

MASSIMO ROMANO
il passaggio

VALERIA GIOVATI
collaborazioni offensive
con i blocchi

ELIA CONFESSORE
...in sala pesi

SANDRA FINAMORE
il cammino dal minibasket
al basket...

ANNA FALCO
come utilizzare punzioni
e premi nell'apprendimento

VALERIO BIANCHINI
IL VATE

ogni allenatore ha il proprio sogno di basket

MARCO CALVANI
costruzione di una difesa a zona 2-3

Si ringraziano:



Prodotto e Realizzato da
Claudio Barresi e
Gianmarco Di matteo

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

FOTO: Archivio FIP/ Pagina
Facebook Valerio Bianchini/
Archivio Valeria Giovati/
Sandra Finamore/
Elia Confessore

PlayBook,
Via Adone Zoli 40,
Caserta - 81100 (CE)
Tel. 333/4288000
Tel. 338/1200135

L'Editoriale 3
PlayBook: il decimo numero!
di Claudio Barresi

Tecnica 4
Collaborazioni offensive con i blocchi
di Valeria Giovati

Tecnica 7
Costruzione di una difesa a zona 2-3
di Marco Calvani

Tecnica 11
Principi difensivi nel settore giovanile (Parte 2)
di Luca Ciaboco

Tecnica 15
Il passaggio
di Massimo Romano



L'intervista 19
Ogni allenatore ha il proprio sogno di basket
con Valerio Bianchini

L'attacco del mese 22
Viaggio a Rio con la Roja di Scariolo
con Marco Gatta



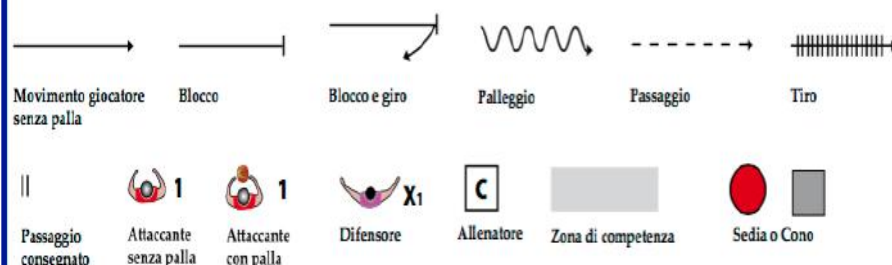
Minibasket 23
Il cammino dal minibasket al basket...passo dopo passo!
di Alessandra Finamore

Preparazione Fisica 29
...In sala pesi
di Elia Confessore

Psicologia 30
Come utilizzare premi e punizioni nell'apprendimento
di Anna Falco

Arbitri 36
Vantaggio e Svantaggio
di Claudio Mantovani

LEGENDA



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:

IL DECIMO NUMERO!

Si certamente è solo un piccolo traguardo, ma per noi di **Play Book** un immenso successo frutto della perseveranza nell'inseguire un sogno: creare qualcosa che fosse un vero strumento di formazione alla portata di tutti. Un percorso di integrazione tra le diverse competenze di tanti addetti ai lavori che con generosità condividono almeno una parte della loro competenza con noi.

Play Book ha percorso passi da gigante in questi pochi mesi e la grandissima ed inattesa risposta che abbiamo incontrato da parte di tutti gli addetti ai lavori ci mostra, con evidenza, quanto questo percorso sia ancora lungo, lunghissimo ma al tempo stesso straordinariamente affascinante.

Dieci numeri che ci hanno insegnato e regalato molto.

Grazie a tutti voi per l'assiduità con cui ci seguite, con cui ci spronate a far sempre meglio, semmai ne saremo capaci. Anche in questo numero abbiamo grandissimi contributi. Primo fra tutti una intensa intervista con **Valerio Bianchini**, un modo di vivere il basket come un'intensa emozione che disegna lungo la vita un percorso fatto di sogni e concreta realtà. Poi una serie di interessantissimi articoli tecnici. Cominciamo con **Marco Calvani**, apprezzatissimo allenatore dalla grande etica professionale, che ci presenta la sua Costruzione di una difesa a zona 2-3. Poi **Massimo Ro-**

mano ci illustra la sua proposta per lavorare sul fondamentale del Passaggio. **Valeria Giovati** RTT dell'Emilia Romagna e valente Formatore Nazionale presenta un articolo ben strutturato sulle collaborazioni offensive con i blocchi. Luca Ciaboco è l'autore della seconda parte dell'articolo sulla costruzione di una difesa individuale.

Il prof. **Elia Confessore** ritorna sulle nostre pagine con un nuovo articolo sulla preparazione fisica. Gradito ritorno è anche quello di **Alessandra Finamore** che ci illustra una sua lezione sul minibasket. La dott.ssa **Anna Falco** tratterà invece ancora di Psicologia così come l'istruttore CIA **Adriano Fiore** scrive sulla situazione e gestione del vantaggio-svantaggio.

Buona lettura a tutti!!!!

Valeria Giovati

Giocatrice del Basket Parma per ben 11 anni, comincia lì la sua carriera da allenatore. A Parma conquista finali nazionali, un titolo Juniores nel 1989, allenando sia il settore giovanile femminile che maschile. Nel 2001 conquista il titolo Italiano e la Coppa Italia con la A1 del Basket Parma collaborando come score e vince un altro titolo italiano Juniores. Allenatore Nazionale e Formatore Nazionale di grandissima esperienza e capacità, comincia il suo percorso nella formazione sin da subito, diventando nel 1996 Presidente del CNA di Parma. Dal 2006 è Referente Tecnico Territoriale Per il SSNM e Formatore nei Corsi Regionali e Nazionali. Partecipa come Assistente della Nazionale Under 15 al Trofeo dell'Amicizia nel 2011. E' degli ultimi giorni la sua convocazione come assistente di Giovanni Lucchesi con la Nazionale Femminile U16 per il Raduno di Roma e la partecipazione al Torneo Internazionale di Zamora.



COLLABORAZIONI

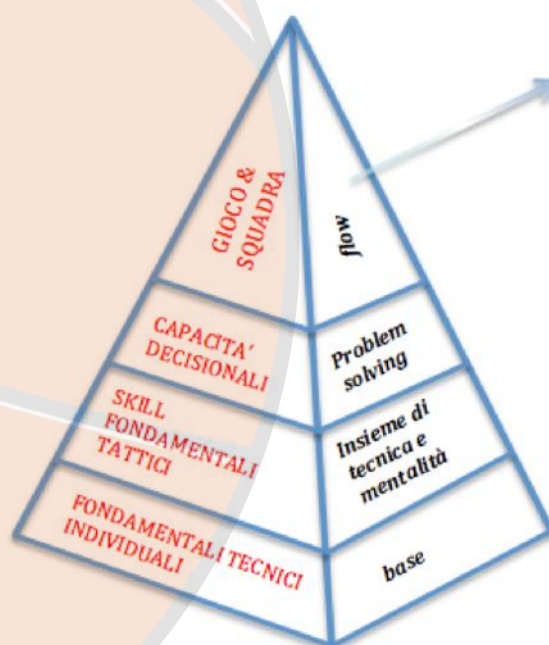
OFFENSIVE CON I BLOCCHI

Il guardare come pietra angolare di una costruzione didattica consapevole

Nel concetto di ATTACCO (ad ogni tipo di difesa) è ormai evidente che la nostra metodologia di insegnamento può esprimersi visivamente con una piramide, il cui vertice è rappresentato dal corretto raggiungimento dell'obiettivo prefissato. Questo perché esiste decisamente un PRIMA. "Prima" di uno schema con ruoli, con competenze e movimenti già definiti c'è un insegnamento molto preciso, che prevede che il giocatore e la giocatrice siano sempre più e sempre meglio (quantità e qualità) in grado di fruire degli strumenti necessari per arrivare ad una fluidità e consapevolezza nel gioco di una collaborazione, ed in particolare di quella oggetto della discussione che prevede "blocchi lontano dalla palla.

La BASE del lavoro e di questa virtuale piramide di apprendimento è quindi rappresentata dai FONDAMENTALI INDIVIDUALI con e senza palla, propedeutici al 5c5. Questi stessi fondamentali dovranno essere necessariamente e progressivamente applicabili in ambito di SPAZIO e TEMPO proprio per renderli funzionali al gioco che non può prescindere, in termini di efficacia, da una corretta interpretazione di queste variabili di esecuzione.

Sono concetti scontati? Forse, o almeno in parte; ma non è purtroppo poi così frequente osservare squadre giovanili sia del settore maschile che femminile che sanno giocare produttivamente nello spazio utilizzando in movimento consapevole i 5 giocatori/trici.



Individualmente:
giocatore si sente competente e padrone della situazione in cui è coinvolto

Squadra:
ambiente è consapevole, la collaborazione è fluida il gruppo evolve compatto

Se quindi i fondamentali tecnici individuali sono la base, i fondamentali tattici rappresentano a loro volta un aspetto decisivo verso la "fluidità" delle collaborazioni. Tra questi il **GUARDARE** assume valenza straordinaria e spesso trascurata.

Ma con una sottile e affatto influente distinzione, riprendendo il concetto di un maestro dei giovani quale era Claudio Papi: **"guardare non è sufficiente, occorre vedere!"** e che viene nella **"FORMAZIONE"** **amplificato e sostenuto** e classificati come **Fondamentali Tattici** in questo momento!

Guardare e vedere sono azioni sensoriali strettamente collegate e non vivono l'una senza l'altra, pur nella differenza. Sono uno strumento di evoluzione, essendo loro stesse azioni che evolvono l'una nell'altra.



Chi GUARDA controlla, chi VEDE percepisce. Guardare e vedere muovono entrambi da un'azione OSSERVATIVA uguale nella forma, diversa nella sostanza: colui che VEDE sviluppa una presa di COSCIENZA capace di trasformare colui che guarda in colui che COMPRENDE. Il verbo VEDERE, quindi, arricchisce il GUARDARE che resta condizione necessaria ma non sufficiente per approdare alla consapevolezza necessaria

per la conoscenza.

Nel momento in cui la situazione (entriamo nella sfera del gioco) osservata viene VISTA, ecco che il giocatore / trice diviene responsabile della comprensione acquisita.

Questa dunque la premessa per sostanziare la scelta di proposte (che di seguito sviluppiamo) con utilizzo di due palloni contemporaneamente in campo, utili per "costringere" gli attori in campo ad occupare spazi corretti e funzionali individuandoli consapevolmente attraverso il GUARDARE che evolve in VEDERE.

Esercizi:

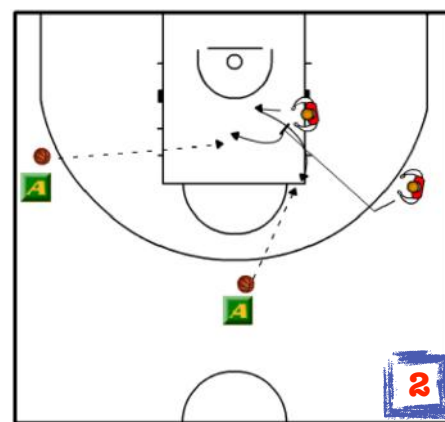
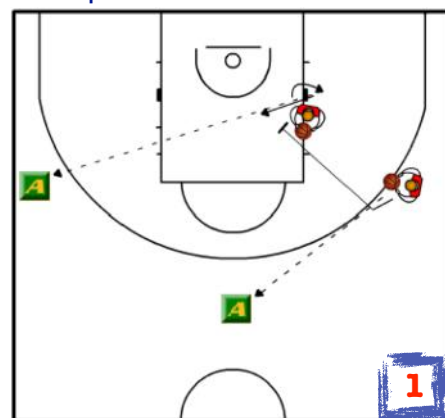
- **2c0 + 2 Appoggi** (diagr. 1-2). Blocchi lontano dalla palla: giocatore in ala passa la palla all'appoggio in punta; è importante che il passatore faccia un passo per migliorare l'angolo di blocco, stessa cosa deve fare

quindi due tiri;

- Idea di continuare a giocare dopo il blocco.

Situazioni difensive

1. Difesa INSEGUE: ricciolo-curl (cambio angolo di blocco);
2. Difesa TAGLIA IL BLOCCO: allontanamento-fade (cambio di angolo del bloccante);
3. Difesa CAMBIA: dilatare lo spazio.



- **2c1 + 2 Appoggi** (diagr. 3)

Inseriamo la difesa su chi riceve il blocco e curiamo l'angolo di blocco ed il tempo dei due tiri. Come prima, alleniamo le tre situazioni difensive:

- Inseguire;
- Tagliare il blocco;
- Cambio.

Focus:

- Ricezione;
- Tempo di tiro.

- **2c2 + 2 Appoggi** (diagr. 4)

Ora inseriamo anche la difesa su entrambi i giocatori: è a

l'uomo in pivot basso che eseguirà un passaggio skip ed eseguirà un passo per migliorare la ricezione del blocco. I due giocatori devono: **guardarsi** e trovarsi in un appuntamento insieme, passando spalla a spalla.

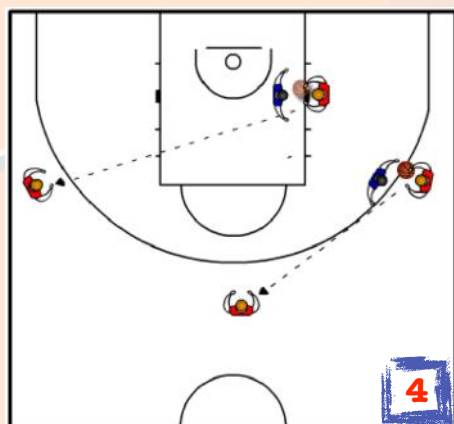
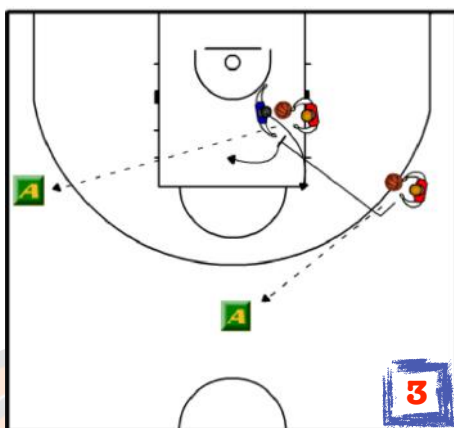
Focus:

- sul guardarsi, cambiare velocità, mani pronte a ricevere la palla;
- Dare due linee di passaggio e

questo punto che abbiamo due situazioni di probabili di 1c1 contemporanee. Il saper guardare e riconoscere lo spazio/tempo che ogni 1c1 può sfruttare, fa sì che l'attenzione e il **GUARDARE** prendano una importanza determinante per PV-MV-CV.

Focus:

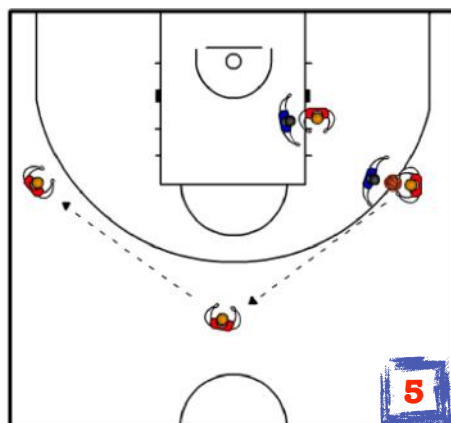
- Sul guardare e sullo spazio/tempo spazi ristretti;
- Uso dei fondamentali funzionali allo stato di spazio/tempo ristretto.



- **4c2 un solo pallone** (diagr. 5)
Gli appoggi sono giocatori e di conseguenza useranno il palleggio e il posizionamento per essere funzionali alla collaborazione che si svilupperà. Verifica del lavoro svolto.

- **4c4 a metà campo + 2 campi** (diagramma 6)

Verifica nel gioco a tutto campo, prestando sempre attenzione a **GUARDARE**.



C'è un concetto fondamentale che vorrei esprimere a conclusione della semplice e breve proposta: è importante considerare che come nel gioco siamo costantemente alla ricerca di un "flusso" continuo ed efficace, così nella preparazione dell'allenamento e delle sue parti abbiamo bisogno di non

trascurare mai questa opportunità. I diagrammi possono non rendere su carta quella che è poi l'elaborazione sul campo. Due palloni utilizzati fanno scaturire la necessità di appoggi rappresentati da allenatori; che in seguito sono sostituiti dai giocatori stessi. Ma questi dovranno essere stimolati comunque a mantenere consapevolezza di "giocare" e di non essere parti distaccate di un esercizio. Se questo è quanto ricerchiamo ed otteniamo, gli "appoggi" saranno parte integrante del "gioco" secondo criteri di mobilità fondamentali perché la proposta e quindi il gioco con uso dei blocchi risultai efficace ed istruttivo. Lo spazio ed il tempo andranno a riguardare tutte le componenti dell'esercizio/gioco e il passaggio ("sublimazione della collaborazione offensiva") non potrà fare a meno del **GUARDARE**, strumento massimo di coinvolgimento sensoriale degli attaccanti. Da qui si evince facilmente come la progressione didattica termini (in questo caso specifico) con un 4c4, ultimo step per l'ingresso nel 5c5.



Marco Calvani

Ha iniziato giovanissimo la sua carriera, allenando nel 1982 il Cus Roma prima e la Stella Azzurra poi, quindi Termoli, Palmi e Benevento.



Assistente allenatore dal 1990 al 2001 alla Virtus Roma, è stato anche temporaneamente capo, subentrando a Valerio Bianchini (1998-99) raggiungendo i playoff ed a Cesare Pancotto (1999-00). Nel 2002-03 inizia definitivamente come capo-allenatore alla RB Montecatini (B1), dove rimane un triennio conquistando una promozione in A2. Nel 2005-06 è al timone della Scavolini Pesaro, con cui vince i playoff, accedendo così alla Legadue oltre alla conquista della Coppa Italia di Serie B1. L'anno successivo, in Legadue, viene esonerato a metà campionato. Nel 2007-08 subentra a coach Alibegovic alla guida della Legea Scafati in Serie A, poi in Sicilia in Serie A Dilettanti al Basket Trapani, per ritornare nel 2009-10 in Legadue a Scafati. L'anno successivo è a Casalpusterlengo in Legadue. Nominato a inizio 2012 coach della Virtus Roma fino al termine della stagione, è confermato nella stagione successiva, perdendo gara 5 in finale contro Siena. Barcellona Pozzo di Gotto, Napoli e Sassari le esperienze successive. E' stato personal coach di Andrea Bargnani, aiutandolo in vista del preolimpico di Torino.

COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA 2-3

La logica delle scelte

La prima domanda da porsi, nel momento in cui si vuole affrontare questo argomento, è:

PERCHE' DIFENDERE A ZONA?

Le risposte sono molteplici, ed ognuna con una sua valenza:

- per interrompere un momento positivo e prolifico degli avversari modificandogli la lettura difensiva;
- per costringere gli avversari a pensare a qualcosa di diverso rispetto al momento precedente;
- quando l'attacco è efficace con il tiro da tre punti;
- quando l'attacco sta avendo il sopravvento con le penetrazioni a canestro;
- quando vogliamo bloccare o limitare il gioco interno;
- quando abbiamo un problema di falli per uno o più giocatori.

In questo caso, rispetto alle diverse tipologie di difesa a zona, ci potrebbe chiedere perché preferire la difesa a zona 2-3 rispetto alle altre:

- per avere sempre un giocatore centrale, il nostro X5, a protezione dell'area dei tre secondi (il ferro);
- per tenere sempre il mio giocatore più strutturato, forse più lento, in un'area circoscritta ben definita, senza lasciarlo uscire dalla porzione di campo che voglio proteggere;
- per avere lo stesso giocatore X5 che sarà quasi sempre accoppiato con chi degli avversari deciderà di giocare spalle o vicino a canestro;

- per "limitare" i contatti;
- per avere il mio miglior rimbalzata vicino al ferro;
- quando la palla è sul lato opposto, per avere sempre uno dei due giocatori mediamente più strutturati come X3 ed X4 a garantire una copertura dell'area;
- per coprire la zona del post alto, cuore di tutti gli attacchi contro le difese a zona;
- perché quando la palla finisce su uno dei due lati o va in angolo, qualsiasi tipo di difesa diventa una 2-3;

Per poter costruire, allenare e poi utilizzare una zona 2-3 è necessario conoscere le **competenze** di ognuno dei difensori. Innanzitutto essi si divideranno in:

- **X1 e X2: PRIMA LINEA;**
- **X3 e X4: SECONDA LINEA;**
- **X5: CENTRALE.**

LA PRIMA LINEA

I giocatori X1 ed X2 devono:

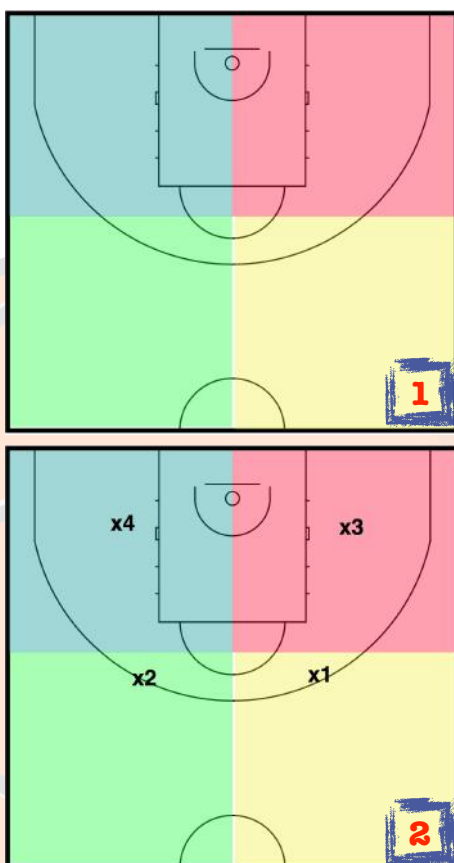
- aver responsabilità per tutto quello che accade dall'estensione del tiro libero verso la metà campo, fino alla linea dei tre punti (*diagrammi 5-6*);
- avere un atteggiamento del corpo ad indirizzare su un lato o sull'altro e non frontale a muro;
- quando la palla è fuori dalla posizione centrale, essere responsabili anche di non concedere o limitare l'ingresso della palla nella zona di post alto.

LA SECONDA LINEA

I giocatori X3 ed X4 devono:

- coprire la porzione di campo che va da sotto l'estensione del tiro libero verso la linea di fondo;
- aver compiti di aiuto e recupero sui ribaltamenti in ala, quando la palla è fuori dalla zona di angolo;
- esser responsabili del tagliafuoco sul lato debole, per i giocatori che provengono dalla loro zona di competenza;
- presidiare e riempire l'area, quando la palla è sul lato opposto.

Diagrammi 1 e 2

**IL CENTRALE**

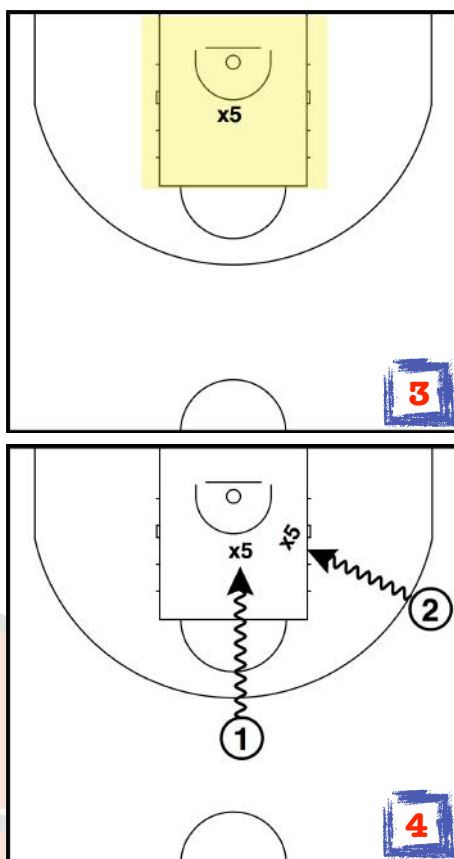
Il giocatore X5 deve:

- aver responsabilità nel chiudere tutte le penetrazioni a canestro (diagramma 4);
- essere sempre in linea sulla perpendicolare tra la palla ed il canestro;
- marcare qualsiasi giocatore che transita o riceve palla nel

perimetro dell'area ed è in linea con la palla;

- nella zona di post alto uscire un passo fuori dalla linea di tiro libero per marcare un giocatore che ha ricevuto in quella zona;
- rimanere dentro l'area dei tre secondi "sempre".

Diagramma 3

**PENETRAZIONI**

X1, X2, X3 e X4 saranno abituati ad "accompagnare" una penetrazione a canestro per "consegnarla" al nostro X5, riposizionandosi. In che modo:

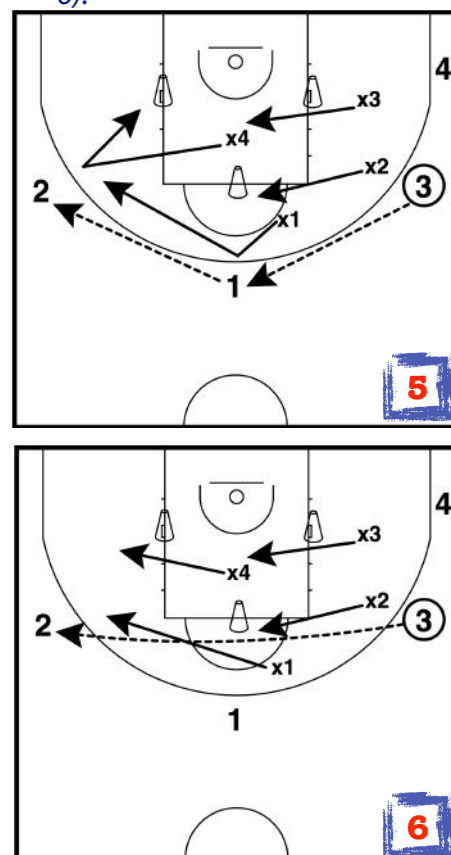
- "aprendosi" immediatamente in controllo di giocatori perimetrali pronti a ricevere passaggi di scarico;
 - "schiacciandosi" in controllo di giocatori interni pronti a ricevere passaggi di scarico
- Ma quale sarà la cosa più importante?
- Non soltanto muoversi da una posizione all'altra o rimpiazzare, ma...

PARLARE, PARLARE, PARLARE

ESERCIZI

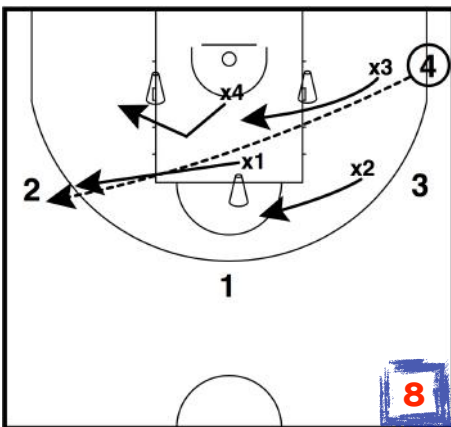
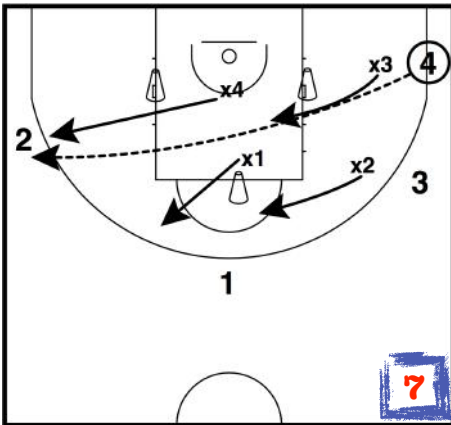
Riprendendo i concetti espressi nel paragrafo "competenze" riservate alla prima linea e la seconda linea, ecco di seguito degli esercizi per allenare i difensori della prima e seconda linea (senza considerare X5) nel caso di:

- passaggi regolari di ribaltamento (diagramma 5);
- passaggio skip (diagramma 6).



Una situazione più interessante e "complessa" da analizzare e, ovviamente, allenare, è la situazione in cui c'è un passaggio skip da un angolo al giocatore sul lato opposto. Possiamo osservare che:

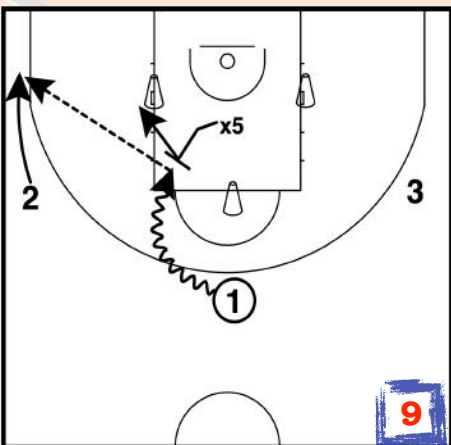
- se il ricevente si trova **sotto** la linea del tiro libero, mentre la palla è in volo, il difensore deputato a chiudere con close-out sarà X4 (#7);
- se il ricevente si trova **sopra** la linea del tiro libero, mentre la palla è in volo, il difensore deputato a chiudere con close-out sarà X1 (#8).



Per quanto riguarda le competenze di X5, possiamo allenare le seguenti situazioni:

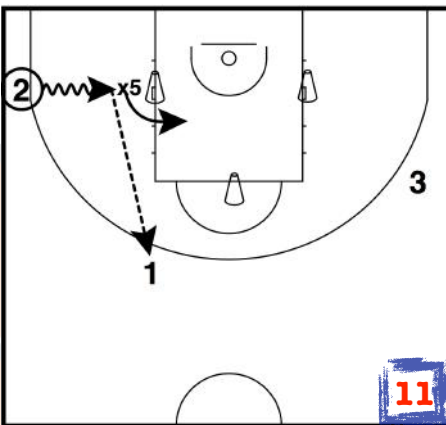
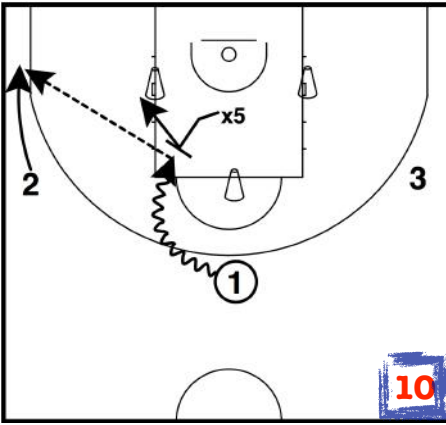
3c1 - Passaggi perimetrali

Con la disposizione come da *diagramma 9*, la palla si muove perimetralmente tra 1,2 e 3. X5 dovrà essere in grado di muoversi, mentre la palla è in volo, portandosi sempre sulla linea di penetrazione, tra palla e canestro. Il discorso è lo stesso anche nel caso di un passaggio skip, con X5 che dovrà adeguare il suo posizionamento mentre la palla è in volo (*diagramma 10*).

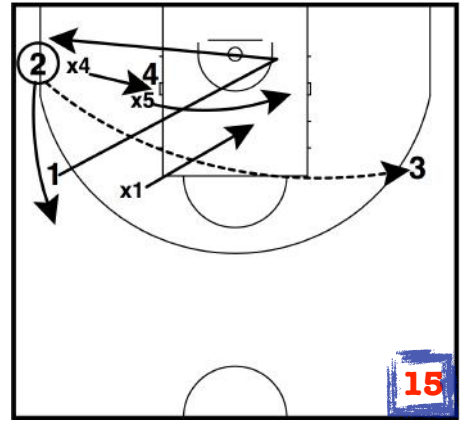
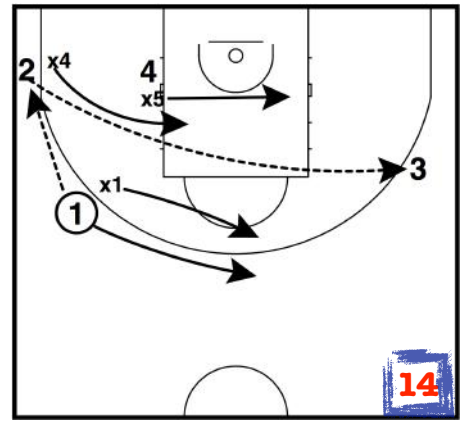
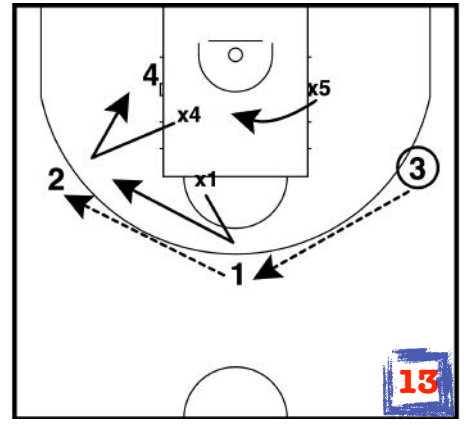
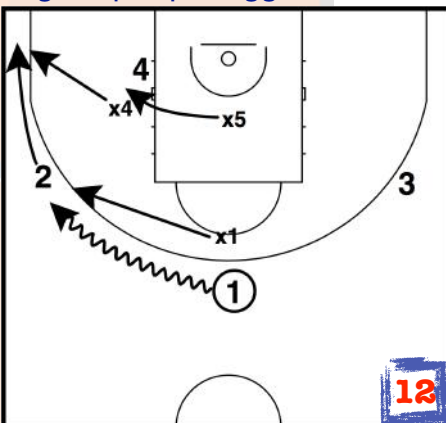


3c1 - 2 Penetrazioni

Il passaggio successivo a quello visto precedentemente, può essere dato dalle penetrazioni effettuate da 1, 2 e 3: X5 dovrà sempre chiudere la linea di penetrazione e fermare il giocatore con palla. Al passaggio, adeguamento del posizionamento rispetto alla palla (*diagrammi 11,12*).



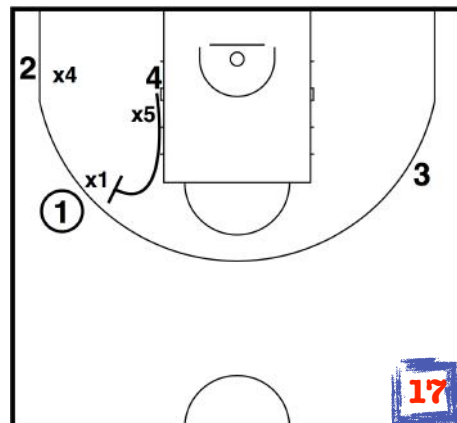
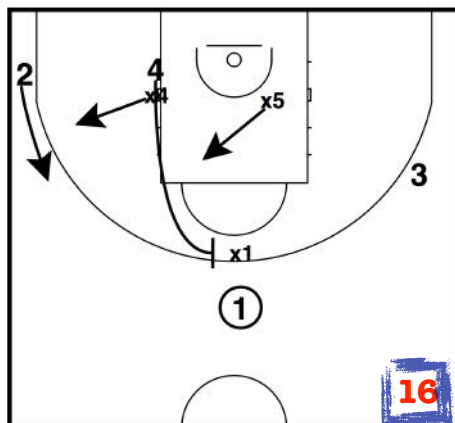
Unendo prima e seconda linea con il centrale, possiamo allenare situazioni di **3c3 + 1A** con la palla che può spostarsi in palleggio (*d.12*), può essere passata (*d.13*), ribaltata (*d 14*), e con tagli dopo i passaggi (*d.15*).



PICK AND ROLL

In tutte le situazioni di pick and roll, l'atteggiamento dovrà essere quello di contenere il gioco a due forzando la penetrazione sul fondo o sullo stesso lato. Insegneremo anche a rincorrere il palleggiatore, seguendolo sopra il blocco e forzandolo a continuare la penetrazione verso il canestro. Nessun giocatore del lato debole (o lato forte), "MAI" deve essere coinvolto nel prendere l'uomo con la palla che esce dal pick and roll e punta il centro (a meno che non sia un pick and pop).

Nei diagrammi 16 e 17 è possibile vedere, attraverso esercizi di 3c3 + 1A, una situazione di pick and roll centrale, e pick and roll sul lato. In entrambi i casi valgono i principi enunciati prima, che analizzano e danno un comportamento concettuale a tutti i difensori della nostra 2-3.



Luca Ciaboco

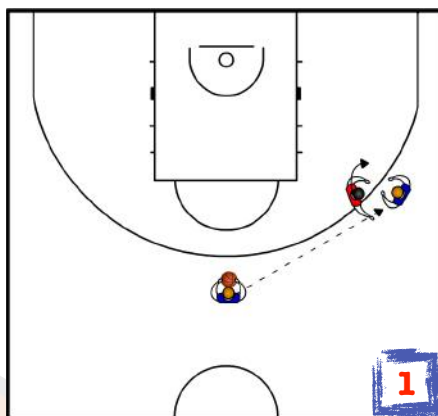
Luca Ciaboco nato a Torino il 09/02/'69 e residente a Matelica, nelle Marche, comincia ad allenare nel 1987 nel settore giovanile del Fabriano Basket, dove resterà fino al 1994. I cinque anni successivi lo vedono sia assistente allenatore in serie A2 che con il settore giovanile della stessa società. Passa l'anno successivo a Jesi come assistente della prima squadra, per poi ritornare a Fabriano fino al 2002. Le due stagioni successive le passa ad Osimo, per poi approdare a Jesi, come capo allenatore della Serie A2 e poi allenatore settore giovanile. Dopo 5 anni passa a Latina in A2, per poi approdare a Castel Fiorentino. Ancora Fabriano, poi Veroli. Nel 2014 passa alla PMS Moncalieri alla guida della DNG, l'anno scorso capo Allenatore della Selezione 2002 marchigiana e da metà anno capo allenatore di Martina Franca in B2. Inoltre dal 2002 è formatore nazionale per il CNA, e in più occasioni assistente allenatore a raduni o tornei settore squadre nazionali.



PRINCIPI DIFENSIVI NEL SETTORE GIOVANILE (Parte 2)

Difesa sul giocatore ESTERNO

Un concetto molto importante è quello dell'adattamento della posizione del difensore se il giocatore ha la palla oppure no: il passaggio dalla difesa di anticipo, quindi sulla linea di passaggio alla difesa "a muro", quindi sulla linea di penetrazione, rappresenta un aspetto rilevante di questo concetto.



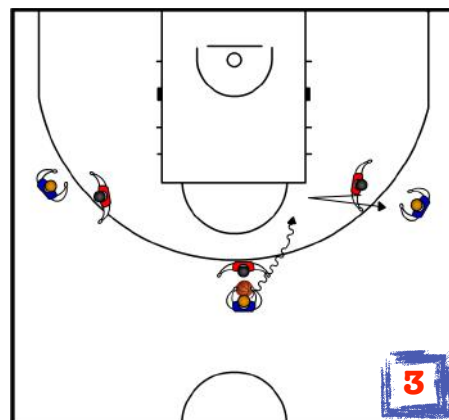
importante è il contatto visivo: chi effettua la finta di aiuto non deve perdere di vista il suo uomo oltre a riconoscere la situazione e a muovere correttamente mani e piedi anche in maniera dissociata (diagrammi 2 e 3).



Di conseguenza, se siamo battuti sul palleggio, se quindi l'avversario prende vantaggio, in base alla lettura spazio/tempo, in maniera AUTONOMA, i nostri giocatori devono **COLLABORARE** in difesa. Come?

a. FINTE DI AIUTO:

E' la collaborazione tra due giocatori per spezzare il timing dell'attacco che si effettua sul lato forte, quando il difensore sulla palla non è completamente sulla linea di penetrazione e l'attacco ha un leggero vantaggio. Il difensore sul lato forte vicino alla linea di penetrazione esegue la finta di aiuto facendo un passo rapido verso la palla, utilizzando le mani per fermare il palleggio e recuperare sul suo attaccante per consentire al compagno fuori equilibrio di recuperare la posizione. Molto

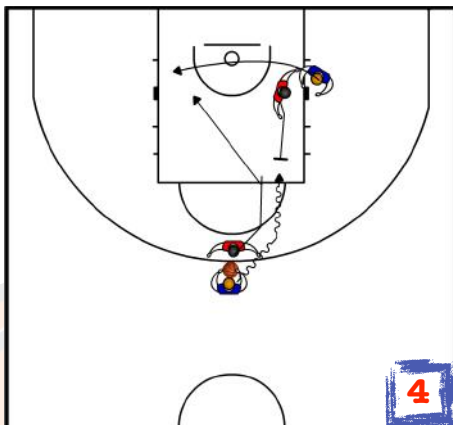


Nel primo esempio è una situazione di campo aperto e metà campo, con l'idea di rallentare la palla e togliere tempo, nel secondo caso il difensore sul lato forte finta sulla palla cercando di togliere certezze all'attaccante.

b. AIUTO E CAMBIO

E' una situazione di emergenza, in quanto l'attacco ha già preso un vantaggio, e la difesa, aiutando, per riequilibrare lo svantaggio, deve ricorrere al cambio

difensivo. Più il difensore che è responsabile resiste, più abbiamo la possibilità di recuperare. Il difensore che aiuta deve, con l'uso di finte e mettendosi sulla linea di penetrazione, costringere l'attacco a rallentare l'azione e non dilatare troppo gli spazi e permettere al difensore battuto che sta recuperando, di fare meno strada e poi cambiare. Anche qui l'uso delle braccia è fondamentale per rallentare il passaggio (battuto) e cercare di portare a buon fine l'azione difensiva. Si effettua molto spesso in **spazi stretti**. (diagramma 4).

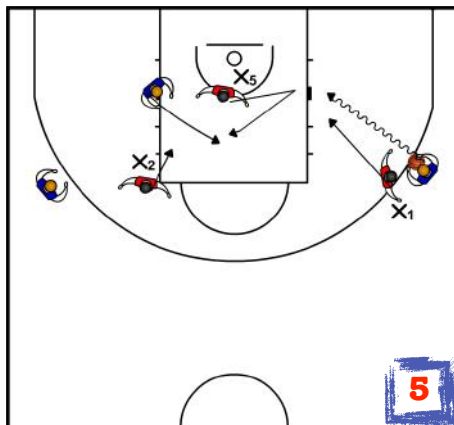


Decisivo il fatto che il difensore battuto deve cercare di spingere verso l'aiuto per poi cambiare in spazi stretti ed essere pronti a fare tagliatori in caso di tiro (anche in situazioni di mis-match).

c. AIUTO E RECUPERO

Il difensore, posizionato correttamente sulla linea di passaggio, chiude la linea di penetrazione all'attaccante per consentire al compagno battuto, di recuperare la posizione. Se il difensore sulla palla non è completamente battuto e in grado di recuperare, il difensore lato debole, mette il corpo sulla linea di penetrazione. Anche qui la capacità di riconoscere la situazione risulta fondamentale per l'esito dell'azione. Una volta che la minaccia (penetrazione) è ter-

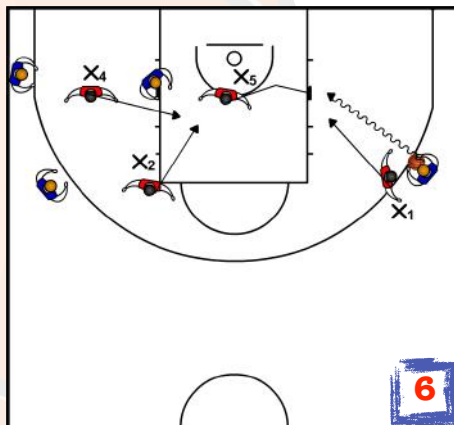
-minata, il difensore che ha aiutato deve recuperare la sua posizione andando sulla **linea di passaggio** del proprio avversario (diagramma 5).



La corretta posizione fondamentale difensiva e l'uso delle braccia risultano determinanti per le situazioni di aiuto-recupero.

d. AIUTO E ROTAZIONE:

Cercare di rimediare ad una situazione di svantaggio difensivo di un giocatore che è stato battuto nettamente in area e stando sulle linee di passaggio, negando all'attacco di mantenere/concretizzare il vantaggio acquisito. Saper anche difendere 1c1 sul recupero (close-out), determina l'efficacia di questa scelta. (diagramma 6)

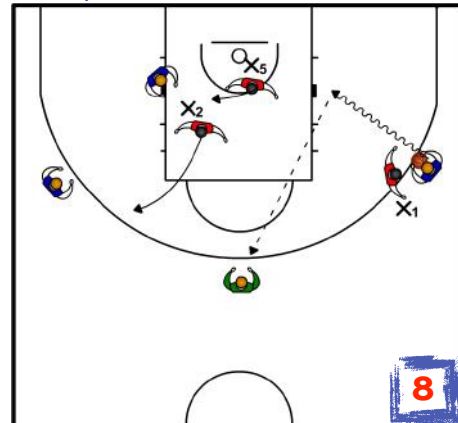


La conoscenza della **linea della palla** diviene, in questo momento, una componente imprescindibile per poter permettersi di allenare le collaborazioni: sulle penetrazioni, infatti, chi

aiuta si posiziona sulla linea di penetrazioni, gli altri devono invece abbassarsi sulla linea della palla mentre il giocatore con la palla penetra (diagramma 7).



Il giocatore che ruota sul lato debole si deve sedere sulle gambe del giocatore in post medio, onde evitare un blocco di contenimento, ma anche per evitare passaggi lob (diagramma 8).



Come detto prima, i nostri giocatori devono sviluppare la capacità di **leggere** e quali scelte di collaborazioni fare in base allo spazio/tempo, ma anche in base all'avversario (facendo riferimento alle sue caratteristiche). La difficoltà più grande che riscontro è il rispetto delle linee di passaggio, in quanto spesso si corre contro il nostro avversario invece di fare un salto alla palla e stare sulla linea di passaggio, e sul palleggio mai stare sotto la linea della palla, quindi aprire la guardia

occupando lo spazio vantaggioso per rubare tempo all' attacco. Bisogna quindi allenare:

- **POSIZIONAMENTO;**
- **LETTURE (AUTONOMIA/ COLLABORAZIONE) E 1VS1.**

Questi stessi concetti sono applicati quando difendiamo in situazioni in cui sono presenti blocchi: in base allo spazio/ tempo dobbiamo far crescere nei nostri giocatori la capacità di scegliere, le **LETTURE**. Di seguito le possibili letture.

1. INSEGUIRE

Obiettivi:

- Togliere/Spostare lo spazio vantaggioso e accorciare tempi di recupero;
- Togliere/Spostare l'allineamento ala-pivot basso;
- Comunicazione verbale.

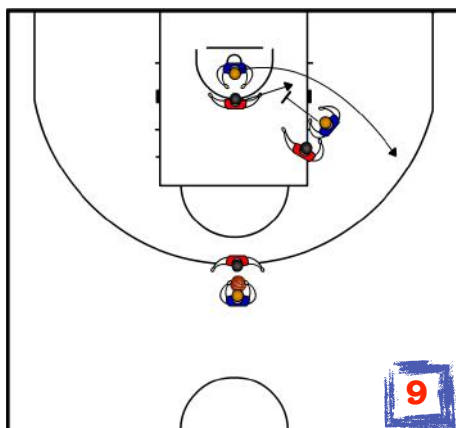
Quali sono i compiti del difensore del bloccato e del bloccante?

Per il difensore del bloccato:

- Guardia chiusa target minore al bloccante (**contatto**);
- Spalla interna, passare tra blocco ed avversario (**forzare il blocco**);
- Inseguire a trenino (passare dove passa "lui"), cambiare velocità e recuperare sulla linea di passaggio, anticipando per far ricevere lontano dal canestro.

Per il difensore del bloccante:

- Corpo sulla linea di passaggio;
- Spazio per far passare eventualmente il compagno;
- Braccio esterno ad aprirsi per scoraggiare il passaggio (curl/ diretto; step-out);
- Sulla ricezione (in ala) stringere gli spazi e recuperare a tre quarti d'anticipo;
- Vedere linee di passaggio libere (se il difensore con palla in ala copre passaggi diretti, stare schiacciato sulle linee di passaggio) (*diagr. 9*).



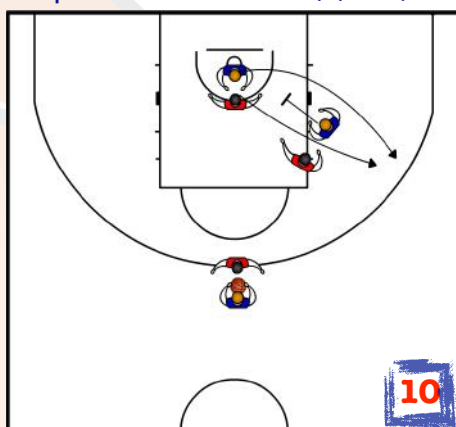
2. TAGLIARE IL BLOCCO

Per il difensore del bloccato:

- passare tra il bloccante ed il suo difensore (in terza posizione), cambiando la traiettoria di uscita all'ultimo momento.

Per il difensore del bloccante:

- Lasciare spazio al compagno per passare in mezzo (fra lui e l'avversario);
- Spingere il suo avversario sulla linea di fondo per "mangiare" spazio mentre la palla è in volo per recuperare la posizione di anticipo (passando possibilmente sotto) (*d. 10*).



3. CAMBIARE

Per il difensore del bloccante:

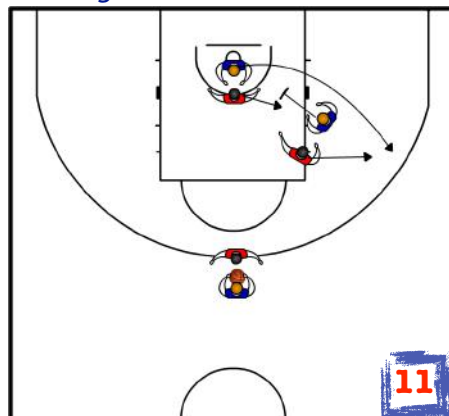
- Chiama cambio ed esce in anticipo con l'obiettivo di far ricevere la palla lontano dalla linea dei tre punti o schiacciato in angolo (lontano dal canestro);

Per il difensore del bloccato:

- Posizionarsi sulla traiettoria d'uscita, per occupare la linea di passaggio sul bloccante

(con contatto);

- Se si posiziona davanti al post, pronti dal lato debole sui passaggi lob e tagliar fuori frontale in caso di tiro (*diagramma 11*);

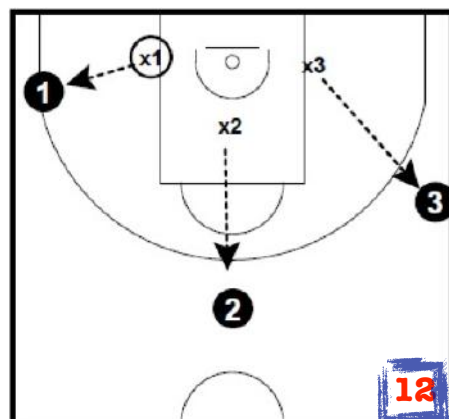


Riassumendo, i concetti importanti da allenare, sviluppare e consolidare:

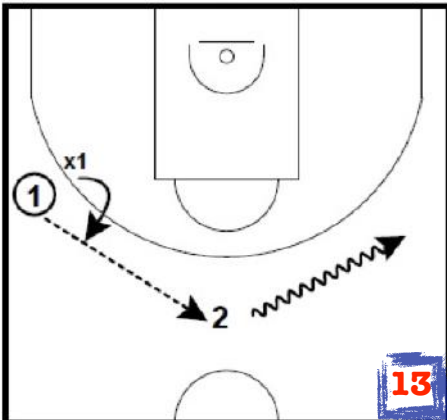
- Difesa 1c1 con e senza palla fronte e spalle a canestro;
- Posizionamento, linee difensive;
- Collaborazioni come "multipli dell'1c1", quindi le letture in AUTONOMIA delle scelte in base allo spazio/tempo;
- Collaborazioni e difesa sui blocchi, sempre in base alle caratteristiche tecnico/tattiche, fisiche e mentali dell'attaccante.

Di seguito alcune proposte didattiche:

- **1c1 con palla** (*diagr. 12*)

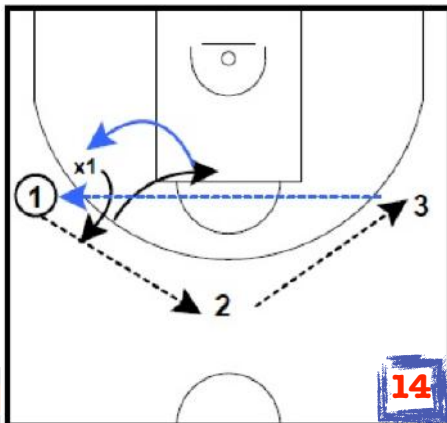


- 1c1 con palla, poi senza palla (diagramma 13)



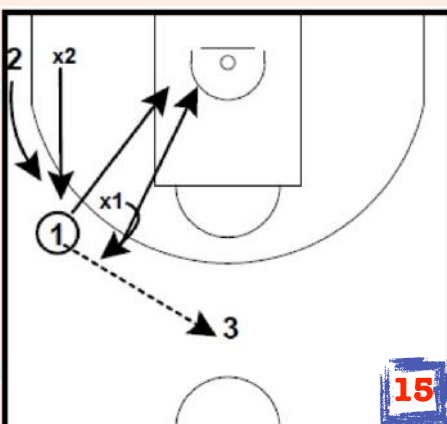
13

- 1c1 con palla (diagramma 14)

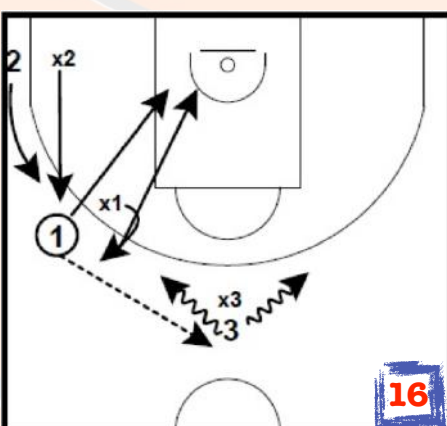


14

- Difesa sui tagli (diagrammi 15-16);

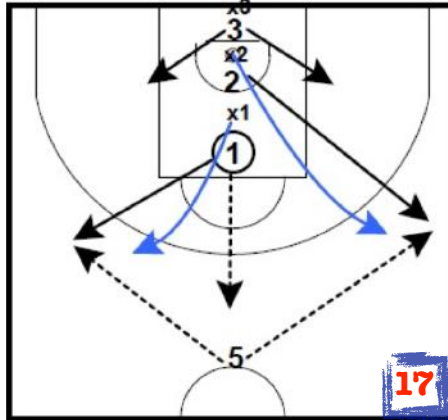


15



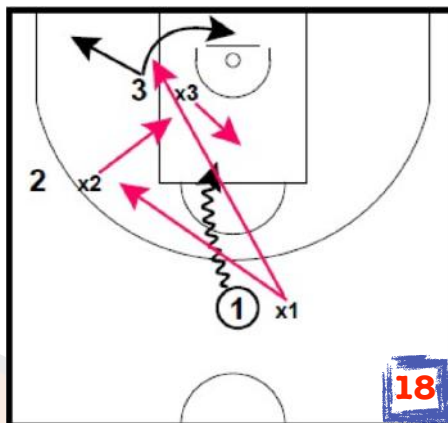
16

- Trenino (difesa sulle linee di passaggio) (diagramma 17);



17

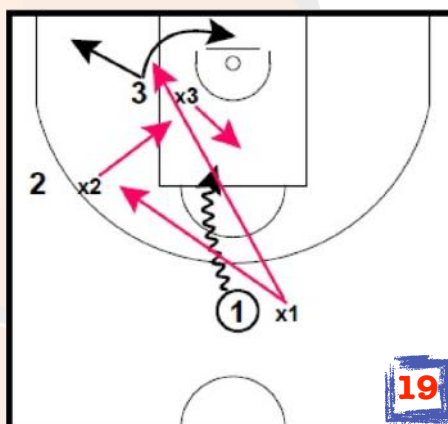
- Collaborazioni difensive su penetrazioni (diagramma 18)



18

In questa tipologia di esercizi bisogna spingere sulla lettura/ autonomia in base a dove l'attaccante si spazia, utilizzando cambio o rotazione a seconda della situazione.

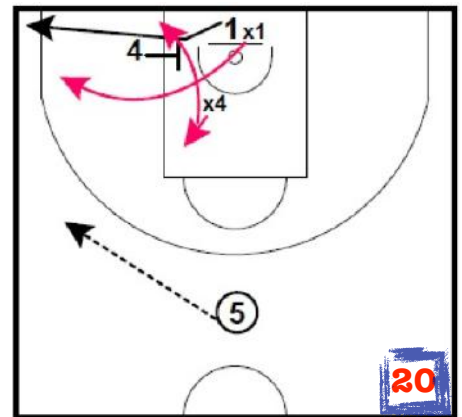
- 2c2 + 1A - Forzare il blocco (diagramma 19)



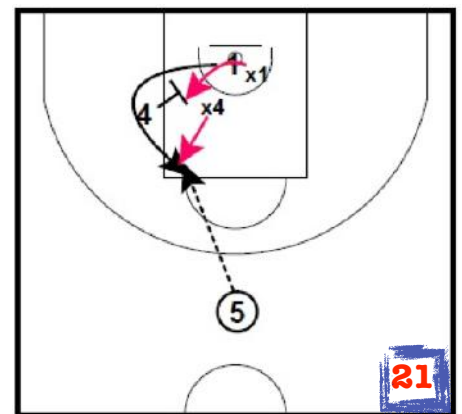
19

- 2c2 + 1A - Tagliare il blocco (diagramma 20)

- 2c2 + 1A - Ricciolo stretto (diagramma 21)

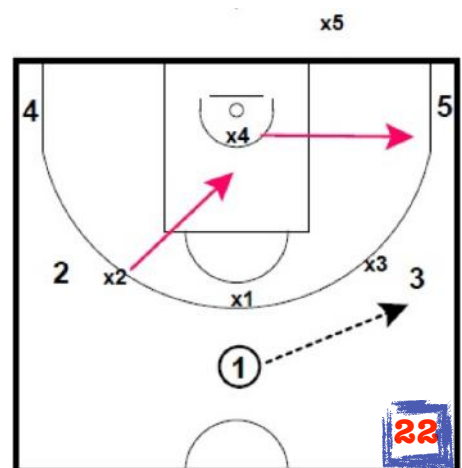


20



21

- 5c4 metà campo: se la difesa recupera la palla ha 7" per segnare altro canestro con X5 che entra come quinto attaccante (diagramma 22).



22

Massimo Romano

Nato a Napoli il 29 aprile 1970, inizia ad allenare nel 94-95 a Castel Volturno il settore giovanile femminile e assistente in A2 a Giuseppe Russo e in seguito a Mario Floris Poi a Pozzuoli con Montuori e Palumbo settore giovanile e assistente in A2. Prima esperienza da capo allenatore in A2 a Caserta, poi 2 anni, da capo allenatore ad Alghero dove nel 2003-04 conquista la promozione in A2. Rende l'anno successivo e nel 2005-06 arriva la chiamata della Phard Napoli come assistente di Ricchini in A1 nell'anno dell'Eurolega. E' assistente di Nino Molino a Napoli l'anno successivo dove vince lo scudetto. Capoallenatore 2007 a Pontedera dove conquista la Coppa Italia. Poi Alcamo Rende Ragusa e di nuovo Napoli sempre da capo allenatore in A2. Nel 2013-14 inizio l'avventura ad Orvieto prima da vice in A1, e nei 2 anni successivi da Capo Allenatore con 2 salvezze conseguite sul campo. Quest'anno è ancora capo allenatore in A2 e responsabile del settore giovanile sempre per l'Azzurra Orvieto. Da 3 anni assistente allenatore della Nazionale Under 20 femminile, prima con Molino (Udine 2014 medaglia di bronzo) e poi con Riga (Matosihnos 2016 medaglia d'argento).



IL PASSAGGIO

Ho voluto trattare questo argomento, perché reputo il fondamentale del passaggio, il più importante del gioco della Pallacanestro. Il nostro è un gioco di squadra, fatto di collaborazioni, di giocare "insieme" ed è sicuramente uno dei fondamentali più usati in partita. Oltre la sua valenza tecnica, ha una valenza relazionale, ed esprime il modo di comunicare e collaborare in attacco di una squadra. Ho notato che questo fondamentale è spesso messo in secondo piano, tralasciato e poco allenato. Io penso che in ogni allenamento dovremmo programmare una parte dove per obiettivo c'è la cura di questo fondamentale, e porre sempre grande attenzione al suo insegnamento. A livello femminile, la minor forza rispetto ai maschi, crea ancor maggior difficoltà nell'esecuzione del passaggio. Altro fattore diverso rispetto ai maschi è la fantasia, cioè spesso non viene naturale un passaggio "fuori dai canoni", per esempio dietro la schiena, lob o tra le gambe e si deve a volte stimolare questo aspetto. Naturalmente questo dipende molto dalla struttura fisica e dalla padronanza del gesto tecnico. Per tutte queste ragioni bisogna sin dai primi anni del settore giovanile lavorare su questi aspetti, cioè padronanza del gesto tecnico, forza e fantasia. Tutti questi aspetti vanno poi collegati alla "SCELTA", cioè far capire che il passaggio serve a mantenere o ad aumentare una situazione di vantaggio di una nostra compagna rispetto al difensore,

quindi passare la palla nel posto giusto (**Dove**) al momento giusto (**Quando**) nel modo giusto (**Come**).

Gli aspetti su cui lavorare per migliorare il passaggio sono:

- posizione fondamentale;
- forza ed equilibrio;
- catena cinetica del movimento;
- uso delle mani sulla palla;
- passaggio 1 mano oppure 1 mano ½ (quando si passa con la mano debole);
- passetto in avanti col piede dal lato del passaggio;
- andare "oltre" il difensore per evitare passaggi intercettati;
- uso delle finte.

Nei miei allenamenti settimanali, sia del settore giovanile o delle squadre senior di A2 o A1 propongo sempre esercitazioni e lavori sul passaggio, naturalmente con coefficiente di difficoltà variabile in funzione della categoria e livello delle giocatrici.

- **Esercizio 1** (diagramma 1)

Due file, palleggiare sino al birillo, tenere il palleggio attivo, l'altra giocatrice arrivata al birillo taglia verso la palla o verso canestro, ricezione e tiro.

Obiettivi e focus: Posizione fondamentale, equilibrio, lato del passaggio, passaggio dal palleggio, passetto in avanti col piede dal lato del passaggio.

Variante: Uso della difesa che ostacola il passaggio.

- **Esercizio 2** (diagramma 2)

Tre file, 1 parte senza palla, gioca verso il birillo poi backdoor, riceve da 2 e tira, 2 taglia in post basso e riceve da 3 e tira, 3 riceve passaggio skip da

1 e tira.

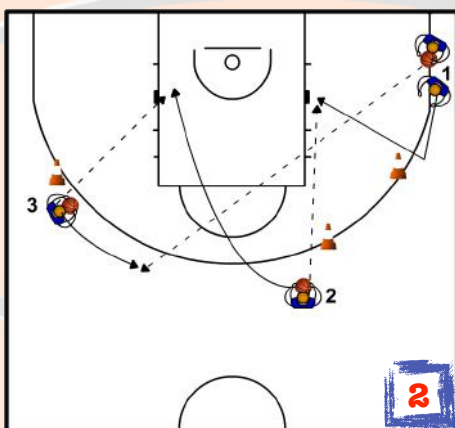
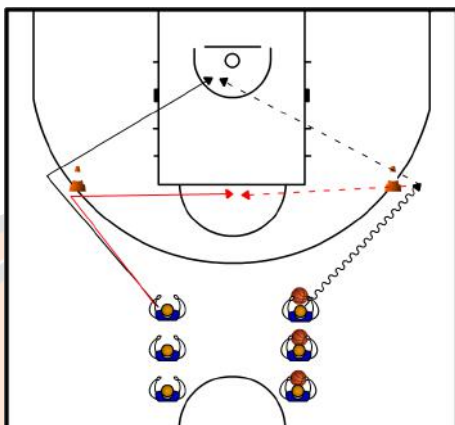
Obiettivi e Focus:

1) **Passaggio Back-door:** andare con il corpo oltre il difensore, bounce pass, palla lontano dalle mani del difensore;

2) **Passaggio pivot basso:** allineamento, scegliere il lato del passaggio in funzione del bersaglio dato dal ricevitore. Uso del passaggio una mano laterale, soprattutto con la mano debole.

3) **Passaggio Skip:** 2 mani sopra la testa, uso di tutto il corpo, spinte e passetto per dare equilibrio e forza, non parabola lenta ma tesa.

Variante: uso della difesa che ostacola il passaggio.



- Esercizio 3 (diagramma 3)

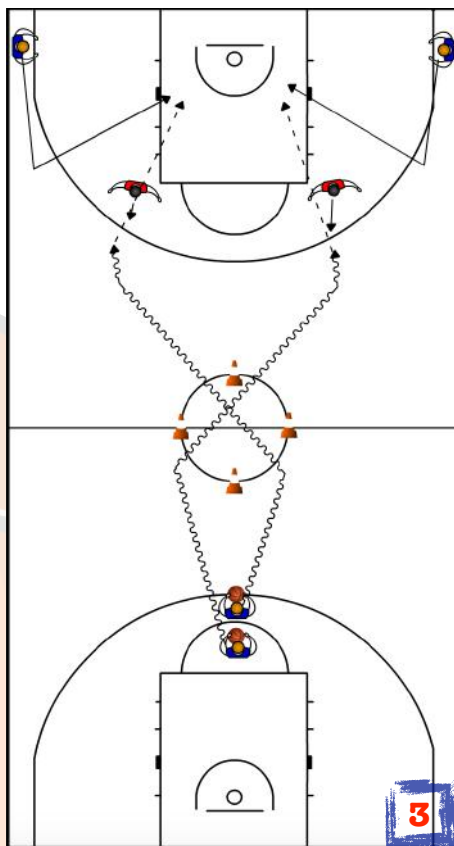
Fila a metà campo palleggio tra i birilli, attaccare in palleggio uno dei due difensori che ostacolano, scelta del passaggio alla giocatrice sul proprio lato, uso del passaggio laterale, sopra la testa o backdoor, ricezione e tiro. Nel frattempo altro gioca-

tore fa lo stesso sul lato opposto.

Rotazioni: chi passa difende, chi tira recupera palla e va nella fila di metà campo, chi difende va nella fila delle riceventi.

Variante: giocare con il giocatore sul lato opposto, con scelta del passaggio skip o al pivot basso, una mano laterale o buone pass.

Obiettivi e Focus: verifica di tutti i passaggi usati sotto pressione, scelta del passaggio adatto in funzione del bersaglio dato dal ricevente, uso delle finte per giocare contro le mani del difensore.



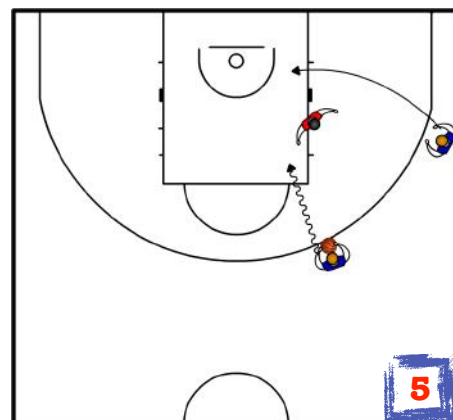
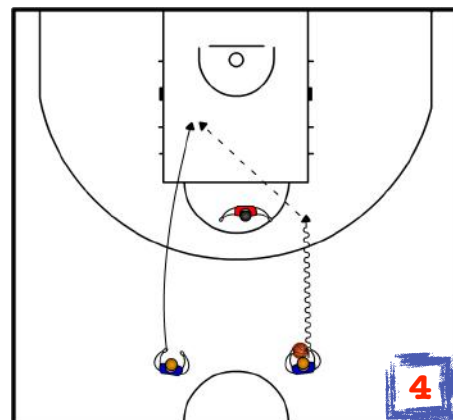
- Esercizio 4 (diagrammi 4-5)

Giocare 2c1, possibilità di 1 passaggio ed 1 tiro, attaccare in palleggio il difensore, scelta del passaggio migliore alla compagna che ha creato una linea di passaggio. Chi tira difende, chi difende apre alla coppia a metà campo che riparte.

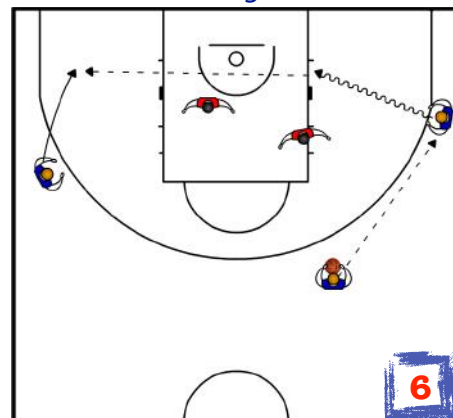
Obiettivi e focus: verificare la scelta del passaggio migliore, giocare contro le mani del difen-

sore, stimolare la **fantasia** del passaggio, **pocket pass**, **lob pass**, dietro schiena, sotto gambe, tutti **funzionali** e non fini a se stessi.

Variante: variare gli spazi di gioco, guardia/guardia, guardia/ala, ala-ala e così via.



- Esercizio 5 (diagrammi 6)



Giocare 3c2 con le stesse regole precedenti del 2c1, scelta del passaggio al compagno libero.

Rotazioni: chi tira e chi fa l'ultimo passaggio difendono.

Obiettivi e focus: verifica della scelta del passaggio, uso dello spacing giusto, uso del penetra

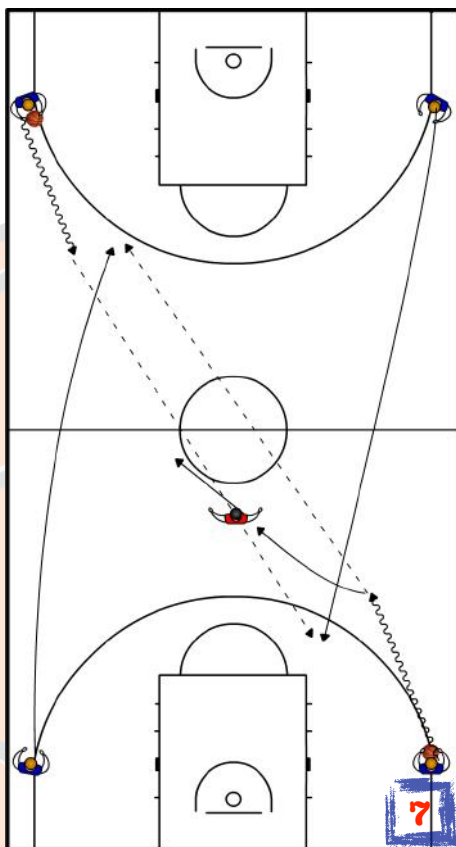
e scarica.

- **Esercizio 6** (diagrammi 7-8)

4 angoli, 2 file con la palla, passaggio a tutto campo, chi passa ostacola il passaggio dell'altra coppia che parte. Scelta del passaggio al compagno che corre davanti alla palla.

Obiettivi e focus: Uso del passaggio 2 mani dal petto in contropiede in campo aperto (unico caso), scelta del passaggio in funzione della linea di passaggio aperta, passaggio in avanti, dove il compagno **sta andando e non dov'è**.

Variante: 3 file terzetti, 3c1 con diagonali di passaggio, scelta del passaggio al compagno libero.

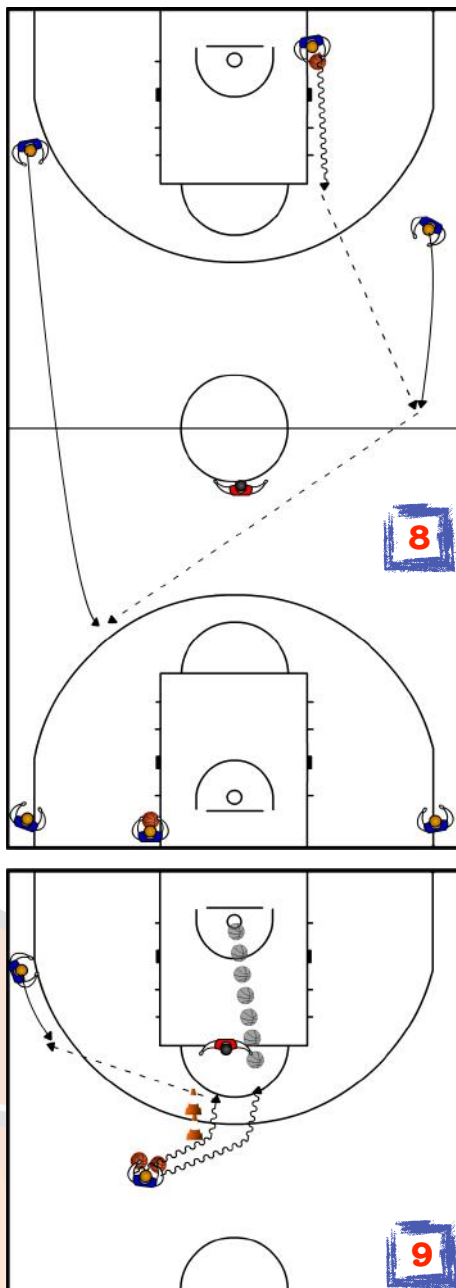


- **Esercizio 7** (diagramma 9)

Palleggio con 2 palloni, attaccare il pick and roll, simulare il contenimento del difensore del bloccante, passaggio in uscita al compagno con la mano esterna e continuare il palleggio con l'altra mano per poi fare arresto e tiro.

Obiettivi e focus: coordi-

-nazione, uso del passaggio sul pick and roll, passaggio laterale.



- **Esercizio 8** (diagramma 10)

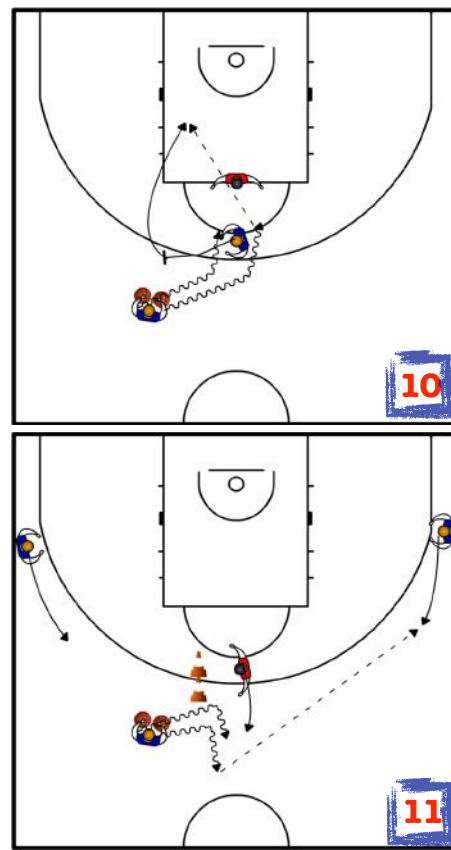
Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, con l'inserimento in gioco del bloccante.

Obiettivi e Focus: passaggio interno al giocatore che dopo il blocco sprinta verso canestro, uso del **buone pass, lob pass** o passaggio laterale ad una mano.

- **Esercizio 9** (diagramma 11)

Stessa esecuzione dell'esercizio precedente, con la difesa che fa show: il giocatore con palla in questo caso esegue dei palleggi in arretramento e sceglie il passaggio di uscita, mentre gli altri

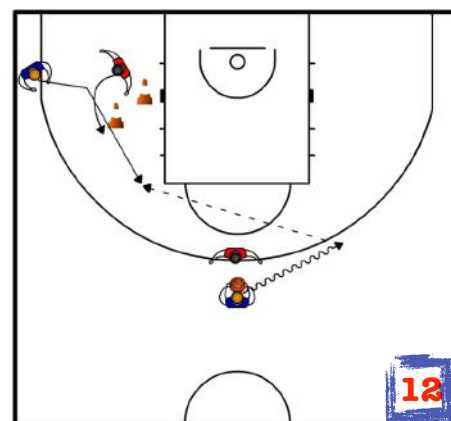
due giocatori aprono le due linee di passaggio.



- **Esercizio 10** (diagramma 12)

2c2, passaggio in uscita dai blocchi con lettura del difensore. In questa situazione la difesa **insegue**, il bloccato fa curl, ed il giocatore in palleggio deve allontanarsi per creare spazio e passare la palla nel momento in cui il compagno è più lontano dal difensore.

Obiettivi e focus: scelta del passaggio, giocare contro i mani del difensore, timing e spacing del passaggio.

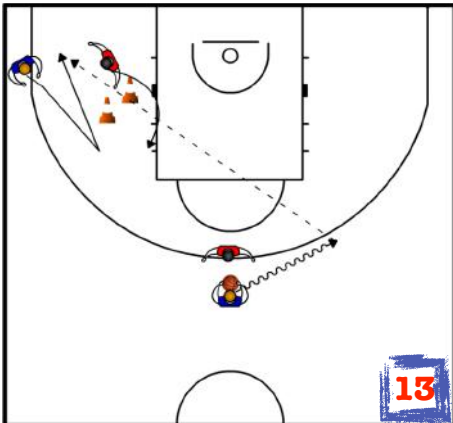


- **Esercizio 11** (diagramma 13)

Stessa esecuzione dell'esercizio

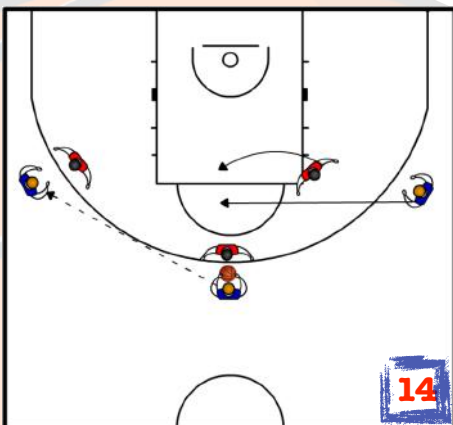
precedente, con il difensore che passa sopra. Il bloccato gioca fade, il passatore deve accorciare la distanza e fare un passaggio skip.

Obiettivi e focus: uso del passaggio skip, raccolta della palla dal palleggio.



- **Esercizio 12** (diagramma 14)
Giocare 3c3 senza palleggio.

Obiettivi e focus: scelta del tipo di passaggio, ricerca di uno spazio utile per giocare e per dettare il passaggio.



Uso molto questi esercizi senza palleggio o con restrizioni di palleggio e di spazio per abituare le giocatrici ad un passaggio sotto pressione, a giocare con il piede perno, proteggere la palla, usare il corpo e le finte per non farsi intercettare il passaggio, verificando sempre la scelta del passaggio usato e la giusta tecnica. A livello di prima squadra uso spesso giocare situazioni o parziali dei nostri giochi senza l'uso del palleggio, per verificare meglio l'uso del

passaggio e la scelta del passaggio da fare, e per accentuare lo spirito collaborativo che ha come sua massima espressione il passaggio. Spesso un assist è

molto più gratificante e spettacolare di un canestro, ed è questo che dobbiamo trasmettere ai nostri giocatori, di qualsiasi età essi siano.



Valerio Bianchini

Valerio Bianchini, il Vate per il basket, nasce nel 1943. Nel dopoguerra, trascorre l'infanzia a Milano, dove studia e consegue la maturità scientifica. Ben presto



la passione per la palla a spicchi si impadronisce del giovane Valerio, che frequenta il corso da allenatore sotto la guida del suo primo maestro, Arnaldo Taurisano, che lo chiama al Centro Addestramento Pallacanestro di Milano. Il suo primo stipendio da coach arriva allenando una squadra femminile, a Villasanta, nel monzese, nel 1966. Dopo Taurisano, Bianchini sceglie di seguire un altro intellettuale prestato alla pallacanestro, Dido Guerrieri, che lo porta a Vigevano, in serie B in qualità di assistente. La stagione successiva Guerrieri va a Milano insieme a Gamba come assistente di Rubini e Bianchini va a Bergamo, nelle minori, ad allenare i giovani che Cantù mandava a farsi le ossa. Va poi a Vigna di Valle, dove allena le Forze Armate. Dopo la parentesi con le stellettole, Taurisano lo chiama a fare l'assistente nella squadra di Marzorati, Della Fiori e Recalcati. Dopo l'assistentato, Bianchini diventa Capo Allenatore a Cantù, dove nel 1980/1981 vince Scudetto e Coppa delle Coppe. Nel 1981/1982, sempre a Cantù, vince la Coppa dei Campioni. Continua poi a Roma, dove Bianchini si trasferisce vincendo lo Scudetto nella stagione 1982/1983 e la Coppa dei Campioni e la Coppa Intercontinentale nel 1983/1984. Dopo le vittorie nei club, la parentesi di due anni in Nazionale, prima di tornare ancora ad allenare e vincere con i club. A Pesaro, nel 1988/1989, lo Scudetto e a Bologna, sponda Fortitudo, nel 1997/1998, la Coppa Italia. Torna di nuovo a Roma, poi Varese, Milano, Virtus Bologna, Beirut e Varese. Ha vinto 448 partite in 787 gare.

OGNI ALLENATORE HA IL PROPRIO "SOGNO" DI BASKET

L'intervista di questo numero è dedicata ad uno dei più grandi allenatori che l'Italia abbia avuto, il primo allenatore a conquistare tre scudetti con tre diverse squadre, un uomo che ha sempre ricorso, creduto e coltivato un'idea di basket che non fosse solo diagrammi e time out, ma una visione da trasformare in realtà. Il pioniere della figura dell'allenatore intesa anche come di grande comunicatore, un coach che sapeva motivare come pochi le proprie squadre: **Valerio Bianchini!!!!**

Da sempre riconosciuto come uno dei più grandi tecnici della pallacanestro italiana, Valerio Bianchini come è arrivato al ruolo dell'Allenatore di basket?

*Da ragazzino vivevo la mia vita fantastica immerso come ero nei romanzi che leggevo, quando mia madre mi portò all'oratorio. Lì si praticava il calcio ed il basket, sport già noto grazie all'epica squadra delle scarpette rosse di Milano, l'allora **Borletti**. Subito mi affascino quello sport in cui notavo con stupore e piacere come giocando 5 contro 5 si poteva studiare a tavolino come la difesa e l'attacco si sarebbero mossi ed come in campo effettivamente si riuscisse a tradurre in azioni quelle teorie. La cosa mi affascinava perché a differenza che a scuole dove ciò che studiavamo non coincideva con la realtà, in*

questo sport invece c'era la coincidenza tra teoria e pratica, quindi mi sono subito innamorato di questo sport.

Ovviamente la mia relativa statura non mi consentiva di avere successo come giocatore ed allora mi sono dedicato al ruolo dell'allenatore, prima allenando squadre giovanili e poi pian piano arrivando alle squadre senior."

Quali sono stati, nel tempo, i suoi punti di riferimento tecnici, i maestri da cui ha tratto insegnamenti?

*"Il mio primo grande maestro è stato **Arnaldo Taurisano** che mi ha passato il metodo di allenamento e l'analisi dei fondamentali in cui era davvero insuperabile, l'unico a quel livello, come dimostravano i tanti talenti che a Cantù ha saputo creare e poi per la qualità del suo basket che era semplice ma di straordinaria bellezza. Taurisano certamente è stato l'allenatore che più mi ha influenzato. Poi ho seguito molto anche **Giancarlo Primo**, ricopro anche il ruolo di suo assistente. Infine soprattutto negli anni in cui allenavo la serie B (quando non esisteva la A2) la mattina andava a Varese ad osservare gli allenamenti del grande **Alexander Nikolic**, il mitico allenatore slavo che era una fonte inesauribile di straordinaria saggezza. Per quanto concerne invece una visione globale del gioco certamente mi*

mi sono rifatto agli insegnamenti di **Dido Guerrieri**, un coach che indagava l'aspetto del gioco."

Quali ritiene siano stati i piccoli segreti che hanno reso Valerio Bianchini un allenatore vincente?

"Credo l'attenzione per la tecnica, da un lato si deve sempre fare le cose giuste per i propri giocatori, infatti ogni allenatore ha il proprio "sogno" di basket che matura negli anni, poi quando lavori con la squadra devi adattare quel tuo sogno ai tuoi giocatori, devi cioè cucire un abito su misura. Devi sempre mediare tra le tue idee e le capacità e le attitudini dei tuoi giocatori. Il "tuo sogno" deve diventare il "loro sogno". Questo è fondamentale, perché ogni giocatore deve sentirsi a proprio agio anche nel sistema più complesso e l'allenatore deve rispettare queste attitudini e qualità del giocatore.

Ogni giocatore nasce con la propensione ad interpretare un

certo ruolo, proprio in virtù delle sue caratteristiche anche di personalità, riconoscere e rispettare questo "ruolo" è importante per creare successo. Tutto questo ricordando sempre che la squadra è come un'impresa di costruzioni, in cui è necessaria la presenza del muratore, del capo mastro, del geometra e dell'ingegnere, ognuno con le proprie competenze. Il grande segreto del successo sta nel convincere il singolo giocatore a svolgere quel lavoro per cui lui è portato, tutti amano fare l'ingegnere, ma in una squadra sono necessari anche i muratori. Nella consapevolezza però che un buon muratore un giorno può diventare un buon capo mastro e, se studia, se si migliora, può diventare un geometra. Questo può accadere in ogni squadra. Ricordo una stagione in cui ad inizio di precampionato non avevamo ancora né gli americani né quelli impegnati con la nazionale ed allora fui costretto a dare spazio, prima in allenamento e poi nelle

amichevoli ad un ragazzino con fisico ed un buon tiro di appena 17 anni. Pensavo dovesse fare il decimo in squadra ed invece, lavorando sodo dopo due mesi era in quintetto, quel ragazzino era **Antonello Riva!!!!**

Infine ogni allenatore prima della stagione sogna di avere questo o quel giocatore, ma poi deve confrontarsi con la realtà del proprio roster. Bene, l'allenatore deve "innamorarsi della propria squadra", deve pian piano trasmettere questo amore ("voi siete la migliore squadra del campionato"), deve amare quei giocatori, perché saranno quei giocatori a portarlo al successo e nessun altro!!"

Come ritiene sia cambiato il basket negli ultimi decenni?

"Direi che la chiave di volta sia stata la legge **Bosman**, con la relativa equiparazione ai giocatori italiani di tantissimi giocatori provenienti dai paesi più disparati, con il conseguente





progressivo abbandono da parte delle società della cura dei vivai giovanili. A questo l'affermarsi della figura degli agenti che hanno trasformato i giocatori in "prodotti" che devono muoversi per acquisire un valore di scambio, da mettere in vetrina.

Questa realtà ha portato ad un totale rivolgimento delle squadre, che oggi possiamo notare cambiano da una stagione all'altra, se non addirittura nella stessa stagione, giocatori su giocatori, rendendo il lavoro del coach davvero improbo."

Come pensa sia mutato il gioco della pallacanestro da un punto di vista tecnico negli ultimi anni?

"Vanno distinte tre tipologie di gioco: il primo, quello **NBA**, che fondamentalmente è una esibizione dove la stagione regolare non offre spunti di grandi interesse; poi c'è il gioco dell'**Eurolega**, che a mio avviso è il migliore al mondo, il verso basket, fatto di grandi giocatori, che non si espri-

-mono solo in funzioni delle doti atletiche e poi fatto di grandissimi allenatori. Infine c'è il gioco della **Serie A** italiana che è ad un livello decisamente inferiore, in cui gli allenatori devono barcamenarsi nel continuo via vai di atleti, un po' come un direttore di orchestra che vede cambiarsi durante il concerto i propri orchestrali, di sicuro non potrà proporre un'opera complessa ma accontentarsi di una "musichetta" che sia noto un po' a tutti gli orchestrali del momento!! Quindi tutto questo porta ad un'omologazione verso il basso mentre dall'altro lato un atletismo esasperato con cui si nascondono le evidenti lacune tecniche. Conseguenza di questo è un'omologazione sterile, un copia ed incolla di giochi tutto basato su pick and roll che rende il gioco un po' noioso e ripetitivo."

Quale consiglio darebbe oggi ad un giovane allenatore che si appresta ad iniziare la propria carriera?

- La profonda cura dei fondamen-

- tali individuali,
- lavorare sull'utilizzo del tiro da 2 punti, visto che ormai c'è un abuso del tiro da tre punti,
- Una maggiore attenzione ad alcuni movimenti come il ricevere fuori dalla linea di tre punti e, in situazione di spazio disponibile, effettuare uno o più palleggi verso l'anello per ridurre la distanza di tiro,
- Recupero della qualità del lavoro sul contropiede che si tende a vedere sempre meno
- l'utilizzo delle difese tattiche che ormai sono sempre più rare,
- In attacco invece esaltare l'asse portante pivot-playmaker
- e tornare all'utilizzo del gioco in pivot basso.

Vorrei al riguardo fare una menzione al lavoro svolto in questi ultimi anni da **Reggio Emilia**, raggiungendo, tra l'altro, finali scudetto in serie, cioè la costruzione di un nucleo di giocatori giovani italiani da far crescere e che dà continuità tecnica ed identificazione nella squadra da parte del pubblico, su cui poi inserire pochi giocatori stranieri, ma funzionali alla crescita degli italiani stessi.

a cura di Claudio Barresi



Roster Olimpiadi Rio 2016

Pau Gasol
 Rudy Fernandez
 Sergio Rodriguez
 Juan Carlos Navarro
 Josè Manuel Calderon
 Felipe Reyes
 Victor Claver
 Willy Hernangomez
 Alex Abrinès
 Sergio Llull
 Nikola Mirotić
 Ricky Rubio
 Allenatore: Sergio Scariolo

Palmares:

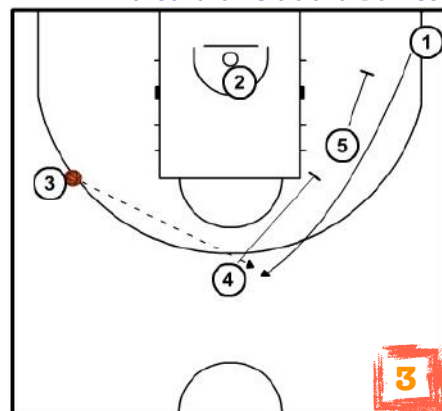
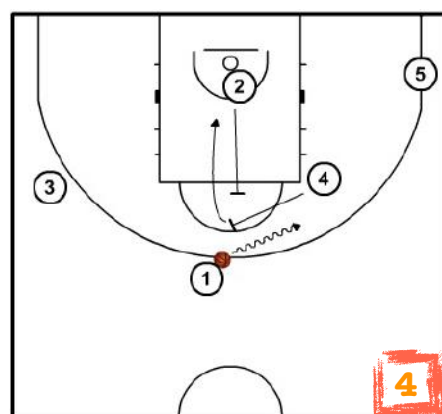
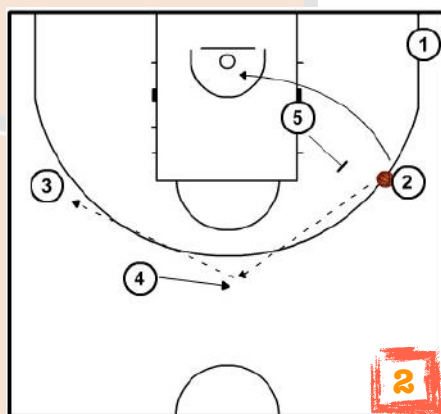
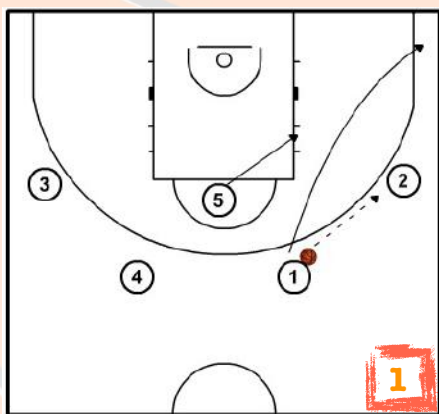
3 argenti olimpici
 1 bronzo olimpico
 1 oro campionati mondiali
 3 ori europei
 6 argenti europei
 3 bronzi europei
 3 ori Giochi del Mediterraneo
 4 argenti Giochi del Mediterraneo
 1 bronzo Giochi del Mediterraneo

VIAGGIO A RIO CON LA ROJA DI SCARIOLO

In questo numero apriamo la nostra rassegna di giochi d'attacco ad una squadra nazionale, la **Spagna**!!! Il team iberico negli ultimi anni ha decisamente assunto un ruolo di assoluto primo piano in tutte le competizioni internazionali, siano esse Olimpiadi, che Europei che Mondiali. Una nazionale che non solo ha prodotto grandissimi risultati, ma anche producendo da un lato un numero impressionante di atleti di livello mondiale e dall'altro una qualità di gioco che è certamente modello a cui ispirarsi. E' motivo di orgoglio inoltre per noi italiani che condottiero di molte delle affermazioni della nazionale spagnola sia il "nostro" **Sergio Scariolo**, coach di indubbio e riconosciuta esperienza e valenza in campo internazionale e che proprio in Spagna ha conquistato grandi risultati anche con le squadre della Liga. Il gioco che illustriamo è stato utilizzato lungo il cammino degli spagnoli alle Olimpiadi di Rio di quest'anno. Straordinari interpreti erano il fantastico trio delle meraviglie nella posizione di playmaker **Calderon, Rubio e Rodriguez**, in guardia il mito **Juan Carlos Navarro** e

e l'esplosivo **Sergio Llull**, in ala piccola l'atletico **Rudy Fernandez**, ala grande lo "slavo" **Nikola Mirotic** e centro l'ormai leggendario **Pau Gasol**, una squadra da sogno. Il gioco si sviluppa con il playmaker che passa alla guardia e si muove in angolo, mentre il centro si sposta in pivot basso sul lato forte e l'ala grande si muove verso la palla (#1). La palla circola dalla guardia all'ala grande (4) e poi all'ala piccola (3) mentre il pivot (5) blocca cieco la guardia (2) (#2). L'ala (3) può passare alla guardia (2) o al playmaker che nel frattempo ha sfruttato i blocchi stagger dell'ala grande (4) e del pivot (5) (#3). Con palla al playmaker (1), l'ala grande (4) blocca sulla palla ed a sua volta riceve il blocco cieco della guardia (2) mentre il playmaker sfrutta il pick and roll (#4).

a cura di Claudio Barresi



Alessandra Finamore

Napoletana, inizia a giocare a pallacanestro all'età di 8 anni e come giocatrice, a livello giovanile, raggiunge il traguardo di 4 finali nazionali con la Pallacanestro Napoli, fa parte per due anni della Rappresentativa Campania e partecipa a vari raduni delle Nazionali di categoria. Fa il suo esordio in serie A a 15 anni con la Pallacanestro Napoli, per poi calcare il parquet di Gragnano e Sorrento. Allenatore di base, è stata assistente in serie A con la Gymnasium Napoli, vincendo titoli regionali, nazionali ed anche la "European Champion's Cup" con il settore giovanile, con la Phard Napoli ed il Gymnasium. Esperto di attività motoria del C.O.N.I, collabora come referente del basket a manifestazioni e progetti ("Giosport- zone a rischio", Istituto Minorile di Nisida, "Insieme per lo Sport"). Istruttore nazionale di minibasket e formatore minibasket, fa parte dello staff regionale minibasket Campania ed è il formatore responsabile, nella provincia di Napoli, del "Progetto licei sportivi Campania". Attualmente è il responsabile tecnico dei centri minibasket Pallacanestro Casalnuovo, Napoli Basket 2015 e Torre del Greco.



IL CAMMINO DAL MINIBASKET AL BASKET...

...Passo dopo passo!

L'incontro tra minibasket e basket rappresenta uno dei punti più delicati del percorso di crescita dell'atleta (bambino/ragazzo), e forse proprio per questo suscita tanti dubbi e quesiti tra istruttori ed allenatori giovanili.

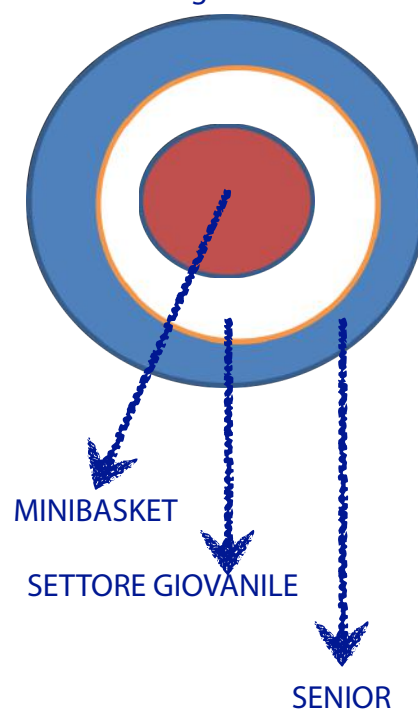
L'incontro tra minibasket e basket?

- *Condivisione. Integrazione Contaminazione*
- *Programmazione. Sviluppo Cultura*

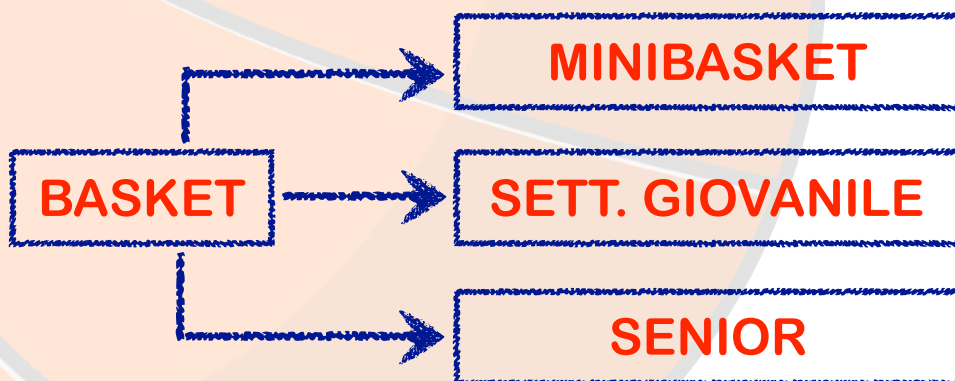
(Maurizio Cremonini)

Non a caso, negli ultimi anni, la Federazione ha organizzato clinics di aggiornamento integrati ed ha inserito nei corsi di formazione per istruttori ed allenatori dei moduli proprio su questo argomento, per far conoscere, chiarire e condividere la volontà di dare l'idea di un percorso unico, che va dai 5 ai 19 anni. C'è la necessità, infatti, di arrivare ad una "svolta culturale" soprattutto a livello territoriale, nelle singole società sportive, in cui tante volte c'è una netta divisione tra minibasket e basket, nelle programmazioni e negli obiettivi.

Chiarire l'idea dell'unicità del percorso diventa, quindi, elemento fondamentale per fare in modo che ci sia una condivisione di obiettivi, intenti e propositi e si sviluppi un'efficace **integrazione** dei settori minibasket e giovanili.



Integrazione, quindi, vuol dire considerare minibasket, basket giovanile e senior, come parti di una totalità e non come mondi distinti. Vuol dire abbandonare l'idea della **settorialità** (vedi primo diagramma), che porta al raggiungimento di obiettivi diversi, e condividere appunto quella della **complementarietà** (vedi secondo diagramma). Nel primo diagramma infatti c'è settorialità: gli elementi risultano ben distinti e distaccati tra di loro; nel secondo, invece, sono complementari e contigui e quindi quest'ulti-



-mo risulta efficace e funzionale nell'ottica del raggiungimento di un obiettivo finale comune:

IL MODELLO DI GIOCATORE

...nel minibasket:

"Accompagnare i bambini ad essere loro "i veri padroni" del gioco significa accompagnarli ad essere persone autonome, responsabili, collaborative, nello sport come nella vita..."

Maurizio Cremonini

...nel basket:

"Formare giocatori/uomini autonomi, capaci di affrontare e risolvere le situazioni di gioco nell'interesse della squadra (collaborativo) con l'ausilio dei fondamentali (tecnici e tattici): giocatori che sappiano giocare".

Andrea Capobianco

Dalle parole dei due responsabili di settore, quindi, viene fuori in maniera chiara e precisa la "condivisione di intenti", soprattutto riferita al concetto fondamentale che Minibasket e Basket siano entrambi strumenti ed opportunità per la crescita di atleti, ma soprattutto di persone. Va sottolineato, dunque, per entrambi, il fondamentale aspetto formativo ed educativo, che si sviluppa con modalità e piani di attuazione specifici ed adeguati ma, nello stesso tempo, complementari e contigui. Nella scorsa primavera, ho partecipato al "1° Master di Formazione Tecnica per Allenatori" organizzato dal Responsabile del CNA Campania Claudio Barresi e dal suo staff. Le motivazioni che mi hanno spinto

sono state varie. Prima di tutto, la partecipazione ad un'iniziativa campana, poi l'aggiornamento (a prescindere dai crediti!!!), il confronto, la responsabilità e la competenza (quest'anno alleno un gruppo under 13 femminile a Casalnuovo), ma soprattutto la curiosità, dal momento che la mia formazione si sta sviluppando prettamente nell'ambito del minibasket. Volevo, infatti, constatare e rendermi conto di persona e sul campo, guardando con gli occhi di istruttore di minibasket, quali concetti, metodi, proposte vengono presentati agli allenatori di basket, tra l'altro da coaches del calibro di Capobianco, Bocchino e Ponticello. Ho sentito parlare di autonomia e competenza in riferimento al modello di giocatore; di capacità di orientamento spazio-temporale come elemento fondante per la costruzione di un contropiede; di sviluppo della senso-percezione visiva che diventa "lettura"; di controllo motorio nell'impostazione di un blocco...insomma ci sono stati continui riferimenti agli obiettivi del "mio" minibasket!!! Diciamo che "mi sono sentita a casa" e mi sono resa conto ancora di più, del fatto che l'idea del percorso unico e della continuità arriva ed a gran voce, con concetti e proposte pratiche, anche dal mondo del basket.

"Tutto quello che si fa prima è oro colato per quello che viene dopo."

Andrea Capobianco

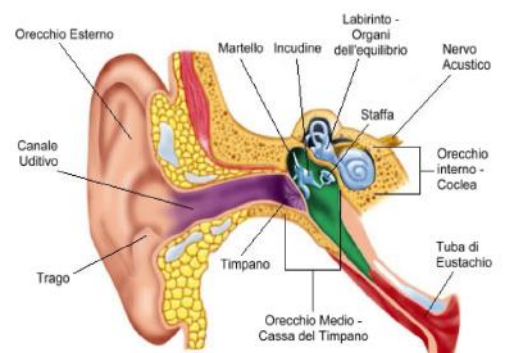
E' un percorso unico, quindi, un cammino che il bambino comincia con il minibasket a 5 anni con le prime conoscenze, e che continua con le conoscenze, con le abilità e con le competenze in uscita dal minibasket, a 12 anni, che diventano le conoscenze di

di base del basket giovanile (categoria under 13) ed il percorso continua...fino ai 19 anni!! Di seguito, sono riportate alcune sequenze didattiche e proposte pratiche, ognuna delle quali sviluppa un **obiettivo motorio-funzionale** in senso verticale, cioè dalle prime conoscenze alle competenze. Ho scelto una **capacità senso-percettiva**, quella **vestibolare**, uno **schema motorio di base**, il **saltare**, ed una **capacità motoria coordinativa**, l'**orientamento spazio-temporale**, evidenziando come si traduce in pratica il percorso e come **"l'oro colato"** diventi propedeutico e funzionale al basket giovanile, nelle prime situazioni tecniche e tattiche. Ho utilizzato il materiale elaborato dallo Staff tecnico Nazionale Minibasket, che viene proposto, anche con questo intento, durante il secondo anno del corso per istruttori di minibasket.

OBIETTIVO MOTORIO-FUNZIONALE:

La capacità senso-percettiva vestibolare:

*"Apparato esterocettore-proprio-cettore, situato nell'orecchio, che dà informazioni sull'equilibrio (movimenti lineari e angolari), fornendo continue indicazioni sulla **posizione della testa** e del corpo (**rotazione**, etc.), registrando la direzione e l'accelerazione dei movimenti".*



LE PRIME CONOSCENZE

a) **ATTENTI AI TORNADO**

Bambini divisi a terzetti, ogni terzetto dentro a un cerchio (casetta) dello stesso colore, un terzetto nel cerchio di centro campo; i bambini nelle casette escono per correre per il campo, ma all'improvviso...arrivano i tornado! Escono i bambini del cerchio di centro campo e si muovono e fanno rumore come dei tornado, tutti gli altri bambini, per salvarsi, cercano **rotolando** di tornare verso la propria casetta.

b) **ATTENTI ALLE TROMBE D'ARIA**

13

Gioco come sopra, cambiare i 3 bambini dentro al cerchio di centro campo, che adesso sono le trombe d'aria, per salvarsi, gli altri bambini, devono tornare verso la propria casetta **girando su se stessi**.

c) **ATTENTI ALL'URAGANO**

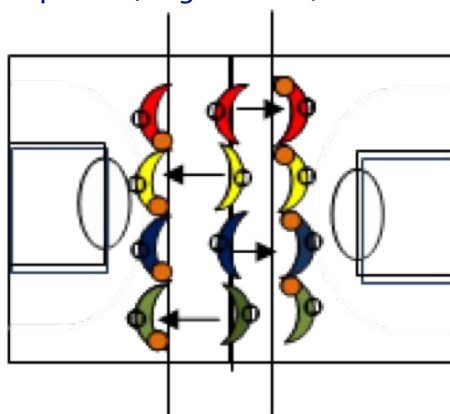
Gioco come sopra, cambiare i 3 bambini dentro al cerchio di centro campo, che adesso sono uragani, per salvarsi, gli altri bambini, devono tornare verso la propria casetta, **alternando 1 rotolamento con giri su se stessi**, ma essere salvi definitivamente devono aspettare la protezione civile che li chiama per fare una capovolta su un tappeto preparato in campo, e dopo la **capovolta** possono andare a casa salvi (per organizzare la capovolta dei bambini, l'Istruttore chiama un colore per volta, nell'attesa di essere chiamati gli altri bambini continuano a fare **rotolamenti e giri**).

LE CONOSCENZE

a) **FLIPPER E TIRO**

Bambini divisi a terzetti, disposti come nella figura, al via dell'istruttore i bambini senza palla

a metà campo corrono verso un compagno con palla fermo sulla linea dei 3 mt della pallavolo, ricevono e ripassano la palla al compagno, per poi **girarsi** e correre a fare la stessa cosa con il compagno posto dalla parte opposta; al successivo segnale dell'Istruttore i bambini che erano al centro del campo corrono a tirare a canestro, non appena realizzano corrono al centro del campo; il primo che torna fa 1 punto per la propria squadra (diagramma 1).

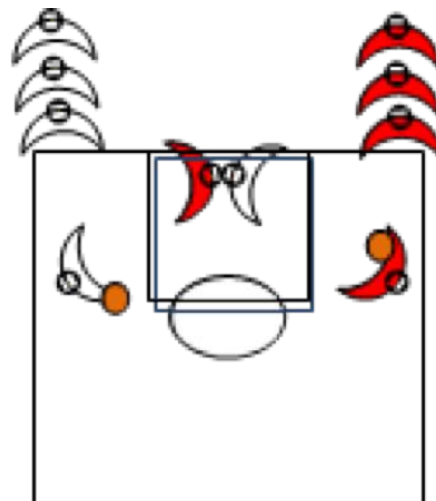


LE ABILITA'

a) **POTERE DI SCHIENA**

Bambini divisi in due squadre, 2 giocatori per squadra in campo disposti come nel *diagramma 2*, uno con palla ed uno senza; i giocatori senza palla, dentro lo stile, si spingono schiena vs

schiena, cercando di accompagnare fuori dallo spazio definito l'avversario, quando il giocatore con il potere lo decide, **si gira** verso il compagno con palla per ricevere e tirare a canestro; il primo che realizza da il potere alla propria squadra.



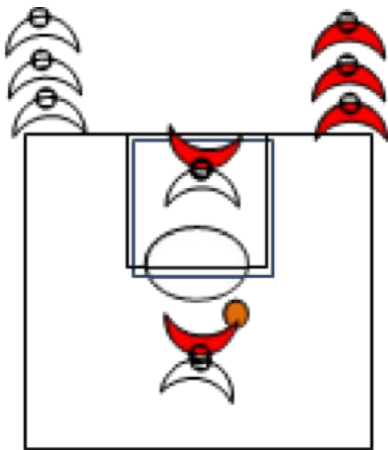
LE COMPETENZE

a) **1c1 dentro l'area + 2c2**

Bambini divisi in 2 squadre, 2 giocatori per squadra in campo disposti come nella *diag. 3*, 2 attaccanti e 2 difensori; i difensori spingono contro la schiena degli attaccanti cercando di **far perdere loro l'equilibrio e la posizione**; l'Istruttore dà il tempo del gioco (secondi a disposizione per tenere la posizio-



posizione), e conta ad alta voce i secondi, al termine del tempo il giocatore senza palla sotto canestro **deve girarsi per ricevere** e dare inizio alla situazione di 2 c 2 (anche a tutto campo).



Come si può notare, sono state proposte situazioni, sempre più complesse e funzionali al gioco, che prevedono rotazioni della testa e del corpo, con una perdita e una conseguente ripresa dell'equilibrio e che vanno, quindi, a stimolare e sviluppare l'apparato vestibolare. E nel basket? tagliafuori, pick and roll, posizioni difensive...

OBIETTIVO MOTORIO-FUNZIONALE:

Lo schema motorio di base SALTARE:

LE PRIME CONOSCENZE

a) PRENDIAMO LE ASTRONAVI PER IL VIAGGIO

campo diviso in due parti:

- spazio 1 cinesini sparsi;
- spazio 2 cerchi sparsi vicini a piccoli gruppi.

Bambini con palla easy (astronave) in mano nel cerchio di centro campo si muovono per iniziare il viaggio su pianeti diversi.

b) ...PIANETA STELLE A PUNTINE

I bambini parcheggiano le astronavi (palloni) prima di visitare

il pianeta all'esterno del pianeta (fuori dal campo), sul pianeta ci sono molte stelle (cinesini appuntiti), per visitare il pianeta i bambini vengono invitati e stimolati a **saltare** le puntine (cinesini) trovando modi diversi e originali di saltare.

c) ...PIANETA SAL...TURNO

I bambini parcheggiano le astronavi (palloni) prima di visitare il pianeta all'esterno del pianeta (fuori dal campo), sul pianeta ci sono gli anelli (cerchi) i bambini vengono invitati e stimolati a provare a correre ed entrare nei cerchi trovando modi diversi per **saltare dentro e fuori** dagli anelli.

d) ...ARRIVANO I MARZIANI

I bambini vengono invitati a visitare un pianeta a loro scelta ma devono fare attenzione a non essere colpiti dai marziani (2/3 bambini che hanno palline di spugna), chi viene colpito è costretto a cambiare pianeta.

LE CONOSCENZE

a) INSIEME...DA CASA!

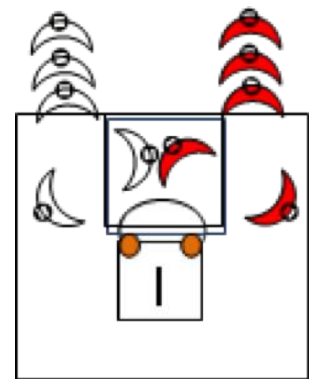
Fila di cerchi (case) sulla linea di metà campo, una coppia di bambini e un pallone per ogni casa, tutti i bambini **saltano in casa**, al segnale, un bambino prende la palla, esce di casa e va a **tirare a canestro**, 2 punti per ogni canestro realizzato, e può **continuare a tirare fino a che la palla non cade**, quando la palla cade deve tornare a casa per darla al compagno che dovrà fare la stessa cosa; vince la coppia che al termine del tempo stabilito ha realizzato più punti.

LE ABILITA'

a) Passo...Tiro...Rimbalzo

Bambini divisi in due squadre sotto canestro, un giocatore per squadra dentro l'area ed un

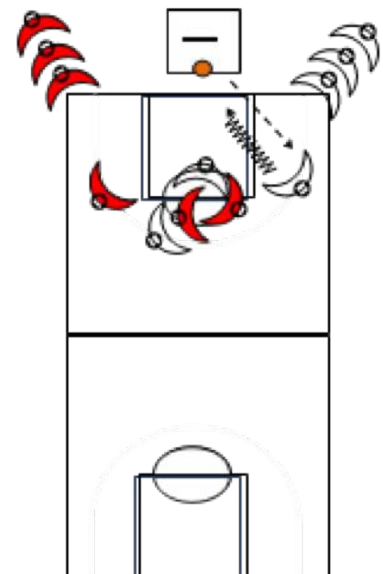
compagno pronto fuori dall'area; Istruttore con 2 palloni (diagramma 4), quando l'Istruttore passa i 2 palloni ai giocatori dentro l'area, questi devono riceverla, passarla ai compagni fuori per far loro eseguire 1 **tiro** e prepararsi per prendere il **rimbalzo** e segnare in caso di errore; chi segna per primo (da fuori o su rimbalzo) dà il potere alla propria squadra.



LE COMPETENZE

a) 3c3 TUTTI A RIMBALZO

Ragazzi divisi in 2 squadre, 3 giocatori per squadra in campo disposti come nel *diagramma 5*, istruttore con palla sotto canestro; mentre 2 giocatori per squadra si muovono rapidamente all'interno del semicerchio, quando l'Istruttore passa la palla a uno dei 2 esterni, quello che riceve corre a tirare a canestro, **tutti vanno a rimbalzo** e inizia una situazione di gioco di 3c3.



...e nel basket?? Relazione tra l'azione di salto e le situazioni di gioco (tiro,rimbalzo..).

OBIETTIVO MOTORIO-FUNZIONALE:

La capacità motoria coordinata di orientamento e differenziazione spazio/temporale:

"Capacità di determinare, e variare, la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad un campo di azione ben definito".

STRUMENTO utilizzato come esempio: le situazioni di gioco.

LE PRIME CONOSCENZE

(spazio topologico: dentro/fuori, vicino/lontano, sopra/sotto, etc.)

a) **ATTENZIONE ALLE PALUDI**

Bambini liberi con la palla in mano si muovono per il campo cercando di non cadere nelle paludi (cerchi sparsi per il campo):

- partire da diverse zone del campo (fondo campo – sotto il canestro – linee laterali – dentro le aree – cerchio di centro campo), a tutta velocità e con andature diverse, si devono fermare prima di cadere nelle paludi(cerchi);
- fermarsi in modi diversi suggeriti dai bambini (seduti – in ginocchio – su un piede solo – etc.).

b) **ANDIAMO A GONFIARE I PALLONI**

Bambini liberi per il campo, tutti con palla in mano, al segnale possono andare a tirare a canestro per tentare di gonfiare i palloni, ma, prima di andare a tirare, devono girare attorno a due cerchi di colore diverso, se realizzano il canestro fanno 3 punti e possono andare a gonfiare il pallone andando a toccare con la palla le tre pompe d'aria (tre coni posizionati sulla linea

laterale), se invece tocca il ferro fanno 1 punto e possono ricaricare un po' di meno il pallone passando da una sola pompa d'aria. Una volta gonfiati i palloni, ci riprovano . . . palleggiando.

Varianti :

- i bambini devono lanciare la palla oltre 2 paludi (cerchi) di colore diverso e correre a riprenderla senza passarci dentro (girare attorno);
- attraversare velocemente 2 paludi di colore diverso lanciando la palla oltre;
- lanciare la palla dentro 2 paludi di colore diverso (almeno 1 rimbalzo) e correre a riprenderla.

c) **ATTENTI ALLE ZANZARE!**

Alcuni bambini, senza palla, vengono posizionati dentro ai cerchi, e diventano le zanzare, mentre gli altri si muovono liberamente per il campo con la palla; i bambini con la palla cercano di far "arrabbiare" le zanzare facendo loro vedere quanto sono gonfi i palloni (palleggiare alto,basso e veloce, con due mani, con una mano, con l'altra mano), attenzione però, perché al segnale dell'Istruttore le zanzare escono dalle paludi per tentare di sgonfiare i palloni (le zanzare cercano di toccare la palla ai compagni).

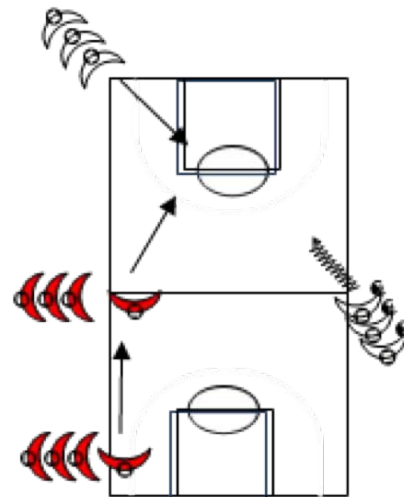
LE CONOSCENZE

(Riconoscere lo spazio libero/occupato)

a) **2c1 + 1 un passo avanti insieme**

Bambini divisi in due squadre disposti come nel *diagramma 6*, l'ATTIVATORE è il difensore pronto a metà campo, nel momento in cui decide di partire, i 2 attaccanti cercano di andare a canestro, mentre il secondo difensore arriverà da molto lontano;

il gioco prosegue poi con un 2 c 2 a tutto campo; a ogni ripetizione successiva, i nuovi difensori si posizioneranno in campo un passo avanti rispetto a chi li ha preceduti.

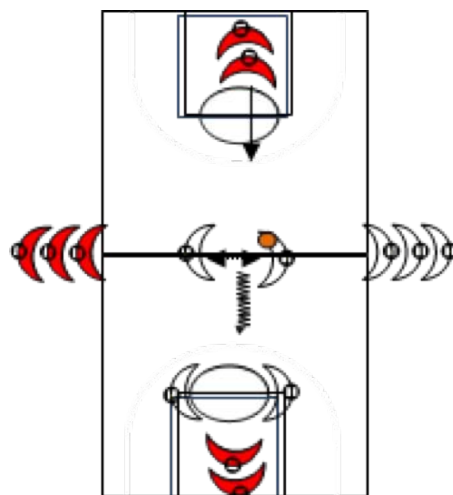


LE ABILITA'

(Riconoscere lo spazio utile in relazione alle situazioni di gioco)

a) **4c2+2 che arrivano dopo**

Bambini divisi in 2 squadre, 4 giocatori per squadra in campo, disposti come nella figura; ATTIVATORE il primo difensore sul lato opposto del campo, appena si muove, i 4 attaccanti partono verso il canestro opposto per una situazione iniziale di 4c2 + i 2 difensori che arrivano in ritardo.



LE COMPETENZE

a) **DA 2 A 5...SCEGLI TU**

I ragazzi divisi in due squadre, l'istruttore passa la palla per ini-

-ziare il gioco a uno dei giocatori posizionati di fronte alla squadra; il giocatore che riceve la palla, passa e ripassa la palla ai compagni tante volte quanti sono i giocatori che intende far giocare (min.2 –max 5), i giocatori coinvolti passano e corrono in campo occupando gli spazi, mentre gli avversari si preparano a correre in difesa non appena il giocatore con palla, invece di passare, si girerà per partire in palleggio.

...e nel basket? **Riconoscere lo spazio vantaggioso in funzione delle situazioni di gioco.**

‘Penetra e scarica, pick and roll, contropiede, tagliafuori, etc.: cosa c’entra il minibasket?? Il minibasket è parte della pallacanestro, lo sviluppo dei prerequisiti di ambito motorio funzionale, cognitivo, socio-relazionale, tecnico, con l’utilizzo dei fondamentali come strumento, è elemento fondante per accompagnare al meglio i giocatori verso la pallacanestro’

*(Maurizio Cremonini-
Clinic Integrati)*



“Quando qualcuno condivide, tutti vincono.”

(Jim Rohn)

Elia Confessore

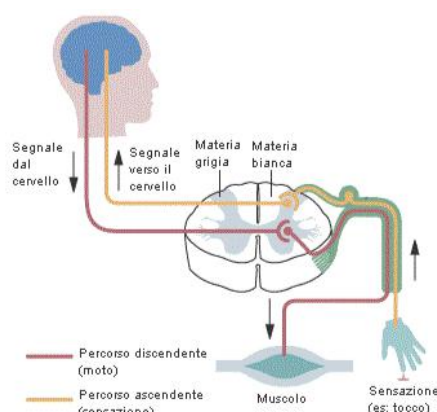
Giocatore dalle grandi doti tecniche ed atletiche, ha calcato i parquet della DNB e della DNC. Tutt'ora in forza al CAP Nola, squadra che milita in Serie C. Laureato in Scienze Motorie ed in Scienze e Tecniche delle attività preventive e adattate presso l'Università degli Studi di Cassino, Allenatore di Base e Preparatore Fisico per la Fip, è il Preparatore Fisico Territoriale per la regione Campania, oltre ad essere 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 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, ed al Centro di Alta Specializzazione di Roseto degli Abruzzi dal 28 Ottobre al 1 Novembre 2016.



...IN SALA PESI

La pallacanestro richiede l'abilità di effettuare movimenti in tutti i piani dello spazio, la capacità di esprimere forza in maniera asimmetrica, ad esempio con un solo braccio (immaginiamo un passaggio una mano laterale) non può essere esclusa o sottovalutata. Su questo argomento in letteratura troviamo numerosi studi che hanno dimostrato che la simmetria bilaterale (dall'inglese *bilateral symmetry*) degli arti inferiori è correlata con migliori prestazioni salto (1,2). Questo suggerisce che includere nei programmi di lavoro degli esercizi unilaterali /asimmetrici potrebbe aiutare i nostri atleti nel produrre movimenti più efficienti durante il gioco. Inoltre, un altro studio pubblicato sul "Journal of Strength and Conditioning Research" mostra un collegamento tra capacità di salto e quindi espressione di forza unilaterale e velocità multidirezionale in atleti di sport di squadra, in particolare la velocità e la potenza multidirezionale orizzontale (3). Questo rafforza il valore di includere esercizi unilaterali/asimmetrici in un programma di preparazione fisica per la pallacanestro, in quanto è uno sport fortemente caratterizzato da repentini cambi di direzione. La maggior parte dei programmi di allenamento progettati per il miglioramento della forza si concentrano sul movimento bilaterale (immaginiamo un esercizio alla panca piana con bilanciere) di conseguenza molti dei movimenti che si trovano all'interno di quest'ulti-

migliorano i pattern di movimento che ritroviamo nella pallacanestro. Questo non vuol dire che bisogna eliminare i movimenti bilaterali o la necessità di sviluppare forza nelle sue molteplici sfumature.



Tuttavia, bisogna tener presente che la pallacanestro è un gioco caratterizzato da rotazioni, torsioni, accelerazioni, decelerazioni, salti su due e un piede, spostamenti sia in orizzontale che in verticale. Questo significa che i movimenti nella pallacanestro sono raramente esclusivamente bilaterali, il che indica che la preparazione fisica per un giocatore di pallacanestro dovrebbe prevedere e includere movimenti unilaterali/asimmetrici ed esercitazioni che abbiano come obiettivo di creare i presupposti favorevoli all'apprendimento e all'automatismo delle abilità tecniche. Di seguito alcuni esempi: <https://www.youtube.com/watch?v=r3y0jLYkmHw&feature=youtu.be> e <https://www.youtube.com/watch?v=3TlgeWPOXDw&feature=youtu.be> https://www.youtube.com/watch?v=RaZOtqQ_kSU

Anna Falco

Psicologa, psicoterapeuta individuale, di coppia, di famiglia e gruppo. Vive e lavora a



Caserta. E' Didatta in psicoterapia Integrata e della Gestalt. Responsabile della formazione per la cooperativa io x tu x noi. Ha lavorato a lungo con adulti; negli ultimi anni si sta interessando particolarmente di adolescenti con disturbi del comportamento. Ha diretto e supervisionato progetti psicoeducativi per bambini e adolescenti. Si interessa di Psicologia dello sport, nel cui campo ha lavorato ai massimi livelli, come Consulente psicologa della Nazionale A maschile di basket dal 1994 al 1997 (allenatore Ettore Messina).

E' stata anche consulente di psicologia dello sport in corsi di formazione del CONI dal 1995 al 1999 e docente territoriale Federazione Italiana Pallacanestro Campania - settore minibasket - nel 2011. Ha pubblicato: "Psicologia e basket", Federazione Italiana Pallacanestro - settore giovanile, Roma 1998.

COME UTILIZZARE PREMI E PUNIZIONI NELL'APPRENDIMENTO

con Preadolescenti ed Adolescenti

Tratterò in questo articolo di come utilizzare *premi* e *punizioni* per rendere efficace l'apprendimento con preadolescenti e adolescenti. E' uno strumento molto potente se adoperato con accortezza.

Cosa sono i premi e le punizioni. Quando vogliamo che un comportamento si ripeta, utilizziamo un *premio (rinforzo)*: "Hai fatto un ottimo allenamento, giocherai molto durante la prossima partita". Questo rinforzo serve a far sì che l'atleta continui ad impegnarsi. Al contrario, quando vogliamo fare interrompere un comportamento, utilizziamo la *punizione*: "Hai fatto troppi falli e marcato male, ti terrò in panchina nella prossima partita". L'*estinzione* rappresenta un'altra possibilità per ridurre un comportamento indesiderato, interrompendo un rinforzo precedente: un ragazzo si lamenta molto e ottiene di rimanere in campo di più (rinforzo) L'allenatore inizia ad ignorare le sue lamentele. Queste un po' per volta diminuiscono.

Sia il rinforzo che la punizione possono essere positivi o negativi.

Si definisce *positivo* un rinforzo se aggiunge (+) una cosa desiderata: "Hai tirato bene, ti faccio giocare." E' *negativo* quando toglie (-) una cosa sgradevole: "Hai fatto un buon allenamento: la prossima volta non farai i giri di corsa della preparazione fisica". La punizione è *positiva* quando aggiunge (+) qualcosa di sgra-

sgradevole: "Sei stato poco attento durante l'allenamento, fai dieci giri di campo in più". È *negativa* (-) quando sottrae qualcosa di piacevole: "Hai aggredito un compagno, niente pizza con la squadra".

Come utilizzare premi e punizioni.

Per utilizzare premi e punizioni in modo efficace dobbiamo tener conto delle seguenti cose:

- 1) La capacità di essere una "presenza" cognitiva, emotiva e senso-motoria;
- 2) La definizione degli obiettivi che si vogliono raggiungere;
- 3) Il periodo evolutivo: infanzia, adolescenza, età adulta. Ciascuna di questa fasi della vita è caratterizzata in modo diverso;
- 4) La personalità dell'atleta: quello che può rappresentare la punizione per uno, potrebbe essere il premio per un altro;
- 5) La risposta dell'allievo funge da premio o punizione per l'allenatore.

In questo articolo tratterò dei primi tre punti, rimandando ad un prossimo la trattazione degli altri due.

Il premio, per essere efficace:

- A. Deve essere il più vicino possibile al comportamento funzionale che vogliamo rinforzare (questo è ancora più vero con i bambini), nel senso che non aspetto domani per premiare o punire una cosa fatta oggi;
- B. Deve essere relativamente inaspettato;

C. Deve avere caratteristiche qualitative e quantitative non costanti, in genere proporzionate al valore del comportamento, ma ogni tanto devono essere una vera "sorpresa" anche per quantità e qualità. Quando il premio è sempre lo stesso, prevedibile, perde rapidamente di efficacia.

Al contrario del premio, la punizione va sempre applicata nei comportamenti indesiderati. La punizione non erogata è un rinforzo: se un atleta può impunemente insultare i compagni che sbagliano, si sentirà più forte nel continuare con il comportamento disfunzionale.

L'esperienza mi insegna che *sapere dosare premi e punizioni rende l'apprendimento e la relazione più efficace*. Uno sbilanciamento verso la punizione crea distanza affettiva e clima di squadra troppo teso. Uno verso il premio non educa a sopportare la frustrazione.

Premi, Punizioni e "Presenza"

I premi e le punizioni possono essere rappresentati da cose (una caramella, un gelato) o apprezzamenti (verbali come un complimento e non verbali come un sorriso, una pacca sulla spalla, battere il cinque). In entrambi i casi la *presenza* rappresenta un'abilità importante. *Presenza* equivale a esprimersi con parole, emozioni e movimenti coerenti a quanto si dice o sente; essa è interesse, passione, intensità. E' essere proprio qui, in questo momento, con l'altro o con quanto si sta facendo. Chi possiede queste capacità è una persona coinvolgente, capace di ottenere molto di più con gli stessi premi e punizioni, rispetto a una persona con poca presenza, quindi più fredda e distaccata. Se un allenatore è risentito per il comportamento maleducato di un giocatore, non perdendo il controllo, è bene che, oltre a focalizzare gli aspetti dis-

-funzionali del ragazzo, gli mostri il proprio dispiacere. *Presenza* implica un sincero interesse a fare qualcosa per la persona in questione e per la relazione, è coinvolgimento differenziato in cui, da una parte non ci facciamo travolgere dai comportamenti ed emozioni dell'altro, dall'altra cerchiamo di comprenderne empaticamente difficoltà e potenzialità. Una buona *presenza* ci indica come dosare premi e punizioni in base alle capacità emotive e cognitive dell'atleta (di questo parleremo in un prossimo articolo) e della squadra. La presenza, quindi, è una condizione necessaria perché premi e punizioni possano essere efficaci.

Definizione degli obiettivi

Gli obiettivi che si vogliono perseguire possono essere tecnici e psico-educativi. E' di fondamentale importanza definire:



a. Quali sono i comportamenti di squadra e individuali che volete rinforzare o punire cioè quali sono quei comportamenti che volete che si ripetano e quelli che volete estinguere. Sarebbe opportuno che vi segnaste mese per mese sia quelli di squadra che quelli individuali sia tecnici che psico-educativi;

b. Cosa viene sperimentato come premio e punizione da questa particolare squadra e giocatore;

Solo una buona valutazione di questi due punti rende i vostri interventi efficaci

Rinforzi e punizioni con preadolescenti e adolescenti.

Il nostro terzo punto focalizza che i premi e le punizioni devono tenere presente lo specifico del periodo di sviluppo. La preadolescenza va dai 10 ai 13 anni; l'adolescenza dai 14 ai 18-20 anni. Cosa cambia nei preadolescenti e adolescenti:

a. Il **corpo**. Compaiono i caratteri sessuali secondari e aumentano gli ormoni maschili e femminili che comportano una modificazione anche sul piano psicologico. La velocità con cui il corpo cambia, in questo periodo della vita, non consente ai ragazzi di dosare bene la propria forza, perciò potrebbero far male e farsi male con maggiore facilità.

b. Le **emozioni**. È presente una disregolazione emotiva fisiologica, con momenti di euforia e altri di lieve depressione, dovuta al fatto che non si sono ancora del tutto formate alcune connessioni cerebrali tra zone sottocorticali e frontali.

c. La **razionalità**. Compare il pensiero ipotetico-deduttivo che consente di fare previsioni che prescindono dall'esperienza diretta, complessificando così la capacità di leggere situazioni di



vita. Tale acquisizione, non accompagnandosi alla stessa abilità di soluzione dei problemi, che richiede tempo ed esperienza, potrebbe creare momenti di stress.

Queste modificazioni intrapsichiche determinano alcuni particolari atteggiamenti. Utilizzare in modo adeguato premi e punizioni, tenendo conto di questo specifico, rende lo sviluppo di tali atteggiamenti più efficace.

Ricerca di un'identità individuale e sociale.

Per identità individuale e sociale si intende: a) una maggiore caratterizzazione legata al genere che definisce le tendenze maschili e femminili; b) la scelta della propria etica che può differenziarsi da quella dei genitori; c) l'appartenenza ad un certo gruppo di pari. Quest'ultimo punto è di fondamentale importanza. Mentre il bambino desidera compiacere, in primis, genitori e poi adulti in genere, il preadolescente e adolescente ha necessità di sentirsi accettato dai pari e scontrarsi con genitori e adulti. Dovendo tener conto

di queste necessità, per declinare con essa premi e punizioni, evitate assolutamente di far sentire un adolescente emarginato o deriso dal gruppo. Ad esempio un ragazzo (Emanuele) è troppo timido e vittima, per questo, di derisione da parte dei compagni di squadra. L'allenatore decide di parlarne con il gruppo, per punire il comportamento della squadra nei confronti del ragazzo timido, in modo che non si ripeta: "Ho notato che deridete continuamente Emanuele. Mostrate in questo modo veramente poca sensibilità e delicatezza nei confronti del vostro compagno!". Gli adolescenti maschi (soprattutto tra i 14 e i 16 anni) non apprezzano molto i comportamenti empatici (più adatti alle femminucce). Il ragazzo in questione corrobberebbe il rischio di essere maggiormente deriso. Più adatto potrebbe essere premiare tutti i comportamenti dei compagni che vanno nella direzione che desiderate: "Bene Federico mi piace come hai passato la palla a Emanuele!". Oppure

premiare i comportamenti desiderati del ragazzo timido non appena si presentano: "Bravissimo Emanuele, ha bloccato in modo efficace Andrea!"

Perciò, quando volete elogiare un preadolescente o adolescente in pubblico, per premiarlo, non dimenticate mai di tener presente i valori del gruppo di appartenenza. Altra difficoltà di questo periodo è legata al fatto che l'adolescente forma la propria identità sulla sicurezza, quindi il premio è importante perché gratificante e rinforzante una buona idea di sé. In una squadra è evidente che i più bravi giocano di più e, in questo senso, sono più premiati. Allora come facciamo a rinforzare tutti? Si può premiare chi resta fuori prendendosi cura della sua frustrazione; i modi possono essere diversi e dipendono dal carattere sia dell'istruttore che del ragazzo. Faccio solo qualche esempio e poi affido alla vostra creatività e buon senso trovare le diverse soluzioni. Si può sorridere ai ragazzi che giocano di meno, gli si può chiedere come si sentono, proteggerli dalle svalutazioni dei più bravi. Si potrebbero premiare altri comportamenti non strettamente legati al gioco, come la gentilezza, l'intelligenza e via dicendo. Sentirsi considerati e protetti, in questo caso, rappresenta il premio, che potrebbe comunque permettere loro di dare il massimo di quello che possono, invece di chiudersi. *Perciò non dimenticate mai di premiare tutti i componenti della squadra di adolescenti, sia per promuovere una certa sicurezza nei ragazzi, sia per avere più coesione di squadra.*

Disregolazione emotiva e Impulsività.

Gli adolescenti non sono fisiologicamente capaci di gestire le

emozioni, hanno quindi bisogno che facciate voi da contenitore emotivo. Per tale ragione possono essere più aggressivi o spaventati, troppo eccitati ecc. Declinare bene premi e punizioni li aiuta a gestire l'emotività. Ad esempio, se si arrabbiano eccessivamente vanno puniti, nello stesso tempo però incoraggiati a fare meglio, esplicitando che siete convinti che ce la possono fare. In questo caso la punizione è il rimprovero, il premio la fiducia nel miglioramento. Non appena si cimentano in qualcosa di buono rilevate e premiate in qualche modo il comportamento funzionale. Utilizzare solo la punizione esacerba la rabbia o la paura, con il rischio di: non creare aggancio con il ragazzo; creare troppa tensione in tutta la squadra; non motivarlo ad evitare di evitare situazioni difficili. Ad esempio, un ragazzo molto ansioso si rifiuta di marcare un giocatore avversario che ritiene troppo più forte. L'allenatore decide di mandarlo in panchina. Alla fine della partita lo chiama ricordandogli che è l'allenatore a valutare quando un giocatore è in grado di fronteggiare un avversario. Poi aggiunge: "Se ti ho proposto di marcare Gianni, è perché ti considero capace. Non mollare, prova e vedrai che ce la farai!". La volta successiva, se il ragazzo non evita la situazione di disagio, potrà essere premiato con: "Bravo, mi sei proprio piaciuto. Continua a non mollare!". La punizione del comportamento disfunzionale, con il premio per quello funzionale, è servita a ridurre l'ansia. *La disregolazione emotiva e l'impulsività vanno contenute punendo il comportamento disfunzionale e cercando qualcosa di positivo da rinforzare.*

Dipendenza verso autonomia.

Gli adolescenti vogliono sentirsi autonomi, ma hanno ancora molto bisogno di sostegno; ovviamente quelli di 14 anni più di quelli di 18. È molto importante non trascurare nessuno di questi due aspetti. Spesso l'adolescente svaluta sia il premio che la punizione, perché li vive come un'umiliazione rispetto all'idea onnipotente, ma poco realistica, di autonomia che ha di sé. Perciò, se da una parte ha bisogno del premio per incrementare la sicurezza e della punizione per creare argini, dall'altra sentire di dipendere da voi lo rende vulnerabile rispetto alla stima di sé. Che si fa? Una sintesi tra queste opposte esigenze potrebbe essere quella di chiedere di trovare una soluzione al comportamento disfunzionale e poi premiarla: "Cosa faresti per avere una migliore prestazione? Pensaci puoi arrivarci!". Siate clementi: se la risposta è abbastanza buona premiatela. Al massimo la correggete un po': "Bene, mi piace la soluzione che hai proposto! Giusto un piccolo accorgimento, perché ho un po' più di esperienza..." *Quindi, possibilmente, aiutate gli adolescenti a provare a trovare le soluzioni più adatte, già questo rappresenta un rinforzo alla propria autostima. Premiate poi, con un complimento, il loro sforzo, anche se non ottimale, e, delicatamente, aggiungete qualcosa. In questo modo, la correzione verrà quasi sicuramente accettata.*

Tendenza all'opposizionismo.

L'opposizionismo è fisiologico in questa fase della vita. Qualche volta, per scherzo, suggerisco di chiedere ai "signor no" il contrario di quello che

si vorrebbe, per essere accontentati. Questo atteggiamento non va castrato, ma educato, perché fa da base alla ricerca di una identità. Dico "educato" perché spesso manca di senso di realtà. Evitate di svalutare o deridere (punizione), invece smontate (dissuasione), con domande e argomentazioni adatte e validate tutte le buone intenzioni che rilevate (premio). Questa sintesi dialettica dovrebbe essere vincente. Ad esempio se vi capita di dire a un giovane atleta, con un dolore al ginocchio a seguito di un colpo ricevuto, di riposare per un paio di giorni, potrebbe trovare obiezioni del tipo: "Io sono forte; ci tengo ad allenarmi; devo decidere io perché solo io posso valutare quanto mi fa male" e così via. Se la vostra risposta è: "Basta sono io l'allenatore e quindi decido io", la cosa potrebbe essere vissuta come una punizione, con l'effetto di esasperare ancora di più l'opposizionismo. Se invece provate a dire: "Apprezzo tantissimo la tua audacia e dedizione alla squadra, ma proprio per questo ti consiglierei di riposare un paio di giorni, chiedendo eventualmente anche un parere a un medico, che è più competente di me e te. Sono certo che in questo modo raggiungerai il tuo obiettivo, che è quello di rendere al massimo nella prossima partita". Il premio è nell'aver validato le intenzioni, sebbene si tenti di dissuaderne il comportamento.

Perciò un modo efficace per fronteggiare l'opposizionismo degli adolescenti è quello di validare (premiare) le buone intenzioni che stanno dietro ai cattivi comportamenti e delicatamente dissuaderli dall'attuarli. La dissuasione, con i ragazzi, spesso funziona meglio della punizione.

Ovviamente questo non significa che a volte non sia necessario un "no" secco. Dipende sempre dalle situazioni e dalla personalità dell'atleta.

ESEMPI PRATICI

Esempio 1.

Siamo in allenamento. Mario riceve palla entra in area, Andrea lo marca e involontariamente fa fallo facendolo cadere. Mario infuriato si alza e lo spinge, Andrea lo insulta.

Opzione 1. L'allenatore manda entrambi in panchina dicendo loro che per mezz'ora non si aleneranno perché non sono accettate reazioni così violente. I ragazzi rientrano in campo nel tempo stabilito. Il coach è freddo, a fine allenamento vedendoli mortificati in presenza del resto della squadra dice: "Siete due vili, capaci da azzuffarvi appena giro le spalle, state poi con la coda tra le gambe quando faccio il mastino!!!" A stento li saluta quando vanno a casa. All'incontro successivo ribadisce come sia rimasto deluso del comportamento vile e maleducato dei due ed invita la squadra assolutamente a non imitarlo.

Abbiamo un susseguirsi di punizioni. Una delle punizioni è

rappresentata da un'umiliazione di fronte a tutta la squadra. E' troppo forte per gli adolescenti che hanno necessità di essere accettati dal gruppo. E' giustificata solo da comportamenti molto gravi.

Opzione 2. L'allenatore manda entrambi in panchina, sottolineando che non giocheranno per mezz'ora, perché questi comportamenti sono indesiderati. Alla fine dell'allenamento chiama i due ragazzi in disparte e fa loro notare come atteggiamenti di questo tipo siano poco funzionali al rendimento globale della squadra. Con tono fermo, ma non ostile, li invita a chiedergli scusa e a impegnarsi a far sì che ciò non si ripeta, sottolineando il fatto che ha fiducia che potranno riuscirci. All'inizio del nuovo allenamento dice alla squadra di avere apprezzato di avere ricevuto le scuse da Mario e Andrea e di sentirsi fiducioso che i due cercheranno di controllarsi di più. Non si sbilancia sulle previsioni perché non può essere sicuro di quello che faranno. L'allenatore deve rimanere credibile per tutta la squadra, in questo senso è bene essere prudenti quando si afferma





-prezzerebbero, voglio però che tu sappia che io, invece, sono molto ammirato per quello che hai fatto. Hai mostrato senso di responsabilità e fedeltà. Bravo, veramente bravo!" Filippo va via contento.

L'allenatore contestualizza il proprio comportamento, capendo che quel gruppo squadra non avrebbe apprezzato l'elogio. Capisce però l'importanza di premiare il comportamento del ragazzo e lo fa in prima persona.

qualcosa per il futuro.

La punizione è rappresentata dall'essere stati mandati in panchina per mezz'ora e aver dovuto chiedere scusa. Il premio, dalla fiducia per il miglioramento futuro e dall'aver condiviso con la squadra la soddisfazione rispetto alle scuse. Rispetto all'opzione 1 abbiamo un bilanciamento tra punizioni e premi.

Opzione 3. Come la precedente, solo che l'allenatore parla con i ragazzi prima dell'allenamento successivo, trattandoli freddamente e dicendo loro di sentirsi molto dispiaciuto per quanto accaduto alla fine dell'allenamento in questione. Questo comportamento rappresenta una punizione più forte perché l'attesa è più lunga. Può essere preso in considerazione o quando i ragazzi sono molto rigidi nell'egocentrismo (lo vedremo meglio in un prossimo articolo) o quando la squadra attraversa un periodo di eccessivo opposizionismo.

Esempio 2

Filippo rinuncia ad una gita scolastica già organizzata per un

allenamento in funzione di una partita importantissima.

Opzione 1. L'allenatore ammirato ne parla con la squadra, portandolo a mo' di esempio. Alcuni sogghignano, Filippo arrossisce e va via molto mesto.

Il coach ha trascurato che il proprio valore non coincide con quello della squadra, mettendo il ragazzo che avrebbe voluto premiare, di fatto, in una posizione di emarginazione.

Opzione 2. L'allenatore è ammirato e chiede a Filippo di poterne parlare con la squadra per portarlo come esempio. Il ragazzo imbarazzato chiede di non farlo. L'allenatore accetta, un po' dispiaciuto. Filippo va via triste.

L'allenatore ancora trascura il fattore accettazione da parte del gruppo, per cui interpreta il comportamento del ragazzo come timido, oppure ritiene che questi non abbia apprezzato il premio.

Opzione 3. Come per l'opzione 2, solo che l'allenatore invece che dispiacersi dice a Filippo "Capisco che ti imbarazzi perché gli altri forse sarebbero un po' invidiosi e quindi non ap-

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.



VANTAGGIO - SVANTAGGIO

Quest'anno l'aggiornamento tecnico dettato dalla FIBA a tutte le federazioni nazionali che ne fanno parte ha riguardato come sempre il chiarimento di determinate situazioni di gioco al fine di migliorare sempre di più la lettura delle specifiche situazioni da parte degli arbitri e, conseguentemente, evitare errori per premiare il gioco. Tra quanto precisato, focus cruciale è stato riservato al concetto di vantaggio/svantaggio, soprattutto riguardante i contatti che avvengono a centrocampo durante una transizione d'attacco della squadra in possesso di palla. Almeno in Italia, regno indiscusso di una tradizione sportiva dominata dal calcio, quando si sente parlare del concetto di "vantaggio" in altri sport – come nel nostro – sembra sempre che la cosa sia da considerarsi al pari di una provocazione e/o legata a semplici *boutade* (come chi per scherzo invoca al "calcio di rigore" per falli nell'area dei tre secondi).

In realtà il concetto di vantaggio è presente non solo in tale ultimo aggiornamento, ma anche nel Regolamento Tecnico della Pallacanestro agli articoli 33.11 e 47.3, e sicuramente già da tanti tanti anni. Più nello specifico, proprio il secondo degli articoli citati è il meno conosciuto ma forse il più importante di tutti, poiché non affronta tanto una regola o una situazione di gioco, quanto lo spirito generale che gli arbitri devono adottare nel dirigere una gara. Questo infatti, sotto il titolo "Arbitri: diritti e doveri", recita così:

"Per prendere una decisione su un contatto personale o una violazione, gli arbitri, in ogni caso, devono tenere in considerazione e ben presenti i seguenti principi fondamentali:

- *Lo spirito e l'intento delle regole e la necessità di preservare l'integrità del gioco.*
- *Coerenza nell'applicare il concetto di 'vantaggio/svantaggio'. Gli arbitri non dovrebbero interrompere lo scorrere della gara senza motivo, per sanzionare un contatto personale che è accidentale e non procura un vantaggio al giocatore responsabile, né uno svantaggio all'avversario.*
- *Coerenza nell'applicare il buon senso in ogni gara, tenendo in considerazione l'abilità dei giocatori coinvolti, il loro atteggiamento e comportamento durante la gara.*
- *Coerenza nel mantenere un equilibrio tra il controllo della gara e lo scorrere della stessa, avendo sensibilità (feeling) per quello che i partecipanti stanno cercando di fare e fischiare ciò che è giusto per il gioco."*

Come avete avuto modo di leggere, la chiave di tutto è il "buon senso" che gli uomini in grigio devono sempre adottare in ogni partita. Date queste premesse, la FIBA ha tuttavia voluto meglio disciplinare proprio i contatti che non sempre creano uno svantaggio a chi è in controllo di palla, che avvengono più o meno a ridosso della linea centrale del campo, in situazioni di **contropiede o transizione rapida**. Quante volte abbiamo visto una squadra perdere palla in attacco e quindi un giocatore di

questa commettere un leggero contatto falloso (?) nei confronti di un avversario per evitare che questi vada in contropiede, accusandosi subito dell'infrazione commessa magari anche alzando il braccio? Ecco, in situazioni simili – almeno fino allo scorso campionato – gli arbitri erano soliti fischiare subito tale fallo, senza tenere in considerazione la regola di cui sopra. Volendo quindi tornare a “premiare ciò che è giusto per il gioco”, la FIBA ha meglio spiegato come bisogna comportarsi al riguardo, inserendo il concetto di “Rhythm, Speed, Balance & Quickness”, ovvero Ritmo, Velocità, Equilibrio e Rapidità. In tale precisazione, è stato quindi richiesto che contatti anche fallosi ma che non causino uno svantaggio conseguente alla perdita di una delle quattro componenti citate, non vengano fischiati. Per fare un esempio, se un palleggiatore dovesse essere trattenuto per un braccio mentre sta andando in attacco, ma con l'altro riesce a passare la palla al compagno libero sotto canestro, gli arbitri eviteranno di fischiare quel contatto poiché provocherebbe uno svantaggio alla squadra in possesso di palla (rimessa dal lato o al massimo 2 tiri liberi invece che 2 punti).

È questa una modifica importante che è bene sia assimilata nel più breve tempo possibile da tutti gli addetti ai lavori ed anche dai semplici tifosi e appassionati che, magari, vedranno non più sanzionati contatti che fino allo scorso anno erano, peraltro, anche molto visibili e palesi. Il cambiamento, come ribadito, è stato proposto nell'ottica di eliminare il c.d. “fallo tattico” e garantire che si giochi sempre in maniera legale,

secondo le regole e lo spirito della pallacanestro in generale. “Cambiare è un po' come morire” diceva un vecchio adagio, ma se a farlo sono solamente le cattive abitudini a danno del nostro amato sport, non possiamo che esserne felici.



**In basso:
Fabio Facchini**



PLAYBOOK
