

LUCIANO NUNZI
Costruzione di un attacco
alla uomo

MASSIMO GALLI
Un modello di
settore giovanile

MAURIZIO CREMONINI
I Fondamentali:
strumenti per le capacità
motorie

TONIA BONACCI
L'Allenatore in lunetta

MAURIZIO LASI
Concetti per la costruzione
di un Attacco alla Zona

INTERVISTA AL PRESIDENTE DEL CNA GIOVANNI PICCIN

Si ringraziano:



ALLENATORI



Prodotto e Realizzato dalla
Commissione Regionale del
CNA Campania

Progetto Grafico e Coordina-
mento di Produzione
a cura di
Claudio Barresi
Gianmarco Di Matteo

FOTO: Archivio FIP
Campania / Pagina Facebook
Maurizio Lasi /

FIP Comitato Regionale
Campania
Piazza Gabriele D'Annunzio,
31
80125 Napoli
Tel. 081/2395123
www.fip.it/campania
e-mail: cna@campania.fip.it

EDITORIALE 4

PlayBook: un viaggio nel vasto
mondo della pallacanestro
di Claudio Barresi

TECNICA 5

Concetti per la costruzione di
un attacco alla Zona
di Maurizio Lasi

TECNICA 14

Costruzione di un attacco
alla Uomo
di Luciano Nunzi

INTERVISTA 20

L'Arte di Allenare
con Giovanni Piccin

TECNICA 22

Un modello di settore
giovanile
di Massimo Galli



GIOCHI D'ATTACCO 29

Attacco blaugrana per
liberare gli esterni
a cura di Claudio Barresi

MINIBASKET 30

I Fondamentali come
strumento per lo sviluppo
delle capacità motorie
di Maurizio Cremonini



PSICOLOGIA 34

L'allenatore in lunetta
di Tonia Bonacci

METODOLOGIA 38

Spunti di riflessione su errori
e correzioni
di Laura Soscia

PREPARAZIONE FISICA 42

Il CORE: dalla teoria alla
pratica
di Elia Confessore

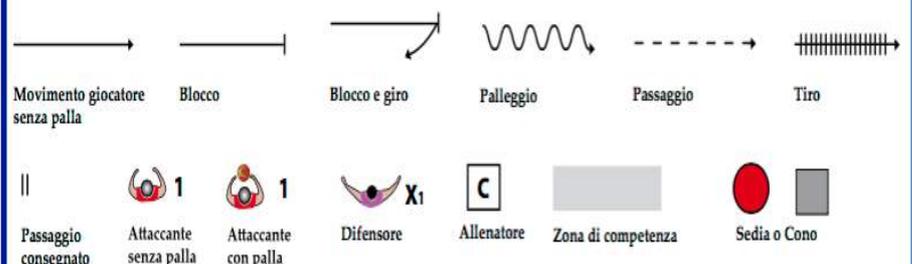
AREA MEDICA 48

La gestione medica di una
squadra durante un raduno
di Attilio Maurano

ARBITRI 51

Rispetto per tutti, grandi e
piccoli
di Adriano Fiore

LEGENDA





Scuola Tecnica Campana I° Master di Formazione Tecnica 16-23-30 aprile 2016

Il Master sarà strutturato su 3 giornate di lezioni, due mattina e pomeriggio ed la terza solo la mattina, per un totale di 18 ore di formazione.

Le lezioni saranno sia teoriche che pratiche e relative a Tecnica di Pallacanestro, Metodologia dello sport, Psicologia, Preparazione Fisica.

Relatori:

Andrea Capobianco

Antonio Bocchino

Francesco Ponticello

Roberto Russo

Laura Soscia

Tonia Bonacci

Quota di iscrizione € 25,00 (comprensiva di due pranzi)

Info: cna@campania.fip.it

CLAUDIO BARRESI

Ha allenato tantissime squadre nei campionati di serie C Nazionale e Regionale, ha



ricoperto il ruolo di Responsabile del Settore Giovanile della Partenope, del Vivibasket, della Juve Caserta e della Dike Napoli, disputando diverse finali nazionali. E' istruttore ai corsi di formazione del CNA da 25 anni, sia a carattere regionale che nazionale. E' stato Referente Tecnico Territoriale per il SSNM prima di ricoprire la carica di Presidente della Commissione Regionale Campania del CNA, tutt'ora in corso. E' inoltre Formatore Nazionale e componente della Commissione Nazionale Didattica del CNA.

Playbook: un viaggio nel vasto mondo della pallacanestro

Siamo giunti al quarto numero della rivista **Play Book** e confesso che sono sempre più ammirato dalla qualità di assoluto livello che i nostri relatori ci donano ad ogni numero, con grande disponibilità e competenza.

In questo numero ho voluto mettere assieme tre relatori di argomenti tecnici che condividono due elementi qualificanti della loro indubbia grandissima competenza, il primo di essere Formatori Nazionali del CNA di grande esperienza nei Corsi Nazionali e l'altro di essere accumulati dall'esperienza nel Settore Squadre Nazionali Maschili dove hanno collaborato negli ultimi anni con le nazionali di **Andrea Capobianco**.

L'articolo di **Maurizio Lasi** è un'ennesima dimostrazione di come questo allenatore (con una pregressa grandissima esperienza come giocatore ed allenatore di alto livello) sia straordinariamente capace di modulare la precisione dell'analisi del dettaglio con una visione globale del gioco di illuminante bravura!! L'articolo sulla costruzione di un gioco d'attacco di **Luciano Nunzi** è, analogamente, un esempio della capacità didattica e di maniacale precisione nella cura del dettaglio che rende Luciano uno degli allenatori emergenti nel

panorama della serie A2. Di straordinario interesse è poi l'articolo di **Cedro Galli**. Cedro, forte di una pluridecennale esperienza di alto livello nel settore giovanile ci offre una visione d'insieme di come si debba strutturare un settore giovanile di alto livello.

Spazio poi al "nostro" Presidente **Giovanni Piccin**, che in una interessante intervista spazia attraverso il mondo dell'allenatore, attraverso la sua esperienza prima di coach di alto livello ed oggi di Presidente del CNA.

In questo numero poi, oltre alle consuete e sempre più ricche rubriche di **metodologia, preparazione fisica ed arbitri**, abbiamo "l'esordio" di alcune eccellenze scientifiche che di sicuro arricchiscono la nostra rivista: **Maurizio Cremonini**, responsabile nazionale del settore Minibasket che ci mostra come poter lavorare sui fondamentali sviluppando al tempo stesso una piena conoscenza del gioco nei bambini, un eccellente articolo. Poi la dottoressa **Tonia Bonacci**, psicologa di grande esperienza nel mondo del basket nonostante la giovane età. Infine il dottor **Attilio Maurano**, medico con varie esperienze di collaborazione sia con il CNA che con il Settore Squadre Nazionali, che ci illustra in modo chiarissimo la "piramide alimentare".

Buona lettura a tutti!

MAURIZIO LASI

Passato da playmaker in serie A (18 anni con 6 promozioni), conclusasi nel 1994 alla Mens Sana Siena. Assis-



tente allenatore in serie A di Pancotto alla Mens Sana Siena e in seguito di A. Bucci a Fabriano. Responsabile del settore giovanile alla Mens Sana Siena e poi alla Virtus Siena dal '94 al '97. Da head coach ha esordito nel 2001 a Fabriano in A2; esonerato e richiamato nella stessa stagione conclusasi con la promozione in lega A è stato una specie di "bibiami" dell'allenatore. L'anno successivo raggiunge i play-off nella massima lega sempre con Fabriano. In seguito ha lavorato a Rieti, Pistoia (due promozioni dalla A Dilettanti alla A2) e ad Imola arrivando ad una finale di coppa Italia. Passato alla Femminile nel 2011 in due anni ha vinto uno Scudetto, una Coppa Italia, due Coppe di lega e ha raggiunto 2 volte le Finali Di Eurolega. Ora allena per il secondo anno L'Aurora Jesi che milita nel campionato di lega2 girone est. Nel 2014 è assistente di Andrea Capobianco nella nazionale U.18 che conquista l'oro al 27th Albert Schweitzer Tournament di Mannheim (Germania) e nel 2015 sempre con lo stesso gruppo partecipa ai mondiali di Creta.

Concetti per la costruzione di un Attacco alla Zona

Nella fortunata esperienza come assistente di Andrea Capobianco alla nazionale U. 18 che conquistò l'oro al 27th Albert Schweitzer Tournament a Mannheim nel 2014, ho avuto l'opportunità di conoscere meglio il sistema offensivo che adottavamo contro le difese a zona.

Questo sistema offensivo che Capobianco utilizzava anche quando allenava squadre di club nella massima serie l'ho inserito tra i giochi offensivi della mia squadra di A2 con qualche piccola variante a seconda del tipo di difesa a zona match-up.

Inoltre il preparare lezioni formative sull'attacco alla difesa a zona ai corsi allenatori nazionali mi ha stimolato ad approfondire maggiormente i concetti che utilizza questo sistema offensivo. Questa ricerca supportata dall'esperienza sul campo, mi ha confermato la validità di questo sistema offensivo, ottimo da proporre e sviluppare nei settori giovanili per la sua efficacia ad aiutare le qualità tecniche e di lettura del gioco attraverso un naturale e progressivo sviluppo dei ragazzi. Partendo dalla spiegazione del gioco stes-

-so, basato su alcune collaborazioni semplici come posizionamento, tagli, rimpiazzo, distorcere la difesa, ecc. andremo poi a sezionare questo sistema offensivo analizzando quei concetti tecnico tattici e di lettura che guidano e rendono funzionale il sistema. Ma soprattutto mi preme evidenziare che questi concetti sono spendibili anche nei sistemi offensivi contro le difese a uomo, anzi è da dove dovrebbero iniziare.

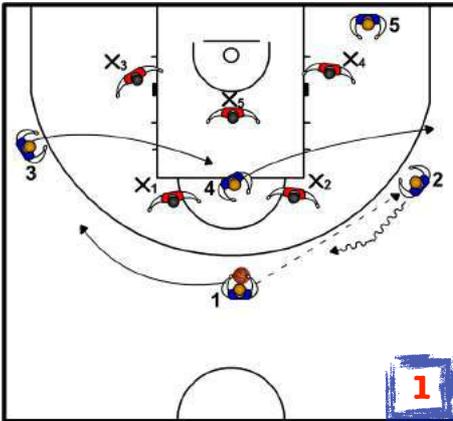
Quindi invece di fare un copia e incolla del gioco mi soffermerò sui fondamentali e il loro utilizzo e su quali si dovrebbe porre maggiormente attenzione.

I concetti sono gli stessi utilizzati contro la difesa a uomo, dopo un abuso del penetra e scarica nei sistemi offensivi delle giovanili, vorrei evidenziare quelli su cui si dovrebbero porre maggiore attenzione per essere assorbiti e utilizzati dagli atleti a cui andiamo a insegnarli.

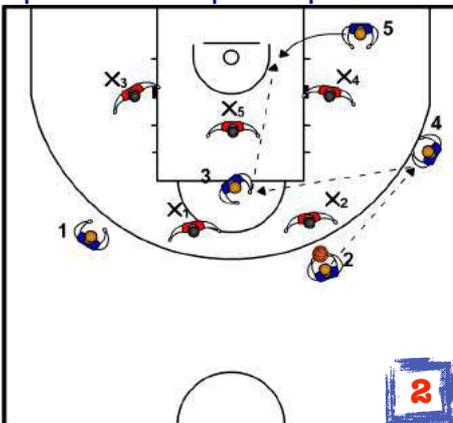
Poi aggiungeremo al gioco le collaborazioni complesse, cioè blocchi lontano dalla palla e sulla palla e multipli ma in maniera graduale, come dovrebbe avvenire nel corso degli anni in un settore giovanile, simultanea-

-mente ai sistemi offensivi della uomo.

GIOCO CONTRO LA DIFESA A ZONA



Diagr. 1: Schieramento iniziale 1-3-1 contro una difesa a zona fronte pari. Il gioc. 5 gioca sulla linea di fondo. In categorie + basse il gioco può essere bilaterale con medesime responsabilità. Nelle categorie Senior solo il 3 e il 4 hanno il medesimo ruolo e compito quello di occupare il post alto.



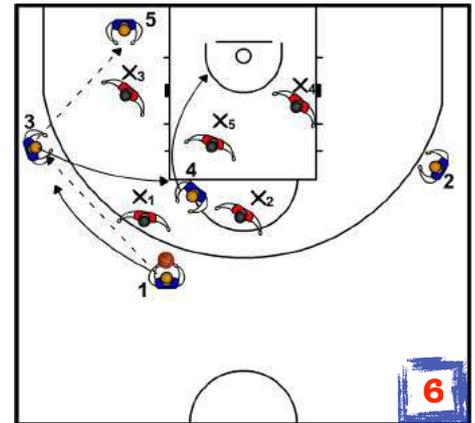
Diagr. 2: Nel 1° dg. il giocatore 2 che riceve in ala distorce la difesa palleggiando verso il centro e il post alto 4 rimpiazza la posizione 3 taglia in post alto e 1 si è spostato in posizione di ala.

Nel 2° Dg. 4 riceve e può passarla in post alto per un alto basso con 5 e altre soluzioni. Oppure nel 3° dg. può passarla al 5 e si aprono diversi passaggi e soluzioni:

- Taglio di 3 nel cuore dell'area;
- Taglio di 4 sul gomito dell'area;
- Rimpiazzo di 2 in posizione di ala.



Nel 4° Dg. Con la palla che riesce a 2 abbiamo un ribaltamento di palla sul lato opposto attraverso 4 che si è aperto sul centro e un taglio di 5 sulla linea di fondo (5 segue il movimento della palla)
Nel 5° e 6° dg. Abbiamo la stessa continuità di gioco effettuata sul primo lato.



UOMO E ZONA STESSI FONDAMENTALI

La possibilità di dare ai ragazzi gli strumenti più appropriati per affrontare anche la difesa a zona come se fosse una difesa a uomo con gli stessi concetti, stessi fondamentali tecnico-tattici ma che vengono applicati con spazi e tempi differenti.



PALLACANESTRO= GIOCO DI VANTAGGI

Alleniamo i giocatori a migliorare e a perfezionare i Fondamentali Tecnici e a Leggere le situazioni di gioco, perché imparino ad usare in maniera autonoma il fondamentale più appropriato per Prendere un vantaggio o per mantenerlo o per concretizzarlo.

Partendo da un concetto di Modello di Pallacanestro Integrata che quindi tiene conto di tutti i seguenti aspetti:

TECNICO-TATTICA

FISICO

MENTALE

La zona può servire come strumento per migliorare i fondamentali tecnici e tattici:

- I c I con palla;
- I c I senza palla;
- Il passaggio;
- Le letture di spazio/tempo;
- Le collaborazioni semplici (posizione, taglio, rimpiazzo) e complesse (blocchi lontano dalla palla e sulla palla).

Analizzeremo alcuni aspetti del nostro gioco per approfondire alcuni fondamentali che partiranno proprio dai concetti offensivi usati contro la difesa a uomo

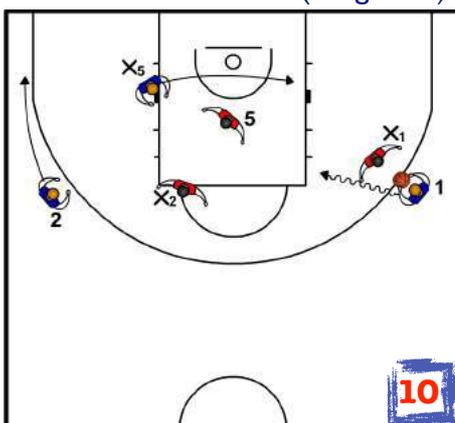
Cominciamo con l'utilizzo e non abuso del fondamentale palleggio sia contro la difesa a Uomo che contro la difesa a zona confrontandolo contro i due tipi di difesa.

CONTRO DIFESA A UOMO

E' possibile utilizzare il palleggio contro uomo nelle situazioni di:

- I c I dal palleggio;
- I c I partenza in palleggio su recupero difensivo;
- Attaccare lo spazio vantaggioso;
- Passaggio su un eventuale aiuto - leggere le scelte delle rotazioni difensive.

(Diagr. 10)

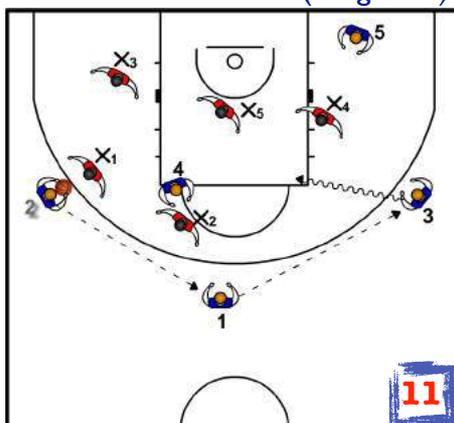


CONTRO DIFESA A ZONA

E' possibile utilizzare il palleggio contro uomo nelle situazioni di:

- I c I dal palleggio;
- I c I partenza in palleggio su recupero difensivo (situazione molto frequente);
- Attaccare lo spazio tra due difensori;
- Passaggio su un eventuale aiuto - leggere le rotazioni difensive già definite dalla zona stessa.

(Diagr. 11)



Vediamo ora l'utilizzo del palleggio per Mantenere un Vantaggio sia contro la difesa a Uomo che contro la difesa a zona, confrontando i due tipi di difesa.

CONTRO DIFESA A UOMO

E' possibile utilizzare il palleggio per mantenere vantaggio contro uomo per:

- crearsi lo spazio per un passaggio.

ESEMPIO (Diagr. 12):

Per l'allineamento ALA-POST BASSO con il canestro, con l'obiettivo quindi di migliorare l'angolo di passaggio ed accorciare di conseguenza la distanza tra passatore e ricevente.



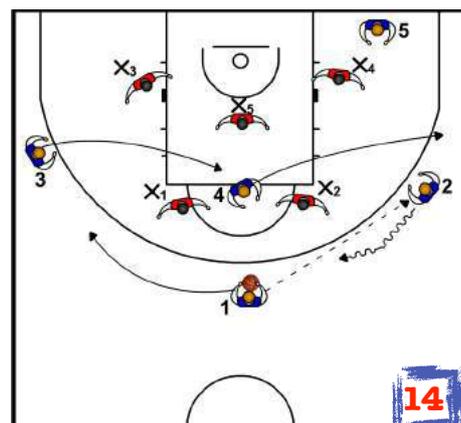
CONTRO DIFESA A ZONA

E' possibile utilizzare il palleggio contro zona per:

- Distorcere la difesa creando dubbi di responsabilità con due giocatori sulla palla;
- Creando spazio per un taglio che crei lo stesso dubbio alla difesa.

(Diagr. 13-14)

Nota sulla Tecnica di palleggio: rimanere con le spalle fronte canestro per essere sempre pronti ad attaccare e passare.



La zona può servire come strumento per migliorare i fondamentali tecnici e tattici:

- I c I con palla;
- I c I senza palla;
- Il passaggio;
- Le letture di spazio/tempo;
- Le collaborazioni semplici (posizione, taglio, rimpiazzo) e complesse (blocchi lontano dalla palla e sulla palla).

Analizzeremo alcuni aspetti del nostro gioco per approfondire alcuni fondamentali che partiranno proprio dai concetti offensivi usati contro la difesa a uomo

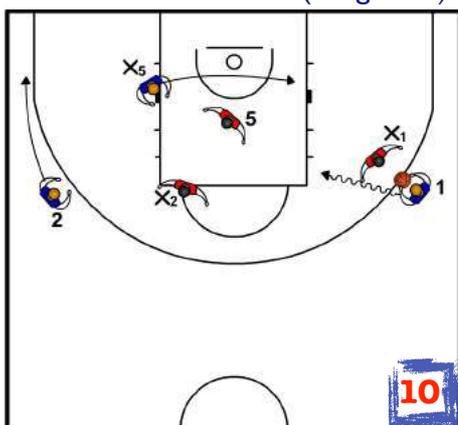
Cominciamo con l'utilizzo e non abuso del fondamentale palleggio sia contro la difesa a Uomo che contro la difesa a zona confrontandolo contro i due tipi di difesa.

CONTRO DIFESA A UOMO

E' possibile utilizzare il palleggio contro uomo nelle situazioni di:

- I c I dal palleggio;
- I c I partenza in palleggio su recupero difensivo;
- Attaccare lo spazio vantaggioso;
- Passaggio su un eventuale aiuto - leggere le scelte delle rotazioni difensive.

(Diagr. 10)

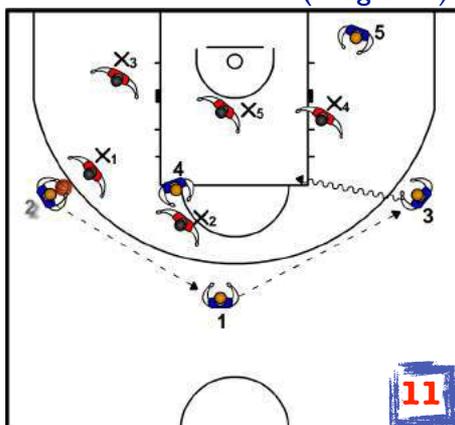


CONTRO DIFESA A ZONA

E' possibile utilizzare il palleggio contro uomo nelle situazioni di:

- I c I dal palleggio;
- I c I partenza in palleggio su recupero difensivo (situazione molto frequente);
- Attaccare lo spazio tra due difensori;
- Passaggio su un eventuale aiuto - leggere le rotazioni difensive già definite dalla zona stessa.

(Diagr. 11)



Vediamo ora l'utilizzo del palleggio per Mantenere un Vantaggio sia contro la difesa a Uomo che contro la difesa a zona, confrontando i due tipi di difesa.

CONTRO DIFESA A UOMO

E' possibile utilizzare il palleggio per mantenere vantaggio contro uomo per:

- crearsi lo spazio per un passaggio.

ESEMPIO (Diagr. 12):

Per l'allineamento ALA-POST BASSO con il canestro, con l'obiettivo quindi di migliorare l'angolo di passaggio ed accorciare di conseguenza la distanza tra passatore e ricevente.



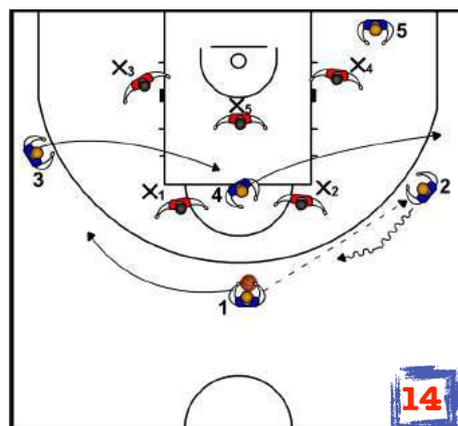
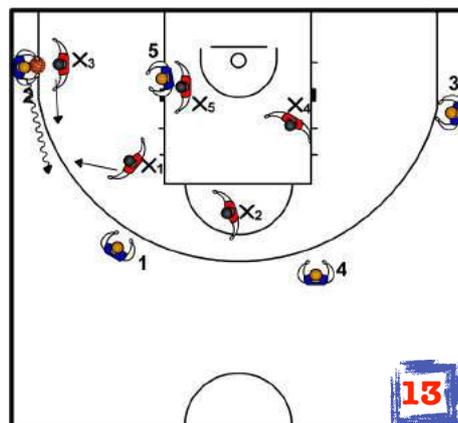
CONTRO DIFESA A ZONA

E' possibile utilizzare il palleggio contro zona per:

- Distorcere la difesa creando dubbi di responsabilità con due giocatori sulla palla;
- Creando spazio per un taglio che crei lo stesso dubbio alla difesa.

(Diagr. 13-14)

Nota sulla Tecnica di palleggio: rimanere con le spalle fronte canestro per essere sempre pronti ad attaccare e passare.



UTILIZZO DEL PASSAGGIO CONTRO DIFESA A ZONA

La tecnica e la capacità di passarsi la palla sono identiche contro difesa uomo o zona ma cambiano spazi e tempi per il passatore e per il ricevente. Rispetto alla uomo vengono usati maggiormente il passaggio skip = due mani sopra la testa e il passaggio due mani al petto avendo spesso la linea di passaggio libera.

A riguardo dell'importanza del passaggio nel gioco della pallacanestro sia contro difesa a uomo che contro difesa a zona vorrei riportare alcune frasi a riguardo che Capobianco scrive nel suo libro "Insegnare la pallacanestro".

"Il passaggio è anche, evidentemente, il mezzo che permette un movimento della palla molto più rapido rispetto al palleggio. Far arrivare il pallone al posto giusto e nel momento giusto è l'obiettivo del passaggio". Nell'attacco alla difesa a zona è il mezzo migliore nel spostare la difesa anticipandone le rotazioni e gli adeguamenti.

"Un passaggio eseguito in un modo non corretto causa la perdita del vantaggio acquisito come ad esempio nel caso in cui un giocatore si liberi per un tiro uscendo da un blocco : un passaggio lento oppure sulla mano sbagliata annullerà il vantaggio preso in attacco."

Nell'attacco contro difesa a zona avremo molte situazioni di vantaggio come un taglio a canestro o un esterno con

spazio rispetto al difensore più vicino quindi sarà la qualità del passaggio che permetterà al giocatore che riceve di eseguire un tiro ad alta percentuale (Diagr. 15).



Vediamo ora l'utilizzo dei Tagli contro la difesa a Uomo e la difesa a Zona, confrontando le situazioni rispetto ai due tipi di difesa.

UTILIZZO DEI TAGLI CONTRO DIFESA A UOMO

- *Collaborazione esterno/interno*
Il taglio viene utilizzato per giocare contro l'avversario per prendere uno spazio vantaggioso in avvicinamento a canestro o in allontanamento alla palla.

LA TECNICA

Taglio=Cambio di direzione e di velocità:

- Qualità e tempo del passaggio;
- Passaggio laterale o sopra la testa.

Diagr. 16

LA LETTURA

Spazio libero verso canestro (area vuota) dato dal difensore: **davanti o dietro**;
Spazio occupato sotto canestro da un compagno: **spazio**

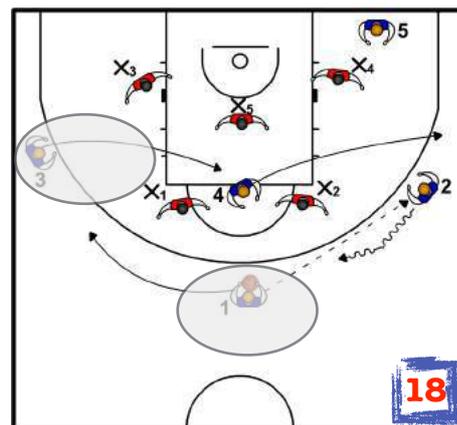
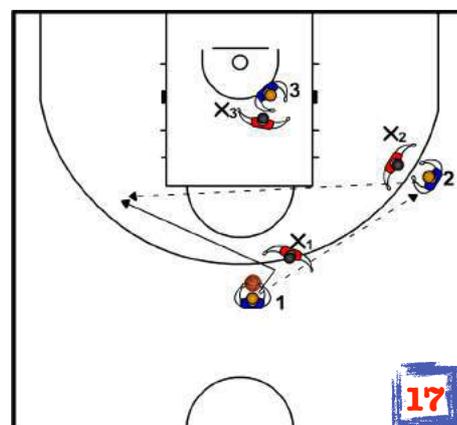
libero in allontanamento.

Diagr. 17

GIOCO VS ZONA

Nell'attacco contro la difesa a zona il giocatore 1 con la palla si comporta dopo il passaggio in ala nella medesima situazione con area occupata contro la difesa a uomo.

Diagr. 18



UTILIZZO DEI TAGLI CONTRO DIFESA A ZONA

I tagli contro una difesa a zona vengono utilizzati per:

- creare incertezze di responsabilità alla difesa;
- comprimere la difesa;
- distorcere la difesa;
- per liberare spazi vantaggiosi per un compagno.

Ci sono due aspetti tecnici che mi preme sottolineare, perchè spesso i giocatori che arrivano in prima squadra ne sono carenti.

Si tratta degli arresti a due tempi e di come e quando utilizzarli:

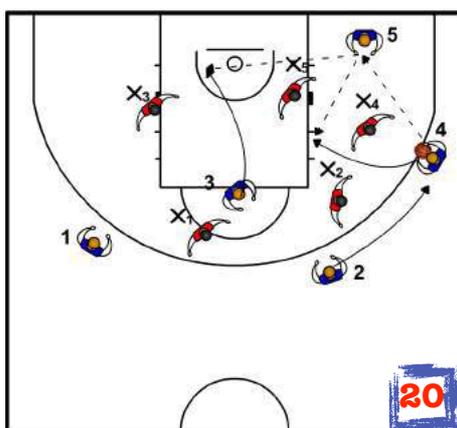
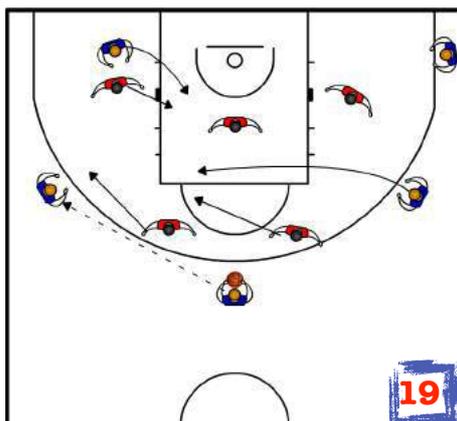
- III° si tratta del perno da usare su ricezione con arresto a due tempi.

Se per tirare posso usare ambedue i perni nella situazione di passaggio o di ribaltamento di lato diventa fondamentale allargare lo spazio dal proprio difensore e quindi allenarli ad usare un perno ad aprire.

Ad esempio nel nostro attacco 5 quando riceve sulla linea di fondo o 4 per ribaltare il lato (Diagr. 19-20).

- Il 2° è l'abuso del terzo tempo in tante situazioni, ma in questo caso sui tagli verso canestro dove spesso i contatti dei difensori e la distanza ridotta dal canestro non lo consentono.

Cosiglio a tal proposito di lavorare su tiri con arresti a due tempi (normale o reverse).



Confrontiamo nello specifico la situazione di collaborazione esterno/interno attraverso l'uso dei tagli nella difesa a uomo e nella difesa a zona.

UTILIZZO DEI TAGLI COLLABORAZIONE ESTERNO/INTERNO CONTRO UOMO

LA TECNICA

- Allineamento ALA-POST BASSO-CANESTRO;
- Uso degli ARRESTI;
- Tipi di PASSAGGIO;
- Muoversi dopo il passaggio;
- Taglio.

LA LETTURA

Muoversi negli spazi vantaggiosi leggendo le scelte difensive o le scelte predefinite di squadra. Nelle categorie giova-

nili dove molti ragazzi non hanno fiducia nel proprio tiro da fuori è importante stimolare il concetto di continuare a giocare contro il proprio avversario per prendere o mantenere un vantaggio anche senza palla.

Propedeutica nell'utilizzo contro difesa a zona

Esempio: con ricezione in post basso vicino alla linea di fondo si avrà una sola scelta quella sopra il ricevente (Diagr. 21).



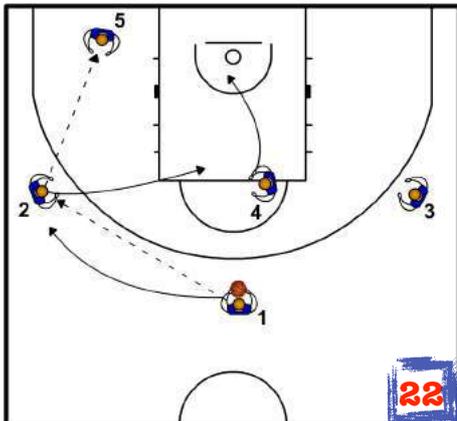
UTILIZZO DEI TAGLI COLLABORAZIONE ESTERNO/INTERNO CONTRO ZONA

LA TECNICA

- Allineamento più facile di ALA-POST BASSO posizionato lungo la linea di fondo;
- Uso degli ARRESTI;
- Tipi di PASSAGGIO da eseguire;
- Muoversi dopo il passaggio;
- Taglio.

LA LETTURA

Il gioc. 3 si muove nello spazio vantaggioso verso il gomito dell'area leggendo le scelte di rotazione difensiva e i movimenti dei compagni (Diagr. 22).



Cosa cambia invece nell'attacco ai due diversi tipi di difesa quando si utilizzano collaborazioni dal lato debole?

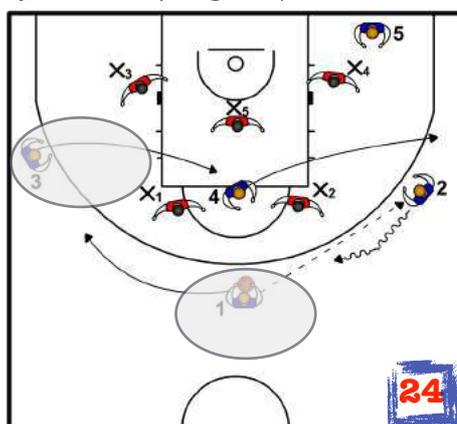
- CONTRO UOMO

Taglio dato dalla difesa del proprio avversario in base alla posizione della palla e dei compagni (Diagr. 23).



- CONTRO ZONA

Il giocatore 3 taglia verso la palla nello spazio libero del post alto (Diagr. 24).



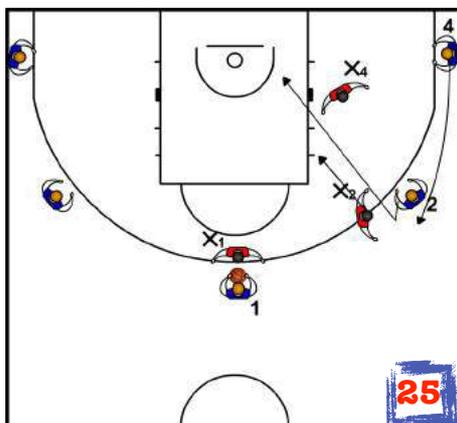
UTILIZZO DI TAGLIO E RIMPIAZZO

L'idea di omogeneità dei contenuti tra uomo e zona che sta passando attraverso le situazioni di gioco proposte finora e l'analisi dei fondamentali, può essere ulteriormente estesa analizzando anche l'utilizzo di *taglio e rimpiazzo*.

- CONTRO UOMO

ESEMPIO 1 (Diagr. 25):

Taglio di 2 (back-door): Rimpiazzo di 4 per mantenere un vantaggio.



ESEMPIO 2 (Diagr. 26)

Penetrazione di 2: Rimpiazzo di 1 dietro la linea di penetrazione per mantenere un vantaggio.



- CONTRO ZONA

(Diagr. 27)

Taglio e rimpiazzo per mantenere un vantaggio su una situazione di taglio, in base alla scelta della difesa che general-

-mente con X2 copre il taglio di 4.



Nell'evoluzione della progressione didattica del nostro gioco potremo inserire delle collaborazioni complesse come ad esempio l'utilizzo del blocco di contenimento. Vediamo infatti un esempio della stessa collaborazione sul lato forte con palla in post basso contro difesa a uomo e contro difesa a zona.

- CONTRO UOMO

Evoluzione del precedente taglio con palla al pivot basso, con l'inserimento dei blocchi (Diagr. 28).



- CONTRO ZONA

Blocco di 4 sul difensore X1 consentendo con il rimpiazzo di 1 una facile ricezione di quest'ultimo (per un tiro). (Diagr. 29)



UTILIZZO DEL BLOCCO DI CONTENIMENTO SUL LATO DEBOLE

Collaborazione dal lato debole

- CONTRO UOMO

La situazione di vantaggio si crea in base alle scelte difensive individuali (Diagr. 30).



- CONTRO ZONA

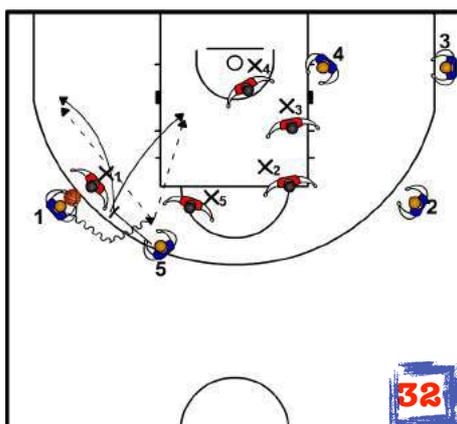
La situazione di vantaggio è creata dal blocco di contenimento di 3 per 1 mentre 2 "dilata" la difesa in palleggio (Diagr. 31).



Aggiungeremo situazioni di blocchi laterali sulla palla ma, mentre contro la difesa a uomo il vantaggio potrà essere mantenuto e concretizzato anche sullo stesso lato, contro la difesa a zona il vantaggio sarà spesso sul lato opposto.

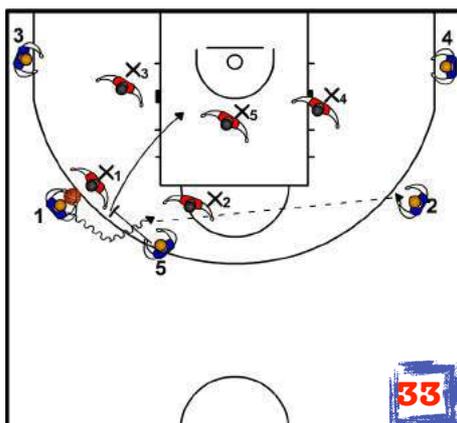
- CONTRO UOMO

Esempio di un attacco con blocco laterale sulla palla con difesa che usa una tattica a contenere a seconda della scelta del difensore sul palleggiatore avremo probabilmente una situazione di vantaggio, ovvero di 2 contro uno sullo stesso lato (Diagr. 32).

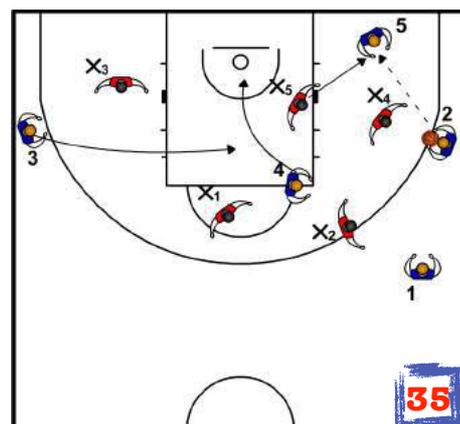


- CONTRO ZONA

Su una situazione molto simile di blocco laterale sulla palla avremo invece il vantaggio di 2 contro 1 sul lato opposto (Diagr. 33).



Il nostro gioco contro la difesa a zona avrà come eventuale evoluzione anche la possibilità di inserire i blocchi multipli sulla palla, ricreando poi le continuità del nostro gioco. *Diagr. 34-35-36*



A conclusione spero che quest'analisi sia di stimolo alla maggioranza degli allenatori che operano in campo giovanile nel pensare quale sia il percorso più consono e propedeutico al miglioramento dei propri ragazzi senza farsi influenzare dalle mode e dai risultati "frettolosi".

LUCIANO NUNZI

Comincia ad allenare nel settore giovanile della Petriana Roma all'età di 20 anni. Dalla Petriana passa



alla Fortitudo Roma che allena dal 1987 al 2002 (tre titoli regionali giovanili, tre finali Nazionali Allievi, Cadetti e terzo posto Juniores nel 2000-2001, capo-allenatore della DNC nel 2001-2002. Dal 2002-2003 al 2005-2006 è Capo allenatore in DNB alla Tiber ed alla Luiss (tre anni) dove raggiunge tre storiche salvezze. Per il biennio 2003-2005 è collaboratore del CT Recalcati per il monitoraggio dei giocatori nei campionati LNP. Dal 2007-2008 è capo allenatore dell'Anagni Basket dove vince prima il campionato DNC per poi conquistare, nel campionato 2009-2010, la promozione alla DNA (la prima per l'Anagni basket). Resta ad Anagni fino al 2012. A Novembre 2012 viene chiamato per sedere sulla panchina della NPC Rieti come Capo Allenatore in DNB. La scorsa stagione ha conquistato la promozione in serie A2 con il team reatino, di cui tutt'oggi è head coach.

Formatore Nazionale del CNA, è istruttore nei corsi allenatore sia a livello regionale che nazionale. È stato assistente di Andrea Capobianco con la nazionale U18 ai Campionati Europei in Turchia nel 2014 e in Grecia nel 2015.

Costruzione di un Attacco alla Uomo

Con possibilità di utilizzo da rimessa sul fondo

Nell'organizzazione offensiva delle mie squadre cerco sempre di inserire e sviluppare almeno un attacco molto semplici che possa all'occorrenza, attraverso piccoli adattamenti, essere utilizzato anche per situazioni speciali come, ad esempio, la rimessa; questo, secondo me, può rivelarsi molto utile soprattutto ad inizio stagione nella fase di costruzione di un sistema offensivo di una squadra con al suo interno nuovi giocatori (può favorire il processo di conoscenza e adattamento dei nuovi) permettendoci anche di ottimizzare il tempo che si ha a disposizione.

Ovviamente il tutto dipende sia dal campionato, dalla tipologia e livello di squadra che si ha a disposizione.

Gli aspetti che preferisco siano presenti nella scelta di questo gioco di attacco sono:

1) Sin dal primo passaggio provare a sfruttare eventuali vantaggi che la difesa può concedere attraverso le sue scelte (essere mentalmente pronti a prendersi delle responsabilità).

2) Possibilità per ogni singolo giocatore di poter giocare sia nelle posizioni interne che esterne.

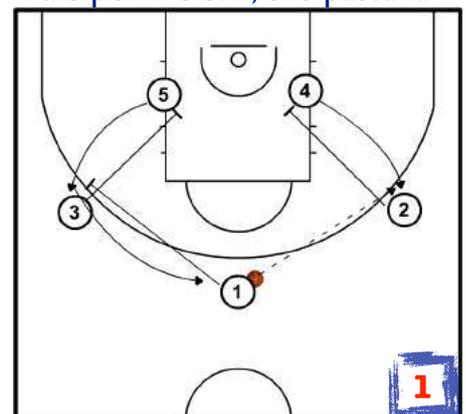
3) Capacità di adattamento a più ruoli per sfruttare a proprio vantaggio particolari accoppiamenti difensivi.

4) Giochi con ruoli (2-3 e 4-5) ma, soprattutto, con inizi speculari.

Soprattutto quest'ultimo aspetto ritengo sia molto importante perché favorisce la capacità di scelta dei giocatori (saper riconoscere dove e su chi è più vantaggioso fare il primo passaggio) per fare in modo che siano più autonomi possibili sul campo.

In questo gioco l'obiettivo che ci poniamo è portare i nostri giocatori a giocare in tutte le posizioni, sia interne che esterne, per sfruttare vantaggi dati dalle caratteristiche tecnico-tattiche individuali specifiche o da particolari accoppiamenti difensivi (ad esempio esterni capaci di giocare spalle a canestro, lunghi capaci di attaccare il canestro frontalmente dal palleggio).

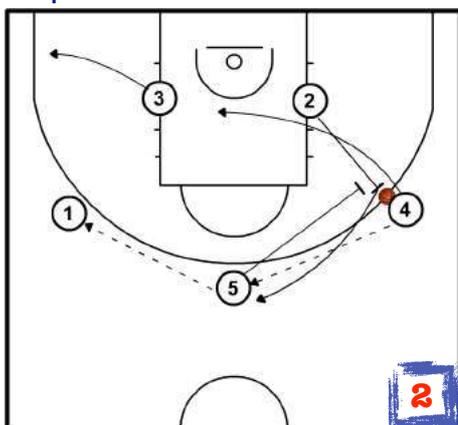
Diagr. 1: 2 e 3 bloccano diagonale per 4 e 5. 1, che passa la



palla, ha il compito di individuare chi tra 2 e 3 può avere vantaggio contro il proprio difensore nel giocare spalle a canestro ed iniziare il gioco con un passaggio su quel lato per sfruttare subito questo eventuale vantaggio. Dopo il passaggio 1 blocca sull'altro lato creando un secondo blocco successivo a quello del primo bloccante (quasi uno stagger per chi sfrutta il blocco).

Diagr. 2: Ipotizzando, come nel diagramma 1, il passaggio a 4, 2 resta a giocare spalle a canestro mentre 3 apre il campo sul lato debole.

Mentre la palla sta per lasciare le mani di 4 per un passaggio a 5, 2 blocca cieco per 4 che ha l'area libera per tagliare e ricevere da 1 che nel frattempo ha ricevuto il passaggio di ribaltamento da 5. 5 dopo il passaggio a 1 blocca per 2 (bloccare il bloccante) che può uscire in punta per un tiro. 5 dopo il blocco scende in post basso.



Diagr. 3: Se 2 non può tirare si gioca per l'uscita da uno stagger basso di 3. 1 si muove verso l'angolo lasciato libero da 3, 2 sposta leggermente la palla per migliorare l'angolo di passaggio per l'uscita di 3. 4, dopo

aver bloccato per 3, inizia a salire nello spazio lasciato libero dal movimento di 1 e 2. Con la palla a 3 abbiamo la possibilità di un tiro di 3 o di un passaggio dentro a 5. Se la palla non può arrivare a 3 abbiamo la possibilità di giocare un passaggio a 4 per un suo tiro, 1c1 frontale o finire con un pick and roll laterale dopo consegnato o dai e blocca con 1.



ADEGUAMENTI SU CAMBI DIFENSIVI

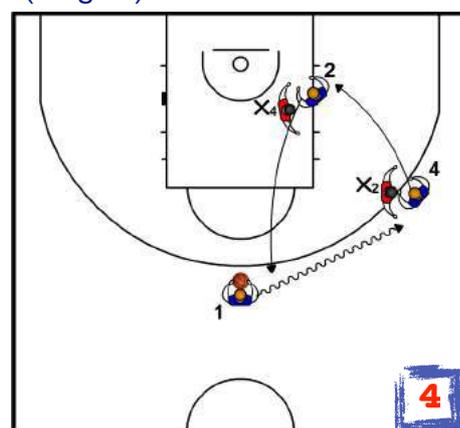
Già dai primi blocchi diagonali potremmo trovarci di fronte a delle scelte tattiche della difesa che potrebbe optare per dei cambi sistematici.

Al fine di mantenere i vantaggi dovuti ai cambi 1, una volta letto il cambio, deve spostarsi in palleggio in posizione di ala in modo da provocare una rotazione a tre che ci porterà con il nostro lungo spalle a canestro marcato dall'esterno avversario e con il nostro esterno in posizione centrale marcato dal lungo avversario (Diagr. 4).

Un'altra situazione di cambio difensivo che può verificarsi è sul blocco di 5 per 2 (bloccare il bloccante) nel caso in cui la difesa decida di non far arrivare la palla in posizione di

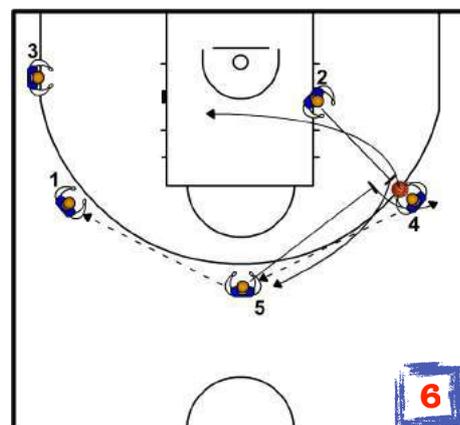
playmaker per impedirci di giocare lo stagger finale.

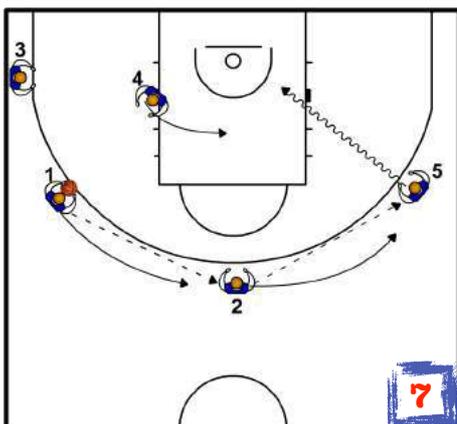
In questo caso al fine di mantenere il vantaggio 5, sul cambio tra X5 e X2, con un giro verso la palla può ricevere da 1 un passaggio dentro l'area (Diagr. 5).



POSSIBILI VARIANTI

1C1 del lungo in posizione di esterno





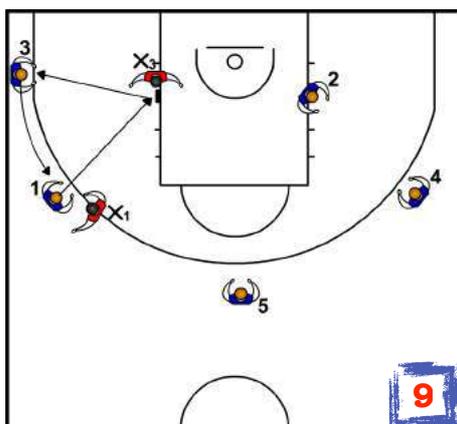
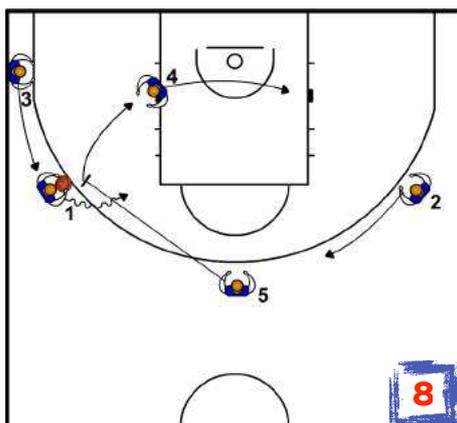
Se nello sviluppo del movimento di bloccare il bloccante del diagramma 6 vogliamo creare un uno contro uno del nostro lungo, 5 dopo il taglio di 4 ed il blocco per 2 può aprirsi in ala e dopo aver ricevuto il passaggio da 2 giocare il suo uno contro uno (Diagr. 7).

PICK AND ROLL TRA 5 E 1 CON 3 SPONDA SUL LATO DEL PICK AND ROLL

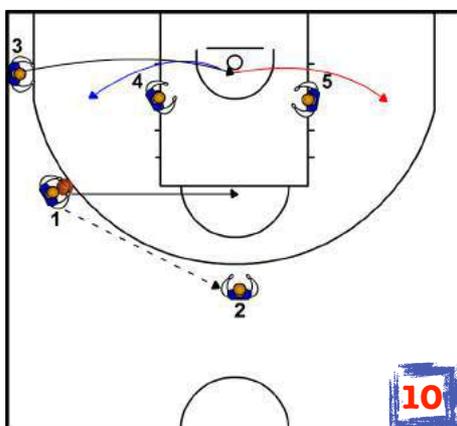
E' fondamentale giocare il pick and roll al di sopra della linea di tiro libero e spostato il più possibile vicino al prolungamento della linea verticale dell'area dei tre secondi. Questo per creare maggiori difficoltà alla difesa sugli aiuti sul rollante e per avere più spazio nell'IcI in caso di cambio difensivo. Questa soluzione può essere anche particolarmente indicata nel caso in cui la difesa anticipi forte il passaggio da 5 a 1 (Diagr. 9). In questo caso 4 libera la posizione di post basso (Diagr. 8) o non la occupa per niente se, ad esempio, si è deciso precedentemente di non utilizzare il blocco cieco di 2 per 4 (Diagr. 9); 1 gioca back-door provocando un aiuto del difensore di 3 che è

libero di salire a prendere il passaggio di 5 e giocare lui il pick and roll.

1 dopo il backdoor può fermarsi in post basso e, in caso di mismatch, dopo aver preso posizione giocare spalle a canestro per poi aprire il campo e giocare come sponda sul pick and roll tra 3 e 5.



DOPPIA USCITA DI 3

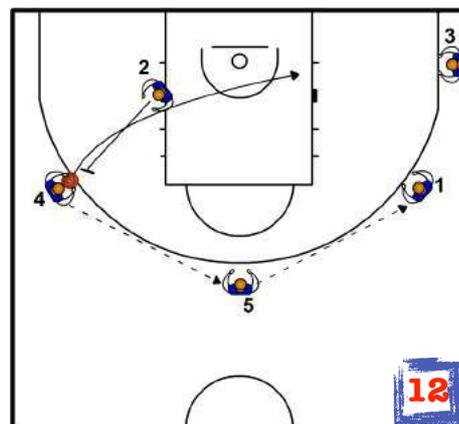
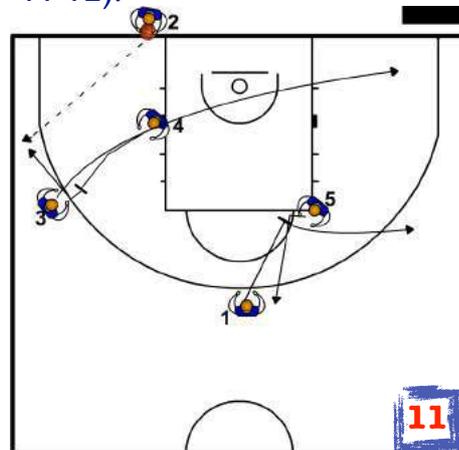


3 durante il taglio per sfruttare lo stagger orizzontale visto nel diagr. 3, può scegliere di completare l'uscita dal

secondo blocco o fermarsi un attimo per leggere il comportamento del suo difensore ed optare per una soluzione di doppia uscita (Diagr. 10).

RIMESSA DA FONDO MANTENENDO GLI STESSI CONCETTI

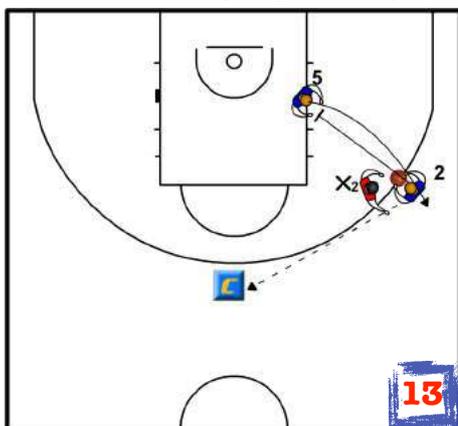
Tutte le opzioni viste in precedenza sono raggiungibili anche attraverso lo sviluppo di una rimessa da fondo che sarà eseguita da un esterno (Diagr. 11-12).



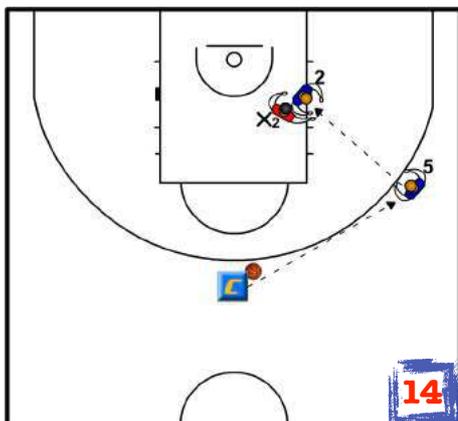
IcI SPALLE A CANESTRO-ESTERNO

L'esterno passa la palla all'appoggio per poi andare a bloccare per il lungo che riceve in posizione di ala e passa all'esterno che nel frattempo ha preso posizione spalle a canestro. Dopo il blocco 2 deve mettere molta attenzione al movimento di tagliafuori

offensivo (“sbracciata”) per prendere vantaggio con il corpo sul proprio difensore. Sulla ricezione di 5 importante la cura dell’allineamento tra 5, 2 ed il canestro (*Diagr. 13-14*).



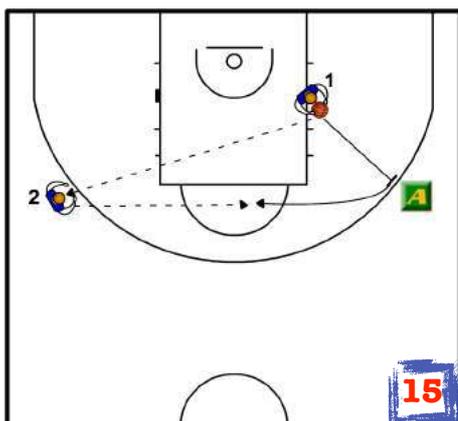
13



14

TIRO PER ESTERNO DOPO BLOCCARE IL BLOCCANTE

In questo semplice esercizio è importante che 1 dopo aver passato la palla a 2 corra velocemente verso A e simuli un blocco eseguendo un arresto prima di “rollare” verso la palla per ricevere e tirare (*D.15*).



15

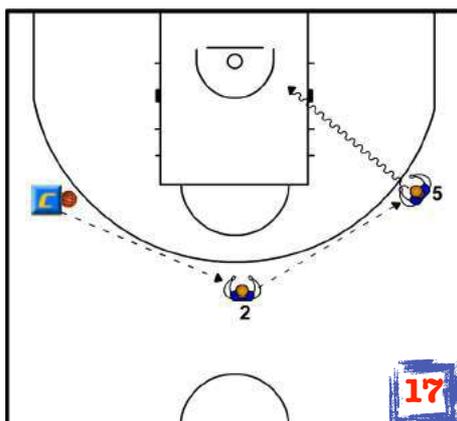
1C1 DEL LUNGO FRONTE DOPO BLOCCARE IL BLOCCANTE

Per allenare questa situazione utilizziamo dei semplici esercizi di dai e cambia prima senza difesa con utilizzo di uno e due palloni poi con l’aggiunta di due difensori dove chiediamo molta attenzione a 5 al modo in cui si apre fuori.

E’ fondamentale aprirsi con un giro dorsale che ci dia la possibilità di leggere subito la posizione del difensore; nel caso in cui la linea di passaggio sia libera il lungo può ricevere e giocarsi il suo 1 contro 1; nel caso in cui la difesa sia in anticipo la scelta sarà quella di giocare in back-door. Se, ancora, la difesa dovesse eseguire un cambio difensivo 5 effettuerà un giro frontale verso il centro dell’area per ricevere e tirare (situazione che sarà analizzata più avanti). *Diagr. 16-17*

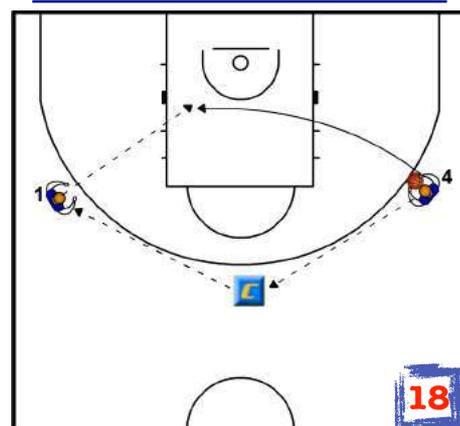


16

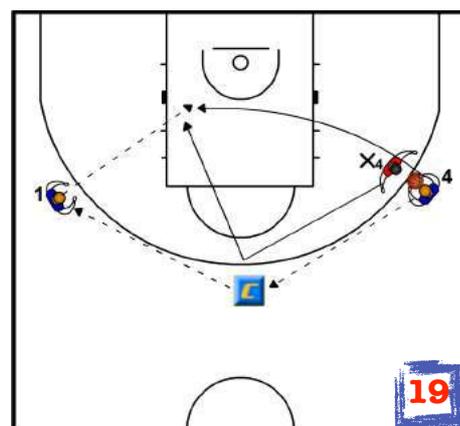


17

1C1 DEL LUNGO SPALLE



18



19

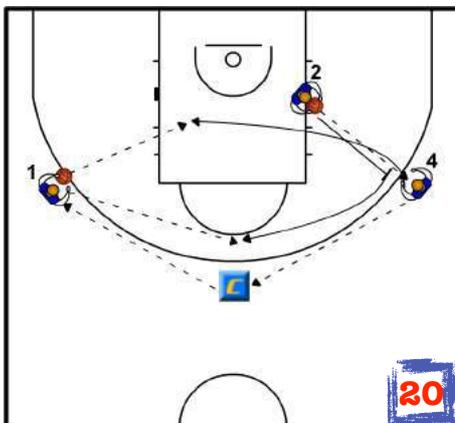
Nel primo esercizio (*Diagr. 18*) l’attaccante lavora senza il difensore effettuando un taglio in post basso dopo aver iniziato il ribaltamento con il passaggio a C.

In questo esercizio è molto importante sensibilizzare 4 a “tenere gli occhi sulla palla” durante tutto il taglio (possibilità di C di passare la palla al giocatore che taglia) perché nel giocare 5 contro 5 (soprattutto nel caso in cui il blocco cieco a 4 venga portato nei tempi e negli spazi giusti) il passaggio potrebbe arrivare anche dal giocatore in punta senza necessariamente il ribaltamento. Nel secondo esercizio (*Diagr. 19*) inseriamo anche il difensore che, non dovendosi preoccupare del blocco cieco, costringiamo ad andare a toccare la palla nelle mani di C dopo

dopo che questi ha ricevuto il passaggio da 4. Sul recupero del difensore è fondamentale l'uso del corpo da parte di 4 per mantenere il vantaggio procurato dal movimento del suo difensore che se non avrà già ricevuto il passaggio sul taglio dovrà eseguire un taglia fuori offensivo.

Per raggiungere il primo o il secondo obiettivo (passaggio sul taglio o passaggio dopo l'uso del corpo dell'attaccante) è necessario che i due appoggi curino il tempo del ribaltamento.

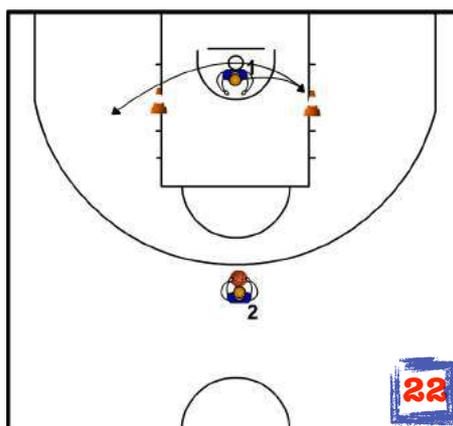
1C1 DEL LUNGO SPALLE + TIRO PER ESTERNO (DOPO BLOCCARE IL BLOCCANTE) - 2 PALLONI



Utile anche come esercizio di ball-handling per il giocatore 1 che ha già un pallone e ne riceve un secondo da C. Come si vede dal *Diagr. 20*, con la mano sx dovrà passare la palla a 4 che dopo il taglio dal blocco cieco sarà andato a prendere posizione in post basso, con la dx eseguirà un passaggio a 2 che dopo il blocco cieco preparerà il tiro come da *Diagr. 15*. Lo stesso esercizio può essere utilizzato per giocare 2c2 + 2A, poi 3c3 + A per

finire 4c4 inserendo prima i difensori su 2 e 4, successivamente anche su 1 per poi togliere l'appoggio con l'aggiunta di un'ulteriore attaccante e difensore.

STAGGER O DOPPIA USCITA DEL TIRATORE

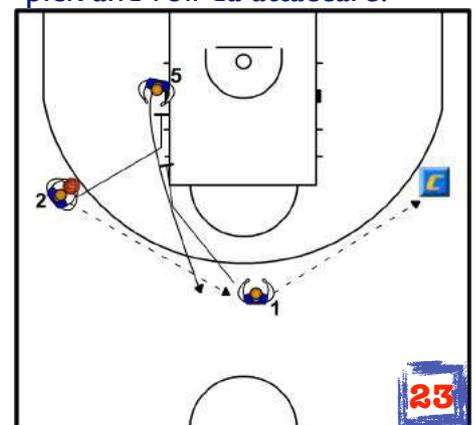


Lo stesso esercizio del *Diagr. 21*, aggiungendo un secondo bloccante nell'altra posizione di post basso, può essere utilizzato per allenare le doppie uscite. In alternativa all'esercizio 21, per allenare il tiro dalle uscite possiamo utilizzare l'esercizio 22 (dx e sx).

SITUAZIONE DI PICK AND ROLL

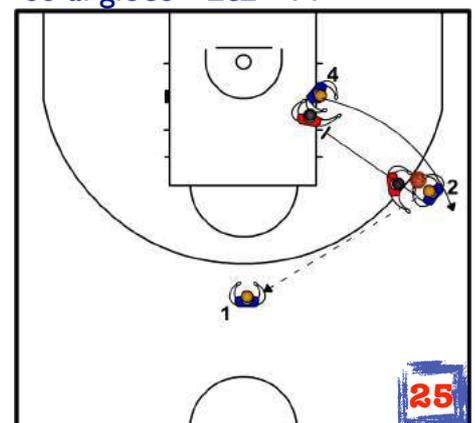
Nel *Diagr. 23* la palla parte nelle mani di 2 che passa a 1 il quale a scuola volta la ribalta su C; 5 sfrutta i blocchi stagger di 2 e 1 che dopo aver bloccato si aprono rispettiva-

-mente in angolo e in ala. 5 riceve il passaggio da C e ribalta il pallone per andare a giocare un pick and roll con 1 (*Diagr. 24*). Nel caso in cui la difesa impedisca il ribaltamento da 5 a 1 si rientra nelle situazioni dei diagrammi 8 e 9. Utilizzando lo stesso esercizio passiamo a giocare 4 contro 4 sostituendo C con un quarto giocatore e scegliendo di volta in volta le possibili difese sul pick and roll da attaccare.



CAMBI DIFENSIVI

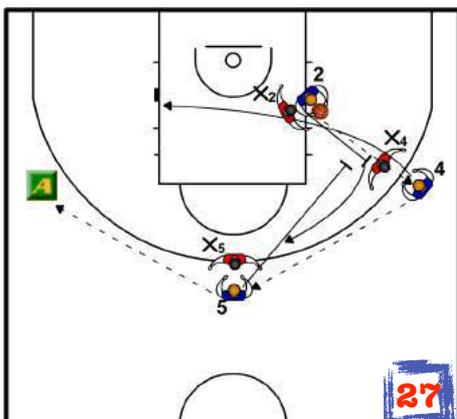
A) Blocco diagonale di ingresso al gioco - 2c2 + A





Sul cambio difensivo tra x2 e x4, 1 si sposta in palleggio in ala, 2 e 4 ruotano come da diagr. 25-26 per creare due situazioni di vantaggio; un lcl spalle tra 4 e X2 e un lcl fronte tra 2 e X4.

B) Cambio tra X5 e X2 sul bloccare il bloccante



In questo esercizio (Diagr. 27-28), il primo passaggio tra 2 e 4 non è ostacolato. Ovviamente, nello sviluppo dell'esercizio, A ha la possibilità di passaggio anche a 4 nel caso in

cui X4 sul blocco e giro di 5 si stacchi dal proprio avversario per andare ad aiutare.



GIOVANNI PICCIN

Laureato in Ingegneria civile. Presidente del Comitato Nazionale Allenatori dal 21 febbraio 2009. Ha iniziato ad allenare ad



Udine nel 1976. E' stato allenatore della A.P.U. Fantoni in serie A2 per tre stagioni. Assistente allenatore e capo allenatore di Nazionali Giovanili e assistente allenatore in Nazionale A dal 1993 al 2007 (con Ettore Messina, Boscia Tanjevic e Carlo Recalcati). Nel 1991 è assistente della Nazionale Cadetti, Oro agli Europei di Salonicco, mentre nel 1992 vince l'Oro come capo allenatore al 1° Campionato Europeo Under 22 in Grecia. Da assistente della Nazionale A ha vinto l'Argento agli Europei di Barcellona nel 1997, Oro agli Europei di Parigi nel 1999, Bronzo agli Europei di Stoccolma nel 2003, Argento ai Giochi Olimpici di Atene nel 2004, Oro ai Giochi del Mediterraneo in Spagna.

L'arte di Allenare

La grande importanza delle relazioni interpersonali

Giovanni, nella tua esperienza di allenatore sei passato dalle tre stagioni come capo allenatore dell'A2 ad Udine a rivestire il ruolo per tantissimi anni di allenatore delle nazionali giovanili italiane, quali sono le differenze che hai riscontrato tra il guidare formazioni senior e squadre giovanili?

“L'approccio sembra diverso ma in effetti è identico. Le modalità del gioco sono identiche cambiano solo gli attori protagonisti del gioco. Anche gli obiettivi sono i medesimi. Ciò che è rilevante è solo la modalità con cui approcciarsi con l'atleta. Perché in fondo è l'atleta che l'allenatore deve far rendere all'interno di un suo sistema di gioco. Infatti le difficoltà maggiori che ho dovuto affrontare sono state quando al Settore Squadre Nazionali, dopo tanti anni a livello di prima squadra ho dovuto ricalibrarmi sui giovani atleti. Poi alla fin fine le regole sono le medesime ma va tenuto conto del fatto che i ragazzi cambiano. Non puoi parlare ad un giocatore come se avesse sempre 15 o 20 anni. Quindi è necessario ricalibrarsi tenendo conto dell'età degli atleti con cui vai a relazionarti. Ma anche i senior sono pur sempre dei ragazzi, spinti dalla passione, dall'entusiasmo e dalla voglia di fare. Questo è un valore comune sia a 20 come a

25 come a 28 anni, con l'età crescere dell'età sono solo un più consapevoli delle loro caratteristiche.”

Sei stato assistente in Nazionale di grandissimi allenatori, quali Sandro Gamba, Ettore Messina, Boscia Tanjevic e Carlo Recalcati. Cosa ti hanno insegnato questi grandissimi coach ed in cosa si differenziava il loro lavoro?

“Stiamo parlando di “eccellenze” assolute, anche perché l'allenatore della Nazionale è sempre stato e sempre sarà espressione del top del movimento.

Sandro Gamba non si discute! Gamba per quelli della mia generazione non era oggetto di discussione, ma piuttosto occasione di apprendimento. Si stava lì ad ascoltare ed apprendere e tutto ciò che ti faceva fare, come assistente, era un di più che non poteva che arricchirti. Era tutto un qualcosa che probabilmente ti eri guadagnato e che quindi andava già bene così.

ttore Messina è invece della mia stessa generazione, quindi c'era un rapporto anche sul piano personale diverso. Lavorando con Ettore hai subito consapevolezza dell'approccio professionale che devi avere. Tenendo conto anche di un aspetto umano che c'è dietro il lavoro e dell'importanza che lui da alla collaborazione con tutti



componenti dello staff.

Boscia Tanjevic è una persona di quelle con cui devi augurarti di avere a che fare almeno una volta nella vita. Una persona dallo spessore umano prima ancora che professionale di assoluto livello, con una piena disponibilità nel mettersi a disposizione dell'organizzazione per cui lavora, sia essa un club o una nazionale, capace di sposare una causa non solo dal punto di vista professionale ma ad ampio raggio.

Di **Carlo Recalcati** apprezzi subito il modo corretto di approcciarsi alle cose, di dare il giusto risalto alle cose, di analizzarle scientificamente, di far sì che tutti i collaboratori possano esprimere la propria opinione, mantenendo però per sé il compito di vagliare e decidere. Possiede una pragmaticità che lo rende unico per il proprio staff anche a livello formativo.”

Quali sono i ricordi più vivi e le esperienze che più ti sono rimaste dentro della tua esperienza pluriennale

alla guida delle nazionali giovanili?

“Al di là dei successi che ognuno di noi può mantenere vivi nei propri ricordi, io ricordo soprattutto le persone. Le persone con cui ho collaborato in tanti anni, giocatori compresi. Questo credo sia una cosa che tutti gli allenatori dovrebbero portarsi dietro. È facile tenere a mente le vittorie, ma credo sia importante ricordarsi sempre delle persone che hanno reso possibili i tuoi successi.”

Tu oggi ricopri il prestigioso e delicato ruolo di Presidente del CNA Nazionale, come è cambiato nel tempo il ruolo dell'allenatore?

“Certamente è molto cambiata la situazione. Anni fa la prospettiva per un giovane allenatore era senz'altro quella di lavorare all'inizio in un settore giovanile per poi proiettarsi verso la prima squadra, di categoria più alta possibile. Oggi la situazione è profondamente cambiata, perché la primarie si è estremamente

assottigliata in vetta e raggiungere la vetta stessa è diventato progressivamente più difficile.

Oggi forse ha maggior senso dedicarsi alla creazione dei giovani prospetti lavorando con attenzione alla formazione di nuovi talenti.”

Per te la formazione ha sempre rivestito un ruolo determinante, al riguardo come ritieni sia oggi il livello della formazione tecnica in Italia?

“Il livello credo sia più che buono, ogni anno abbiamo riscontri interessanti al riguardo. Ovvio che la situazione di crisi che attanaglia il paese si ripercuota anche sulla pallacanestro, ma ciò nonostante il primario obiettivo istituzionale della formazione per il CNA è sempre perseguito con continuità. Lo testimonia l'attenzione che dedichiamo all'aggiornamento dei nostri Formatori e degli allenatori in genere.”



MASSIMO GALLI

Allenatore Nazionale, Formatore Nazionale del CNA, "Cedro" Galli vanta una lunghissima carriera tra giovanili e senior, costellata di successi e risultati molto importanti. **Quattro volte Campione d'Italia tra il 1999 ed il 2002 con le categorie Allievi, Bam, Cadetti e Juniores** della Pallacanestro Varese (due come responsabile tecnico e due come Capo Allenatore), è stato Assistente e Capo allenatore di diverse squadre tra A2 e serie A. Ha conquistato uno scudetto come Assistente di Charlie Recalcati sulla panchina della Pallacanestro Varese nel 1999. L'anno successivo viene promosso Capo Allenatore e vince la Supercoppa Italiana. Passa quindi al Settore Squadre Nazionali, diventando Allenatore della selezione U15 e partecipando alle finali europee della Coppa Bam in Ungheria nel 2000 ed in Croazia nel 2001, dove ottiene due terzi posti. Nel 2004 torna in LegaA2 a Rimini come vice e vi resta fino al 2008, chiudendo come head coach. A fine stagione ha un nuovo incarico in Federazione come assistente nella nazionale U18, per poi firmare in Lega A a Biella come vice. Nel 2011 parte a Bisceglie, ma poi approda alla Nazionale femminile come vice allenatore. Dal 2012 al 2014 a Forlì in LegaA2. Attualmente è Capo Allenatore della Pallacanestro Chieti, ruolo che svolge dalla passata stagione.



Un modello di Settore Giovanile

Dalla struttura societaria alla programmazione didattica

Nel basket da anni si sta facendo sempre più impellente la necessità di avere dei chiari indirizzi programmatici sui quali costruire le società di settore giovanile.

L'andare avanti senza una meta, senza obiettivi e dei mezzi idonei per realizzarla è sicuramente la prima cosa da evitare in una società sportiva sia dilettantistica, che professionistica. Programmare vuol dire progettare una strada da percorrere: le tappe intermedie, i mezzi da utilizzare, gli strumenti per verificare la qualità e la quantità del percorso effettuato.

Da queste riflessioni scaturisce la necessità di stabilire dove una società vuole andare e soprattutto stabilire che tipo di strategie intende mettere in moto per rendere concreti i suoi piani. Il significato della programmazione deve essere quindi visto in funzione del raggiungimento d'obiettivi che sono preventivamente stabilibili.

La meta e gli obiettivi devono essere compatibili con i mezzi disponibili dalla società e quindi collegarsi alla realtà esterna nella quale è inserito il sodalizio sportivo. E' fuori discussione che diverrebbe troppo complica-

to, ed anche inopportuno, stabilire dei modelli di programmazione troppo rigidi per le società sportive che non dimentichiamoci vivono in buona parte sul volontariato e non su strutture imprenditoriali ben definite.

Le tappe di un elementare processo di progettazione e programmazione per una società di basket che fa del settore giovanile a mio avviso devono essere:

A) Situazione sociale dove s'inserisce la società.

La valutazione della situazione economica, demografica, sono aspetti da considerare. Conoscere il numero delle società di basket che gravitano nel nostro bacino, il numero di praticanti e soprattutto le strutture (palestre).

B) Definizione degli obiettivi generali.

Per definizione d'obiettivi generali, s'intendono le linee strategiche che vuole perseguire la società. Gli obiettivi generali definiscono in pratica la filosofia della società. In passato, le società erano improntate sul principio dell'agonismo esasperato. L'importante era il risultato e, se si riusciva, vendere qualche giocatore. Oggi le società di basket che nel loro interno

Oggi le società di basket che nel suo interno hanno un settore giovanile, devono privilegiare la filosofia dello strumento basket anche come mezzo formativo in tutti i suoi elementi.

C) Definizione degli obiettivi specifici.

Gli obiettivi specifici possono essere di natura tecnica, tattica, organizzativa e finanziaria. La vittoria di un campionato, l'iscrizione un torneo d'eccellenza, la valorizzazione del proprio settore giovanile, la ricerca e la valorizzazione dei talenti, la formazione e la valorizzazione degli istruttori-allenatori, ricerca e sperimentazione di una didattica e di una metodologia che accomuni l'intero settore giovanile, interscambiabilità, circa di tutto lo staff tecnico, l'acquisizione di sponsor per una maggior crescita economica, etc.etc.

D) Quantificazione degli obiettivi specifici e generali.

La quantificazione deve essere legata alle reali potenzialità della società: alle risorse umane ed economiche. Mai porsi degli obiettivi irrealistici che si rivelano impercorribili. La scelta dei tecnici è un obiettivo specifico di gran rilevanza. Solidità economica e ricchezza di persone che possono dedicare il tempo per affrontare le molteplici attività di un settore giovanile.

E) Approvazione.

Una società sportiva deve essere definita come un gruppo di persone motivate, con la stessa filosofia, che lavorano insieme per il raggiungimento d'obiettivi. La condivisione degli obiettivi è la regola principale per centrare gli stessi. Le ostilità nel gruppo, creano tensioni a volte insanabili, bisogna dividere compiti ed incarichi evitando sovrapposizioni di ruoli che determinerebbero delle incomprensioni che a medio-lungo termine danneggerebbero la società.

F) Valutazione

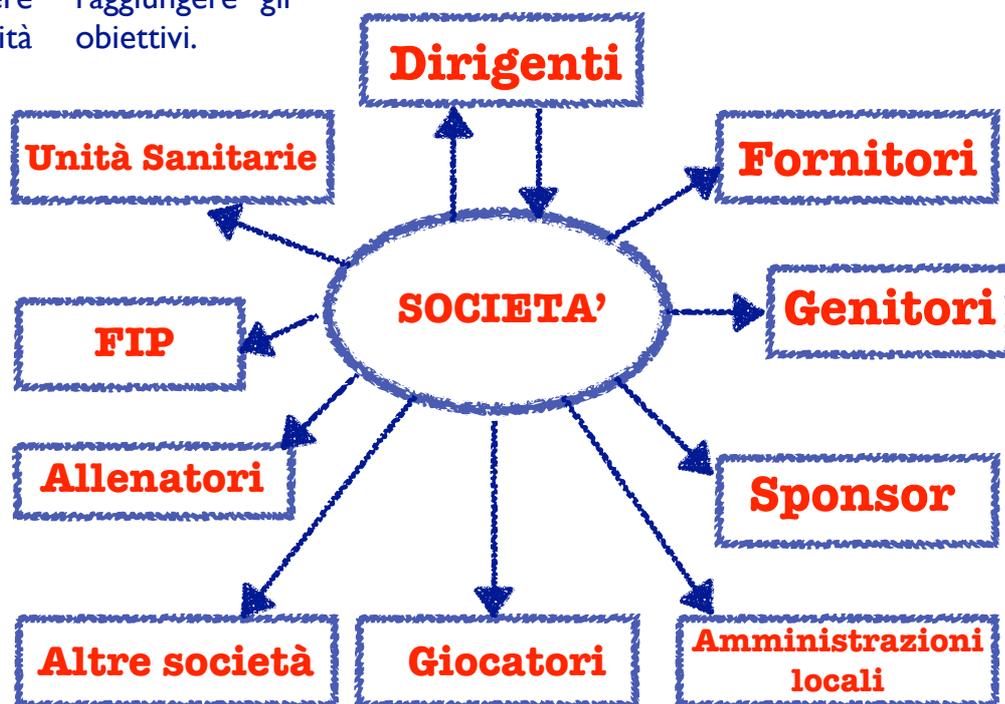
La valutazione di ciò che è stato fatto deve essere un momento ben preciso nella realtà della società. E' bene programmare riunioni con i massimi esponenti della società più volte, per fare una valutazione intermedia dell'operato ed eventualmente correggere quelle strategie che si sono rivelate poco efficaci per raggiungere gli obiettivi.

La valutazione finale va fatta a fine ciclo ed allora è quello il momento di fare i conti. I cicli devono essere pluriennali di tre-quattro-cinque anni (obiettivi a medio e lungo termine).

Struttura ed organizzazione societaria

Il settore giovanile non deve essere considerato una piccola repubblica indipendente nell'organizzazione della Società. Deve avere una propria autonomia tecnica e di gestione economica, ma non avulsa dal contesto generale della società. Una più ampia autonomia potrà essere concessa al Minibasket (in cui è necessario un responsabile tecnico di alto livello), per i ragazzi dai sei ai 12 anni. Il principio dominante del Settore Giovanile di una società è quello di:

“Preparare giovani giocatori per la propria squadra più rappresentativa, e giocatori da avviare a società dilettantistiche”.



E' ovvio che, come conseguenza d'un buon lavoro con i giovani, necessariamente arriveranno anche i risultati di prestigio per la Società, ma questi non dovranno mai essere anteposti al ruolo formativo che deve avere il settore. **Il diagramma a pagina rappresenta le interazioni di una società.**

La prima caratteristica di una struttura sociale che intende porsi con continuità l'obiettivo dell'efficienza è quella d'essere stabile nel tempo. Infatti, solo operando nella stessa direzione con gli stessi uomini, per un determinato periodo, si potranno utilizzare al meglio le risorse umane ed economiche che una società ha a disposizione.

L'organizzazione del settore giovanile riveste vitale importanza nella vita di una società, perché consente di fronteggiare tempestivamente le problematiche che si presentano nel corso della stagione.

La professionalità e le doti umane di coloro che operano nel settore giovanile (dirigenti allenatori, ecc.) devono essere oltre che un punto di partenza, un punto fermo; chi opera nel settore giovanile ricordi sempre che il tutto deve essere finalizzato alla crescita della persona come presupposto fondamentale per ottenere anche buoni giocatori.

Questo breve ma necessario preambolo serve ad introdurre quella che è una mia convinzione particolare: è in altre parole la creazione di un modello societario di settore



giovanile che abbia una pianificazione, una programmazione e una ricerca costante d'obiettivi miranti alla formazione di un profilo molto professionale. Questo profilo può realizzarsi in una società professionistica, ma con i necessari ausili e aggiustamenti, rendersi concreto anche in una società di settore giovanile dilettantistico.

Un maggiore impegno nei confronti dell'attività di base e delle squadre giovanili, vorrebbe dire formare giocatori d'alto livello evitando una parte degli investimenti di migliaia di euro che si fanno oggi sul mercato. Maggiore impegno vuol dire prima di tutto migliorare il personale docente. Giocatori si nasce o si diventa? Chi fra gli operatori del settore non si è posto almeno una volta questo problema?

Siamo certi che ogni bambino possieda un patrimonio ereditario attitudinale che puntualmente affida in mano all'adulto. Nel settore giovanile l'istruttore ha questa gran responsabilità poiché è mediante

la qualità dei suoi metodi, delle conoscenze teorico-scientifiche, ed in base alla qualità dei contenuti delle attività proposte, che potrà materializzare il disegno genetico in possesso di ogni piccolo giocatore e soddisfare quindi richieste e aspirazioni. Il ruolo dell'allenatore è fondamentale. Egli ha a disposizione un "materiale" molto sensibile, che risponde positivamente però solo a certe sollecitazioni. L'allenatore deve avere una solida base psico-pedagogica, saper organizzare e programmare l'attività didattica e scegliere la metodologia più appropriata per portare avanti le proprie idee. Nel nostro staff dobbiamo avere figure preparate, allenatori, preparatore atletico, esperti istruttori per ogni fascia di età. Proverò a descrivere i contenuti di questo modello didattico e metodologico che ho in mente qui sotto.

Posso affermare che lo sport giovanile, se affrontato seriamente è un fenomeno complesso, così come tutti gli altri aspetti o momenti di vita so-

-ciale. È bene richiamare delle analogie, che determinano il nostro modello di vita quotidiano, ad esempio:

A scuola, come all'università, c'è un piano di studio che predispone delle materie da affrontare e degli esami da sostenere. Ad esempio uno studente di medicina non può sostenere l'esame di chirurgia se non ha già superato quello d'anatomia.

Nel basket giovanile:

A) Quale pianificazione?

B) Quale programmazione?

C) Quali obiettivi?

Pianificazione

1) Le risorse: sua norma.

Risorse strutturali: palestra, sala pesi, sala medica, sala fisioterapia etc.

Consideriamo i numeri di un settore giovanile di medio-alto livello per me:

Un Minibasket con circa 250 iscritti, un settore agonistico, che va da under 12 agli under 20 di un centinaio di ragazzi.

La necessità di assicurare agli atleti la massima fruizione delle risorse che mettiamo a disposizione mi ha portato a fare queste riflessioni e generato una sorta d'ordinamento e dei criteri generali cui attenersi:.

1) Articolazione dei giorni, degli orari degli allenamenti, in modo da rendere massimo l'impiego giornaliero delle strutture;

2) In caso d'insufficiente disponibilità preferire la fruizione delle sopraddette risorse da parte delle squadre più importanti;

3) Cercare, nei limiti del possibile, di assicurare a tutti la fruizione delle stesse risorse anche se in maniera ridotta.

2) Formazioni delle squadre. Si forniscono i seguenti elementi da tenere in considerazione per la formazione delle squadre:

A) Nel minibasket si formano dei gruppi di lavoro secondo:

a) Età degli allievi.

b) Capacità degli allievi.

PS. Per capacità s'intendono quelle: coordinative, condizionali, tecniche, psichiche, fisiche, caratteriali e comportamentali, tenendo conto le conoscenze a 360 gradi delle fasce d'età sulle quali gli Istruttori operano.

B) Per le prime fasce del settore giovanile Under 12,13, 14.

Creazione di più gruppi (se possibile) della stessa fascia d'età, per dar modo agli allievi di completare la loro fase evolutiva, per essere valutati dalla società senza riserve ed errori.

C) Per Under 15, 16, 18, 20.

Valutazione da parte della società, di chi è idoneo a far parte ai gruppi di eccellenza tenendo, conto delle capacità: tecniche, tattiche, fisiche atletiche e , caratteriali.

3) Criteri per la nomina degli Istruttori – allenatori alle squadre.

Troppo spesso girando per le



numerose palestre mi capita di notare tanti pseudo allenatori, che pur di mettersi in mostra, calpestano quella che dovrebbe essere l'etica sportiva educativa oltre che tecnica da trasmettere ai propri allievi. Questo ruolo, sempre più ricco d'onori che d'onori, è di fondamentale importanza per la crescita psico-fisica del giovane giocatore. Negli ultimi tempi è di molto aumentata la consapevolezza della funzione educativa dello sport e quindi c'è necessità sempre più di persone molto qualificate sia dal punto di vista tecnico che da quello psico-pedagogico. La responsabilità degli allenatori non si ferma al solo risultato sportivo.

Sto cercando in questi ultimi anni di individuare quali siano le caratteristiche principali che un allenatore di settore giovanile deve possedere.

Educatore: saper educare attraverso lo sport significa saper utilizzare lo sport come strumento per raggiungere alcuni obiettivi (miglioramento della prestazione in partita, allontanamento dai malesseri generazionali causati dalla troppa sedentarietà, formare il futuro cittadino tramite l'educazione al fair play). Nasce spontanea la considerazione che prima di poter trasmettere tali nozioni un allenatore deve possederle nel suo bagaglio culturale.

Dimostratore: altra caratteristica fondamentale è quella di poter fare affidamento su un vissuto d'esperienze cestis-

-tiche utili a capire e risolvere problemi legati a tutta la sfera che circonda il giovane giocatore. Il saper dimostrare un gesto tecnico con notevole facilità oltre che essere d'estrema importanza per l'apprendimento imitativo dell'allievo, accresce anche l'autorevolezza dell'allenatore.

Pedagogo e psicologo: conoscere la pedagogia e la psicologia aiuta spesso a trovare le giuste chiavi per entrare nelle complesse personalità dei giovani di quest'età. Valorizzare gli interventi degli allievi durante mini riunioni nello spogliatoio può essere utile per far sentire tutti, bravi e meno bravi, utili alla causa della squadra. Questa figura sta assumendo un rilievo sempre più importante!

Insegnante: deve saper trasmettere le proprie conoscenze facilitando l'apprendimento di tutti gli allievi utilizzando metodologie chiare e che tengano sempre in considerazione le variabili dell'apprendimento. Deve essere un attento osservatore dentro e fuori del campo. Non deve mai smettere di aggiornarsi e mettersi in discussione sottoponendosi lui per primo a costruttive autocritiche.

Forte personalità: deve possedere una personalità autorevole tale che i ragazzi riconoscano in lui una guida capace di accompagnarli nei loro miglioramenti quotidiani sia dal punto di vista tecnico che comportamentale.

Nella ricerca degli istruttori e allenatori, un capitolo a parte merita l'assegnazione degli stessi al Minibasket con bambini che vanno dai cinque agli undici anni, devono lavorare con Istruttori diplomati ISEF o con tessera minibasket obbligatoria che hanno svolto il corso di "Istruttori" o meglio ancora, corsi di "Allenatori di Base". Venendo a mancare queste figure, si può ricorrere ad altre figure, solo dopo colloquio che né evidenzerebbe le conoscenze della materia grazie a dei pre-requisiti di base. Mi permetto di elencare alcuni tratti della personalità di un istruttore positivo: fiducia in se stesso, mentalità elastica, disponibilità verso gli altri, essere un leader, essere in possesso di un buon livello culturale, conoscenza di se stesso, buon comunicatore, buon'intelligenza emotiva, capacità empatica, curiosità verso il nuovo, ecc. ecc.. (chiaro che tutti gli addetti ai lavori, debbono avere maturato a secondo delle fasce d'età, vari





gradi d'esperienza).

Indicazioni relative alla programmazione didattica e metodologica

Il modello ideale prevede l'instaurarsi di un clima di collaborazione d'equipe tra gli allenatori. E' così possibile, tra l'altro, migliorare il lavoro interdisciplinare consentendo l'interconnessione dei saperi delle diverse persone e favorire, in tal modo, l'apprendimento. Le metodologie da impiegare, i contenuti, i tempi d'apprendimento, i metodi di verifica, i criteri di valutazione saranno oggetto di discussione nelle riunioni dei docenti. Nelle stesse riunioni sarà affrontato il lavoro della programmazione.

Si propone il seguente programma di lavoro:

PRIMA FASE (fine Agosto - inizio Settembre)

Riunione degli istruttori per l'analisi dei corsi e per individuare gli obiettivi del settore giovanile nell'ambiente della realtà in cui si opera. Il gruppo d'istruttori si articolerà quindi

in staff guidati dal responsabile tecnico, ciascuno dei quali affronterà il lavoro di programmazione delle singole squadre. Al termine di questa fase ogni "settore" dovrà produrre un documento in cui siano indicate in linea di massima per ogni squadra dello specifico indirizzo:

- A) le scelte educative-formative, gli obiettivi generali e specifici;
- B) La suddivisione del programma in moduli con l'indicazione dei contenuti e la suddivisione in unità didattiche.

SECONDA FASE (Settembre)

Con le stesse modalità precedenti si formeranno gruppi di lavoro con il compito di definire un'articolazione operativa in cui per ogni gruppo siano di massima indicati:

- A) *Gli obiettivi;*
- B) *I contenuti;*
- C) *I prerequisiti;*
- D) *I mezzi e le risorse da predisporre;*
- E) *La metodologia da impiegare;*
- F) *Il tipo di verifica da usare con*

l'indicazione del tempo richiesto.

TERZA FASE

Riunione per l'approvazione della programmazione e degli obiettivi. Messa appunto dei moduli da parte d'ogni gruppo docente e dei singoli docenti. Consegna della documentazione nei tempi stabili Obiettivi della Società.

Uno dei più importanti argomenti in una società di basket, è l'elaborazione di un progetto altamente professionale, per un rapido sviluppo dei seguenti punti:

- favorire lo sviluppo del basket giovanile al suo interno;
- stabilire la metodologia per la formazione degli allenatori;
- favorire lo scambio di esperienze e di conoscenze tra gli allenatori;
- stabilire una didattica e una metodologia di lavoro, che accomuni tutto il settore giovanile.

Formazione del giocatore

- Formare il giocatore per la prima squadra;

Formare il giocatore per le squadre dilettanti. (obiettivo a medio – lungo termine)

- Riguardo l'aspetto Fisico – Atletico, si privilegiano i giocatori con prospettive di medio alto livello

- Riguardo l'aspetto Tecnico, si programma l'insegnamento dei fondamentali tecnici e tattici in tutte le sue componenti tecniche.

- Riguardo l'aspetto tattico, il gioco di squadra deve esaltare l'espressione del gesto tecnico.

- Formazione aperta (turn

over), intercambiabilità dei ruoli.

Tre figure di alto livello

Nel nostro settore giovanile, sono state inserite tre figure professionali di grande spessore e cioè:

Il preparatore atletico, lo staff tecnico e l'allenatore mentale.

Il preparatore atletico ha il compito di sviluppare e recuperare le qualità fisiche atletiche degli allievi, inserendo nelle unità didattiche, (sedute d'allenamento) una parte specifica dedicata allo sviluppo dello schema corporeo e motorio di base. Questa figura professionale, ha il compito di programmare annualmente un lavoro specifico per lo sviluppo coordinativo e motorio, per le varie fasce d'età. .

Lo staff tecnico ha il compito di sviluppare la componente tecnica e tattica: tecnica individuale, tecnica di squadra, tecnica applicata nelle situazioni di gioco, tattica individuale e di squadra nelle situazioni di gioco.

L'Allenatore mentale ha il compito di seguire i ragazzi, parlare delle loro problematiche e aiutarli nel progresso di crescita caratteriale.

Per concludere questa mia idea di settore giovanile posso dire che, una società sportiva sia professionistica che dilettantistica ambiziosa, non può esimersi dal possedere un settore giovanile importante, che possa oltre

che produrre dei giocatori per il futuro possa anche produrre dei dirigenti, degli arbitri, dei tifosi, degli sponsor. Il settore giovanile costituisce una base fondamentale da inserire nel tessuto connettivo della società sportiva e della società civile.



In alto: Roosters Varese 1999/2000

In basso: Massimo Galli alla guida delle Furie Chieti





Il **Futbol Club Barcelona Bàsquet** è la squadra di pallacanestro della società polisportiva Futbol Club Barcelona. Fondata nel 1926, è la squadra più antica della Liga ACB e la seconda per titoli vinti dopo il Real Madrid. Figura tra le più prestigiose compagini di pallacanestro d'Europa. Il suo palmares:

Titoli nazionali

- 18 Liga ACB
- 12 Campionato Catalano

Coppe Nazionali

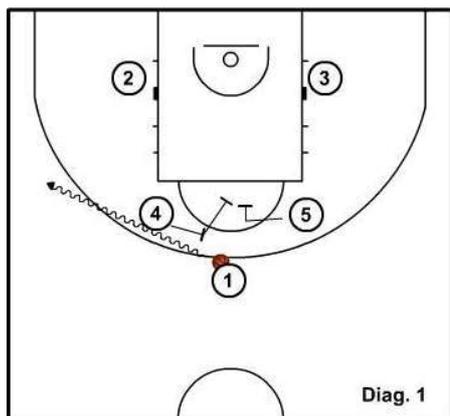
- 23 Copa del Rey
- 5 Supercoppa spagnola
- 1 Coppa Principe delle Asturie

Coppe Intercontinentali: 1

Coppe Europee

- 2 Euroleghe
- 2 Coppa delle Coppe
- 2 Coppa Korac
- 1 Supercoppa Europea

Quintetto 2014/2015: **Marcelinho Huertas** (1), **Juan Carlos Navarro** (2), **Deshaun Thomas** (3), **Justin Doellman** (4), **Ante Tomic** (5)



Attacco blaugrana per liberare gli esterni

In questo numero studiamo uno degli attacchi alla difesa individuale di una delle grandi corazzate del vecchio continente: il **Barcelona** nella versione della stagione 2014/15.

Forse una delle formazioni più spettacolari dell'Eurolega, ci mostra un attacco un po' datato ma reso estremamente efficiente dalla qualità dei giocatori catalani., così come richiesto dalla guida di coach **Xavier Pascual**. Il Barcelona esegue questo gioco partendo da uno schieramento con due post alti. Il playmaker (1) si sposta in palleggio in posizione di ala, sfruttando il blocco del lungo (4) *Diag. 1*. A questo punto la guardia (2) porta sulla linea di fondo un blocco orizzontale all'ala piccola (3), che sfrutta il blocco e prende posizione in pivot basso sul lato forte. La guardia (2) dopo aver bloccato, corre in alto per sfruttare il doppio blocco portato dai due lunghi (4) e (5) *Diag. 2*. Il playmaker (1) può scegliere se passare la palla in pivot basso all'ala (3) oppure se cambiare lato servendo la guardia (2) in uscita dal doppio blocco. A questo punto se la guardia (2) non ha tirato, il playmaker (1) taglia sulla linea di tiro libero sfruttando i blocchi dei due lunghi (4) e (5) per ricevere dalla guardia (2) *Diag. 3*. Appena il playmaker (1) riceve dalla guardia (2) il lungo (4) scende

in basso a bloccare per l'ala (3) che sfrutta il blocco verso la posizione di guardia; questa (2) si sposta sul prolungamento del tiro libero sul lato debole ed il lungo (5) porta un blocco per il playmaker (1) e si apre in mezzo angolo. Il playmaker (1) sfrutta il blocco sulla palla per prendere vantaggio e concludere a canestro *Diag. 4*.



MAURIZIO CREMONINI

E' il Responsabile Tecnico Nazionale per la FIP del Settore Giovanile Minibasket e Scuola dal 2001. Allenatore,



Istruttore Nazionale Minibasket da oltre 30 anni, ha cominciato la sua attività come allenatore di squadre senior in serie C tra Brescia e Rovereto. Passa poi al settore giovanile e minibasket, come responsabile del Basket Brescia e a Montichiari. Docente per la FIP - Settore Minibasket nei Convegni Internazionali in tutta Europa dal 1998, è Docente nei Clinic Nazionali e nei Corsi di Formazione e Aggiornamento su tutto il territorio Nazionale per Istruttori Minibasket e per Insegnanti di scuola primaria e secondaria. Autore dei manuali tecnico-didattici per conto della FIP dal 2002, ha vinto il premio "Tricerri" nel 1996 come migliore Istruttore di Minibasket in Italia.

I FONDAMENTALI come strumento per lo sviluppo delle capacità motorie

In premessa

Accolgo l'invito a favore di un mio intervento all'interno di questo nuovo e intrigante progetto di comunicazione tecnica con la consapevolezza che ogni opportunità di attenzione dedicata al Minibasket è un'occasione da non perdere, per continuare a costruire insieme una continuità di insegnamento, condivisa.

Molte critiche ci vengono mosse da diverso tempo, e con spunti e riferimenti differenti tra loro; tra la più significativa colgo quella che ci accusa di spingere troppo "verso la pallacanestro", critica che ritengo poco credibile scientificamente; convinto come sono del fatto che ciò che proponiamo è un traguardo di chiarezza raggiunto con l'esperienza che nasce dalla formazione vissuta, il contatto diretto con i bambini, la volontà assoluta di creare le migliori condizioni possibili affinché i nostri bambini possano continuare a vivere "anche" la pallacanestro. E quando parlo di continuità nella pallacanestro intendo continuità di valori educativi e formativi, perché il Minibasket, e la Pallacanestro, sono ambedue

strumenti per la vita, e non obiettivi temporanei da vivere in contesti distanti dal valore della crescita della persona.

Perdonate l'approccio, ma l'esempio pratico che di seguito vi propongo è totalmente e assolutamente figlio di questa logica, la metodologia e la didattica che ne conseguono non possono lasciar fuori la natura su cui si fonda la azione di Istruttori/Allenatori.

L'intervento

Ho cercato tra i vari appunti un esempio di lezione realizzata e descritta in uno dei tanti Clinic che in questi anni abbiamo proposto, certo, mi interessava proporre un esempio, ma il senso della riflessione è trovare, sempre, una testimonianza di coerenza da ciò che viene dichiarato e la realizzazione pratica, in questo intervento l'obiettivo deve essere chiaro, ed altrettanto chiaro deve essere lo strumento, il mezzo con il quale l'obiettivo viene perseguito :

- **Obiettivo della lezione:**
- **lo sviluppo della capacità di orientamento spazio/temporale e di differenziazione dinamica**

• **Le definizioni:**

- **Capacità di orientamento spazio/temporale**

Capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad una situazione di gioco, finalizzata al controllo del corpo ed al suo orientamento nello spazio e nel tempo.

- **Differenziazione dinamica**

Capacità di discriminare e precisare ulteriormente le sensazioni ricavate dalle situazioni attraverso gli organi di senso (vedere) per poter rispondere efficacemente alle situazioni-problema che si presentano durante il gioco.

• **Strumenti utilizzati:**

- **I fondamentali con e senza palla.**

CON PALLA.

Utilizzo efficace del palleggio e del passaggio per realizzare un'azione di tiro in condizioni favorevoli.

SENZA PALLA.

Utilizzo consapevole del movimento del corpo nello spazio, per ricevere la palla e realizzare un'azione di tiro in condizioni favorevoli.

• **Sequenza didattica:**

- **dalle abilità alle competenze, partendo dalle competenze.**

FASE I

Gioco iniziale di verifica delle competenze sulle capacità di orientamento e differenziazione spazio/temporale e di utilizzo dei fondamentali con e senza palla per accompagnare tali competenze.

FASE 2

A seguire proposte didattiche per sviluppare la capacità di orientamento e differenziazione spazio/temporale dalle abilità (9/10 anni) alle competenze (11 anni), con uno sviluppo progressivo e graduale delle complessità delle attività e dei giochi proposti.

FASE 3

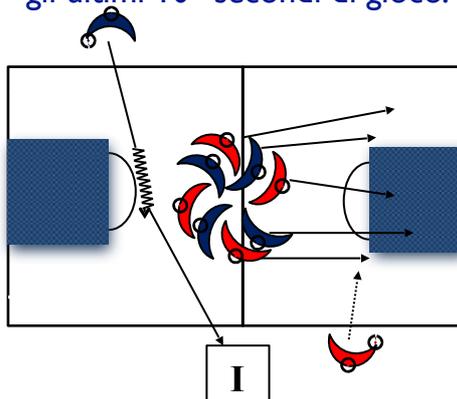
A fine sequenza didattica, attività di gioco per utilizzare le competenze in situazione di gioco.

Le proposte pratiche

FASE I

- **Ruota in 4 per un 5c5**

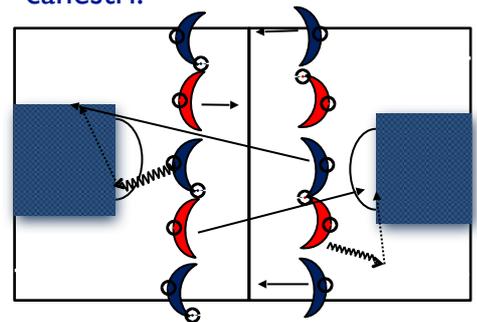
Situazione iniziale di gioco per la verifica delle Competenze: ragazzi divisi in 2 squadre, disposti come nella figura, 4 per ciascuna squadra che ruotano attorno al cerchio di centro campo, ed 1 per ciascuna squadra, con palla, fuori dal campo all'altezza della linea di tiro libero; quando l'Istruttore chiama il colore della squadra che parte in attacco inizia il 5c5, con il giocatore con palla della squadra non chiamata che, prima di entrare in gioco, deve, in palleggio, portare il proprio pallone all'Istruttore; il 5 c 5 prosegue per alcune azioni fino allo stop dell'Istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco.



FASE 2

- **A coppie, "guarda e parti!"**

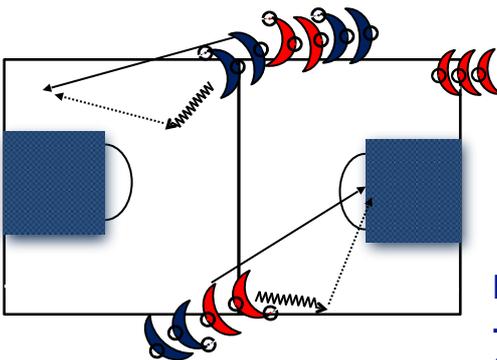
Cercare spazi in movimento per ricevere un passaggio per un tiro efficace: ragazzi a coppie, disposti a centro campo come nella figura, un pallone per coppia; il giocatore senza palla muove a specchio il compagno con palla, ma quando lo decide, valutando il tempo adeguato (non possono partire 2 coppie contemporaneamente), parte velocemente per andare verso il canestro di fronte a lui, non appena supera la linea di metà campo, il compagno con palla deve girarsi e trovare un movimento nello spazio in palleggio adeguato, per eseguire un passaggio al compagno, che avrà a disposizione un solo tiro a canestro; al ritorno si invertono i ruoli; al termine del tempo stabilito, vince la coppia che ha fatto più canestri.



- **A coppie, "partiamo insieme"**

Cercare lo spazio adeguato in movimento per ricevere e tirare: ragazzi a coppie, disposti a centro campo laterali come nella figura, un pallone per coppia; il giocatore senza palla si posiziona dietro al compagno con palla e, quando lo decide, parte verso il canestro di fronte, per ricevere e tirare;

non appena il giocatore con palla lo vede uscire da dietro le sue spalle, deve partire in palleggio preoccupandosi di trovare una efficace linea di passaggio, perché il compagno avrà un solo tiro a disposizione; al termine del tempo stabilito, vince la coppia che ha fatto più canestri.

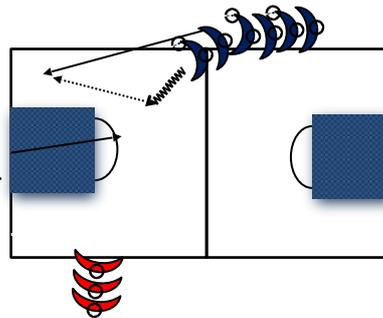


- A Coppie, "giochiamo insieme"

Cercare lo spazio adeguato in movimento per ricevere e tirare, valutando la posizione di un avversario: ragazzi divisi in 2 squadre, con situazione iniziale di partenza, per la coppia che attacca, identica al gioco precedente, ma una coppia si posiziona in campo come nella figura, un giocatore pronto a difendere con un compagno pronto all'apertura; non appena il difensore si muove per andare a difendere, il giocatore senza palla parte per cercare lo spazio adeguato, mentre il compagno con palla si sposta di conseguenza in palleggio; la situazione di gioco è di 2c1, ma quando il difensore recupera la palla (o esegue la rimessa) il gioco prosegue 2c2 tutto campo fino allo stop dell'istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco. Dopo alcune

ripetizioni, inversioni dei ruoli per le squadre; al termine del tempo stabilito, vince la squadra che ha fatto più canestri

Variante : secondo difensore che entra subito in campo (variabile spazio/tempo).



FASE 3

- A tre, "giochiamo insieme"

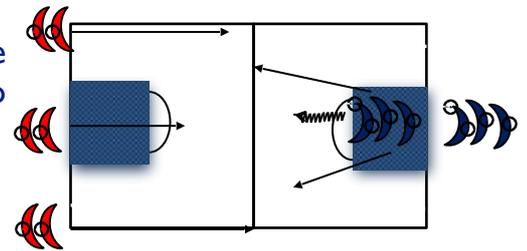
Cercare lo spazio adeguato per ricevere e tirare, valutando la posizione di uno o più avversari in movimento: ragazzi divisi in 2 squadre, posizionati come nella figura; non appena il secondo giocatore senza palla decide di partire, partono anche i suoi due compagni, ma contemporaneamente, il giocatore centrale di fronte entra a difendere, mentre i due laterali, prima di difendere, devono correre a toccare la linea di metà campo la situazione di gioco è di 3 c 1, ma quando il difensore recupera la palla (o esegue la rimessa) il gioco prosegue 3 c 3 tutto campo fino allo stop dell'istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco. Dopo alcune ripetizioni, inversioni dei ruoli per le squadre; al termine del tempo stabilito, vince la squadra che ha fatto più canestri.

Variante

- Posizioni diverse di partenza

(variabili spazio/tempo);

- 2 difensori in campo all'inizio ed uno solo che corre a metà campo.

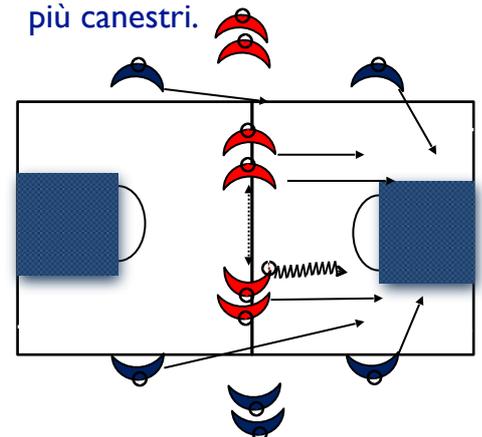


(variabili spazio/tempo);

- 2 difensori in campo all'inizio ed uno solo che corre a metà campo.

- In 4, "troviamo gli spazi"

Cercare gli spazi adeguati per ricevere e tirare, valutando la posizione di uno o più avversari in movimento: ragazzi divisi in 2 squadre, posizionati come nella figura; 4 attaccanti sulla linea di centro campo che si passano la palla e 4 difensori nei 4 diversi angoli del campo; quando il difensore designato si muove per difendere, inizia il 4 c 4, quando la difesa recupera la palla (o esegue la rimessa) il gioco prosegue 4 c 4 tutto campo fino allo stop dell'istruttore, che conterà ad alta voce, gli ultimi 10" secondi di gioco. Dopo alcune ripetizioni, inversioni dei ruoli per le squadre; al termine del tempo stabilito, vince la squadra che ha fatto più canestri.



L'utilizzo delle variabili e delle modifiche nei giochi è elemento didattico essenziale per lo sviluppo adeguato dell'obiettivo proposto, sostenere l'azione metodologica con la capacità di generare adeguamenti e varianti alle proposte pratiche mette in atto un'ulteriore strategia a sostegno dei processi di apprendimento, attivare costantemente le "funzioni cognitive", attenzione – percezione – dimensione spazio/tempo, funzioni che se stimolate efficacemente contribuiscono allo sviluppo dell'intelligenza dell'individuo (da ricerche elaborate per conto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità)

L'Insegnamento dei fondamentali è una grande opportunità offerta agli Istruttori per portare a compimento il delicato e complesso processo di sviluppo delle capacità motorie, percorso didattico di grande attenzione didattica e metodologica; ma tale processo viene troppo facilmente trascurato, a vantaggio di un inutile avvicinamento dell'apprendimento tecnico, che necessita invece del prerequisito delle capacità motorie per trovare sostanza ed efficacia.

ESERCIZIARIO VIDEO ONLINE

**MAURIZIO CREMONINI
LUCIO BORTOLUSSI
ROBERTA REGIS**

Con la collaborazione di
Fabio BAQNI
BARBARA BONOMI
ANTONINO DE GIORGIO
Guido MARCANGELI

Con il contributo di
ANDREA CAPOBIANCO

Dall'emozione al gioco, dalle prime conoscenze alle competenze

INSEGNARE IL MINIBASKET

CALZETTI MARIUCCI
e d i t t o r i

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

Kindor + SPORT
Joy of moving
TOP SPONSOR

TONIA BONACCI

Psicologa e psicoterapeuta specializzata presso la Società Italiana di Psicoterapia Integrata (SIPI). Da



circa 12 anni lavora nella prevenzione e cura del disagio mentale. Lavora come psicoterapeuta individuale, di coppia e di famiglia e si occupa della cura e riabilitazione di pazienti psicotici. Ha conseguito un master in Psicologia dello Sport e dell'Attività Motoria, presso la SIPI e riconosciuto dalla Regione Campania. E' docente della Scuola dello Sport del CONI, docente del CNA e della Federazione Pallacanestro; lavora nel campo sportivo come consulente e formatrice di allenatori, dirigenti, atleti e società sportive. Dal 2009 lavora presso la Fondazione Laureus: prima come psicologa in campo, poi come supervisore degli allenatori e dello staff psicologi, infine come supervisore capo dell'area psicologico-relazionale. A suo nome ha pubblicato su riviste specializzate in sport e psicologia sportiva. Il modello teorico che guida il suo lavoro è il Modello Strutturale Integrato, ideato da Giovanni Ariano e insegnato presso la scuola di specializzazione in psicoterapia della Società Italiana di Psicoterapia Integrata di Casoria (Na).

L'allenatore in lunetta

Valori, Risorse e Fragilità della persona che allena

Ho accolto con piacere l'invito di Claudio Barresi a scrivere sul tema dell'essere allenatore.

Con piacere e preoccupazione perché, in poche righe, si tocca un argomento profondo che non sempre viene ben accolto: non a tutti fa piacere lasciarsi "attivare" da riflessioni su se stessi.

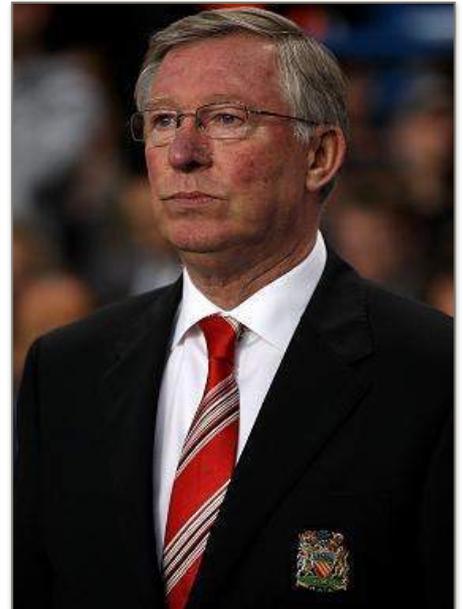
Propongo 4 frasi, intorno alle quali ruotano le mie riflessioni e invito chi legge a portarle con sé in campo per manipolarle, ammetterle, disconfermarle, giocarci ed evolverle, ognuno per dove si trova, per il proprio livello ed utilità. Sarò breve, prometto, e delicata, non lo prometto ma mi impegno!

Una sola precisazione: sono una psicoterapeuta, il modello che mi guida nel lavoro e nella vita è il *modello strutturale integrato*; sono docente della scuola dello sport e collaboro con la federazione pallacanestro, come consulente e formatrice il mio agire è impregnato del *modello di pallacanestro integrata*, un modello operativo con forti basi teoriche. Ciò che leggerete rispecchia questo orizzonte, non può essere altrimenti. È il mio credo come, spero, ognuno di voi abbia la sua idea/modello di pallacanestro con cui lavorare in campo. Consapevoli che la verità assoluta non è

in nessun modello umano, vi invito a seguirmi per un po' e confrontarvi con me.

"Allenare significa confrontarsi con una serie infinita di sfide: la maggior parte di esse ha a che vedere con la fragilità dell'essere umano."

Alex Ferguson



Batti 5 Sir Alex Ferguson, quanto è vero ciò che dici! Anni fa ero ad Ottaviano, un corso per allievo allenatore. Chiesi quali fossero le cose più complesse con cui pensavano si sarebbero dovuti confrontare in campo. Il 90% delle risposte fu: la gestione emotiva in partita, le difficoltà nel processo di apprendimento, a livello motivazionale, ecc. In poche parole, fare i conti con la fragilità, con i limiti di chi impara. Ma la fragilità di chi? Il 100% delle risposte avevano

come oggetto il giocatore!
Che succede se focalizziamo che per fragilità intendiamo quelle dell'allenatore?

Essere allenatore implica mettere sotto osservazione cosa conosco del mio mestiere, cosa so, cosa so fare delle mie competenze, cosa so far fare ma soprattutto *chi* sono: cosa promuovo in campo? Che valori trasmetto? In cosa credo? Come insegno, correggo, verifico? Che reazioni emotive ho, che legami costruisco?

Alzi la mano chi ha sentito, almeno una volta nella propria formazione, questi concetti.

Alzi la mano chi dedica parte del proprio tempo professionale ad allenarsi su questo livello di autoconsapevolezza, prima, durante e dopo un allenamento, una partita, una riunione di staff.

Alzi la mano chi ha il coraggio di ammettere una propria difficoltà relazionale (psicologica o mentale, il livello che usate spesso per spiegare difficoltà non tecniche o fisiche dei vostri giocatori in campo), nel modo di gestire la squadra e di lavorare su di essa senza nascondersi dietro la tendenza ad attribuire agli altri la causa del proprio non riuscire.

Eh sì, Ferguson hai proprio ragione, allenare comporta una grande sfida: saper osservare un proprio limite e non fuggire da esso ma lavorarci per migliorarsi! Significa scegliere se voler conoscere parti che non ci piacciono e ammettere risorse che possiamo utilizzare, in una parole significa lavorare sulla *consapevolezza di sé*.

"La misura effettiva di un uomo non la si trova là dove egli sta nei momenti di tranquillità e di convenienza ma là dove egli sta nei momenti di difficoltà e di controversia."
Martin Luther King



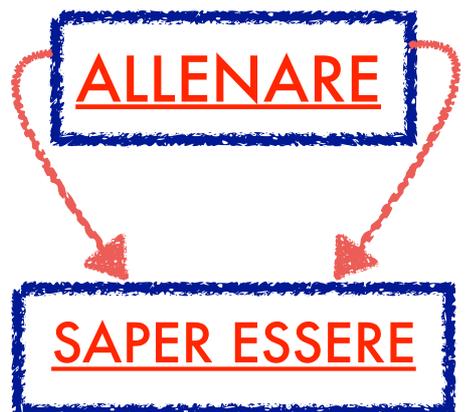
È quando un allenatore deve definire se soddisfare un proprio bisogno o comprendere in esso quello dell'altro che si vede chi è veramente, al di là delle belle parole.

E queste situazioni sono quelle che si verificano quando siamo in contrasto con...con una idea, un comportamento, con una propria posizione e quella di un altro che è opposta alla nostra, quando dobbiamo definirci e fare scelte forti, ecc. Sono proprio queste le occasioni che, spesso consapevolmente e più spesso inconsapevolmente, evitiamo. Sono quelle in cui si mette in luce la capacità di essere *responsabili* di ciò che affermiamo, di ciò che scegliamo di fare in campo. Sono quelle in base alle quali ci giochiamo la fiducia, la credibilità, l'affidabilità come persone e come professionisti.

Spesso ho visto allenatori affermare con veemenza un'opinione e rinnegarla con il comportamento in campo, senza porsi minimamente il problema di essere incoerenti, forse non rendendosene neanche conto.

L'alternativa non è la rigidità di portare avanti un'idea senza verificarla ma la capacità di assumere sulle proprie spalle il peso delle scelte, opinioni, e delle conseguenze che comportano in campo, fino a che l'esperienza concreta non ci porta a confutarle per altre migliori, perché più efficaci delle precedenti. A quel punto, avere il coraggio di ridefinirsi e motivare il cambiamento.

Da Martin Luther King apprendiamo un grande insegnamento: come l'allenamento più efficace è quello in cui si propongono le situazioni agonistiche che si verificano in partita, così la prova più utile per un allenatore è verificare la propria coerenza quando c'è da definirsi, credere in una idea e portarla avanti, soprattutto quando si è contrastati, non supportati: dal viso contrariato di un giocatore, allo scontro con i tifosi, al non accordo con un presidente, alla critica di un genitore.



“Uno non è un grande allenatore quando fa muovere un giocatore secondo le proprie intenzioni ma quando insegna ai giocatori a muoversi per conto loro. L'ideale assoluto, che come tale non è mai raggiungibile, viene nel momento in cui l'allenatore non ha più nulla da dire, perché i giocatori sanno tutto quello che c'è da sapere.

Julio Velasco



Velasco ci porta in campo! Due riflessioni sulle parole di un allenatore che ho sempre stimato per la chiarezza del suo essere.

La prima: fare i conti con il proprio egocentrismo.

Chi allena con onestà, prima o poi, arriva a dover scegliere se spegnere le menti dei propri giocatori per renderli esecutori silenti e obbedienti del proprio pensiero oppure nutrire quelle stesse menti di curiosità, nuove competenze per attivare risorse e potenzialità in loro presenti. Ovvio la conseguenza: la vita del coach, nella seconda scelta, si complica di molto perché tocca con

mano la difficoltà di confrontarsi e conoscere menti diverse, insegnando loro a leggere, osservare, capire e scegliere cosa fare, agendo non secondo “dogmi” imposti ma tenendo conto di sé, del compagno, dell'avversario, del tempo, dello spazio, del canestro, della palla, delle posizioni, delle mie e altrui potenzialità e limiti, in quel momento. Inoltre, un simile allenatore, combatte con la frustrazione di non vedere immediatamente realizzate le proprie aspettative, di dover imparare ad aspettare, dando a tutti l'opportunità di sperimentarsi fragile. In cambio sperimenta la gioia di veder crescere atleti intelligenti, capaci di *pensare per risolvere problemi*, capacità che nel modello di pallacanestro integrata si chiama *autonomia*.

Seconda riflessione: saper, pian piano, mettersi da parte.

Allenare è prendersi cura dei propri giocatori in modo da sostenerli nel poter giocare con chiunque altro allenatore perché hanno le basi per ragionare e prendersi responsabilità. Il focus non è la propria soddisfazione ma la capacità di fare il bene di chi si allena ed essere soddisfatti guardando, da fuori, ciò che costruiamo insieme.



Velasco ha ragione: *lo sport non è fatto per persone egocentriche!*

“Le persone che voglio nella mia squadra sono quelle che aiutano gli altri a star bene qui.”

Randy Pausch



A parte suggerirvi la lettura del libro “L'ultima lezione”, vi esorto a considerare quanto semplice e pur complessa sia questa affermazione.

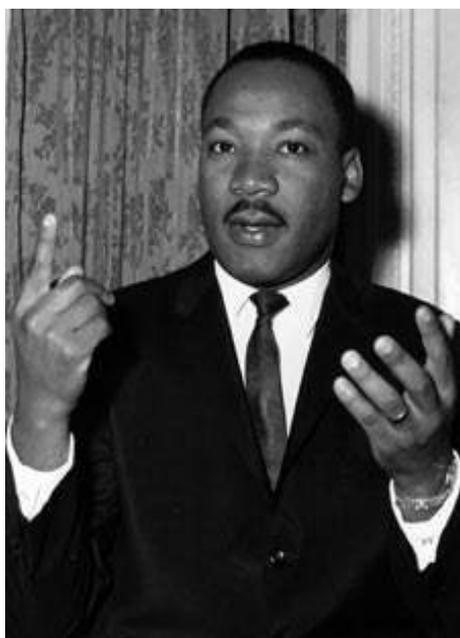
Il concetto che sottende è la capacità di *collaborazione* che porta a mettere da parte il proprio obiettivo/tornaconto/bisogno per costruirne uno comune, superiore, che permette ad ognuno di potercisi rispecchiare, di lottare per concretizzarlo, di sacrificarsi e difenderlo.

Tutti gli allenatori ambiscono ad una squadra capace di collaborare, di aiutarsi, di stare uniti. Pochissimi hanno la capacità di allenare la collaborazione. La collaborazione è come la fiducia e il rispetto, non si trasmette a parole, la si educa, la si allena, si conquista in campo. Come? Fin da picco-

-lissimi, se gli si dà dignità. Dal costruire una decisione insieme, al saper prendersi un tiro responsabile; dal passare la palla ad un compagno meglio posizionato, al rinunciare ad una posizione che spacca lo spogliatoio; dal saper separarsi dal proprio amichetto per rendere più equilibrati i gruppi, al sostenere un compagno in difficoltà parlando in difesa, dandogli indicazioni su cosa può fare meglio; dal capire che succede ai miei compagni se mi deresponsabilizzo, se non faccio la mia parte, al saper pretendere rispetto e impegno dall'altro.

Si può allenare alla collaborazione solo se l'allenatore ha questo valore chiaro e forte dentro di sé, se ci crede, se lo sostiene, se lo promuove e se lo sa declinare con l'autonomia, se riesce a gestire la paura di doversi confrontare con persone capaci di metterlo in discussione, conscio, come scrivono Biccardi e Del Prete in *Diventare Coach*, che "solo dal confronto si può migliorare, a livello individuale e di squadra".

Chiudo: sono stata breve e delicata? Spero, ma soprattutto spero di essere stata chiara e per voi utile. Spero di avervi alimentato dubbi, domande e curiosità da approfondire ma anche desiderio e voglia di essere un allenatore in cammino. Buon lavoro a tutti ed in bocca al lupo!



LAURA SOSCIA

Laureata in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive con indirizzo in "Educazione e Motricità" presso l'UFRSTAPS di



Nizza, in Scienze dell'Attività Tecnico Motorie presso L'Università degli Studi di Torino ed in possesso del Diploma ISEF conseguito presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Napoli, è anche Istruttore Minibasket, Allievo Istruttore FIN ed Istruttore di 1° Livello di Atletica Leggera. Professoressa dall'enorme bagaglio di conoscenze e competenze, ha partecipato a numerosi convegni e conferenze in giro per l'Italia. Docente della Scuola dello Sport, collabora con il Comitato Regionale in qualità di Docente di Metodologia dello Sport nei corsi organizzati dal CNA.

Spunti di riflessione su errori e correzioni

Nella formazione dell'atleta, come in ogni processo educativo, è necessario che gli istruttori /allenatori dedichino "il tempo necessario" ed applichino "la corretta metodologia" all'individuazione, alla lettura ed alla correzione del comportamento o del gesto non adeguato.

E' importante premettere sin dall'inizio del lavoro con i ragazzi che l'errore non può e non deve essere demonizzato, ma va considerato come un momento fisiologico di ogni percorso e diventare occasione di crescita. Per questo motivo è necessario imparare a leggere le situazioni, non dare nulla per scontato (neanche la capacità di lettura); il passo successivo è la ricerca e l'individuazione delle cause dell'errore che si concluderà con la "correzione" o meglio con l'insegnamento-apprendimento dell'impostazione, del gesto, dell'azione corretta.

LETTURA DELL'ERRORE

Per correggere l'errore bisogna capire il perché si è verificato.

Una volta capita la causa dell'errore è importante sapere se il giocatore che ha commesso l'errore possiede i requisiti necessari e indispensabili per assolvere il

compito richiesto; in pratica bisogna analizzare l'errore e correggerlo.

La correzione è necessaria quando alla base del gesto tecnico mostrato o visto c'è una struttura non corretta che ostacola la prosecuzione dell'apprendimento.

Proviamo a legare il concetto di variabilità visto come sinonimo di errore con i diversi aspetti metodologici.

Variabilità in termine di errore da un punto di vista metodologico deduttivo/prescrittivo si ha quando l'errore è visto come qualcosa (un gesto un comportamento) da minimizzare o eliminare per perfezionare un programma motorio stabilito, è valido nel caso in cui la ripetizione quanto meno variabile possibile del gesto motorio rappresenta la soluzione migliore al compito stesso (closed skills esempio ne è la ginnastica). L'allenatore/istruttore quando utilizza una metodologia deduttiva, avrà il compito di applicare in modo programmato i mezzi e i metodi di facilitazione didattica specifici per ogni atleta con il quale lavora rapportandoli al compito e al contesto nel quale opera

Passando all'utilizzo di una metodologia Induttiva la valutazione della variabilità/errore esecutivo viene vista

come un fattore che aiuta e permette di trovare di volta in volta la soluzione migliore per i diversi compiti motori da svolgere (open skills esempio ne sono i giochi sportivi); questo è possibile perché l'obiettivo del movimento viene raggiunto attraverso la "flessibilità" delle azioni motorie.

IL TEMPO DELL'ERRORE

Ma quando è opportuno correggere? Prima dell'errore (non parliamo di una vera e propria correzione ma di prevenzione di un'ipotesi ricorrente da evitare) , mentre l'atleta sta sbagliando o dopo l'errore? **DIPENDE**.

Se consigliamo prima in modo preventivo, si riscontrano, ad un livello, dei vantaggi sul rinforzo della fiducia di sé, sull'incremento del livello di attenzione e sul richiamo di informazioni dalla memoria, ma questo tempo del correggere (suggerire per non fare l'errore) può generare, ad un altro livello, insicurezza e creare nei ragazzi uno stato di ansia e dipendenza dal coach.

Se l'informazione viene fornita invece durante l'azione le correzioni saranno solo verbali non sostenute dall'esemplificazione, l'atleta potrebbe non essere in grado di elaborarle ed utilizzarle; per essere utili, inoltre, devono essere di carattere affettivo-emotivo (e non razionali) perché sono proprio queste che vanno a rinforzare il ritmo fornendo motivazione. Se l'errore viene corretto dopo, a questo punto parliamo di feedback estrinse-

-co che raggiunge la migliore efficacia se fornito con ritardo di alcuni secondi al termine della prestazione motoria, con frequenza decrescente con l'aumentare del livello di apprendimento.

E' indispensabile, quindi, valutare di volta in volta la situazione nella quale si deve operare.

LA "QUANTITA'" DI CORREZIONE

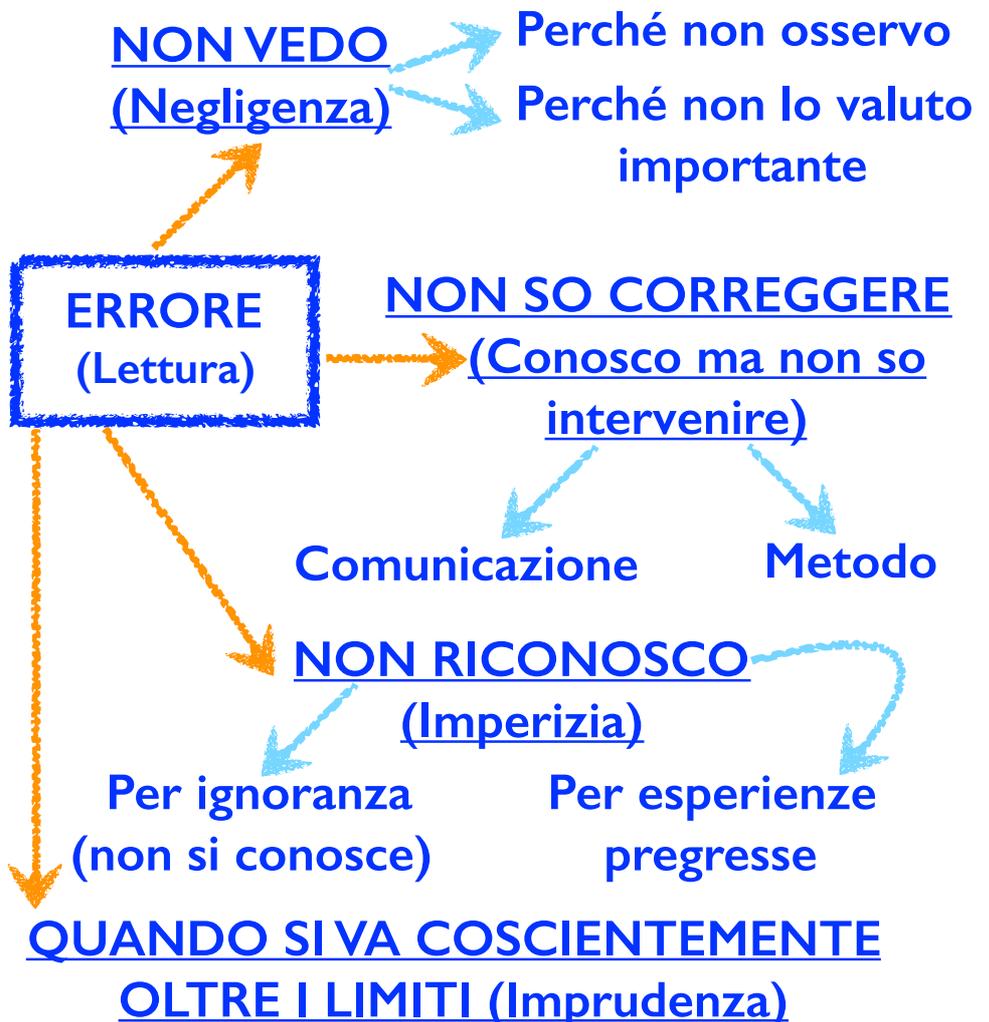
Ma possiamo correggere sempre ? continuamente ? **DIPENDE**

Correggendo sempre senza mai sottolineare e approvare qualche elemento positivo del movimento potrebbe far

perdere all'atleta le motivazioni che sono il carburante fondamentale per sostenere il miglioramento continuo dell'atleta stesso.

La continua correzione dello errore da parte degli allenatori, potrebbe comportare che l'errore finisca con l'avere sempre più centralità nel processo di apprendimento e/o che ci si fissi sull'errore creando un condizionamento e un blocco dell'apprendimento e non in ultimo si sminuisce l'atleta determinando una forma di perdita di autostima che potrebbe distruggerne la motivazione.

L'ERRORE...PERCHE' NON SI CORREGGE?



Consideriamo (facendo riferimento allo schema sopra riportato) la lettura dell'errore prendendo in considerazione le diverse casistiche che si verificano:

- 1) **Non lo vedo (negligenza)**
- 2) **Non lo riconosco (imperizia)**
- 3) **Non so correggere**

I punti su elencati rappresentano gli aspetti macroscopici del problema. Entrando in modo più analitico nel discorso vediamo come ogni punto ha dei diversi livelli di ramificazione.

Nel primo punto "Non lo vedo" le motivazioni possono essere legate:

1. alla capacità di osservazione di ogni istruttore che in questo caso sarebbe scarsa o addirittura nulla (ma potenzialmente ci sono le capacità per saperlo fare).

Esempio: L'allenatore nel gesto di tiro non sa cosa osservare perché attratto solo dal risultato finale (guarda il canestro e non come viene eseguito il gesto tecnico)

2. alla capacità di valutazione: l'allenatore non ritiene importante l'errore e quindi bypassa il problema.

Esempio: Quando un giocatore ha la palla in mano e il giocatore avversario da evitare, la cosa più importante, per l'allenatore è che vada a canestro e non che ciò accada rispettando la logica del percorrere la strada più breve e

magari utilizzando la mano più forte. Il non osservare può essere riferito al non considerare la situazione che si sta verificando.

Secondo punto "Non lo riconosco" le motivazioni possono essere legate

1. ignoranza della regola di come quel gesto tecnico andrebbe fatto

Esempio: L'allenatore osserva il giocatore mentre effettua il gesto del tiro ma non conosce il modello teorico del gesto tecnico del tiro

2. quel tipo di errore non è stato "mai vissuto" e quindi non è nel bagaglio di esperienza, per tanto non ne ho conoscenza.

Esempio: il giocatore effettuando il gesto del tiro commette un errore dovuto alle qualità fisiche, l'allenatore non avendo mai vissuto con altri giocatori questa determinata situazione non riconosce le cause dell'errore e quindi non sa correggere.

Altro punto di estrema importanza è il "non so correggere" le motivazioni possono essere legate

1. perché non sono in possesso degli strumenti adeguati per farlo. (le giuste metodologie)
2. perché non so utilizzare un canale di comunicazione tale che mi permetta la corretta trasmissione dell'informazione.

Esempio: con un giocatore che non "sente il movimento" l'allenatore utilizza un canale

di comunicazione semplicemente vocale quando in questi casi l'utilizzo del video per far vedere l'errore al giocatore sarebbe più efficace.

A questi ordini di lettura dell'errore se ne potrebbero aggiungere degli altri, ad esempio quello riguardante l'imprudenza, che si verifica quando coscientemente si va oltre i limiti concessi pur di raggiungere l'obiettivo che ci si è fissati. (osando oltre ciò che è lecito fare).

Un altro aspetto importante consiste nel fatto che la correzione oltre al contenuto dell'informazione, al momento, al dosaggio, deve considerare il "modo" in cui l'errore viene trattato. E' attraverso l'utilizzo di diverse Metodologie che è possibile far apprendere ad ogni singolo atleta la stessa informazione attraverso differenti forme espressive.

Concludendo penso che sia opportuno riflettere su alcuni interrogativi che faranno da guida nel lavoro di superamento dell'errore:

- 1) Quanto è importante l'errore commesso?
- 2) Quali sono i principi che regolano la giusta "gestione" dell'errore?
- 3) A cosa deve mirare la correzione dell'errore?
- 4) In base a cosa viene giudicata la gravità dell'errore?
- 5) In che modo l'errore può influire sulla strutturazione di una programmazione?
- 6) Quando, come, su cosa è necessario intervenire per recuperare l'errore?

- 1) Com'è giusto intervenire affinché l'errore non sia demolitivo ma costruttivo nella progressione didattica?

La capacità dell'istruttore/allenatore nell'aiutare il giocatore a superare l'errore nello sport ha grande importanza nella crescita umana del ragazzo; ogni aiuto dato al giocatore di migliorarsi è un contributo al miglioramento della **PERSONA**; l'allenamento **PUO'** far diventare campioni sportivi ma **DEVE** aiutare a diventare **CAMPIONI NELLA VITA**.

Altro aspetto importante per lavorare sulla strutturazione dell'esercitazione, correggendo gli eventuali errori, così da ottenere risultati di apprendimento ottimali è legato ai feedback, ma questo sarà argomento di trattazioni future.



ELIA CONFESSORE

Giocatore dalle grandi doti tecniche ed atletiche, ha calcato i parquet della DNB e della DNC. Tutt'ora in forza



al CAP Nola, squadra che milita in Serie C. Laureato in Scienze Motorie ed in Scienze e Tecniche delle attività preventive e adattate presso l'Università degli Studi di Cassino, Allenatore di Base e Preparatore Fisico per la Fip, è Formatore nell'ambito della Preparazione Fisica per i Corsi Regionali organizzati dal CNA. Ha svolto il ruolo di Preparatore Fisico durante il Raduno di Avviamento Tecnico Federale svoltosi ad Agropoli nel 2015. Attualmente è il Responsabile della Preparazione Fisica della prima squadra dell'Azzurro Basket Napoli, del Settore Giovanile della Juvecaserta e collabora anche con la Promobasket Marigliano. Ha partecipato al raduno di Perfezionamento Tecnico Federale per la categoria U15 a Caserta dal 5 al 7 Febbraio 2016.

CORE**Dalla teoria alla pratica**

Stabilizzare la spina in presenza di movimenti intorno ad essa

(Matteo Panichi)

La stabilizzazione del movimento è dovuta all'interazione tra mobilità e stabilità

(Cook, 2010)

La stabilità è l'abilità di controllare il movimento nei vari segmenti del corpo in presenza di forza, tensione, carico e movimento.

(Boyle, 2010)

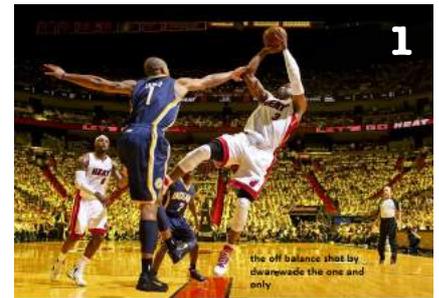
L'importanza del CORE per la stabilità e la generazione di forze nelle attività sportive è ormai riconosciuto.

Dal punto di vista della performance, una buona core stability fornisce una base per una più efficiente produzione di forza negli arti superiori e inferiori. (KIBLER W.B. 2006).

La "core stability" è un concetto dinamico che cambia continuamente per soddisfare aggiustamenti posturali o resistere a forze esterne. **Ciò suggerisce che per migliorare la stabilità devono essere eseguiti esercizi che riprendano i pattern di movimento.**

Nella pallacanestro i movimenti avvengono in modo mai stereotipato, pertanto il cervello deve riconoscere il movimento nel suo insieme e non l'azione isolata di un singolo muscolo.

Un giocatore di pallacanestro deve gestire vari tipi di forze:



#1: la forza di gravità che il corpo deve neutralizzare costantemente (anche quando è fermo) per essere in equilibrio.

#2: le forze risultanti dalle accelerazioni decelerazioni e cambi di direzione;

#3: le forze risultanti dai contatti tra giocatori durante il gioco;

STABILITA' COME PRE-REQUISITO:

- per una corretta esecuzione dei gesti tecnici
- per poter reagire rapidamente agli stimoli del gioco
- per minimizzare il rischio infortuni dovuti a scompensi e sovraccarichi.

IL LAVORO DI CORE TRAINING DOVREBBE:

- ricercare il reclutamento della muscolatura stabilizzatoria senza compensi;
- ricercare l'allineamento posturale sempre;
- utilizzare esercizi atti a migliorare la mobilità articolare e stimolare l'utilizzo dei range acquisiti in situazioni dinamiche ;
- utilizzare esercizi che ripercorrono i pattern fondamentali con gestione stabile del movimento;
- introdurre gradualmente delle perturbazioni che replichino i contatti di gioco;
- utilizzare progressioni prima da fermo poi in movimento, diminuendo la base di appoggio e gli appoggi stessi ,con l'obiettivo di consolidare la stabilità e non di ricercare l'instabilità;

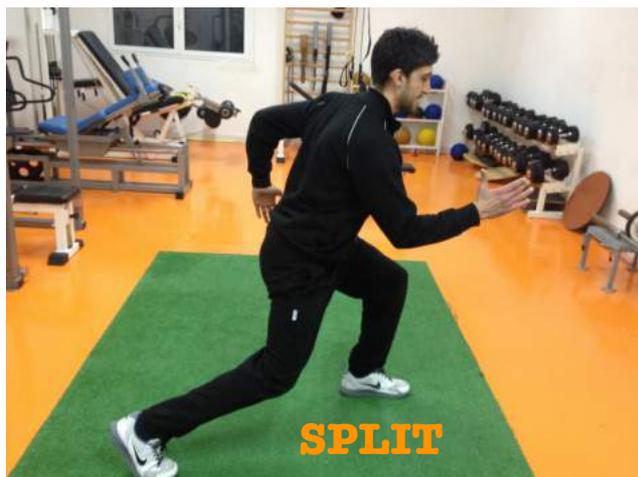
LE POSIZIONI



POWER POSITION



ONE LEG



SPLIT

KEYWORDS

GIOCO LIEVE E DI GRAVITA'

PRIMA FERMO POI IN MOVIMENTO

USO DI UN ATTREZZO

SPINGERE

TIRARE

PIEGARSI

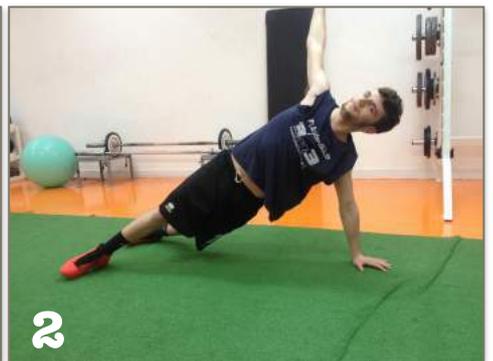
GIRARSI

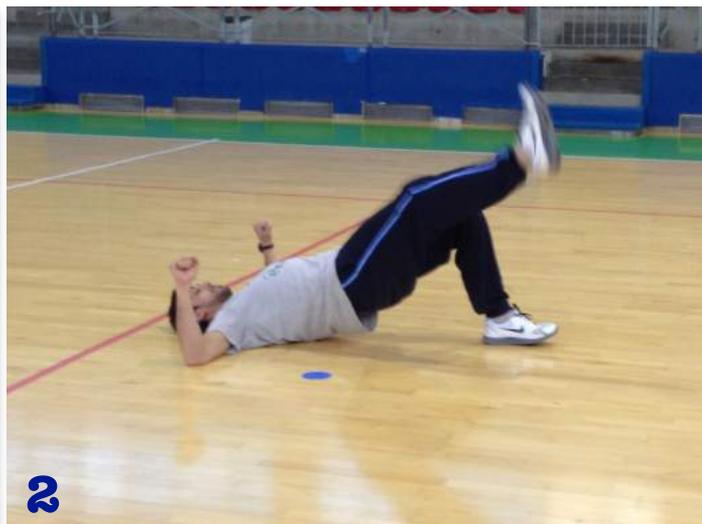
Di seguito una proposta di sensibilizzazione dei muscoli del core in situazioni semplici, base di partenza per passare poi al loro reclutamento in situazioni complesse. L'intento della presentazione è quello di illustrare alcuni esercizi elementari e descriverli con piccole note. Ogni esercizio è l'insieme di più abilità (forza, resistenza, coordinazione, velocità, flessibilità). L'obiettivo principale è sempre ricercare precisione e controllo, di conseguenza la velocità esecutiva, il tempo delle esecuzioni sono variabili che si definiscono in base al grado di forma dell'atleta.

PLANK PROGRESSIONE A TERRA:

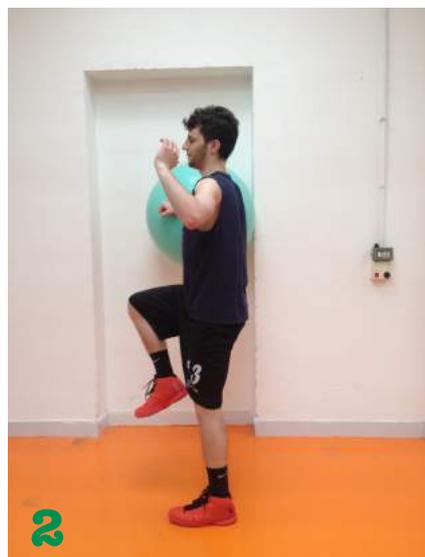
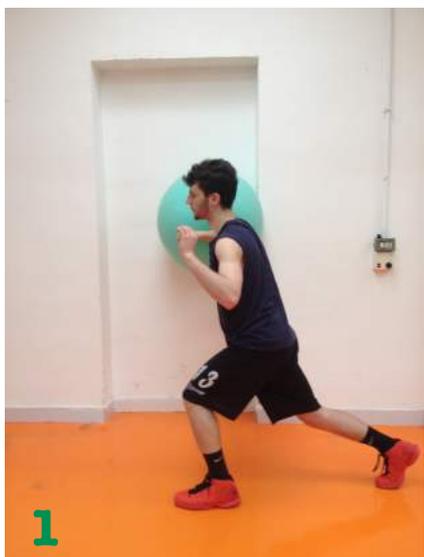
Esecuzione base: in posizione prona (1) con gli avambracci sul pavimento e i gomiti sotto le spalle. Sollevarsi da terra, sostenersi con gli avambracci e le dita dei piedi, formare una linea retta dalle caviglie alle spalle. **Coinvolgere i muscoli del pavimento pelvico** (come per trattenere la pipì) e **contrarre gli addominali** (come se stesse arrivando un pugno nello stomaco). Assicurarsi di non avere il bacino né troppo alto né troppo basso, mantenere l'allineamento e respirare.

2) muovere il braccio destro e andare in posizione push up (3). **La chiave di questo esercizio è ridurre al minimo i movimenti del busto e del bacino**, a tal proposito potrebbe essere d'aiuto posizionare una bacchetta in corrispondenza della colonna vertebrale.

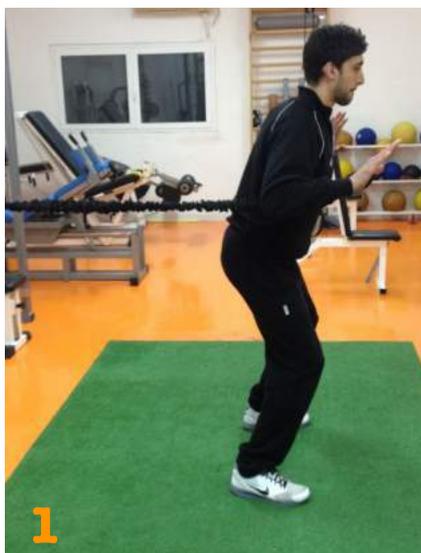
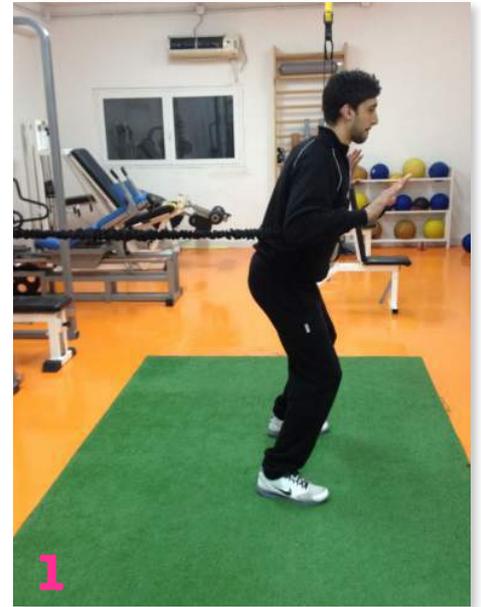


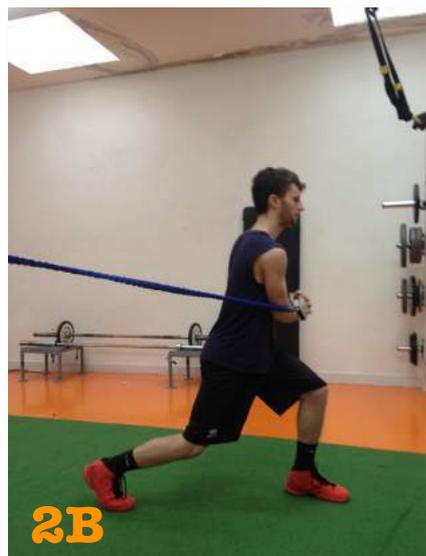
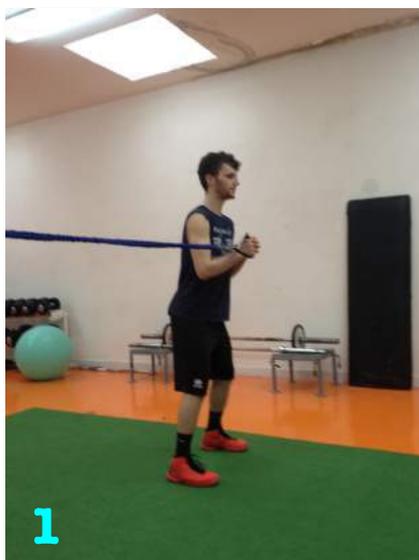
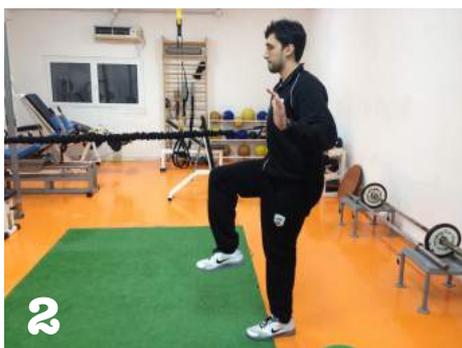


PROGRESSIONE ESERCIZI CON FITBALL:



PROGRESSIONI ESERCIZI CON STROOPS :
spinte, trazioni e torsioni nelle posizioni power, split e one leg





ATTILIO MAURANO

Laureato presso la prima facoltà di Medicina e Chirurgia dell'università Federico II di Napoli con successive specializzazioni in Chirurgia D'Urgenza gastroenterologica, pronto soccorso e chirurgia vascolare, con successiva idoneità nazionale in Primario di Chirurgia. Con all'attivo oltre trenta anni di esperienza, è un professionista esperto delle endoscopie digestive e dell'apparato digerente, con particolare riferimento nella diagnostica e terapia endoscopica. Nel corso della propria attività professionale ha frequentato varie strutture di rilievo nazionale ed internazionali. Ha al proprio attivo, come primo operatore, oltre 1000 interventi sulle vie Biliari (ERCP). Dal 1995 ininterrottamente ricopre l'incarico di Direttore dell'unità operativa complessa di Gastroenterologia ed Endoscopica Digestiva dell'azienda ospedaliera Integrata dell'università di Salerno. E' inoltre attualmente responsabile ed organizzatore del servizio di emergenza endoscopica per tutta la ASL Salerno 2. Componente della Commissione Nazionale Organizzazione Sanitaria della FIP, ha rappresentato l'Italia nel Consiglio Medico FIBA. Medico della Nazionale U16 F alle Olimpiadi Giovanili di Utrecht 2013, ai Campionati Europei di Varna 2013 e con la Nazionale U15 M ha partecipato al Trofeo dell'Amicizia a Seregno nel 2015.



La gestione medica di una squadra durante un raduno

La gestione medica di un team durante un raduno è un lavoro molto complesso che comincia con la conoscenza degli atleti e la verifica delle idoneità. Il tutto viene molto agevolato, soprattutto se gli atleti sono giovani, semmai alla prima convocazione, quando le schede anamnestiche sono compilate in maniera precisa. Le schede anamnestiche sono i modelli su cui il medico della società o in assenza di medico sociale, il medico di famiglia, devono riportare tutte le notizie relative ai problemi di salute, comprese le intolleranze, le allergie, gli infortuni, passati o recenti.

Questi modelli non sono un mero fatto burocratico richiesto dalla federazione ma sono una presentazione sanitaria che può essere molto utile per conservare la salute dell'atleta. Spesso i modelli non sono compilati con attenzione e infortuni o traumi vengono nascosti o minimizzati per paura di esclusioni. Essere superficiali e non descrivere un infortunio può mettere a rischio serio la salute del giovane. Ad esempio lo scorso anno un giovane convocato al raduno della Nazionale U15 M, e che aveva subito un trauma cranico ha corso addirittura un rischio

molto serio perché sulla scheda non era scritto niente ed i sintomi di forte mal di testa, che il ragazzo attribuiva a raffreddore erano invece dovuti alla formazione di un ematoma (raccolta di sangue) nel cranio con evidente gravissimo rischio anche per la vita. Oltre alle schede anamnestiche sono molto importanti le certificazioni alla attività agonistica. Anche il certificato agonistico non è solo un problema burocratico ma la testimonianza che all'atleta è stata fatta la visita medico-sportiva preceduta dagli accertamenti di legge (spirometria, elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, esame delle urine) che ci garantiscono da possibili malattie che controindicano l'attività agonistica. A proposito dell'elettrocardiogramma da sforzo è da preferire quello fatto sul "tapis roulant" o al massimo sulla cyclette anche se la normativa accetta anche il test di Master o dello scalinno. Questi accertamenti devono essere fatti a tutti gli atleti/e che praticano attività agonistica.

Finita la verifica delle documentazioni sanitarie il medico deve preoccuparsi dell'alimentazione degli atleti stabilendo insieme all'allenatore gli orari di sveglia, cola-

-zione pranzo e cena. Alcuni principi basilari vengono adottati cercando di limitare i cibi che possono provocare allergie o intolleranze favorendo gli alimenti importanti che sono alla base della dieta mediterranea. Viene perciò favorito il consumo di frutta, verdura, legumi, pesce e carni bianche mentre è limitato l'uso dei grassi, delle carni rosse e degli insaccati. A colazione quindi viene privilegiato il latte con i cereali o in alternativa lo yoghurt sempre con cereali e frutta. Permessi in misura limitata l'uso di creme di nocciole e cioccolato. Per lo spuntino mattutino va privilegiata la frutta. A pranzo sempre presente la pasta o il riso, fonti di carboidrati complessi, che rappresentano la benzina dell'atleta. Nella scelta dei condimenti va sempre privilegiato l'olio di oliva mentre i metodi di cottura migliori riducono moltissimo il ricorso alla frittura. Per ciò che riguarda le verdure si cerca di somministrarle all'inizio del pranzo e della cena abituando al consumo delle stesse anche chi non è abituato a farlo. Il pane viene fatto arrivare in tavola con il secondo, in modo da evitare che i giovani ne abusino. Stesso discorso con l'acqua che viene rifornita gradualmente, possibilmente non frizzante. L'acqua frizzante contiene acido carbonico, che aumenta l'acidità dello stomaco e favorisce l'ulteriore produzione di acido perché gonfia lo stomaco distendendolo. Nello stomaco infatti ci sono recettori nervosi che quando

questo è disteso (pieno) fanno produrre più acido. Quando i raduni durano molti giorni, come quando si è in preparazione di un torneo internazionale o di un campionato europeo è lecito introdurre, anche se non tutti i giorni, la pizza, gli hamburger, le patatine fritte o le cotolette. Difatti lo stress psicologico del raduno è peggiorato da una alimentazione molto diversa da quella a cui i ragazzi sono abituati. Ovviamente non bisogna eccedere nei condimenti e nei sughi che possono essere usati ma con molta parsimonia. I problemi diventano seri quando la manifestazione si svolge all'estero sia per la difficoltà di reperire gli alimenti "mediterranei", che per i metodi di cottura. Gli integratori vengono utilizzati solo se le condizioni ambientali lo richiedono, per esempio quando il clima caldo umido fa aumentare notevolmente la sudorazione. L'uso dei dolci è consentito (preferibilmente crostate di frutta) evitando le creme ed il cioccolato. Permessi con moderazione anche i gelati. Altro compito del medico durante il raduno è la gestione di tutti i problemi di salute che possono affliggere i giocatori o il team. È quindi necessario che il medico sia esperto nel riconoscere e nel saper gestire i sintomi delle malattie più diffuse. Per quello che riguarda invece la gestione degli infortuni è importante che il medico osservi gli atleti durante gli allenamenti e le partite in modo che possa immediatamente rendersi con-

Il rapporto tra medico e fisioterapista è fondamentale perché solo dalla loro reale collaborazione nasce l'azione migliore per un recupero più rapido ed efficace dell'atleta infortunato. Ovviamente in una squadra sportiva il ruolo più importante è quello dell'allenatore. All'allenatore il medico deve fornire al più presto possibile tutte le notizie sugli atleti compresi i presumibili tempi di recupero degli infortunati. Da questa comunicazione infatti dipendono spesso le scelte tecniche comprese la convocazione di un atleta al posto di un altro condizionato da infortunio. Altra collaborazione fondamentale è quella con il preparatore fisico. Il preparatore, infatti è utilissimo nel recupero dagli infortuni grazie alla programmazione del lavoro differenziato. Tutto questo nel rispetto dei rispettivi ruoli con l'unico obiettivo di far vincere ma senza mai dimenticare la salute dell'atleta.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PASTO PRINCIPALE

- VERDURA \geq 2 PORZIONI VARIETA' DI COLORI, CRUDA/COTTA
- FRUTTA 1-2 PORZIONI - VARIETA' DI COLORI
- OLIO DI OLIVA 2 PORZIONI
- PANE/PASTA/RISO/ALTRI CEREALI 1-2 PORZIONI PREFERIBILMENTE INTEGRALI

CONSUMO SETTIMANALE

- DOLCI \leq 2 PORZIONI
- CARNE ROSSA \leq 2 PORZIONI
- CARNI LAVORATE \leq 1 PORZIONE
- CARNI BIANCHE 2 PORZIONI
- PESCE \geq 2 PORZIONI
- UOVA 2-4 PORZIONI
- LEGUMI \geq 2 PORZIONI
- PATATE \leq 3 PORZIONI

CONSUMO GIORNALIERO

- LATTICINI 2 PORZIONI
- ERBE E SPEZIE PER RIDURRE IL SALE AGGIUNTO;
- NOCI E SEMI 1-2 PORZIONI

**MANTENERE
PORZIONI
ADEGUATE**



Convivialità

Prodotti locali

Stagionalità

ADRIANO FIORE

Arbitro Nazionale di Serie B Maschile e serie A2 Femminile, è attualmente Membro della Commissione Regionale CIA -



Campania, Istruttore Responsabile degli Arbitri impegnati nel Centro Tecnico Federale, ed Istruttore Arbitri del GAP Salerno. In più di tredici anni di attività arbitrale, ha diretto gare in Italia ed all'estero, partecipando a clinic e tornei in tutta Europa, tra cui la Scania Cup ed il Gothenburg Basketball Festival (Svezia), l'Easter Tournament Basketball Wien (Austria) e la Limfjords Cup (Danimarca). E' giornalista *free-lance*, Presidente dell'Istituto Europeo per la Diffusione della Cultura e dell'Arte e Direttore della Casa Editrice Albatros Edizioni.

Rispetto per tutti, Grandi e Piccoli

Se forse è difficile parlare di "svecchiamento" in merito a tanti aspetti del nostro quotidiano, dalla politica al mondo del lavoro, è innegabile che, invero, tale *trend* sia già da qualche anno in atto nel mondo dello sport. Sempre più spesso si cercano atleti giovanissimi da poter formare al meglio e con le giuste tempistiche, probabilmente consapevoli del fatto che prima si riesce a far arrivare i propri ragazzi ad alti livelli e più lunga sarà la loro carriera, col risultato di poter "dilatare" i tempi di formazione di cui sopra e magari procedere ad una più accurata selezione.

Tali processi sono, quindi, all'ordine del giorno per qualsiasi Società a prescindere dalla disciplina, e pertanto c'è da includervi anche il mondo della pallacanestro nonché la componente legata agli arbitri. Tuttavia, riguardo quest'ultimo aspetto, sono contrastanti le reazioni che tanti addetti ai lavori e non hanno dinanzi ai cosiddetti "mini-arbitri" o comunque ad arbitri appena maggiorenni che si trovano a dover dirigere gare seniores provinciali e regionali. Questi possono essere raggruppati in due macrogruppi: chi dà a questo fenomeno una lettura positiva ("per fortuna che ci sono nuove leve"), accettan-

-dole e cercando per quanto possibile di facilitarne il lavoro; e quanti invece, dinanzi a ragazzi figli degli ultimi 15-20 anni con indosso la maglia grigia, storcono il naso e a fatica riescono ad accettarne capacità ed attitudini.

A questi ultimi, la prima cosa che mi viene da dire è: fidatevi, non è facile.

Così come per i piccoli cestisti è difficile imparare a tirare o a palleggiare, per i miniarbitri è parimenti arduo possedere fin da subito un bagaglio di conoscenze tecniche e comportamentali per affrontare (spesso anche da soli) una partita ufficiale di pallacanestro. Da qualche parte, tuttavia, bisogna iniziare, e se l'obiettivo finale sono le competizioni internazionali, è normale che i campionati giovanili e/o le categorie minori diventino "palestra" affinché questi ragazzi possano farsi le ossa iniziando a confrontarsi con un basket di buon livello tecnico e agonistico.

Una volta un coach mi ha detto: "La prima cosa che dovete insegnare ai nuovi arbitri è l'umiltà: recentemente è venuto un ragazzo per la partita di serie D che nello spogliatoio mi dava del tu, poi in campo mi dava del lei, e alla prima protesta mi ha detto che la prossima volta mi avrebbe espulso..."

A me, che ho 40 anni di pallacanestro alla spalle!”. Immagino che in tanti, arbitri o allenatori, stiate annuendo avendo ben chiara la situazione descritta. Commenti del momento a parte, invitai semplicemente l'allenatore ad una riflessione: “Coach, immagino lei abbia giocato...” “Sì, ho smesso qualche anno fa” “Ed ha cominciato dalle giovanili?” “Sì, ho fatto il minibasket, poi tutti campionati under e 10 anni tra Serie D, C e anche B!” “Benissimo. Ricorda quando andò per la prima volta in prima squadra? Come si comportò?” “Beh, ero un po' spaesato, cercavo di farmi accettare, non tiravo mai, passavo sempre la palla, mi sgridavano per ogni cosa ma non rispondevo mai...” “Bene, immagini ora se invece il coach fosse venuto da lei e le avesse detto, dopo pochi allenamenti: ‘Domani sei capitano ed entri in quintetto base: vai in campo, gestisci la squadra e vinci la partita’, lei cosa avrebbe fatto?” “Probabilmente avrei lasciato comunque fare ai miei compagni più esperti, o avrei cercato di dire agli altri cosa fare” “E secondo lei come sarebbe sembrato agli occhi dei suoi compagni più ‘grandi’, ignari della decisione del coach?” “Di certo presuntuoso e protagonista, e probabilmente non mi avrebbero dato ascolto...” “Ok, immagini quindi un ragazzo com'era lei, di 15-16 anni, cui viene detto di andare in campo ad arbitrare una gara seniores, dove, con tutta probabilità, è più giovane anche del ventesimo giocatore. Per

necessità modo ‘vincerla’, cercando di essere accettabile tecnicamente, accettato da contesto e addetti ai lavori, e soprattutto globalmente rispettato. Determinate risposte, quindi, di certo sbagliate nei tempi e nei modi, sono però probabilmente frutto di chi, come nell'esempio di prima, deve imparare a nuotare essendo tuttavia già nell'acqua alta...”. Essere rispettati, qualunque sia il ruolo che si ricopre nel “rettangolo magico”, è forse il compito più difficile. Il rispetto non si chiede né si impone, ma si ottiene attraverso ciò che si fa. In questo è maestra suprema la vita e, di conseguenza, anche su un campo da basket chi più ha vissuto ha il dovere morale di aiutare (come un padre, uno zio o un fratello maggiore) chi, in quel momento, può non sapere esattamente cosa fare, accettandone col sorriso anche gli errori. È ovvio che dall'altra parte è necessario ci siano ragazzi con la voglia di ascoltare ed imparare, ma trovando la giusta chiave comunicativa difficilmente credo ciò non avvenga. Proprio per continuare a migliorare riguardo tutti i temi appena descritti, grande è il lavoro che, provinciale, fanno ogni giorno gli Istruttori arbitri e miniarbitri, attraverso lezioni tecniche in sala ed in palestra, progetti di affiancamento nell'attività e monitoraggio costante (come il Progetto Tutor promosso in tutte le province dalla Commissione Regionale Campania per quest'anno sportivo), clinic di

aggiornamento tecnico, nuovi corsi per far crescere il gruppo e il movimento in generale, oltre a tornei in tutta Italia per i ragazzi più “futuribili”. Il compito più grande, però, ce l'hanno gli allenatori, i giocatori e i dirigenti di tutte le squadre, i quali per primi devono accettare le “nuove leve”. Un grande pedagogista diceva “i ragazzi ci guardano, sempre” e difatti è compito di ciascuna persona con qualche anno in più di pallacanestro negli occhi comprendere che con parole o comportamenti anche piccoli si può condizionare l'atteggiamento di chi si ha di fronte, più di qualunque istruttore, collega e finanche genitore. La carriera dei giovani arbitri passa per le vite di tutti noi, e riuscire ad avere in questa un ruolo propositivo e di indirizzo, vale quanto una grande vittoria, da raccontare magari un domani ai propri figli e nipoti.



In alto: Fabio Facchini