le Women's Series, la Nations League e i Mondiali. Infine, "UDITE UDITE", il 3x3 arriva sul tetto del Mondo diventando una



Giocatrice di alto livello, a 17 anni a Pistoia, poi Vicenza e Schio con cui ha disputato 11 campionati in serie A. A Schio ha vinto due Coppa Italia, due Coppa Ronchetti ed uno scudetto. Chieti, Faenza e Bologna le ultime tappe della sua carriera.

Disciplina Olimpica a tutti gli effetti. Durante le Olimpiadi di Tokio prende vita la prima competizione Olimpica di 3x3.

In tutto questo percorso si sono sviluppati in sintonia tutti gli aspetti relativi al settore a livello mondiale. Ogni paese partecipante agli eventi entra in un sistema di "conteggio di punti". Cercando di non entrare troppo nello specifico, i tornei e i tour a livello mondiale

sono diventati ormai un numero eccezionale e il meccanismo di calcolo di avanzamento nelle classifiche è tutt'altro che banale. Semplificandolo al massimo, diciamo che esiste una "classifica mondiale" che si aggiorna di continuo in base ai piazzamenti ottenuti durante le competizioni a cui si partecipa, in tutte le categorie ed età. L'accesso ad eventi come i Mondiali o le Olimpiadi è consentito a coloro che rientrano entro una certa posizione, in un momento preciso dell'anno corrispondente, all'interno di questo famoso "ranking mondiale". Sono consapevole di aver sintetizzato in abbondanza e invito gli addetti ai lavori a condonarmi la semplificazione in atto.

La "Nations League" di cui parlavo sopra è un evento U23 e U21 maschile e femminile: si sviluppa suddividendo i Paesi partecipanti in varie Conferences all'interno dei cinque continenti. I partecipanti ad ogni Conference si affrontano per 6 tappe giornaliere a sé stanti, divise in 2 episodi diversi. La classifica di ogni giorno assegna punti in base al piazzamento e i punti di ogni tappa vengono sommati. I vincitori e le vincitrici di ogni raggruppamento partecipano alle Nations League Finals; quest'anno si terranno dal 14 al 16 settembre in Romania nella città di Costanza. La Nazionale Italiana parteciperà con il gruppo femminile delle U23, insieme a Francia, Lituania, Cina, Giappone, Kenya, Egitto e Stati Uniti.

Il cappello di cui sopra per sottolineare un fatto di reale importanza: nel mondo la disciplina del 3x3 è considerata uno sport in forte crescita e uno sbocco di successo sportivo per un altissimo numero di atleti. Il livello di questi stessi atleti si sta alzando sempre di più; basta vedere che in alcune rappresentative femminili possiamo ritrovare svariate giocatrici provenienti dalla WNBA oppure dall' Eurolega. Tante Federazioni investono fortemente nel 3x3 per dare la possibilità ad un numero sempre maggiore di giocatori/giocatrici di esprimere il proprio talento e le proprie abilità ad alto livello.

Abbiamo esempi molto vicini a casa nostra (Francia, Germania, Israele...), dove sono stati creati percorsi appositamente dedicati agli atleti più portati alla disciplina. All'interno di tali percorsi vengono create delle selezioni, viene programmato uno sviluppo fisico, tecnico e mentale appropriato per gli atleti in questione. Il tutto spalmato all'interno dell'anno sportivo e



Ha fatto la trafila di tutte le Nazionali, vincendo un bronzo agli Europei in Portogallo nel 1990. Ha partecipato alle Olimpiadi di Atlanta nel 1996, agli Europei di Brno nel 1995 (medaglia d'argento) e di Poznan nel 1999, alle Universiadi di Palermo nel 1998, ai Giochi del Mediterraneo nel 1997 e nel 2001 a Tunisi (medaglia d'argento).

di pari passo con il tempo dedicato al 5c5.

E' assodato che nel momento in cui si apre una nuova "finestra" sul Panorama Olimpico, abbiamo il dovere di lavorare per sfruttarla nel miglior modo a noi possibile. La decisione forte di tanti paesi di dedicare tempo e risorse al 3x3 ha fatto sì che atleti formati, giocatori di pallacanestro, diventassero parte di un progetto riconosciuto a livello mondiale. Questo prospetto e, oserei dire scatto in avanti, si è rivelato come un trampolino di lancio per raggiungere, tramite una strada aggiuntiva, obiettivi di successo auspicati da tanti ma raggiunti da pochi.

Entrando nello specifico del gioco, è assolutamente opportuno dichiarare quanto le caratteristiche del 3x3 siano del tutto propedeutiche al gioco della pallacanestro. Aspetti e situazioni del tutto allenanti nella loro forma ed espressione per quello che riguarda la formazione del giocatore negli aspetti tecnici/tattici, fisici e mentali.



Il 3x3 nasce in momenti di vita ricreativa sociale, in piena autonomia di organizzazione a livello di gioco, di regole, tempi, idee, ecc. Col passare del tempo l'approccio ha preso un pieno andamento di evoluzione sotto tutti gli aspetti. Innanzitutto, la creazione di regole dedicate e uguali per tutti coloro che praticano la disciplina a livello di competizione FIBA nel mondo ha stabilito un punto di partenza senza confronto. Non secondaria ma di grande importanza è la decisione di noi addetti ai lavori, quindi di noi allenatori del 5contro5, di prendere in considerazione l'occasione di allenare la disciplina del 3x3. Il passo che facciamo per creare e approfondire concetti ben precisi legati al settore in questione produce uno "spazio" aggiuntivo nella nostra mente di Coaches. Ognuno di noi, durante la nostra vita cestistica, inserisce via via opportunità formative di vario genere e ogni volta ci si misura con l'ampliamento di un **"Grande Quadro"**. Per occasione intendo l'opportunità di apprendere, capire, provare sul campo e trasferire determinati aspetti e allo stesso modo trasportarli in maniera trasversale da un campo all'altro. In considerazione del fatto che l'allenatore sia in disparte su un campo di 3x3 durante le gare, interpretando uno dei valori assoluti di questo gioco che è **"L'AUTONOMIA DEL GIOCATORE"**, NON SIGNIFICA che lo debba essere in tutto il resto del tempo, anzi. Nel mio modo di vedere il ruolo dell'allenatore ha ancora un peso specifico forte.

Parliamo frequentemente di quanto l'esecuzione dei fondamentali semplici e complessi nel 5contro5 facciano la differenza tra un gioco efficiente e funzionale all'obiettivo e un gioco meno incisivo e di scarso risultato. Approfondiamo il fatto che, all'interno di un sistema di gioco 3x3, dove il tempo a disposizione si dimezza e l'intensità del ritmo raddoppia, la cura del particolare aumenta in maniera esponenziale. Dalla suddetta base di partenza creiamo e concretizziamo un sistema di gioco.

Come esempio calzante pensiamo al rimbalzo difensivo come l'inizio di un canestro da ottenere in 12 secondi: dopo essermi accuratamente interessato di tagliare fuori un avversario, salto a rimbalzo e mentre salto atterro con i gomiti e la palla alti ma con i piedi già rivolti ad un eventuale apertura fuori dall'arco. L'influenza della **capacità di anticipazione** prende forza. La funzione del **"mentre"**, che per noi addetti ai lavori è diventato un mantra

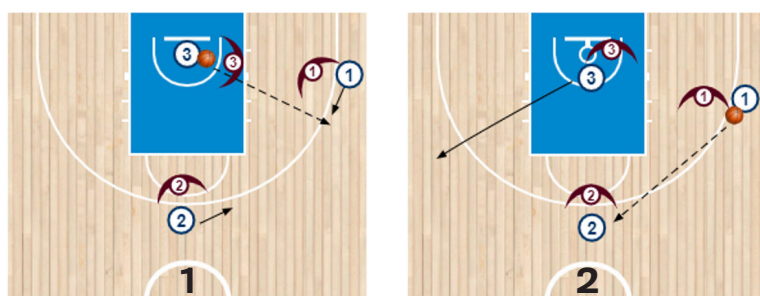
quotidiano, si intensifica anche a livello tecnico per guadagnare mezzo secondo nell'azione d'attacco, rendendo più efficace il fondamentale di rimbalzo.

Quando qualche anno fa abbiamo iniziato ad allenare il 3x3 con criterio e studio, l'obiettivo semplice era quello di far uscire la palla dall'arco nel minor tempo possibile, quindi con una prima opzione di passaggio e una seconda di palleggio. Obiettivi primari, raggiungere un 1c1 veloce fronte a canestro, una soluzione di vantaggio spalle a canestro, un vantaggio proveniente dal gioco senza palla, una soluzione originata da un blocco lontano dalla palla o sulla palla ecc. Ci siamo sempre affidati e sempre ci affideremo alla creatività dei nostri ragazzi e delle nostre ragazze, nella totale espressione del loro talento e fantasia, inserendo allo stesso modo indicazioni precise di come muoversi, spiegando loro il motivo delle nostre idee.

Da qui parte la costruzione di quella che a tutti gli effetti chiamiamo **Transizione Offensiva** proveniente da un recupero o da un rimbalzo.

Nei semplici diagrammi qui sotto, è esemplificata quella che è una delle tante transizioni offensive che parte dal far arrivare più velocemente possibile la palla dalla posizione di rimbalzo alla posizione di ala sul lato debole passando per un ribaltamento centrale. Questo per muovere la difesa da un quarto di campo all'altro e attaccare in "SPRINT" l'avversario che sta recuperando (*diagr. 1, diagr. 2*). Qui, come in altre innumerevoli occasioni, possiamo parlare di esecuzione nei particolari dei fondamentali di passaggio, palleggio, 1c1 senza palla e con palla. Alla ricezione della palla in ala dopo il ribaltamento, attacchiamo l'avversario in verticale spalla a spalla, piede con piede, leggendo lo spazio utile e riducendo il tempo di esecuzione al massimo sfruttando tutto il vantaggio a disposizione. Con l'aiuto dei fondamentali tattici come il vedere, buttiamo l'occhio sulla nostra spalla interna per leggere l'avver-

Da allenatrice ha lavorato con lo staff regionale FIP Emilia Romagna, Minibasket Salso, Basket Val d'Arda, Academy Basket Fidenza, Fulgor Fidenza. Capo Allenatore della Nazionale Italiana 3x3 ai Giochi Europei di Minsk nel 2019, è Capo Allenatore delle Nazionali U21 e U23 maschili e femminili 3x3.



sario. Usiamo partenze dinamiche , spagnole, partenze “reverse” leggendo lo spazio che si viene a creare sotto la linea del tiro libero. Nel tempo che abbiamo a disposizione ogni singola parte è curata al massimo (*diagr. 3*).

Nel momento in cui assimiliamo il passaggio di ribaltamento come efficace per attaccare in velocità gli avversari possiamo pensare di inserire un blocco, di cui sfrutteremo i vantaggi. Esempio classico nel *diagr. 4*, mentre porto un blocco cieco butto l'occhio sulla spalla interna per leggere la posizione dell'avversario e scegliere se bloccare o tagliare verso canestro. Ribadisco che in base al tempo a disposizione è necessario che i fondamentali siano eseguiti “profondamente” per essere efficaci e allo stesso modo la capacità di anticipazione c'è bisogno che salga di livello.

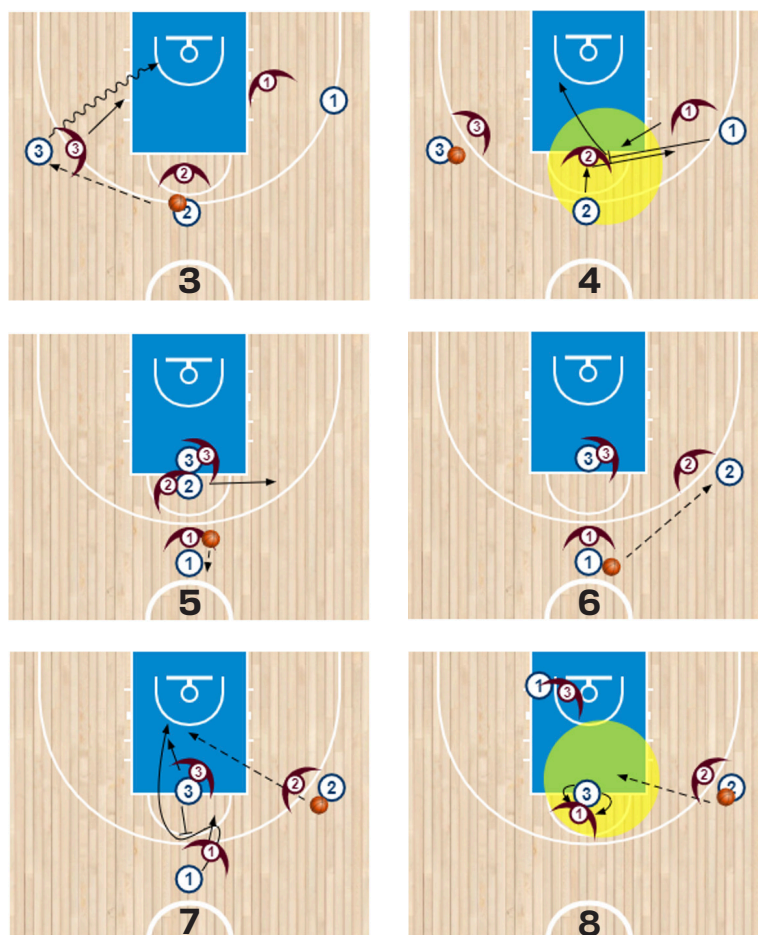
Un eccellente allenamento per i ragazzi, oltre alle letture di tempo e spazio, è il riconoscere le numerose situazioni di mis-match che si vengono a creare. Per mantenere forte aggressività e coprire la grossa porzione di spazio a disposizione dell'attacco nel minor tempo possibile, la difesa spesso decide di cambiare sui blocchi, soprattutto sui blocchi sulla palla. E' appurato che l'intensità e la velocità del gioco determinano un netto miglioramento del giocatore nel riconoscere queste situazioni di vantaggio (*diagr. 5-8*).

Ebbene si i contatti sul campo di 3x3 sono duri e per coloro che hanno tempra fisica e mentale. Uno degli aspetti che ho notato soprattutto il primo giorno di competizione, è quanto gli atleti soffrano i contatti fisici degli avversari e quanto siano poco preparati a livello di tenuta nervosa. L'affermazione che giocare 3x3 temprava la tensione nervosa e allena ad assorbire i contatti è oltremodo corretta. Ho visto ragazzi e ragazze reagire in malomodo contro arbitri che non fischiano, contro avversari che magari giocano duro con un uso del corpo più accentuato rispetto a quello a cui siamo abituati nei nostri campionati. Ma allo stesso tempo ho visto anche giocatori e giocatrici giocare forte di corpo e di mente, azzerando le provocazioni e a testa alta portare a casa partite di intensità altissima. Nel 3x3 non c'è tempo per esultare e allo stesso tempo tempo non ce n'è per demoralizzarsi, si gioca duro e intenso. 10 minuti di fuoco che spesso alla fine sembrano durare 4 volte tanto. Oserei dire che sia un ottimo momento per allenare il self control. Visto il ritmo velocissimo del gioco abbiamo

davanti un gioco in cui bisogna fare la scelta giusta nonostante la mancanza di ossigeno. Spesso si tratta di portare a compimento un'azione in apnea per poi avere giusto il tempo di ricominciare un'altra e così via. Quindi situazioni di forte stanchezza in cui bisogna fare la scelta giusta.

Come ho già scritto prima il 3x3 è totalmente allenante per i nostri atleti e non solo di grande divertimento e soddisfazione. Piace ai nostri atleti tutti/e entano in campo indifferentemente. Visti i ritmi è un gioco altamente spettacolare e non solo chi lo pratica si diverte, ma il pubblico rimane incollato ai sedili!

A tutti coloro che pensano e sostengono che sia uno sport diverso, di minore importanza e sapore, chiedo di aprire la mente una volta per tutte. Del resto chi ne trae vantaggio sono gli atleti. Diciamo che facciamo tutto per il bene dei nostri ragazzi e ragazze, allora prendiamoci cura di loro fino in fondo e quando hanno l'occasione di indossare una maglia AZZURRA, pensiamoci bene. Potrebbe essere un avvenimento di aspirazione senza pari per l'atleta. La MAGLIA è UNA SOLA. Ha lo stesso sapore per tutti, ha lo stesso VALORE ASSOLUTO. ●





GLI STRUMENTI A DISPOSIZIONE DELL'ALLENATORE: VIDEO-ANALISI TECNICA

Marzio Longhin ha effettuato durante l'anno uno studio accurato sull'utilizzo del video, indagando tutti gli aspetti necessari a realizzare un prodotto funzionale al miglioramento individuale del giocatore.

Non si può prescindere dallo studio continuo del gioco. Voglio soffermarmi di più sugli aspetti legati all'uso del **video**, non solo come analisi di una partita dal punto di vista strategico ma come il traslare il nostro SAPER FARE nello studio dei particolari partendo dal 5c5 per poter elaborare delle progressioni didattiche che siano funzionali, cioè riferite alla zona di apprendimento prossimale e che quindi contengano delle COMPLESSITA' CRESCENTI che possano essere risolte e diventare abilità a livello del singolo per poi sublimare in abilità di squadra.

USO DEL VIDEO

La premessa: non si formano giocatori utilizzando solo il video.

IL VIDEO E' UNO DEGLI STRUMENTI CHE POSSIAMO USARE.

L'utilizzo delle immagini per migliorare l'insegnamento di un movimento sia individuale che di squadra è largamente utilizzato da noi allenatori per spiegare ad esempio cosa la squadra avversaria adotta come soluzione in attacco, oppure in difesa su determinati movimenti e quali saranno i movimenti individuali e di squadra che dovremo lavorare nella preparazione alla partita. Sia il giocatore che l'allenatore fissano delle sequenze di immagini che serviranno per riconoscere situazioni nelle quali allenare strategie più o meno complesse. Attraverso un video l'informazione diventa univoca e deve essere riconosciuta come tale da tutta la squadra, e gestita da ogni singolo giocatore in funzione di un obiettivo che allo stesso modo sarà chiaro e riconosciuto (collaborazione) in un TIMING corretto e programmato. Anche questa particolare attività del nostro ALLENARE è importante per rendere consapevoli i nostri giocatori.

Formatore Nazionale per il CNA e Responsabile della Formazione in Friuli Venezia Giulia, ha avuto una lunga carriera con numerose esperienze tra maschili e femminili: Pordenone, Conegliano, Trapani, Cavezzo, Cesena, Reggio Emilia, Mestre, Bassano, Trieste.

IL TEMPO, LA PERSONALIZZAZIONE, L'AUTO CORREZIONE

L'obiettivo è quello di fare iniziare tutti quei processi, propri dell'apprendimento, che determineranno nel giocatore, non importa se esperto o solo all'inizio della sua formazione, un cambiamento significativo e PERMANENTE incidendo poi in campo sulla sua memoria motoria, tecnica e tattica; ma i giocatori non sono tutti uguali, o meglio le loro abilità non sono tutte allo stesso livello.

La consapevolezza è l'anticamera della autonomia



e l'uso del video, di immagini guardate e sezionate in ogni singolo particolare può rendere chiunque più consapevole. Anche per noi allenatori rivederci in video mentre alleniamo ci fa rendere più consapevoli sviluppando maggiormente l'autocritica.

Personalizzare un video vuol dire adattare le modalità di erogazione del video in funzione di un obiettivo individuale o di squadra, può essere elaborato sui fondamentali individuali per migliorare spiegare l'errore mentre curiamo il timing nell'esecuzione di squadra. Guardare una clip molto rallentata allena il giocatore meno abile a guardare il **"come"** e il **"cosa e quando"**: la **TECNICA** e la **TATTICA**.

Ritengo più efficace lavorare all'interno dei video con immagini fisse e commentate ad intervalli precisi sul focus correttivo, perché il tempo di memorizzazione ed elaborazione delle informazioni derivanti da immagini è soggettivo e fa sempre riferimento alla zona di sviluppo prossimale che non è mai la stessa per tutti. E' il montaggio video che deve essere adattato e non il giocatore al video. L'allenatore deve conoscere le caratteristiche del singolo e sviluppare l'immagine che rappresenta l'obiettivo come step da percorrere. E' necessario sapere quali sono le parti e saperle mettere in progressione secondo principi legati sia alla biomeccanica del gesto che alla scelta tattica. E' chiaro che tutto questo SAPER FARE, cioè progettare e costruire video didattici e correttivi, è solo una parte della nostra capacità di essere ALLENATORI e servirà a poco se non verrà tradotta e allenata in campo con cadenza correttiva personalizzata.

Ma la cosa più importante non è solo il video, che di per se è solo abilità tecnica specifica nel saper usare programmi di video editing, ma è la modalità con cui il video viene usato. Personalmente uso il video anche in palestra, durante sedute di allenamento individuali, dove il ritmo tra le serie di ripetizioni (esecuzione in campo-correzione verbale-visione clip-e ripetizione del gesto hanno come intervallo temporale mai più di 10-30 secondi). Il video va commentato e anche in questo il "vocabolario usato" sarà adattato.

E' necessario avere un ordine preciso, sapere qual è l'obiettivo e adeguare: in questo caso lo strumento video.

Quindi, in primis lo studio del fondamentale basato sulla osservazione della tecnica ma non solo nell'1vs0, nell'esercizio "a secco" ma anche nelle diverse esecuzioni di partita in base alle situazioni



tattiche: è necessario quindi definire dei livelli che identificano le correzioni ma anche la priorità di cosa guardare in base all'obiettivo scelto.

Questa è la scaletta che seguo per integrare video e pratica in campo sia sul lavoro individuale che di squadra.

1. PARTIRE DALLA SITUAZIONE GLOBALE PER DEFINIRE TECNICA E TATTICA NEI FONDAMENTALI:

- I livelli ([Video 1](#));
- situazioni e vantaggi ([Video 2](#), [Video 3](#));
- i fondamentali - il particolare ([Video 4](#));
- comparazione video;
- definizione delle cause dell'errore (FISICO - TECNICO - TATTICO);

2. PROGETTAZIONE ESERCIZI

3. CORREZIONI

Le correzioni generiche non sono molto efficaci e dobbiamo dare una struttura alle correzioni in base a quello che vediamo. Vedere o meglio scegliere cosa guardare ancora una volta ci riporta al SAPERE.

PROGETTARE UN VIDEO:

1. Avere ben chiaro l'obiettivo;
2. Estrapolare la parte di video che contiene l'errore in funzione all'obiettivo;
3. Contestualizzare il movimento nel 5c5 o nella parte interessata;
4. Slow-motion del movimento (condividere);
5. Comparazione: trim tra le velocità di esecuzione in riferimento ai postulati S/T;
6. Estrapolare differenze ed eseguire in campo (allenamento individuale);
7. Consolidare (programmare ripetizioni);



8. Progettare esercizio e contestualizzare nella parte e poi nel 5c5;
9. Ritornare all'esercizio globale e confrontare il prima ed il dopo: analisi video miglioramenti/peggioramenti.

Alcuni esempi: IL TIRO

Obiettivo: miglioramento della meccanica di tiro.

DAL TIRO IN ELEVAZIONE AL TIRO IN SO-SPENSIONE (un esempio di ricerca della progressione nella correzione).

L'idea nasce da un'ipotesi, poi verificata, sulla efficacia nell'insegnare il fondamentale del tiro abbinandolo al salto piuttosto che frammentare il suo insegnamento nell'enfasi del gesto nella sua parte finale; mi riferisco alla serie di esercizi che vedono giocatori di ogni età fronte o lato al canestro eseguire con una mano gli ultimi movimenti di tiro e con le correzioni che sono rivolte alla posizione della mano sulla palla piuttosto che al rilascio stesso, come se il gesto finale non fosse influenzato da tutto quello che avviene prima, senza considerare che l'errore potrebbe essere il risultato di un adattamento a "qualcosa" di precedente.

Mi sono spesso chiesto se tutto questo fosse la parte didattica più funzionale all'interno dell'insegnamento del gesto del tiro, oppure la mancanza di accelerazione che la sequenza motoria richiede fosse la causa di movimenti scorretti, ad esempio portare la palla sopra il capo con una mano, mettendo la mano sotto la palla, e non considerare che questo gesto non è presente in nessuna variabile del gesto riferita al caricamento, e soprattutto risulta non essere riproducibile nel tiro reale. Mi sono ritrovato quindi a considerare l'accelerazione nelle sequenze di movimento dei segmenti articolari coinvolti nella azione di tiro registrando la velocità nelle sequenze di apertura degli angoli, tra i segmenti articolari, dandogli rango di focus correttivo.

La sperimentazione che ho eseguito con 7 atlete di età compresa tra i 15 e i 18 anni parte dall'analisi nella differenza dei "difetti" rispetto ai modelli biomeccanici di riferimento cercando di capire se alla base degli errori nelle variabili di esecuzione non vi fosse una radice comune. Da qui ho cominciato l'osservazione guardando non solo gli aspetti canonici nel gesto del tiro in elevazione ma soprattutto le differenti dinamicità durante l'esecuzione. Ho messo a punto una sequenza di esercizi in progressione, abbinata al salto, che facesse un percorso a ritroso tra l'attimo che precede il distacco della mano guida sulla palla, proprio prima del rilascio, ed il salto stesso. Ho

analizzato se la sequenza motoria riprodotta fosse corretta oppure vi fossero aperture di "angoli" non in coordinazione rispetto le sequenze temporali del modello biomeccanico di riferimento adottato.

Altra considerazione è stata quella di capire se il gesto tecnico che precede il salto da arresto ad un tempo o due tempi potesse in qualche modo indirizzare verso i vari tipi di errore gestuale riscontrato, mettendo particolare attenzione alla relazione tra velocità nell'esecuzione dell'arresto tra penultimo e ultimo appoggio e la capacità di recupero della palla da palleggio destro o sinistro oppure alla assenza di capacità di gestire l'equilibrio in situazioni dinamiche con torsioni del busto ed appoggi in velocità negli arresti mono e bi-podalici.

C'è una relazione diretta tra la velocità di arresto intesa come intervallo temporale ad esempio nell'arresto a 2 tempi e capacità di salto ed è la relazione tra questi due aspetti la responsabile degli adattamenti, non personalizzazioni, che danno come risposta diversi tipi di errore come risultato finale. Mi sono concentrato per migliorare l'erogazione del feedback attraverso lo studio del modello di riferimento comparato tra diversi comportamenti gestuali nel tiro e la rilevazione degli adattamenti personali nelle risposte motorie degli atleti e contemporaneamente agire sul feedforward.

L'analisi che segue quindi tiene conto delle risposte ai diversi feedback erogati e in base a queste differenze ho affinato la mia azione correttiva con supporto di video analisi diretta con l'atleta sia durante le sedute di allenamento individuale che come post-elaborazione di video-analisi funzionale e comparata.

I programmi video usati sono stati Kinovea e VDSC.

Il tiro rappresenta il movimento individuale più complesso della pallacanestro non solo per la precisione balistica richiesta ma anche per la sua variabilità sia nella distanza che la posizione dalla quale viene eseguito e le differenti letture nelle situazioni di gioco da cui scaturisce.

Gli aspetti più allenanti in questa serie di esercizi in progressione sono riconducibili alla necessità di eseguire sempre la stessa sequenza motoria nell'atto di tiro: dalla chiusura di un palleggio o nella ricezione di un passaggio e da tutte le situazioni variabili che precedono il salto, il "controllo della palla in equilibrio" ed il tiro.



Questa progressione di correzioni si basa sulla osservazione di:

- Dominanza oculare;
- Gestione dell'equilibrio durante le fasi del salto, soprattutto nella fase di arresti mono e bi-podalici;
- Analisi cinetica del gesto funzionale all'esecuzione del fondamentale del tiro, anche in adattamento personale;
- Risposte nell'adeguamento del movimento dopo l'erogazione del feedback.

DOMINANZA OCULARE

La dominanza oculare nel gesto del tiro determina adattamenti sulle traiettorie di caricamento e sugli intervalli di tempo. Quella che viene erroneamente standardizzata è la posizione delle mani sulla palla senza tener conto di queste differenze. Un giocatore di dominanza oculare sx ma destrorso tenderà ad allineare l'occhio dominante con il braccio dx. Il caricamento quindi sarà diverso come diversi saranno i riferimenti da adottare nella correzione. Da qui una serie di considerazioni che possono essere declinate in qualsiasi situazione di gioco se viste dal punto di vista della dominanza oculare.

FIGURA 1 IN ALTO
FIGURA 2 IN BASSO



DAL TIRO IN ELEVAZIONE AL TIRO IN SOSPENSIONE

L'analisi delle progressioni seguenti tiene conto delle problematiche esistenti nella "meccanica del tiro" rilevando errori di esecuzione non riconducibili ad adattamenti nella personalizzazione funzionale ma sequenze di movimento non coerenti con l'efficienza biomeccanica del gesto.

Obiettivo della progressione è dividere in parti il movimento sia da recupero del palleggio sia da ricezione della palla partendo da arresto ad un tempo ed arresto a due tempi sia nella direttrice di tiro che con angoli di approccio diversi alla direttrice di tiro (torsioni).

Il primo aspetto che ho valutato è lo sbilanciamento in avanti oppure all'indietro durante la ricaduta a terra dopo il salto. Il primo esercizio (figura 1, figura 2) consiste nell'eseguire due battute a terra della palla con la presa della stessa in posizione "pollici a T" (questo aspetto della posizione delle mani sulla palla è già parte di un adattamento da parte dell'atleta funzionale alla sequenza di movimento che ha adottato come risposta motoria alle sue abilità, va quindi considerato come primo "marker" nella analisi del movimento stesso).

Si parte da posizione fondamentale: triple threat.

LE VARIABILI ALL'INTERNO DELLA PROGRES- SIONE:

- La distanza e posizione rispetto al canestro nel tiro frontale o laterale sono le varianti principali basate sulle capacità iniziali dell'atleta;
- Tipo di errore gestuale a cui la progressione tende nell'atto correttivo;
- Adattamento del gesto alle caratteristiche individuali.



LIVELLI NELL'ANALISI DEL GESTO DAL CAMPO ED IN VIDEO (Figura 3)

1. SCELTA DEI MARKER

- Registrare angoli di flessione massima e minima;
- Angolo spalle su piano trasverso.

2. COORDINAZIONE TRA I SEGMENTI

- Metatarso-caviglia (piano appoggio);
- Caviglia-ginocchio;
- Ginocchio-anca;
- Anca-spalle;
- Testa-spalle;
- Spalle-gomito;
- Gomito-polso;
- Polso-dita.

3. COORDINAZIONE GLOBALE

- Priorità e velocità di chiusura e apertura angoli massimi e minimi nell'estensione tra segmenti.

4. LA MANO DÌ TIRO E LA MANO GUIDA

- Posizione delle mani sulla palla;
- Distanza tra i pollici nella presa della palla;
- Adattamento in funzione della grandezza delle mani;
- Allineamento tra i gomiti rispetto la palla;
- Ampiezza rotazione in funzione della articolazione cingolo-scapolo-omerale.

5. POSIZIONE DELLA TESTA

- Riferimento orecchio;
- Riferimento occhio;
- Inclinazione su asse sagittale.

6. POSIZIONE BUSTO-SPALLE

- Inclinazione linea spalle su piano trasverso;
- Inclinazione spalle su piano sagittale;
- Curvatura schiena.

ESERCIZI

1. Esercizio battendo a terra ([Video 5](#));
2. Esercizio battendo al ginocchio ([Video 6](#));
3. Esercizio con battuta su sedia ([Video 7](#));
4. Esercizio con dip da fermo;
5. Esercizio da posizione di recupero palleggio, arresto con due appoggi + "dip";
6. Esercizio da partenza incrociata + "dip";
7. Esercizio da in-out + drop step + arresto a due tempi + "dip";
8. Altri vari esercizi abbinando l'esecuzione a sinistra con movimenti sul fondamentale del palleggio.

Per ogni esercizio previsto lo studio a video prevede la misurazione sequenze e velocità e accelerazioni nella apertura angoli: di seguito un esempio.

Esercizio:

- Tre battute a terra iniziando da salto portando la palla sopra la testa con le mani in posizione di tiro:
- Piedi in posizione allargata in adattamento (larghez-



FIGURA 3

- za spalle);
- Linea dei piedi in parallelo all'asse trasverso del bacino;
- Talloni a contatto;
- La palla batte avanti e tra i piedi;
- Gomito all'interno delle ginocchia;
- Polso carico;
- Slancio della palla verso l'alto mantenendo posizionamento delle mani sulla palla.

In relazione ai seguenti video da guardare, vi invito a prestare attenzione a questi aspetti:

1. [Video](#) - Vista di fronte:

- Sguardo e allineamento occhio dominante con palla ;
- Allineamento spalle-anche;
- Traiettoria della palla sia in salita che discesa in allineamento occhio, palla, spalla di tiro, gomito, ginocchio, punta del piede corrispondente;
- Allineamento posizione della testa piano sagittale;
- Posizione gomito (sotto la palla).

2. [Video](#) - Vista di fianco destro o mano di tiro:

- Angolo metatarso tallone (come carica sugli avampiedi): registrare e comparare nelle sequenze successive di tiro da arresto mono bi-podalico;
- Angolo caviglia tibia: registrare prima ampiezza massima da fermo;
- Coordinazione movimento apertura angoli in

sequenza;

- Angolo polso (mano di tiro avambraccio);
- Timing apertura e spinta.

3. [Video](#) - **Vista da dietro:**

- Linea spalle;
- Allineamento contatto talloni;
- Distribuzione peso;
- Timing apertura angolo tibia femore con distacco talloni;
- Altezza gomito e allineamento con busto;
- Apertura gomito mano di appoggio.

4. [Video](#) - **Vista di fianco sinistro:**

- Differenza altezza gomiti;
- Angolo rotazione polso mano appoggio (adattamento);
- Adattamento presa della palla durante fase di salto.

5. [Video](#) - **Esempio di comparazione sull'appoggio talloni e angoli rilevati**

Questi alcuni degli aspetti che valuto in modo organico per determinare gli adattamenti che l'atleta esegue al fine di erogare la giusta correzione e per cosa correggere prima una volta individuata la sequenza di movimenti o posizione che determina l'inizio dell' errore.

Il lavoro è poi implementato con video per l'atleta per fare visualizzare l'errore.

Credo che come un giocatore deve allenarsi, anche noi come allenatori dobbiamo allenarci per migliorare la nostra precisione nell'uso della correzione. La correzione è come un tiro a canestro: devo riconoscere la situazione, devo scegliere quale e quando eseguirla e devo fare canestro sempre. Non c'è altro sistema che allenarmi, fare pratica, ripetere e osservare e studiare, pensando a quali parole usare: devo tradurre il mio sapere e renderlo fruibile istantaneamente. Per me allenare è questo.

Ecco alcuni esempi di video per allenare me stesso nella osservazione dei fondamentali eseguiti da giocatori eccellenti o anche da giocatori che lo sono meno, provare a correggere e studiare parole chiave da adottare il giorno dopo in palestra con la squadra o durante l'attività di formazione. Io devo insegnare ad imparare.

IL PASSAGGIO: studio da un modello da comparare ([Video](#), [Video](#))

Crossover: lo studio da un modello

- La tecnica ([video](#));

- L'equilibrio ([video](#));

- La distribuzione del peso ([video](#));

- Allineamento centro di gravità e core ([video](#));

- Esercizi propedeutici ([video](#)).

CONCLUSIONI FINALI

Spero che questo piccolo contributo possa farci riflettere, considerando l'insegnamento del basket visto dalla parte di chi vuole imparare: i giocatori. Dobbiamo sapere che il tempo a disposizione non è una risorsa infinita.

Tutto questo è parte delle esperienze che il privilegio di questo mestiere offre a chi vuole esplorare per comprendere. Ogni volta che mi affaccio ad una nuova scoperta sono travolto dalla sorpresa e allo stesso tempo sono consapevole che devo ricominciare dall'inizio, nella revisione di tutto quello che ho fatto. Allo stesso modo, come allenatore, so che ho molta strada ancora da percorrere per diventare un insegnante migliore.

Bibliografia

- Collins A., Brown J. S., Newman S. E., *L'apprendistato cognitivo*, in Pontecorvo C., Ajello A. M., Zuccheromaglio C. (a cura di), "I contesti sociali dell'apprendimento", LED, Milano 1995. -

- Pea R. D. (2004). *The Social and Technological Dimensions of Scaffolding and Related Theoretical Concepts for Learning, Education, and Human Activity*. *The journal of the learning science*, 13, 3-13.

- Vygotskij L. S. (1980). *Il processo cognitivo*, Bollati Boringhieri, Torino.

- Wood D., Bruner J. S., Ross G. (1976). *The role of tutoring in problem solving*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17, 69-76.

- <https://www.scienzemotorie.com>



IL MINIBASKET: LA METODOLOGIA

Lucio Bortolussi espone in maniera dettagliata e scientifica la metodologia del modello del minibasket proposto dalla Federazione Italiana Pallacanestro, presentando anche alcuni esempi di gioco.

Le scelte metodologiche che il Settore indica per realizzare un Minibasket che accompagni i bambini ad acquisire competenze nel gioco (affrontare e risolvere le situazioni) e per la vita (competenze trasversali, come ad es. la capacità di collaborare, di relazionarsi con gli altri) tengono conto di alcune teorie di riferimento (strutturalismo¹ e neocostruttivismo²) e dell'approccio neuroscientifico³.

È un Minibasket promotore di competenze, sostenuto da didattiche attive, cioè da *quelle strategie didattiche che mettono l'alunno al centro del proprio processo di apprendimento, coinvolgendo la sua creatività e il suo senso di iniziativa. La didattica per competenze è la strada maestra per organizzare una formazione che non fornisca solo conoscenze e abilità, ma che riesca ad incidere sulla cultura, sugli atteggiamenti e sui comportamenti e quindi diventi patrimonio permanente della persona.* Essa nasce dalla necessità di ripensare la didattica in termini di didattica migliore possibile, e una didattica migliore è una "buona" didattica in grado di arrivare al bambino più fragile e al contempo di potenziare il bambino più bravo.

Il Minibasket per competenze, che si identifica come *modello⁴ cognitivo-emotivo-comportamentale* (cognitivo: "il pensiero precede, accompagna e segue l'azione"- J. Weineck⁵; emotivo: la cognizione e l'emozione si influenzano e procedono di pari passo e non c'è apprendimento senza una valutazione emotiva; comportamentale: sostiene comportamenti adeguati) ha come obiettivo finale la formazione di un bambino autonomo (nelle scelte

e responsabile (nei comportamenti) e sollecita un forte richiamo alla coerenza da parte dell'istruttore e l'adeguamento di metodi e stili di insegnamento.

Per la promozione di competenze l'istruttore ha a disposizione un **ampio repertorio di strumenti di differenziazione in chiave metodologica** (*affabulazione, giochi aperti, l'uso degli attivatori emozionali e cognitivi, i giochi di*

Riflessione sul metodo

Il metodo è il percorso che conduce al risultato; esso riguarda il come insegnare ma ha origine dall'intreccio di due fattori: il che cosa si vuole insegnare (Linee Guida del Minibasket) e a chi si vuole insegnare (un bambino con grandi potenzialità ma anche con grandi limiti).

Il compito specifico di un metodo didattico è di **creare le condizioni interne** (la predisposizione ad apprendere) **ed esterne al soggetto** (il contesto, l'ambiente di apprendimento), che consentano l'attivazione di operazioni intellettuali necessarie all'assimilazione dei contenuti dell'apprendimento nella struttura conoscitiva dell'allievo e alla riorganizzazione di tale struttura.

¹**Strutturalismo:** la comprensione di strutture che allenano la mente a cercare sempre nuove soluzioni ai problemi proposti (imparare ad imparare).

²**Neocostruttivismo:** ritiene che la conoscenza sia una costruzione del soggetto che agisce in una situazione concreta e in collaborazione con altri soggetti con i quali negozia i significati, anche grazie alla comunicazione interpersonale e alla collaborazione sociale.

³Il rapporto tra movimento fisico e potenziamento dell'apprendimento e della memoria, l'impatto delle emozioni sull'apprendimento, la reciproca influenzabilità del clima sociale e della cultura della società sportiva con l'apprendimento, la capacità del cervello di modificare le proprie connessioni, la capacità del cervello di generare nuovi neuroni, il fatto che la memoria a breve termine sia dotata di una discreta persistenza

⁴Non inteso ovviamente come un modello unico, ma modello che ha degli agganci scientifici che lo giustificano, è un insieme di teorie che lo descrivono in modo oggettivo.

⁵Weineck J, L'allenamento ottimale, Calzetti & Mariucci Editori, 2009

potere/strategie e decisione e i giochi di situazione significative per i bambini), per far fronte sia ai bisogni dei bambini più bravi che di quelli in temporanea difficoltà (perché ancora non hanno sviluppato adeguate capacità motorie e tecniche), **dando a tutti l'opportunità ed il tempo per sperimentare 'il successo'**.

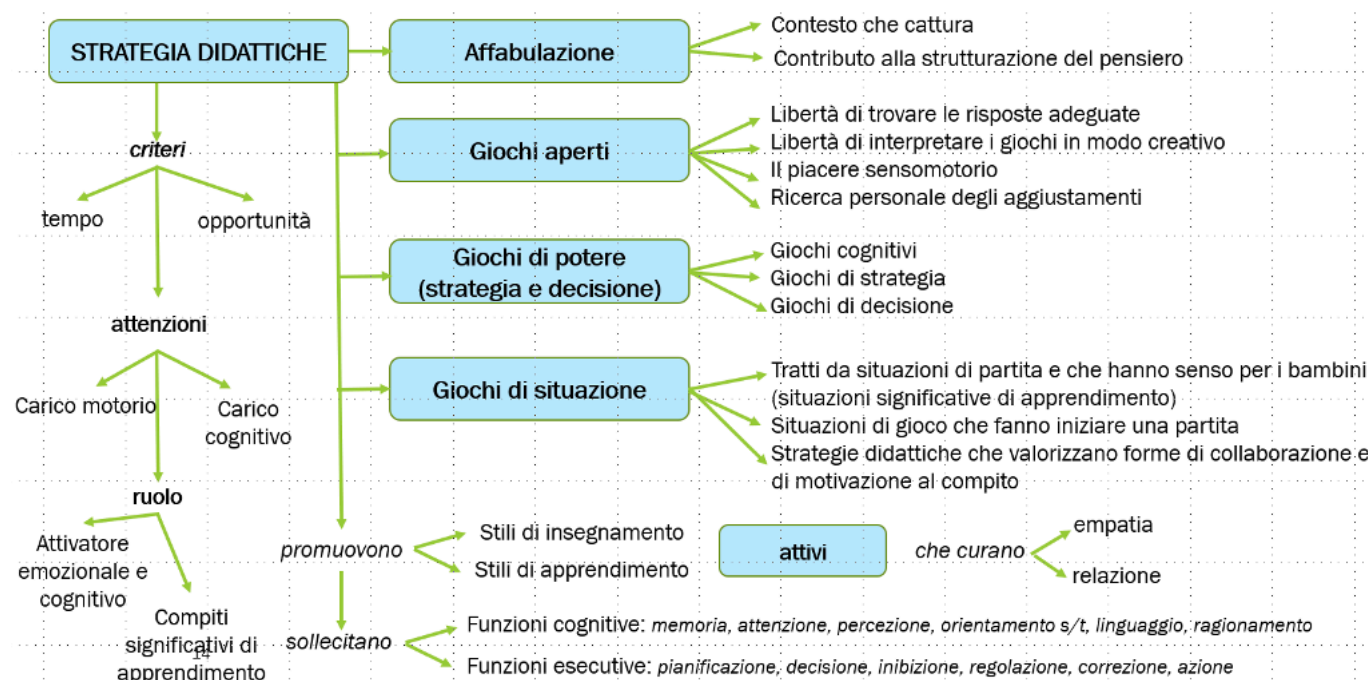
L'istruttore dedica la propria attenzione ai pre-requisiti del movimento (senso-percezioni e schemi motori di base) e alle capacità motorie coordinative (generali e speciali) garantendo successivi e graduali apprendimenti alle bambine ed ai bambini, orientandone i processi di acquisizione e sviluppo delle conoscenze, delle abilità e delle competenze in relazione progressiva con la pallacanestro, mettendo in campo situazioni in cui il soggetto debba lavorare costantemente con la mente su ciò che fa, sul perché lo fa e sul come lo fa (attenzione, osservazione, percezione, decisione, valutazione), nella quale il motorio funzionale si integra con il cognitivo, l'emozionale, il relazionale, il 'tecnico', per passare progressivamente dalla conoscenze alle abilità e alle competenze, nel rispetto dei ritmi di apprendimento di ciascun bambino. Ha come obiettivo la formazione delle capacità motorie e utilizza i fondamentali come strumento.



torio di strumenti di differenziazione in chiave metodologica a disposizione dell'istruttore per favorire l'apprendimento dei bambini e la formazione di conoscenze-abilità e competenze. Per ciascun istruttore il cammino verso la propria competenza parte dalla assunzione di responsabilità verso il proprio ruolo e dalla certezza che la sua azione di insegnamento (adeguata o meno) ha sempre una ricaduta sull'apprendimento e nella formazione dei bambini. La formazione di un bambino autonomo, responsabile e consapevole richiede un istruttore in grado di effettuare scelte metodo-

LE STRATEGIE DIDATTICHE DI DIFFERENZIAZIONE METODOLOGICA PER LA FORMAZIONE DI COMPETENZE NEL MINIBASKET PER IL GIOCO E PER LA VITA

La mappa seguente evidenzia l'ampio reper-





logiche corrette per sviluppare al massimo le potenzialità di ciascun bambino, con pazienza, professionalità e capacità di coinvolgimento.

Ecco alcuni esempi sulle strategie proposte.

- **Affabulazione.** Con i bambini più piccoli (5-6 anni) proporre una storia, costituita da una sequenza logica di situazioni, significa utilizzare una strategia che coniuga il motorio e l'emozionale e proprio per questo riesce a mantenere alti il coinvolgimento, la motivazione e il carico motorio e cognitivo nei bambini. Nella storia vengono utilizzati degli attivatori emozionali. Il loro arrivo modifica il piano di azione dei bambini, accende l'emozionale e accresce l'attenzione e il carico motorio. Ecco un esempio do fase iniziale di una storia.

Gigetto con i suoi amici ragnetti si trovano in un ripostiglio (area). Quando Gigetto dà la sveglia, porta i suoi amici fuori e comincia giocare con loro (schemi motori di base). Arriva il padrone di casa con la scopa (istruttore)! Tutti nel ripostiglio (ma senza toccarsi). I ragnetti non possono stare fermi: anche nel ripostiglio si muovono come propone un altro ragnetto (Gelsomino). Adesso Gigetto, quando vuole porta i suoi fuori dal ripostiglio e propone dei movimenti, ma se arriva il padrone di casa, tutti scappano nel ripostiglio e lì è Gelsomino a proporre dei movimenti.

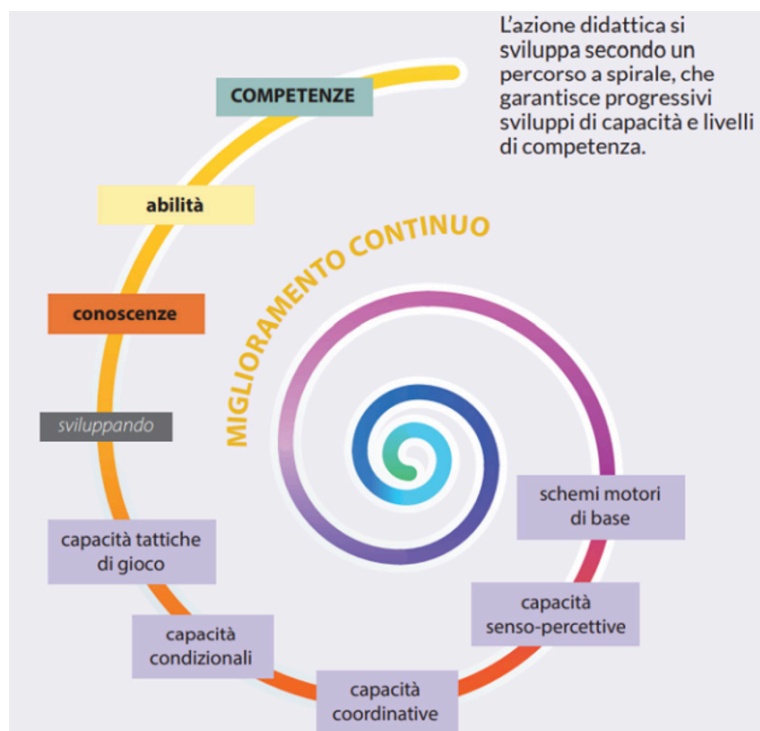
I ragnetti hanno costruito delle palline (palloni easy). Dentro l'area si palleggia (comanda Gelsomino), quando Gigetto vuole esce dallo sgabuzzino e comanda lui: fuori dall'area si lancia, si rotola ecc. Occhio al padrone di casa che può arrivare all'improvviso!

Riflessione. In tutte queste situazioni i bambini sono protagonisti attivi del loro apprendimento. L'attivatore emozionale sostiene la motivazione, l'attenzione ed il carico motorio. Chi viene toccato dalla scopa del padrone di casa, per poter giocare ancora va nel ripostiglio, fa 3 salti e poi torna a giocare. È una attività non orientata.

- **Giochi aperti.** Il compito prevede una indicazione minima da parte dell'istruttore che dà il tempo e l'opportunità a tutti i bambini di ricercare gli aggiustamenti e di sperimentare il successo. Delinea la cornice del compito, ma il quadro lo dipingono i bambini.

- **Quadro:** conoscenze.

- **Obiettivo:** combinazione motoria.

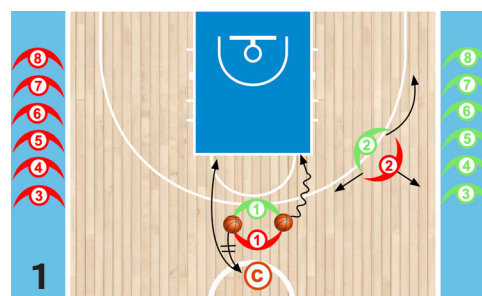


- **Strumento:** palleggio-passaggio-tiro.

- **Fase finale della lezione.**

2 CONTRO 2 DA SCAMBIO: Bambini divisi in 2 squadre, 2 giocatori per squadra in campo posizionati come nel diagr. 1; mentre i 2 giocatori con palla si scambiano i palloni, i 2 senza palla giocano a specchio sulla linea dei 3 punti, con l'attaccante che guida i movimenti. Quando il difensore con palla lo decide, si stacca per andare a portare velocemente un pallone all'istruttore, il quale aspetta dietro all'attaccante, ad alcuni passi di distanza. Non appena si muove, inizia la situazione di gioco di 2 contro 2.

Riflessione. Il gioco è aperto. Il bambino con la maglia rossa con palla è libero di decidere che cosa fare, cosa farà 2 blu? 2 rosso è stimolato a leggere la situazione e a decidere di conseguenza quale spazio libero andare ad occupare. L'istruttore non dà il via, si sincera che tutti abbiano capito ("è chiaro per tutti? Chi comanda il gioco? Chi è che allora dobbia-

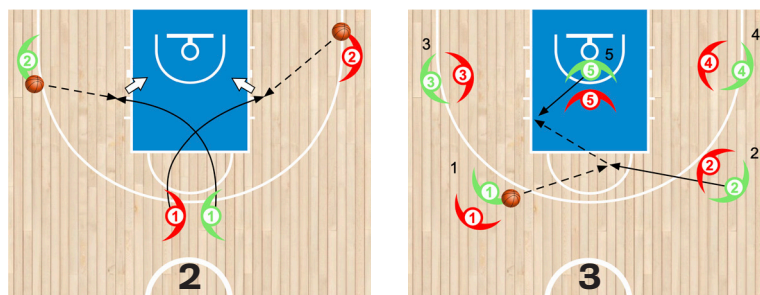


mo guardare?") e orienta così il cognitivo dei bambini; non dà il via! ma pronti! (richiamo alla posizione fondamentale): sono i bambini che decidono come risolvere i diversi problemi che il gioco pone. È un gioco aperto, è una attività orientata ai primi riferimenti del gioco.

- **Attivatori emozionali e cognitivi** (giochi di strategia e decisione: giochi di potere). Oltre che sollecitare l'emozionale e la gestione delle emozioni, introduce il bambino in una situazione ottimale per l'apprendimento, ne costituisce la molla e lo stimolo e supporta l'azione cognitiva del soggetto (rif. agli studi delle neuroscienze sul ruolo delle emozioni nell'apprendimento). L'attivatore ha la funzione di accendere l'attenzione e "il guardare" del bambino, è un **formidabile allenatore dell'attenzione**. I 'giochi di potere', nei quali c'è un bambino decide quando iniziare il gioco, sono supportati dagli attivatori. I giochi di potere consolidano su un piano "verticale" l'acquisizione della capacità di riconoscere e discriminare la senso-percezione visiva e ciò è possibile educando contestualmente anche l'attenzione.
- **Quadro:** abilità.
- **Obiettivo:** controllo motorio.
- **Strumento:** Palleggio-passaggio-tiro.

SPINGI E TAGLIA. Giocatori divisi in 2 squadre per ciascun canestro, una delle quali con il potere, 2 giocatori per squadra posizionati in campo come nel diagr. 2. Il giocatore senza palla della squadra con il potere gioca a spingere schiena contro schiena l'avversario sulla linea dei 3 punti. Quando vuole si stacca, si gira e corre a ricevere la palla dal compagno in angolo per tirare a canestro. Non appena si stacca, anche l'avversario può girarsi per andare a ricevere; il primo che realizza fa 1 punto e conquista il potere per la propria squadra, gara a punti a squadre.

Riflessione. I bambini devono controllare il proprio corpo mentre spingono, devono mantenere l'equilibrio quando chi ha il potere si stacca. C'è incertezza: non si sa quando chi ha il potere si stacca, occorre stare attenti. Poi devono andare a prendere la palla dal loro compagno. I bambini devono stare attenti, guardare chi ha il potere, che dà il via! al gioco e passare e ricevere per fare un tiro da una buona posizione. L'utilizzo dei fondamentali in relazione con il gioco. Le decisioni e le scelte sono demandate ai bambini.



- **Giochi di situazione.** Sono situazioni complesse di gioco (es. le modalità di iniziare una partita con una lettura che richiama l'obiettivo della lezione, cioè una capacità coordinativa), nelle quali il ruolo delle variabili e delle varianti acquista un ruolo ancor più rilevante, e che si configurano come compiti significativi di apprendimento (o compiti autentici), che hanno senso per i bambini perché le riconoscono nella partita.

Quadro: competenze.

Obiettivo: orientamento spazio-temporale.

Bambini disposti come nel diagr. 3 a per iniziare un 5c5, con il n. 2 ha il potere e decide quando partire rapidamente.

Tutto qui? Potrebbe sembrare così a prima vista, se non fosse che quello che succede apre un mondo nelle menti dei bambini in termini di 'riconoscere', di 'scelta' e di utilizzo degli strumenti (fondamentali).

Riflessione. 2 è l'attivatore, 1 è il suo compagno con palla che ha il difensore dietro, quindi è facilitato, può vedere facilmente quello che accade (... in verità, per poco, perché A recupera rapidamente...: quindi il fattore tempo pressa alquanto 1 ...). **Appena 2 si muove, la sua scelta provoca una lettura degli spazi a tutti i giocatori:** se 2 riceve, B capisce che deve aiutare C battuto e deve intervenire, 5 'legge' lo spazio libero che si è venuto a creare per ricevere da 2 e tirare. L'orientamento spazio-temporale guida le scelte dei bambini e la loro disposizione iniziale e il ruolo importante dell'attivatore è palese. L'attenzione e motivazione sono al massimo! L'utilizzo dei fondamentali è in funzione delle situazioni di gioco. Le decisioni e le scelte sono demandate ai bambini. L'istruttore sta allenando la loro autonomia e la loro responsabilità individuale. Se si accorge che la situazione è troppo complessa per il gruppo, può modificarla introducendo una variante, che a sua volta genera una **variabile significativa**, cioè può utilizzare lo spazio e il



tempo come variabili per favorire una minore o maggior complessità: ridurre o aumentare lo spazio e il tempo aiuta il bambino bravo, ma anche il bambino in difficoltà, a realizzare il compito. I due termini non sono sinonimi, la variante riguarda un aspetto organizzativo, la variabile è una lettura delle situazioni di spazio e di tempo. Anche nel caso di gruppi eterogenei l'uso di varianti e variabili è una strategia vincente per alzare o abbassare il livello di complessità ed esercitare concretamente l'inclusività. Non sono sinonimi, ma hanno in comune una caratteristica importante: accendono l'attenzione e il 'cognitivo' dei bambini. Nel caso specifico rappresentato dall'esempio di prima, di fronte alla difficoltà dei bambini, l'istruttore può introdurre una variante: i bambini dentro l'area si possono spostare dentro la zona dei 3 punti e gli altri si spostano sulla linea di metà campo. L'obiettivo rimane, cambia il tempo e lo spazio che i bambini hanno per utilizzare gli strumenti (palleggio, passaggio e tiro) per risolvere il problema, cioè hanno più tempo e spazio.

È evidente che il raggiungimento dell'autonomia è legato allo stile di insegnamento e alle strategie di differenziazione metodologica utilizzate. Voler formare un bambino competente utilizzando quasi esclusivamente una didattica prescrittiva, con esercizi analitici a secco nei quali tutto è programmato da un istruttore che pensa per tutti, è pura utopia! *È appena il caso di sottolineare che l'inadeguatezza degli esercizi analitici riguarda l'età dei bambini di Minibasket, mentre nel Settore giovanile sono utili per precisare il gesto tecnico o, come dice coach Capobianco, per 'pulire il gesto'.* **Gli esercizi sono un po' come gli antibiotici: vanno usati al momento giusto, non quando non servono o addirittura sono controproducenti.** ●





IL PASSAGGIO

Coach Paolo Sfriso analizza con precisione, accuratezza e capacità formative il valore e le modalità di utilizzo del fondamentale del passaggio.

Il passaggio è un fondamentale affascinante in quanto è la prima forma di collaborazione tra due giocatori: quando qualsiasi ragazzo gioca nel canestro sotto casa o si reca in un campetto da solo può esercitarsi e migliorare nel palleggio, nel tiro, velocizzare le partenze e l'uso del piede perno, ma non certo allenarsi nel passaggio.

Imparare inoltre a passare la palla ad un compagno soprattutto per i giovani mini-cestisti è certamente meno entusiasmante di involarsi "coast to coast" da un canestro all'altro o ancor di più provare in tutte le maniere (purtroppo spesso aiutandosi anche con la mano di appoggio, enorme problema in futuro per la corretta tecnica di tiro) ad insaccare una tripla da sogno alla Steph Curry magari da 8 metri.

La sfida di motivare i propri giocatori a lavorare, mettere la necessaria attenzione alla tecnica di questo fondamentale e la gratificazione di farne scoprire il fascino attraverso il suo buon uso fa del passaggio una sorta di esame di maturità per gli istruttori del settore giovanile. La capacità e la disponibilità a condividere la palla da parte della propria squadra nel momento agonistico sarà la risultante e la cartina tornasole del lavoro svolto in allenamento.

Quante volte infatti tra gli addetti ai lavori, come tra i semplici appassionati si sente dire: "finalmente un giocatore che sa passare la palla!" o ancora "quella è una buona squadra, guarda come si passa la palla!". La sfida da vincere è proprio questa: riuscire a convincere i giocatori della necessità di passarsi la palla per costruire qualcosa insieme che possa portare



Istruttore minibasket, Allenatore Nazionale, laureato ISEF, inizia ad allenare nel 1984 con la Polisportiva Mogliano per poi passare alla Benetton Treviso dove rimarrà fino al 2002-2003, conquistando diverse finali nazionali e ricoprendo tutti i ruoli all'interno del settore giovanile. Ha vinto il titolo italiano Allievi nel 1991 e il titolo italiano Cadetti nel 1992.

la propria squadra ad un livello superiore e di conseguenza a sperimentarsi e ad applicarsi nel miglioramento di questo fondamentale così "innaturale" specie appunto per i bambini che fanno dell'egocentrismo il loro credo, ma anche per i più grandi che unitamente ad un sano egoismo e desiderio di incrementare il loro score personale non sempre hanno capacità, istruzione tecnica e padronanza per eseguire efficacemente questo fondamentale al pari del tiro o del palleggio.

Proprio per i motivi sopra esposti credo che paradossalmente il passaggio vada insegnato prima con la difesa per far capire la necessità di passarsi la palla per costruire una migliore azione sapendosi relazionare con uno o più

compagni. In assenza della difesa, infatti, il ragazzo se non costretto dalle richieste dell'istruttore, desidera tirare a canestro e qualora troppo distante dal canestro, l'unica soluzione che vedrà sarà palleggiare per avvicinarsi al canestro stesso. La difesa aiuta a capire e trovare linee di passaggio più opportune e a far capire che un buon passaggio (passaggio completato) non è responsabilità del solo passatore, ma è risultante della collaborazione di chi passa e di chi riceve che deve dare una linea di passaggio adeguata al compagno. La difesa aiuta a capire e a trovare le opportune linee di passaggio affinché il pallone arrivi al compagno e conseguentemente a conoscere e selezionare quale sia in quella determinata situazione il tipo di passaggio più efficace da usare in relazione all'ingombro che la difesa offre e alla distanza tra il passatore e il ricevente.

Questo non significa certo eliminare l'insegnamento della tecnica del passaggio (2vs0, 3vs0, 4vs0) ma deve rappresentare la base sulla quale inserire, quanto prima, un lavoro con la difesa: inizialmente di tipo guidato, per arrivare poi a situazioni prettamente agonistiche. Durante lo svolgimento di esercitazioni senza difesa, che personalmente uso prevalentemente in fase di riscaldamento per l'acquisizione e l'incremento della tecnica individuale, l'attenzione va posta sulla distensione delle braccia e soprattutto sulla frustata dei polsi e delle dita che devono imprimere la rotazione alla palla, cosa che renderà il passaggio forte e teso, penetrante nell'aria. Altrettanto importante per la riuscita e la precisione del passaggio è curare che le gambe siano piegate: questo non solo per la forza e l'eventuale necessaria lunghezza del passaggio, ma soprattutto per l'equilibrio, un altro pre-requisito importantissimo ed indispensabile specie quando il nostro giocatore dovrà essere in grado di passare la palla con grande contatto fisico da parte della difesa avvalendosi anche, cosa che pochi sanno fare, dell'uso efficace del piede perno per disimpegnarsi dall'ingombro fisico del difensore.

COME USARE LA DIFESA

- **Sottonumero:** almeno un difensore deve marcare il giocatore che ha la palla (2vs1, 3vs2, 4vs3). Questa situazione non dà nessun alibi al passatore: "coach il mio compagno non era libero..."; inoltre è una situazione che anche da un punto di vista "tattico" rispecchia un concetto di gioco: "se sono marcato e c'è un



Ha collaborato con la prima squadra di Treviso con cui ha vinto Coppa Italia nel 1993, 1994 e 2001, la Coppa Saport nel 1994 e lo Scudetto nel 2001. Assistente ai Campionati Europei Juniores nel 2000 e 2005. Ha poi lavorato con altri club, tra i quali la Polisportiva Casier e la Vigor Conegliano.

compagno libero, passo la palla; se sono libero o penetro o tiro".

- **Pari numero:** aumento delle difficoltà (pressione sul passatore e sul ricevente). Diventa più complessa la scelta del tempo per passare la palla: il ricevente non sarà sempre libero come nel caso precedente e va da sé che bisognerà collaborare in due per trovare anche le giuste linee di passaggio e il giusto tempo affinché il passaggio arrivi efficacemente nelle mani del mio compagno: ci sarà un punto preciso e solo un istante in cui il mio compagno potrà ricevere la palla, altrimenti il passaggio sarà intercettato o "sporcato" dal difensore, oppure si perderà il tempo del passaggio e tutta l'azione offensiva perderà della sua pericolosità.

- **Sovrannumero:** difficoltà massima, il nostro passatore dovrà imparare a destreggiarsi vs un raddoppio difensivo. Sarà necessario un buon uso del piede perno, un ottimo equilibrio e controllo del corpo dovuto principalmente alle gambe piegate e all'occorrenza al conoscere e saper utilizzare in casi estremi anche il passaggio in salto.

TRE CAPACITA' PER SVILUPPARE BUONI PASSATORI

1. **VISIONE PERIFERICA:** è la capacità di vedere il maggior numero di compagni potenziali ricevitori e il maggior numero di difensori potenziali intercettatori.
2. **CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE:** riuscire a vedere, ancor prima di ricevere la palla, quale sarà il compagno in grado di ricevere in una situazione per lui vantaggiosa.
3. **CAPACITA' DI SCELTA:** quale tipo di



passaggio sarà più efficace da usare in quella situazione specifica determinata dalla distanza tra il passatore e il ricevente e "dall'ingombro" dei rispettivi difensori.

Conseguenza delle considerazioni di cui sopra, le esercitazioni mirate all'insegnamento e allo sviluppo della tecnica e dell'efficacia del passaggio, devono:

1. Sviluppare un'ampia gamma di capacità coordinative motorie specifiche in riferimento ai diversi tipi di passaggio;
2. Fornire ai giocatori la più ampia conoscenza e padronanza dei vari tipi di passaggio: come eseguire il gesto tecnico nel modo più conveniente, preciso e rapido;
3. Trasferire le conoscenze tecniche in quella che è la realtà delle diverse situazioni specifiche di gioco.

In ultima analisi, più informazioni avrà il nostro passatore, in relazione a "come", "perché" e "quando" si passa, più possibilità avrà di riuscire ad eseguire PASSAGGI COMPLETATI, cioè che arrivino efficacemente a destinazione, tra le mani del ricevente (nel giusto spazio e nel giusto tempo) in relazione alle diverse situazioni di gioco che gli si presentano.

Di seguito propongo una progressione di esercizi per lo sviluppo del passaggio in riferimento alla traccia didattica da me esposta per la trattazione dell'argomento:

- ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

1. MITRAGLIATRICE (Diagr. 1)

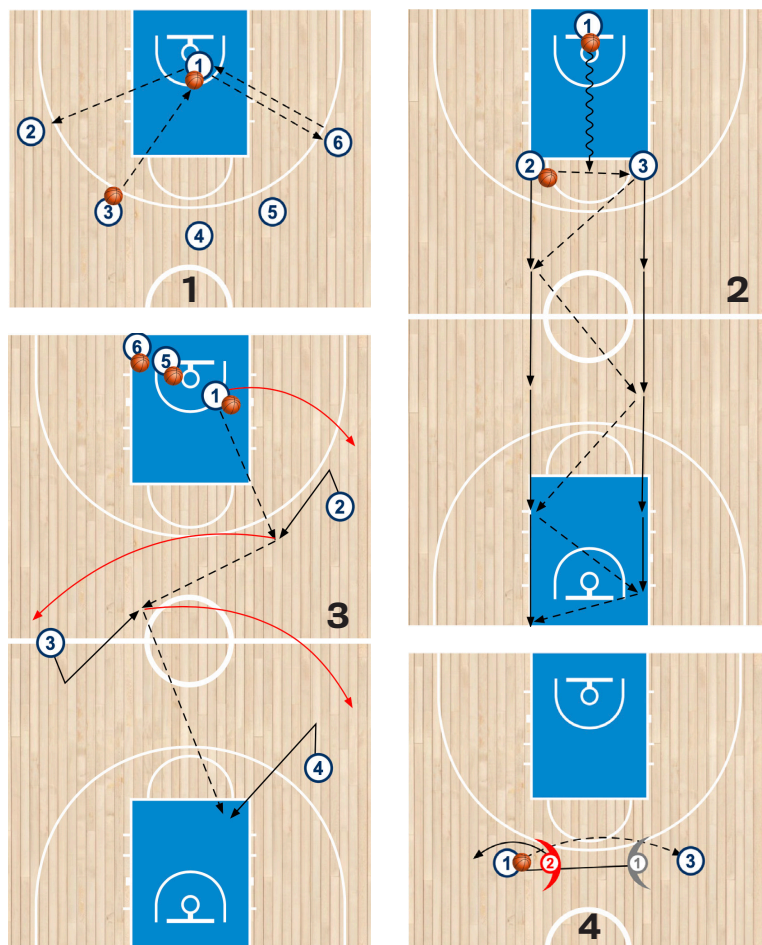
Giocatori disposti come da diagramma con due palloni. Il giocatore 1 dovrà passare la palla in continuità ai giocatori sul "perimetro" il più rapidamente possibile e dovrà prepararsi a ricevere e ripassare il pallone che i giocatori perimetrali dovranno ogni volta ripassargli. Ogni 30/40 secondi, al fischio, i giocatori senza passarsi la palla dovranno scalare di un posto a destra, occupando così a turno la posizione centrale.

2. INTERCEPTOR (Diagr. 2)

Giocatori disposti come da diagramma. I giocatori 2 e 3 dovranno arrivare fino alla linea di fondo campo opposta passandosi la palla in "tic-tac" senza che il compagno 1, in palleggio, riesca a toccare il loro pallone con la mano libera.

3. PASS&MOVE (Diagr. 3)

Giocatori disposti come da diagramma. Il giocatore 1, dopo aver battuto la palla al tabellone,



esegue un passaggio di apertura a 2 che a sua volta riceve, passa a 3 e così 3 a sua volta a 4. I movimenti senza palla di 2 e 4 simulano un taglio in back-door, mentre il giocatore 3 va incontro alla palla: idem con 1 palleggio prima di passare la palla.

- ESERCIZI CON LA DIFESA IN SOTTONUMERO

1. XOX PASSAGGIO DA P.P. (Diagr. 4)

Giocatori a terzetti come da diagramma. Usando il piede perno e le finte, il passatore deve far pervenire la palla a 3 senza che il difensore 2 tocchi la palla.

Continuità: 1 sceglie il passaggio e va ad ostacolare 2, mentre 3 rimpiazza 1.

2. 2vs1 PASSAGGIO DAL PALLEGGIO

Giocatori a terzetti come da diagramma. 1 deve difendere il palleggio dalla pressione di 2 e trovare il tempo e lo spazio per passare la palla a 3 che intanto, partendo da sotto canestro, esegue uno smarcamento e chiama la palla in posizione di esterno o di post alto (Diagr. 5).

2. 2vs1 PASSAGGIO DAL PALLEGGIO

Giocatori a terzetti come da diagramma. 1 deve

difendere il palleggio dalla pressione di 2 e trovare il tempo e lo spazio per passare la palla a 3 che intanto, partendo da sotto canestro, esegue uno smarcamento e chiama la palla in posizione di esterno o di post alto (Diagr. 6).

- ESERCIZI CON LA DIFESA IN PARI NUMERO

1. **2vs2 DA PIEDE PERNO** (Diagr. 6)

2. **2vs2 DAL PALLEGGIO** (Diagr. 7)

Giocatori disposti come da diagrammi. Mentre nell'esercizio del diagr. 6 ipotizziamo che il passatore abbia chiuso il palleggio, nell'esercizio del diagr. 7 il passatore passa la palla dal palleggio.

- ESERCIZI CON LA DIFESA IN SOVRANUMERO

1. **INTERCEPTOR 2** (Diagr. 8, 9)

Giocatori come da diagramma. Mentre per la prima discesa i giocatori 4 e 5 devono cercare di ostacolare il palleggio spinto con conseguente tiro da sotto di 1, al ritorno 4 e 5 giocano contro 1, 2 e 3 che pressano a tutto campo. la palla è messa in gioco da un allenatore. E' fatta richiesta ai difensori di andare sempre a raddoppiare la palla.

2. **2vs2 DA PIEDE PERNO - VARIANTE**

Giocatori come da diagramma. Sul secondo passaggio (al giocatore in post basso) il difensore 4 va a raddoppiare su 1 che dovrà cercare di far uscire nuovamente la palla al compagno che può muoversi sul perimetro o tagliare. (Diagr. 10)

- ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI VISIONE PERIFERICA, ANTICIPAZIONE E SCELTA.

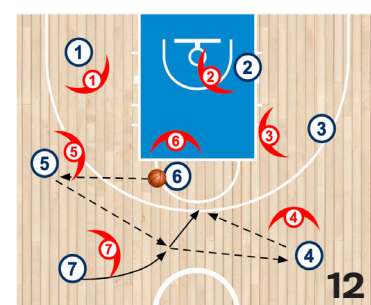
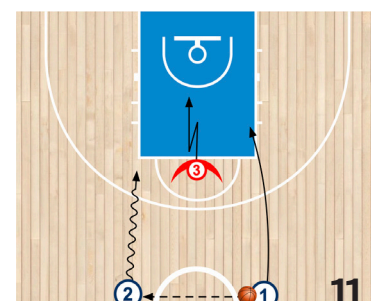
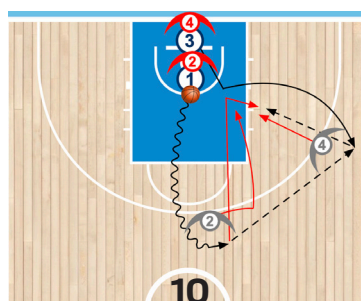
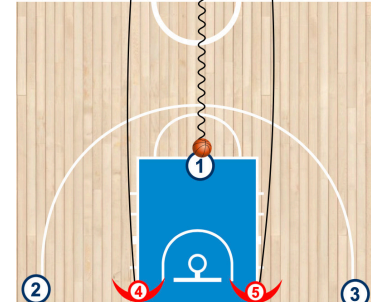
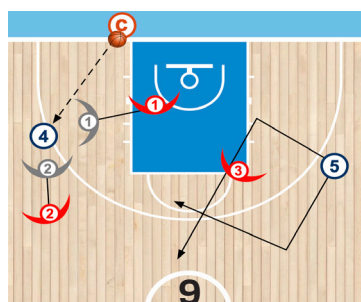
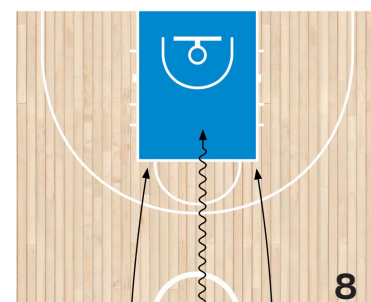
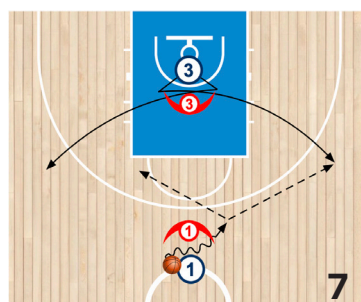
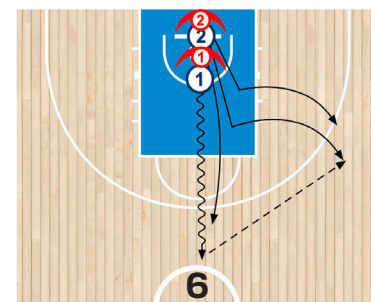
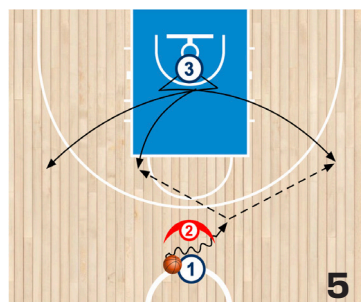
1. **2vs1: 1 PASSAGGIO + 1....** (Diagr. 11)

Giocatori disposti come da diagramma. Gli attaccanti dovranno andare a canestro usando, oltre al primo passaggio obbligatorio da 1 a 2, al massimo un altro passaggio qualora lo ritengano necessario in relazione al comportamento del difensore.

Continuità: chi tira o perda la palla si gira e difende.

2. **GIOCO DEI 10 PASSAGGI** (Diagr. 12)

Giocatori disposti in due squadre nella metà campo come da diagramma. La squadra in possesso di palla dovrà cercare di effettuare 10 passaggi consecutivi senza che gli avversari intercettino la palla muovendosi nella metà



campo.

Qualora i difensori intercettino la palla, a loro volta cercheranno di raggiungere 10 passaggi. Non è consentito l'uso del palleggio.

3. **4c3 SENZA PALLEGGIO**

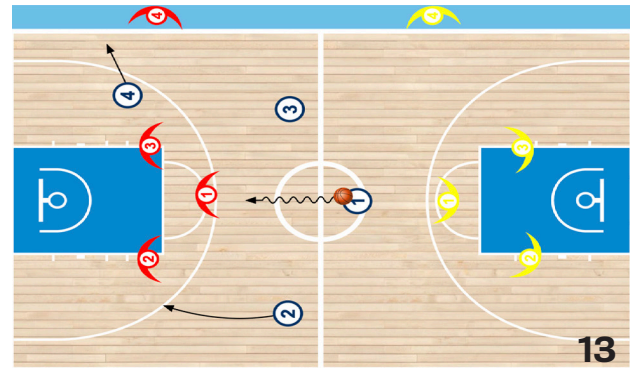
Giocatori divisi in tre quartetti come da diagramma. La squadra che attacca, eccezion



SETTORE GIOVANILE Il passaggio

fatta per il palleggio di trasferimento da una metà campo all'altra, dovrà attaccare senza palleggiare. Il giocatore in possesso della palla dovrà sempre essere marcato da uno dei tre difensori.

Rotazione: chi difende poi attacca con il compagno in apertura nella metà campo opposta contro il terzo quartetto.





LE SCELTE DI TIRO

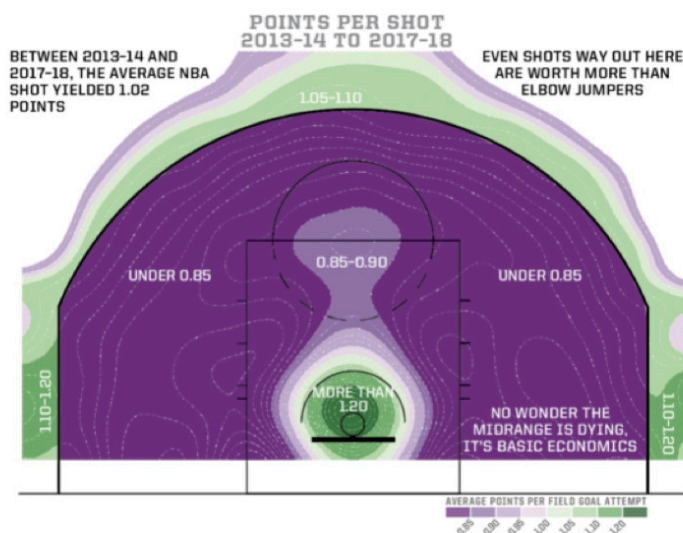
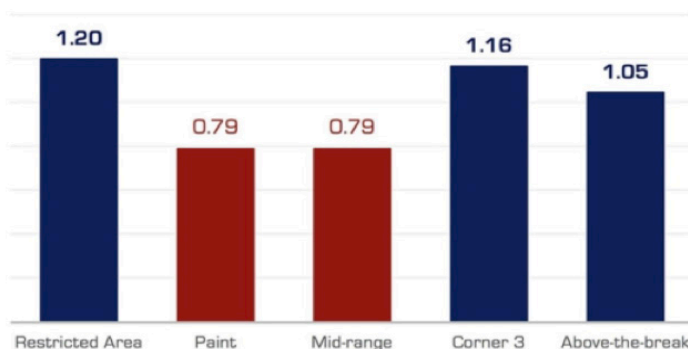
Coach Alessandro Nocera presenta in modo dettagliato e preciso le sue idee riguardo le scelte di tiro, il modo in cui allenarle e le diverse metodologie.

Abbiamo deciso di scrivere questo articolo perché pensiamo che ci sia un problema comune a tante squadre, di livelli diversi ed in tutto il mondo: le cattive scelte di tiro. Le squadre si allenano per ore sull'esecuzione di schemi e sistemi offensivi, ma non viene definita in modo chiaro la loro priorità riguardo alle scelte di tiro. Non riteniamo infatti che privilegiare tiri dalla media distanza, fade aways e floaters, spesso contestati, oppure rinunciare a dei lay-ups per costruire un tiro aperto a giocatori che stazionano fuori dal loro raggio di tiro, sia il modo migliore per far crescere i giovani e far giocare le squadre al loro massimo potenziale.

Molti allenatori iniziano la stagione investendo moltissimo tempo nella ricerca di schemi efficaci ed elaborati sistemi offensivi, sia a livello senior che giovanile, però il modo più rapido e facile per migliorare la squadra in attacco è rendere i giocatori veramente consapevoli di cosa sia un buon tiro.

Un buon tiro è quello che sta nello "spettro" dei tiri desiderati dalla squadra. In altre parole è un tiro che ogni componente della squadra è contento di prendere! Gli analytics più elementari ci mostrano che non tutti i tiri sono uguali. I Punti per Possesso (PPP: i punti in relazione ai possessi giocati) sono un coefficiente molto semplice che andrebbe utilizzato anche nelle giovanili e non solo nelle squadre professionistiche. Guardando al valore del PPP per diversi tipi di tiri, è evidente quali siano i migliori (*figura 1, figura 2*).

Osservando i valori dei grafici precedenti si evince chiaramente che i tiri con percentuale



In alto la figura 1.
In basso la figura 2

più alta sono i tiri dentro o al limite dello smile (quindi schiacciate, lay-ups o tiri che costringono la difesa a spendere un fallo). In seconda posizione troviamo i tiri aperti da 3 punti e in terza posizione i tiri dalla media distanza. Di conseguenza la prima scelta nella selezione dei tiri della nostra squadra dovrà essere attaccare il canestro per andare a tirare da vicino o per avere la possibilità di tirare dei tiri liberi. Secondariamente, dobbiamo cercare

di generare tiri aperti sul perimetro (per i più giovani invece di considerare la linea dei 3 punti possiamo considerare il raggio di tiro individuale di ogni giocatore) e come ultima possibilità (ultima in termini statistici, ma ottima nel caso in cui sia la scelta giusta in quell'azione) tirare dalla media distanza.

Utilizziamo l'acronimo di **"ROB shot"** per aiutare i giocatori a capire la selezione individuale dei tiri. **ROB** sta per **Range** (raggio di tiro), **Open** (libero), **Balance** (in equilibrio). L'obiettivo dei nostri giocatori è quello di cercare regolarmente dei "ROB shots" per andare contro la tendenza per la quale molti ragazzi spesso si accontentano di tiri con la difesa addosso, cosa che accade spesso nei primi secondi dell'azione, quando c'è ancora molto tempo per cercare una soluzione più efficace. Un'idea molto semplice per migliorare questo aspetto è spendere 5 minuti di un allenamento in cui si possono segnare solo "ROB shots". Quindi, tutti i tiri fuori equilibrio o con la difesa addosso, non valgono in termini di punti. Questo sistema di punteggi può essere utilizzato per diversi tipi di partitelle (es. 1vs1, 2vs1, 2vs2, ecc.) e anche nel 5vs5.

La premessa più importante da tenere in mente è che la selezione dei tiri è di gran lunga più importante dei concetti offensivi, degli schemi o delle scelte difensive. E' la base di un sistema offensivo che funziona. Questo significa che la squadra deve avere perfettamente chiaro l'argomento riguardante la selezione dei tiri prima di iniziare a lavorare in campo su idee e schemi offensivi. Affrontare questo argomento prima di iniziare l'allenamento "costringe" gli allenatori e la squadra a dare priorità alla costruzione di tiri ad alta percentuale. Ad esempio, sarebbe un totale controsenso con quanto detto finora disegnare uno schema finalizzato alla costruzione di un tiro contestato dalla media distanza, perchè i dati dimostrano che questa scelta non aumenterebbe assolutamente l'efficienza offensiva della squadra.

Quindi, come facciamo a spiegare alla squadra la giusta gerarchia della scelta di tiro e sottolineare l'importanza della selezione dei tiri sia a livello individuale che di squadra? Possiamo utilizzare l'analogia del negozio di cellulari utilizzata dal coach della Nuova Zelanda Zico Coronel per aiutare i nostri giocatori a capire i tiri a cui diamo priorità. Questa similitudine



Alessandro Nocera ha accumulato negli anni diverse esperienze internazionali, lavorando per i settori giovanili di Mens Sana Siena, Stella Azzurra, Pallacanestro Trieste, AS Monacco e per le nazionali giovanili. Ha inoltre allenato al Jordan Brand Classic Camp ed è stato capo allenatore della selezione europea ai Jr. NBA Global Championships.

Alex Sarama è il capo allenatore del College Prep a Borgomanero e consulente per lo sviluppo individuale per il Paris Basketball. Gestisce Basketball Immersion, collabora con squadre NBA, NCAA e squadre professionistiche in tutto il mondo. Si concentra sul processo di acquisizione delle abilità e sull'utilizzo di un Constraints-Led Approach.

può essere fatta come un'attività divertente di gruppo prima del vostro primo allenamento. Questo lavoro è stato fatto da Alessandro Nocera con la Nazionale Italiana U15 prima del primo allenamento in campo. Con poco tempo per preparare e cinque giorni di allenamento per andare a giocare, avere una chiara selezione dei tiri ha aiutato molto a competere contro squadre come Spagna, Francia e Grecia. L'analogia è la seguente:

"Immaginate di camminare in un negozio di cellulari a Milano e di poterci rimanere per solo 24 secondi. Ogni manciata di secondi i commessi ti daranno un modello diverso di cellulare, partendo da un cellulare modello 5 rotto per arrivare all'ultimo modello, il Pro Max. Quando ricevete un telefono potete decidere di ridarlo indietro e vedere cosa vi arriva in cambio, oppure di uscire immediatamente dal negozio con il telefono che avete in mano. Che modello di cellulare volete?!"

Questo ovviamente conduce a una discussione su che tipo di tiro corrisponda all'ultimo modello di cellulare. Per esempio i tiri liberi sono associati al Pro Max, i tiri al ferro e le schiacciate al modello 13, i tiri da 3 dall'angolo al modello 12, i tiri marcati al ferro al modello 11. I modelli di cellulare scendono gradualmente fino ad arrivare ai tiri peggiori: per esempio un fade-away sarà un modello 6, mentre un floa-

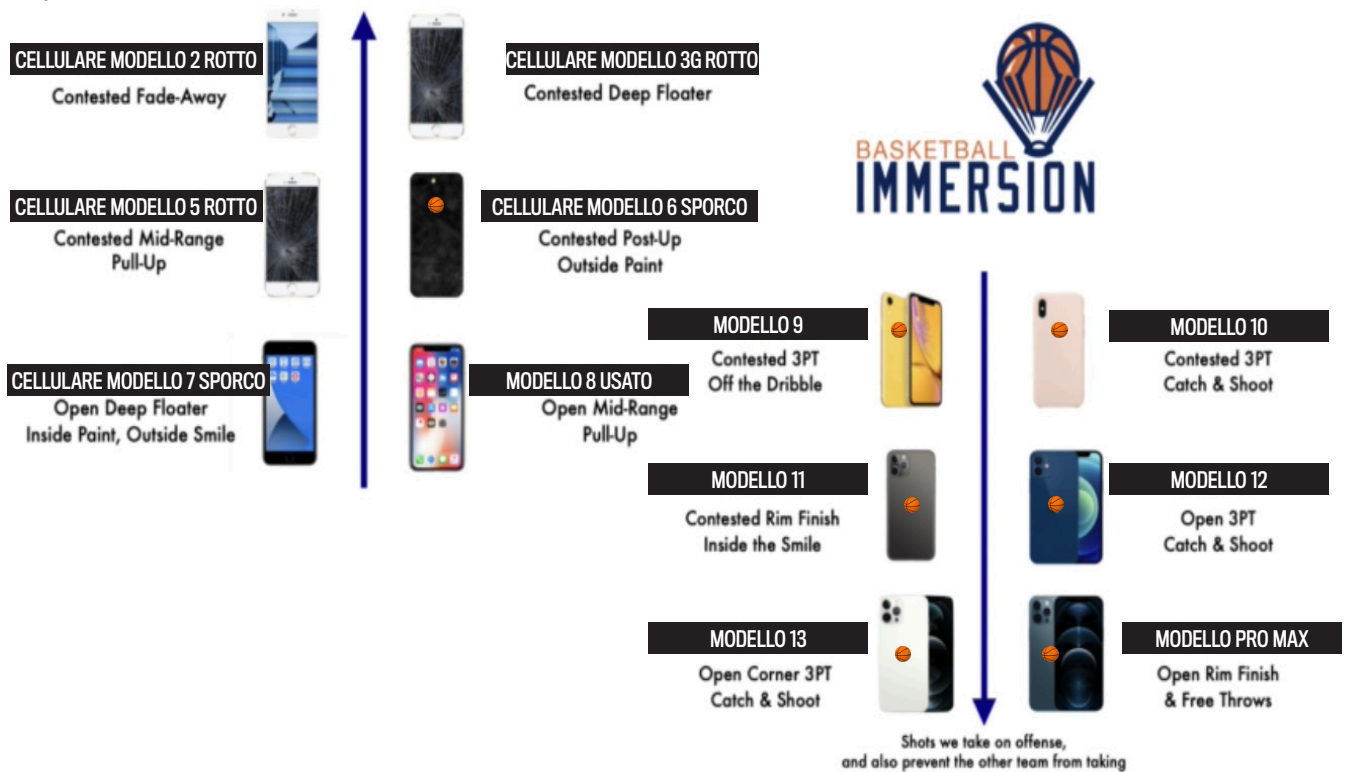


Figura 3

ter o un fade-away marcati stretti saranno un modello 5 con lo schermo rotto! (figura 3) Con il College Prep a Borgomanero, Alex Sarma lascia ai propri giocatori un questionario da riempire prima del primo allenamento. Ci sono da un lato i vari modelli di cellulare, dall'altra i tipi di tiri (es floater, tiro aperto dalla media, tiro marcato da 3, tiro da 3 libero, tiri al ferro ecc.). I giocatori devono associare i diversi tipi di tiri ai modelli di cellulare.

Questa attività definirà immediatamente la gerarchia dei tiri nella vostra squadra. Facendo quest'attività con i vostri giocatori avrete sia una comprensione approfondita di quali tiri volete prendere, sia di quali tiri volete concedere ai vostri avversari. Questo vi aiuterà a modellare il vostro gioco in attacco e le vostre scelte in difesa.

Un'altra analogia che possiamo utilizzare è quella delle medaglie (figura 4). I tiri da medaglia d'oro sono tiri al ferro e i falli guadagnati.

Medaglia d'argento per i tiri piazzati da 3 punti e medaglia di bronzo sono i tiri non contestati da 3 dal palleggio e dalla media. L'obiettivo non deve essere vincere l'oro ogni volta, ma allo stesso tempo vogliamo terminare il possesso con una medaglia! Specialmente con 8 secondi o meno sul cronometro, una medaglia di bronzo è preferibile ad una palla persa o al non riuscire a tirare.

Come facciamo invece a far capire ai nostri giocatori qual è il loro spettro di tiro a livello individuale? Utilizzare dei video che mostrano tutti i tiri tentati in allenamento e in partita può essere uno strumento molto utile per sviluppare questa autoconsapevolezza. I giocatori possono riflettere sulla selezione dei tiri utilizzando l'acronimo "ROB shot" e la similitudine dell'iPhone. Questa conversazione dovrebbe essere guidata dai giocatori, con il coach che fa delle domande per aiutarli.

Figura 4

I video possono essere utilizzati anche per

SHOT SELECTION AND DOMINOES



Fouls, Lay-Ups, Dunks



Spot-Up Threes



Off Dribble Threes & Mid-Range Paint Pulls

mostrare giocatori di altre squadre (utilizzare giocatori di alto livello può essere una strategia efficace nelle giovanili), per mostrare i corretti tiri da prendere e quelli da non prendere. La selezione dei tiri può essere un tema sensibile, specialmente nei professionisti. Si può utilizzare la psicologia inversa in questi casi, mostrando come una cattiva scelta porti un buon risultato (es. scelta di tiro sbagliata ma la palla entra) per poi mostrare una scelta giusta con un buon risultato (es. tiro ad alta percentuale che termina con un canestro).

Un altro concetto importante ma che è particolarmente complesso e da “maneggiare con cautela” è applicare la nostra selezione dei tiri in modo da aiutare la crescita dei prospetti top in un settore giovanile. Per esempio, una squadra potrebbe avere un giocatore particolarmente dotato e che dimostra vero potenziale per diventare un giocatore professionista di A1/ Eurolega /Nba e che ha già totalmente assimilato il concetto della corretta selezione dei tiri. Affinché questo giocatore riesca a raggiungere un alto livello, un “ROB shot” in questo contesto sarà completamente diverso rispetto a quello di un giocatore “nella media” perché il “prospetto” dovrà prepararsi a giocare contro difensori estremamente grandi e atletici rispetto ai difensori che affronta abitualmente. Dunque, questo giocatore dovrà essere in grado di tirare anche se ha la difesa addosso, quando non è completamente in equilibrio (es. tiro in uscita dai blocchi contestato) o anche essere capace di tirare da una distanza maggiore (es. tiro da 3 NBA). Con giocatori che dimostrano questo tipo di potenziale, il delicato compito dell'allenatore è quello di bilanciare lo spettro di selezione dei tiri con le necessità a livello di sviluppo individuale di questo tipo di giocatori. Per esempio: un giocatore potrebbe aver bisogno di cominciare a prendere dei tiri contestati per prepararsi a ciò che lo attende .

Applicando il **Constraints-Led Approach** (Approccio guidato da vincoli) al tiro, la selezione di tiro è vista come una regola che influisce di per sé sulle soluzioni che i giocatori possono scegliere nel giocato. La selezione dei tiri può quindi essere modellata per far sì che emergano diverse abilità nei diversi giocatori. Per esempio possiamo avere un giocatore che è un grande tiratore, ma che fa così tanto affidamento sul tiro da fuori che raramente cerca di penetrare, e quindi le sue abilità di finire al ferro

sono estremamente ridotte. Sia in allenamento che in partita, questo giocatore va incoraggiato a prendere più soluzioni al ferro, che significa rinunciare a qualche buon tiro da fuori, con l'obiettivo di migliorare il suo bagaglio offensivo. Questo può essere stimolato in allenamento tramite partitelle con sistemi di punteggio che incentivano il giocatore a prendere questo tipo di iniziative e che lo “costringano” ad uscire dalla propria comfort zone per ampliare il proprio repertorio tecnico.

Allo stesso tempo, il numero di tiri che prendono i migliori prospetti a lungo termine durante ogni partita è di massima importanza. Specialmente nei gruppi più giovani, gli atleti che si sviluppano prima sono quelli che di solito dominano il gioco perché usano la loro forza fisica per battere i giocatori più giovani o più indietro in termini di sviluppo fisico, arrivando a tirare spesso al ferro facendo valere la loro maggiore fisicità. Il problema di questi giocatori è che crescendo non avranno più lo stesso vantaggio fisico e faranno fatica a sviluppare un repertorio tecnico adeguato a battere degli avversari che in un futuro avranno caratteristiche fisiche simili alle loro. Allo stesso tempo, questo approccio è pericoloso perché toglie l'opportunità ai migliori prospetti a lungo termine di fare esperienze in attacco, in quanto il pallone è spesso nelle mani dei giocatori più precoci. Spesso questa situazione di “svantaggio” riguarda i giocatori più alti, che normalmente impiegano più tempo a prendere confidenza con il proprio corpo e per questo vengono spesso ignorati a livello giovanile, nonostante siano da sempre sono i giocatori con maggior potenziale nel basket.

Quindi diventa fondamentale coinvolgere i giocatori di grande futuribilità in attacco, assicurandosi che siano in grado di prendersi indicativamente minimo 3/4 tiri per ogni quarto di gioco. I coach di livello quindi devono tenere il controllo delle scelte di tiro (un'idea in più in determinati casi può essere ad esempio avvalersi di chiamate speciali o rimesse speciali per coinvolgere un determinato giocatore) per dare la possibilità ai migliori prospetti di svilupparsi correttamente.