

**GIULIO GRICCIOLI**

Giocare con il Pivot

**LUCA BANCHI**

Cambi Sistemati

**MASSIMO MASSARO**

Zone-Press 2-2-1



# ETTORE MESSINA

Mettersi in discussione...per imparare

Si ringraziano:



**ALLENATORI**

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 Maurizio Cremoni/  
Archivio Giulio Griccioli/  
Massimo Massaro/  
Guido Novello

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

**L'Editoriale** 6  
**Tra Clinic e Master...**  
*di Claudio Barresi*

**Tecnica** 7  
**Giocare con il  
Pivot**  
*di Giulio Griccioli*

**Tecnica** 10  
**Difesa con  
Cambi Sistemati**  
*di Luca Banchi*

**L'intervista** 12  
**Mettersi in discussione**  
*con Ettore Messina*



**Tecnica** 14  
**Costruzione di una  
zone-press 2-2-1**  
*di Massimo Massaro*

**Tecnica** 18  
**Il contropiede primario**  
*di Guido Novello*



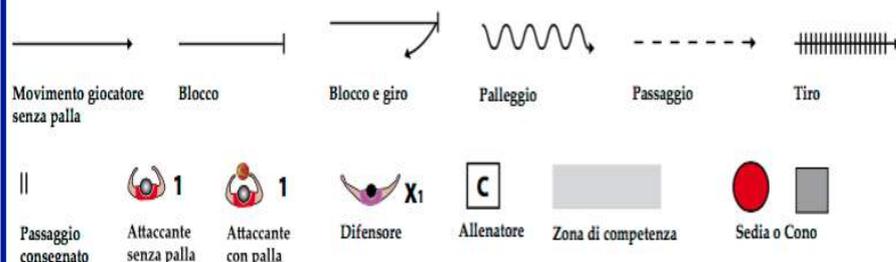
**L'attacco del mese** 21  
**Rimessa...**  
**in crema catalana**  
*a cura di Claudio Barresi*

**Minibasket** 22  
**Il minibasket italiano in  
trasferta a Copenaghen**  
*di Maurizio Cremonini*

**Metodologia** 26  
**Comunicazione**  
*di Laura Soscia*

**Medicina** 28  
**Quando il ginocchio fa male...**  
*di Attilio Maurano*

## LEGENDA



# Commissione Regionale CNA Campania

## 2° Master di Formazione Tecnica

### Bando di partecipazione 2017

La Commissione Regionale Campania del CNA indice il 2° Bando di partecipazione al Master di Formazione Tecnica.

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

Le lezioni del Master avranno luogo nelle giornate di sabato 8, 22 e 29 aprile 2017.

Le lezioni saranno sia teoriche che pratiche e relative a Tecnica e Tattica di Pallacanestro, Metodologia dello sport, Psicologia, Preparazione Fisica, secondo il programma che sarà successivamente comunicato.

I relatori saranno

Coach **Andrea Capobianco**, coach **Antonio Bocchino**, coach **Francesco Ponticiello** la dott.ssa **Tonia Bonacci**, la dott.ssa **Laura Soscia**, il prof. **Elia Confessore**.



Sarà inoltre richiesto l'assegnazione di crediti PAO per i partecipanti.

I requisiti per aver diritto alla partecipazione sono i seguenti:

- Aver compiuto i 18 anni
- Essere in possesso di una qualifica CNA

Per iscriversi al Master è necessario:

- aver compilato e presentato il modello di iscrizione al corso corredato di foto tessera;
- aver versato e presentato la ricevuta di versamento della quota di partecipazione di € 30,00 (euro trenta/00) con bonifico bancario su BNL IBAN: IT 73F 01005 03433 000000004779, intestato alla F.I.P. Comitato Regionale Campano, Piazzale G. D'Annunzio, 31 - 80125 NAPOLI.

L'iscrizione comprende:

- Partecipazione a tutte le lezioni del Master
- Il pranzo nelle due giornate con lezioni previste dalla mattina al pomeriggio
- Il materiale di supporto tecnico
- L'attestato finale di partecipazione
- Gli eventuali crediti PAO riconosciuti



La suddetta documentazione va inviata entro e non oltre il giorno **30 marzo 2017**:

- a mezzo **posta ordinaria** al seguente indirizzo: F.I.P. Comitato Regionale Campano, Piazzale G. D'Annunzio, 31 - 80125 NAPOLI.
- oppure per **email** facendo una scansione del modello di iscrizione e della ricevuta del bonifico effettuato, inviando il tutto all'indirizzo: [cna@campania.fip.it](mailto:cna@campania.fip.it)

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di 20 iscrizioni minime, ma in ogni caso sarà garantito il rimborso delle quote di iscrizione nel caso di non attivazione del corso stesso.

## Programma delle lezioni

### 1° giornata: sabato 8 aprile 2017

Ore 09,00 – 09,10	Apertura e presentazione del Master
Ore 09,10 – 11, 00	Fondamentali per prendere e mantenere vantaggio spalle a canestro Relatore: Andrea Capobianco
Ore 11,00 – 11,15	Intervallo
Ore 11,15 – 13,00	1c1 spalle a canestro: situazioni e letture tattiche Relatore: Andrea Capobianco
Ore 13,00 – 14,30	Pranzo
Ore 14,30 – 15,30	Programmare per crescere: metodologia e programmazione Relatore: prof.ssa Laura Soscia
Ore 15,30 – 17,00	Uso dei tagli e dei blocchi nell'attacco alla zona Relatore: Andrea Capobianco

### 2° giornata: sabato 22 aprile 2017

Ore 09,00 – 11,00	Costruzione di una difesa individuale: regole e principi Relatore: coach Antonio Bocchino
Ore 11,00 – 11,15	Intervallo
Ore 11,15 – 13,00	Prendere e mantenere vantaggio collaborando in attacco con un giocatore interno Relatore: coach Antonio Bocchino
Ore 13,00 – 14,30	Pranzo
Ore 14,30 – 15,30	Psicologia: Crescita di un allenatore: consapevolezza e responsabilità
Ore 15,30 – 17,00	Attacco alla uomo per squadre giovanili: categoria under 18 Relatore: coach Antonio Bocchino

### 3° giornata: sabato 29 aprile 2017

Ore 09,00 – 10,30	Costruzione di una difesa a zona Relatore: coach Francesco Ponticiello
Ore 10,30 – 12,00	La preparazione fisica nella programmazione settimanale di una squadra giovanile Relatore: prof. Elia Confessore
Ore 12,00 – 12,15	Intervallo
Ore 12,15 – 13,45	Contropiede uso degli spazi per attaccare in sovrannumero Relatore: coach Francesco Ponticiello
Ore 13,45 – 14,00	Conclusioni e chiusura del Master

Il Presidente della Commissione Regionale CNA Campania  
Claudio Barresi



## 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.



## TRA CLINIC E MASTER... ancora un PlayBook!

Ancora un grande numero di Playbook!!! L'uscita di questo numero coincide con il **Clinic Nazionale di Settore Giovanile** che il Comitato Regionale Fip Campania in collaborazione con il CNA della Campania organizza proprio a Napoli. Inoltre proprio in questi giorni, dopo il grande successo registrato dalla prima edizione, sono aperte le iscrizioni al **2° Master di Formazione Tecnica** organizzato sempre dal **CNA della Campania**. Siamo ad 12 numeri ed anche questa volta un numero di grandissimo interesse per la nostra rivista di aggiornamento tecnico. Innanzi tutto un'intervista all'Ettore Nazionale. Pronto a guidare la nostra Nazionale nell'avventura dell'Europeo questa estate ma nel frattempo concentratissimo nella cavalcata che i San Antonio Spurs stanno compiendo alla rincorsa al titolo NBA. Contattato negli states come suo solito **Ettore Messina** ha dimostrato tutta la sua grande disponibilità a rispondere ad alcune delle nostre domande. **Giulio Griccioli**, tornato sulla panchina di Siena ci delizia con una bella lezione sul suo sistema di *gioco con il pivot*. **Luca Banchi**, ex coach pluriscudettato tra Siena e Milano, ci presenta la sua proposta su *"Cambi sistematici"* **Guido Novello**, noto allenatore trevigiano e capo istruttore al corso di Allenatore presenta la sua proposta su *"Contropiede primario"*. **Massimo Massaro**, allenatore della squadra di A2 di Castellammare di Stabia e coach super vincente nelle serie minori maschili, illustra la sua lezione sulla *"Costruzione di una zona press 2-2-1"*. Graditissimo ritorno sulle nostre pagine per il responsabile formazione in Danimarca.

nazionale del Minibasket per la Fip **Maurizio Cremonini** che ci racconta la sua esperienza di formazione in Danimarca.

Il dott. **Attilio Maurano**, più volte collaboratore del Settore squadre nazionali e del CNA che presenta un articolo sul ginocchio. Il Preparatore fisico Territoriale della Campania **Elia Confessore** descrive le sue considerazioni sulla *"Rapidità"*. Infine la Prof.ssa **Laura Soscia**, esperta di Metodologia ci presenta il suo articolo *"Comunicazione"*.

Ancora una volta un numero di Playbook capace di stimolare la nostra curiosità e speriamo la vostra...Buona lettura!

## Giulio Griccioli

Giulio comincia ad allenare nel 1989 a soli 17 anni come assistente allenatore alla Virtus Siena, la seconda squadra della città, dove muovei primi passi sfiorando più volte le finali Nazionali. La sua avventura nel "Basket che conta" inizia nel 1998/99 come allenatore settore giovanile e nello staff della prima squadra del Montepaschi Siena. Nel 2005 prende il posto di Simone Pianigiani come responsabile del settore giovanile. Partecipa a 9 finali nazionali come assistente di Pianigiani ed a 7 come capo allenatore. Vince 5 titoli italiani giovanili da assistente e 3 da capo allenatore. Nel 2007/08 viene nominato miglior allenatore alle finali nazionali juniores di Venezia. Come assistente allenatore della prima squadra vince 4 Scudetti, 3 Supercoppe e 1 Coppa Italia e raggiunge tre volte le Final Four di Eurolega. Nell'estate del 2009 è assistente allenatore della Nazionale Italiana U16. Nell'estate 2010 Scafati gli affida la sua panchina: grande stagione per Giulio, che merita la conferma e vince il Premio come Miglior Allenatore della LegaDue. Dopo due stagioni a Scafati viaggia verso Casale Monferrato, fresca retrocessa dalla Serie A, dove disputa due ottime stagioni. Dopo il Piemonte si sposta in Sicilia alla guida dell'Orlandina Basket in Serie A. Nell'estate 2016, Griccioli firma con la Mens Sana Basket (A2 girone Ovest), dove Giulio torna dopo 7 anni.



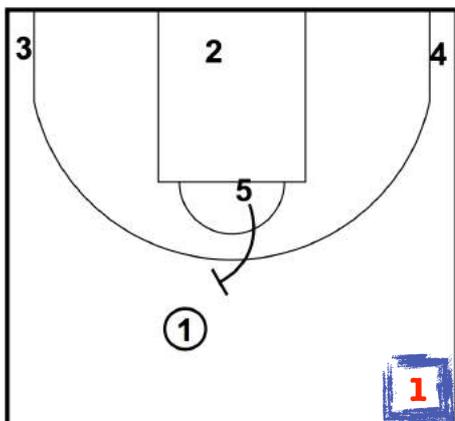
## GIOCARE CON IL PIVOT

Lavorare per dare la palla dentro, lavorare per mettere palla vicino a canestro...sono frasi che si sentono spesso, ma vanno ad incidere su un aspetto del sistema offensivo di una squadra che merita, come tutti del resto, un approfondimento iniziale. Innanzi tutto nella dinamica offensiva di una squadra il gioco col pivot è, a mio parere, un aspetto che forse più di ogni altro, necessita di un lavoro profondo sulla tecnica individuale (presa di posizione, tecnica di passaggio ad esempio) e sulla tattica di squadra (posizionamento, triangoli). Dando per scontati molti aspetti concernenti la tecnica individuale, vado ad analizzare gli aspetti tattici che coinvolgono quattro giocatori sul perimetro e l'obiettivo principe della situazione, il nostro centro. Mettere la palla dentro ha significato per molte delle mie squadre dare una dimensione di profondità all'attacco contro la difesa a uomo ed ha spesso fornito una valida alternativa alle penetrazioni degli esterni o ad un gioco di tagli, oltre che essere uno degli aspetti, a mio avviso, più importanti nell'attaccare una difesa a zona, una difesa match-up o una difesa di cambi sistematici. C'è poi un aspetto non secondario che riguarda il ritmo partita: mettiamo la palla dentro, infatti, oltre che per sfruttare un vantaggio fisico e coinvolgere in attacco un giocatore che tanto deve lavorare per gli altri, anche per fermare il ritmo gara. Giocare per il pivot significa an-

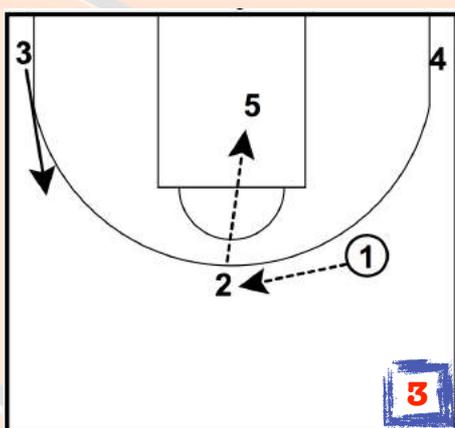
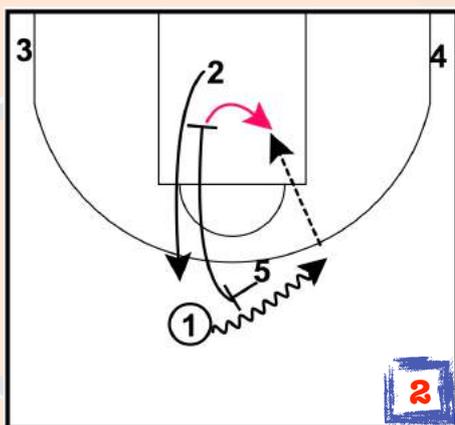
-che fermarsi ed eseguire. Ma torniamo alla situazione iniziale: per giocare con il centro vogliamo mettere quattro giocatori in movimento e sincronia, tale da creare lo spazio utile a concedere una ricezione prima e uno spazio per giocare 1c1 poi. La situazione che vorrei vedere oggi parte dall'idea di generare una ricezione interna profonda, tale da consentire al giocatore di giocare per il canestro possibilmente senza palleggio, con il centro coinvolto in una situazione di blocco a favore di un compagno e non viceversa con un blocco da sfruttare. La situazione prevede un lavoro di base sulla tecnica e l'efficacia del centro nel bloccare, nel dare immediatamente una linea di passaggio alternativa all'uscita del compagno che sfrutta il blocco, nella sua capacità di sigillare la difesa in base alla posizione assunta dal proprio difensore. Lavoreremo quindi costantemente in fase di costruzione e successivamente su situazioni di 1c1 più appoggi, di due contro due più appoggi in modo tale da rendere sicuro il movimento di "seal" del nostro interno.

Iniziamo (*diagr. 1*) con il #5 sulla linea di tiro libero che gioca di auto blocco e corsa a portare un p/roll centrale al play maker sulla sua mano forte tale da innescare una iniziale condizione di ritardo del proprio difensore coinvolgendolo in un movimento potenzialmente pericoloso. #4 e #3 tiratori sono negli angoli, mentre la guardia,

pericolosa in uscita, si prepara a ricevere un blocco in centro area impegnando il suo difensore.

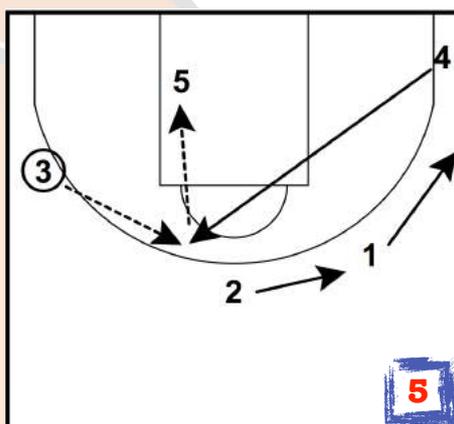
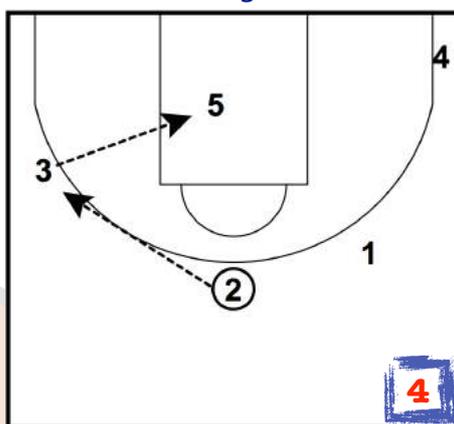


Mentre il #1 si sposta in palleggio (*diagramma 2*) il #5 sulla rollata a seguito del p/roll porta un blocco al #2 ed apre immediatamente la prima linea di passaggio bloccando e girando verso la palla. Questo movimento sarà importante per provocare un movimento di chiusura del proprio difensore diretto e costruire (*diagramma 3*) con il #2 che esce in punta (ipotesi che la difesa insegue), la prima



situazione di triangolo per un alto basso. Mentre la palla è in volo da #1 a #2, il #3 in angolo opposto gioca a risalire sul prolungamento del tiro libero per creare una ulteriore possibilità di triangolazione sul ribaltamento (*diagramma 4*).

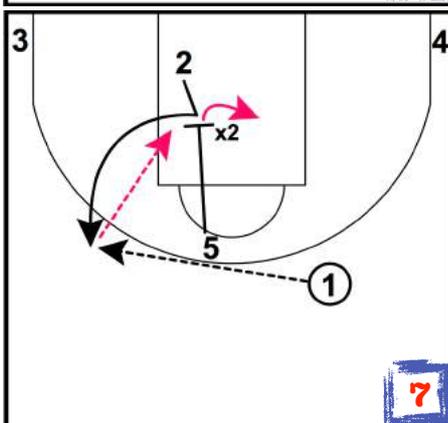
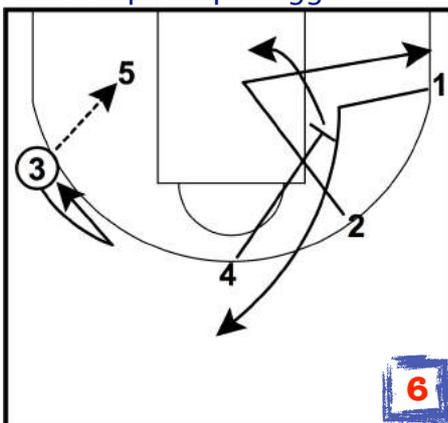
Se il giro palla è completo alziamo il #4 dall'angolo mentre #2 e #1 rilasciano verso il lato debole senza arrivare in angolo, per togliere aiuti dal lato debole utile ad una situazione di passaggio lob e costruiamo (*diagramma 5*) una ulteriore situazione di triangolo alto basso con la nostra ala grande.



Sul giro palla e il #3 in possesso della stessa, può arrivare il pallone al centro anche in una posizione non interna, ma di pivot medio. In questo caso (*diagramma 6*) ci muoviamo a lasciare spazio per il suo 1c1 mantenendo il passatore sul lato forte con un movimento ad aprire e tornare, un taglio della

guardia più vicina al centro ed un blocco di contenimento del #4 per quella più lontana, con il #4 che chiude dietro al #5. Ma facciamo un passo indietro. Se sul blocco di #5 per #2 la difesa taglia, il #3 resta in angolo ed il #2 gioca in fade away a costruire un triangolo più aperto sul lato debole (*Diagramma 7*) sul "seal" del #5. Il #4 gioca a risalire dal lato debole a creare un triangolo centrale per l'alto basso mentre #1 rilascia. E si prosegue come prima in caso di mancato alto basso del #4, muovendo la palla al #1. L'idea è quella di costruire una situazione che possa essere da subito attaccabile e crei fin dal primo movimento di p/roll un potenziale problema alla difesa. In generale mi piacerebbe avere una squadra che possa essere offensiva fin da subito, innalzando la sua capacità di lettura della partita e scelta della situazione da attaccare: essere offensivi dal primo movimento non vuol dire tirare dopo un passaggio.

guardia più vicina al centro ed un blocco di contenimento del #4 per quella più lontana, con il #4 che chiude dietro al #5. Ma facciamo un passo indietro. Se sul blocco di #5 per #2 la difesa taglia, il #3 resta in angolo ed il #2 gioca in fade away a costruire un triangolo più aperto sul lato debole (*Diagramma 7*) sul "seal" del #5. Il #4 gioca a risalire dal lato debole a creare un triangolo centrale per l'alto basso mentre #1 rilascia. E si prosegue come prima in caso di mancato alto basso del #4, muovendo la palla al #1. L'idea è quella di costruire una situazione che possa essere da subito attaccabile e crei fin dal primo movimento di p/roll un potenziale problema alla difesa. In generale mi piacerebbe avere una squadra che possa essere offensiva fin da subito, innalzando la sua capacità di lettura della partita e scelta della situazione da attaccare: essere offensivi dal primo movimento non vuol dire tirare dopo un passaggio.



**Esercizio 16 - Rimbalzo + Perni**

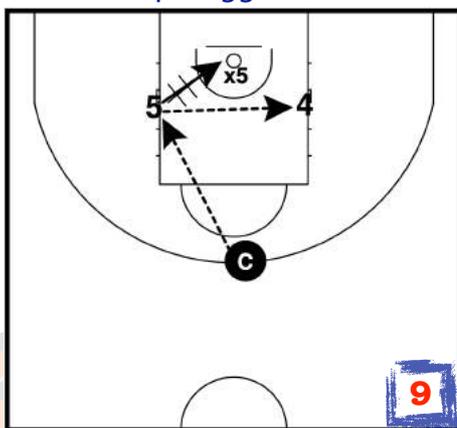
Il coach lancia la palla in alto, il giocatore recupera la palla ed esegue 2/3 giri sul perno tenendo la palla alta. Gestire i contatti, rimanere in controllo.

**Esercizio 17 - 2c1 SCELTA**

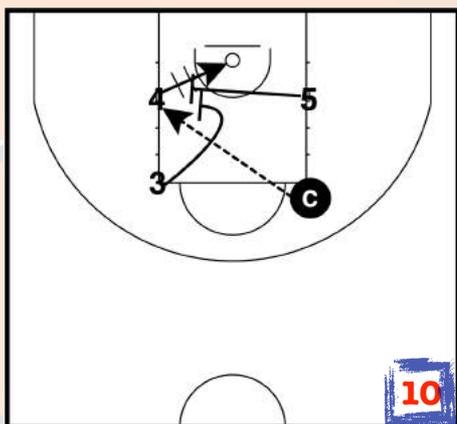
Disposizione come da *diagr. 9*. Il coach passa la palla ad uno dei due attaccanti che, ricevuta la palla, deciderà in base alla posizione del difensore se concludere o passare.

**Esercizio 18 - 1c2 PERNI**

Disposizione come da *diagr. 10*. Si gioca 1c2 fino a canestro senza uso del palleggio.



9



10

**USO DEL PALLEGGIO**

**Esercizio 19 - Conclusioni**

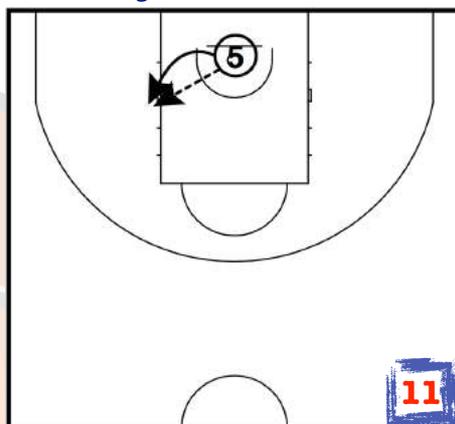
Disposizione come da *diagr. 11*. Il giocatore esegue un auto passaggio e recupera la palla con arresto ad un tempo, curando di mantenere la posizione di equilibrio, la palla sotto il mento ed i gomiti in fuori, guardando il lato debole. Scelta del perno esterno (destro in questo caso) sia per attaccare il centro che per avere più campo in visione.

Si eseguono le seguenti conclusioni:

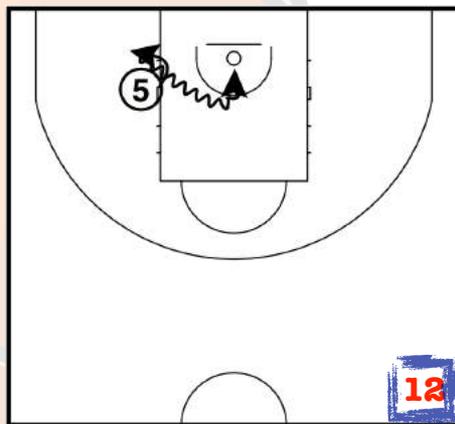
- 2 palleggi sul centro + conclusione;
- 1 palleggio sul centro ed uno sul fondo, con conclusione con mano sinistra;
- 1 palleggio sul centro ed uno sul fondo, con finta e conclusione con mano destra;
- giro dorsale con perno destro + tiro;
- giro dorsale con perno destro: finta di tiro, partenza incrociata sul centro e conclusione in arresto rovescio con mano destra (*diagr. 12*);
- giro dorsale con perno destro: finta di tiro, partenza sul centro, arresto destro-sinistro. Finta di tiro sul lato e conclusione sull'altro lato.
- Giro frontale + partenza omologa.

**tecnico individuale risulta funzionale alla crescita del singolo e della squadra.**

L'equilibrio è la cosa che si deve ricercare prima, non la velocità a scapito della qualità e dell'equilibrio stesso. Il nostro giocatore va "sviluppato" sul piano fisico, tecnico/tattico e mentale, nella consapevolezza che i tre aspetti si intersecano e si influenzano l'uno con l'altro.



11



12

**CONSIDERAZIONI**

Per effettuare un lavoro di qualità si necessita la condivisione del giocatore, la condivisione dell'idea che **il miglioramento**

## Luca Banchi

Inizia ad allenare nelle squadre giovanili del Basket Grosseto; in seguito è vice allenatore alle Forze Armate Vigna di Valle e all'Affrico Firenze.



Dal 1987 al 1999 allena la squadra juniores del Basket Livorno, con cui vince 3 titoli nazionali nel 1995, 1996, 1997. Viene promosso a capo allenatore del Basket Livorno in Serie A2. Nel 1999 fa il suo esordio su una panchina della massima serie guidando la Pallacanestro Trieste per un biennio, prima di tornare a Livorno, nel frattempo promossa in Serie A. Seguiranno due esperienze in Legadue a Trapani e Jesi. Nel 2006 diventa il vice allenatore dell'esordiente Simone Pianigiani alla Mens Sana Siena, con cui vince 6 scudetti consecutivi (dal 2006-2007 al 2011-2012), 5 Supercoppe italiane (dal 2007 al 2011), 4 Coppe Italia (dal 2009 al 2012). Nel giugno 2012 subentra allo stesso Pianigiani nel ruolo di capo allenatore della Mens Sana[1]. Il 10 febbraio 2013 vince al Forum di Assago la Coppa Italia, grazie alla vittoria in finale su Varese per 77-74, mentre il 19 giugno successivo vince anche il suo primo scudetto da capo allenatore (in seguito entrambi i titoli verranno revocati per frode sportiva). Il 1° luglio 2013 passa ufficialmente alla guida dell'Olimpia Milano, che conduce alla conquista del suo ventiseiesimo scudetto. Prima di lui, nessun allenatore era riuscito a vincere uno scudetto con l'Olimpia al suo primo anno di permanenza a Milano. Con questo successo ha inoltre replicato l'impresa di Carlo Recalcati, unico allenatore capace di vincere due scudetti consecutivi con due squadre diverse. Il 25 giugno 2015, dopo una stagione negativa, viene sollevato dall'incarico.

## DIFESA CON CAMBI SISTEMATICI

Uno dei doveri di ogni allenatore è quello di saper riconoscere ed interpretare i cambiamenti del gioco ed i 4 punti che mi hanno spinto a pensare che la difesa con cambi sistematici sia quella che meglio si adegui al basket attuale sono:

- **TEMPO** (possesso a 24"/14")
- **SISTEMI di GIOCO** (influenza del pick&roll e pro sets)
- **TIPOLOGIA CONCLUSIONI** (impatto del tiro da 3pt...quantità e percentuali di realizzazione)
- **CARATTERISTICHE dei QUINTETTI** (versatilità offensiva e difensiva).

### OBIETTIVI DELLA DIFESA

- 1) **TOGLIERE VANTAGGI IMMEDIATI ALL'ATTACCO e RALLENTARNE LE LETTURE**
- 2) **NEGARE OPZIONI PRIMARIE:** togliendo all'attacco fluidità, esecuzione e bilanciamento
- 3) **TRASFORMARE IL CRONOMETRO IN ALLEATO,** costringendo l'attacco a tiri affrettati
- 4) **SPINGERE LA PALLA FUORI DA AREE DI PERICOLO** (perimetro/pivot basso) utilizzando "blitz" e rotazioni che obblighino l'attacco ad extra passaggi non necessari.

### **CRITICITA' DIFENSIVE**

Dobbiamo assolutamente conoscere la vulnerabilità di questa difesa riuscendo ad allenare i mezzi per renderla maggiormente efficace:

- **PROVOCA GAP S FISICI, TECNICI, ATLETICI** offrendo vantaggi all'attacco;
- **ESPONE I GIOCATORI AI FALLI** dovendo supplire ai mis-matches;
- **CONCEDE RIMBALZI D'ATTACCO.**

### **...COME LIMITARE LE CRITICITA'?**

#### **USARE LA TECNICA!!!!**

Si deve utilizzare la tecnica utilizzando questi strumenti:

- **comunicazione** (avvisare i blocchi, creare terminologia comune per segnalare il cambio ed eventuali blitz);
- **posizionamento** (attaccare la palla, aprirsi alla palla e cercare di vedere almeno altri due attaccanti oltre al proprio avversario per anticiparne i comportamenti);
- **combattività** (nei duelli successivi al cambio, nell'anticipo difensivo e nel TAGLI-AFUORI).
- **STIMOLARE LO SPIRITO DI SQUADRA ED IL SOSTEGNO RECIPROCO**  
Bisogna provare a raggiungere questo obiettivo:
  - senza esitare a **sacrificare** se stessi;
  - **aiutando** chi aiuta;
  - **collaborando** per avere efficacia negli accoppiamenti (cambi a tre).

#### **SAPER GESTIRE L'EMERGENZA**

Bisogna far fronte alle emergenze che si presentano in campo aumentando la co-

-operazione e la collaborazione tra i giocatori, attraverso:

- **blitz** sull'attaccante con palla per impedirgli di sfruttare i vantaggi acquisiti in un' area confort (blitz per allontanare la palla da aree ROSSE di pericolo).

### ESERCIZI

Già dalla fase di attivazione si può cominciare a condizionare e migliorare l'uso di questa difesa con una semplice progressione a terzetti:

- TIRO dopo extra pass;
- TAGLIAFUORI tiratore/lato debole
- 1 vs 1 con appoggio

Nella fase successiva prevedo l'utilizzo dei cambi in un esercizio 3vs3 /3vs3 + app con la possibilità di sviscerare situazioni generate da blocchi sulla palla e lontano dalla palla. In questi esercizi sarà importante agire su limitazioni di tempo/spazio per rendere maggiormente credibile l'azione di attaccanti e difensori (ad esempio giocando possesi con 14" o meno e riducendo l'area d'azione degli attaccanti). Per concludere alcuni esempi di collaborazioni a 5 che possono esemplificare come i cambi permettano alla difesa di esaltare la propria efficacia.



## Ettore Messina

Inizia la sua carriera di allenatore a soli 16 anni nelle giovanili della Reyer Venezia. Dopo una parentesi a Udine da Assis-



tente Allenatore, nel 1983 passa alla Virtus Bologna dove ricopre il ruolo di Responsabile del Settore Giovanile e di Assistente Allenatore della prima squadra. Nel 1989 viene promosso a Capo Allenatore della Virtus e alla prima stagione conquista immediatamente due trofei: Coppa Italia e Coppa delle Coppe. Il primo scudetto arriva nel 1993, successo che precede la sua avventura quinquennale con la Nazionale. Nel 1998 torna alla Virtus con cui conquista due Coppe dei Campioni, due scudetti e quattro Coppe Italia. Nella stagione successiva passa a Treviso dove si aggiudica alla prima stagione Scudetto, Supercoppa Italiana e Coppa Italia. Vince poi altre due Coppe Italia prima di trasferirsi nel 2005 in Russia per guidare il CSKA: vince 2 EuroLeghe, cinque scudetti, due Coppe di Russia e una United League. Tra i migliori allenatori europei di sempre, dopo due anni al Real, il salto in NBA: nella stagione 2011-2012 ricopre il ruolo di Assistant Coach dei Los Angeles Lakers. Lascia la California dopo una sola stagione per tornare nuovamente al CSKA Mosca, con cui vince in due stagioni uno scudetto e due United League. Nel 2014 torna in NBA come Assistant Coach di Gregg Popovich ai San Antonio Spurs. Il 26 novembre 2014 sostituisce Popovich nella partita contro gli Indiana Pacers che gli Spurs vincono 106-100. Messina diviene così il primo tecnico Europeo (e non nordamericano) a vincere una partita con una squadra NBA da Capo Allenatore. Viene nuovamente chiamato alla guida della Nazionale Maschile a novembre 2015.

## METTERSI IN DISCUSSIONE

### *Imparare sempre qualcosa, anche un dettaglio.*

**Cosa ha significato e cosa significa ancora oggi per Ettore Messina essere "Allenatore"?**

*"Significa interagire e vivere insieme ad altre persone condividendo questo sport meraviglioso."*

**Dalle giovanili a Mestre fino alla NBA, se dovessi raccontare questo lungo percorso attraverso dei passaggi importanti quali sceglieresti? Quali sono stati nella tua carriera i tuoi maestri, i tuoi punti di riferimento tecnici?**

*"Ho avuto la fortuna di incrociare grandi allenatori che mi hanno fatto da guida: da Sandro Gamba ad Alberto Bucci, da Dan Peterson (mai direttamente) ad Aza Nikolic e Gregg Popovich naturalmente. E poi altre persone importanti come l'Avvocato Porelli, il presidente Petrucci e il Presidente del CSKA Mosca. Tutti loro mi hanno dato un'opportunità. Senza non si va da nessuna parte."*

**Come credi sia cambiata la pallacanestro in questi ultimi anni da un punto di vista squisitamente tecnico-tattico?**

*"Quella di oggi è una pallacanestro molto più atletica e l'incidenza dell'atletismo sui giocatori ha forzato un cambio sia tecnico sia tattico. I 24 secondi, poi, hanno decisamente cambiato il gioco lasciando ai giocatori meno tempo per decidere. I*

*I tempi di reazione sono sempre più bassi. Questi due fattori, i più determinanti nel cambiamento, hanno reso i giocatori più potenti e il campo più piccolo."*

**La selezione del talento è da sempre un aspetto rilevante per un allenatore, come operare la scelta tra le diverse caratteristiche di un giovane, funzionali al successo?**

*"E' un tema troppo importante per racchiuderlo in poche righe. Mi permetto di dire che il momento più delicato è quello dell'individuazione del talento. Ovvero la capacità di un istruttore di vedere in prospettiva perché spesso il talento è nascosto e può sbocciare improvvisamente con la crescita. Serve esperienza."*

**Sviluppare il talento di un giovane per costruire un giocatore di alto livello, cosa ritieni sia importante?**

*"Superare il conflitto di sempre, ovvero quello tra l'obiettivo di vincere le partite (fare bene adesso) e crescita nel tempo. Questo conflitto vale per tutti e ognuno si regola come meglio crede. Spesso le passioni momentanee del momento ti impediscono di vedere meglio il futuro. E' la grande sfida di tutti gli allenatori di settore giovanile."*

**Quali sono i criteri che ritieni siano imprescindibili per la**

**costruzione di una squadra?**

*"Equilibrio tra i reparti tra tecnica e atletismo. E poi disponibilità ad allenarsi e volersi migliorare sempre."*

**Quanto ritieni rilevante la formazione tecnica nel percorso di crescita di un allenatore e, inoltre, come valuti la continuità del lavoro svolto dal CNA che ha oggi come responsabile tecnico quell'Andrea Capobianco che ha iniziato anni fa il percorso di formazione proprio sotto la tua guida?**

*"Avendo avuto Andrea come collaboratore non posso che avere fiducia nella sua volontà di portare avanti il discorso tecnico. La formazione è fondamentale. In qualunque momento della tua vita puoi imparare qualcosa, anche un dettaglio. Bisogna sempre mettersi in discussione e non vivere delle proprie certezze."*

*a cura di Claudio Barresi*



## Massimo Massaro

Dal 1979 ininterrottamente ha allenato nelle categorie giovanili della Partenope, conquistando finali nazionali Ragazzi Propaganda; poi con la Pallacanestro Napoli e nuovamente la Partenope dal 1983 al 1992, con ben 4 promozioni. A Caserta sulla panchina della Facileasing, con il Collana conquista poi 2 promozioni. Esperienze a Gragnano, Castellammare di Stabia, S.Maria a Vico, Delta Salerno, Kocca Napoli (con cui raggiunge una semifinale playoff e ed un terzo posto alle finali nazionali U17), Megaride, Maddaloni (con cui conquista una promozione dalla serie C e due accessi ai playoff in Serie B). L'anno scorso sulla panchina di Angri in C Silver, ora è Capo Allenatore dell'A2 Femminile di Castellammare di Stabia. Numeri impressionanti, ben 10 promozioni tra Serie C2, C1, B, A2 Femminile.



# COSTRUZIONE DI UNA ZONE -PRESS 2-2-1

## CONCETTI GENERALI

La difesa Zone Press è una difesa a tutto campo con responsabilità di una zona del campo in relazione alla palla e alla posizione degli avversari. Ritengo che questo tipo di difesa sia molto redditizia non implicando un grandissimo dispendio di energie, e quindi adatta anche a squadre non propriamente dotate di eccellente atletismo. E' molto piacevole lavorare sulle difese pressanti in generale e veder raccogliere i frutti del lavoro attraverso la riuscita di palle recuperate, infrazioni di tempo degli avversari, ottenimento di tiri affrettati, induzione a passaggi sbagliati. Sono abituato ad alternare le zone press (difese a zona a tutto campo con raddoppi) a difese a uomo a tutto campo con raddoppi (run and jump) in modo da mischiare le carte soprattutto quando la panchina avversaria chiama sospensione per organizzarsi. In generale è opportuno lavorare prima su una difesa a uomo a tutto campo (ad esempio una run and jump) e poi su una difesa zonepress, in modo da avere già ben chiari i concetti basilari della difesa pressante e della esecuzione dei raddoppi. La regola regina della zone press 2-2-1 è che i giocatori del lato sagittale dove si trova la palla inducono gli attaccanti ad andare nel raddoppio (aggrediscono), quelli del lato opposto scalano di una posizione in diagonale verso dietro (coprono).

## OBIETTIVI E VANTAGGI

La zone-press è una difesa mol-

-to semplice con poche regole da impartire. Ma indispensabili da far rispettare. I nostri obiettivi partono dalla volontà di indurre in errore la squadra avversaria più che dal rubare direttamente la palla dalle mani dei suoi giocatori. Questa difesa, come detto prima non è dispendiosissima, in quanto le distanze da coprire non sono ampie, e la casistica delle situazioni non è molto complessa. La riuscita iniziale conferisce alla squadra che la usa, grande fiducia e mette in crisi la squadra che attaccando, la subisce. Ci dà l'opportunità di eseguire molti attacchi successivi in soprannumero. Dopo la parte pressante ci dà grande sicurezza nell'esecuzione della zona che la segue, e la stessa in genere viene eseguita con grande entusiasmo ed energia. Altri vantaggi sono derivati dai lanci lunghi, in genere anche molto lenti. Anche quando l'attacco supera la metà campo senza fare errori, l'obiettivo è mangiare secondi, per far attaccare gli avversari in un periodo esiguo, costringendo ad affrettare il tiro. In genere viene usata perché in campo nel quintetto avversario ci sono giocatori (soprattutto playmaker e guardie) non bravissimi nelle letture e nei passaggi. Quindi questa è una scelta tattica. Diversa è l'esigenza di recuperare uno scarto abbondante. E' una scelta che preferisco meno, ma a volte utile e necessaria. L'ideale è usare questa difesa per fare piccoli break, utilizzandola per non

molti minuti consecutivi.

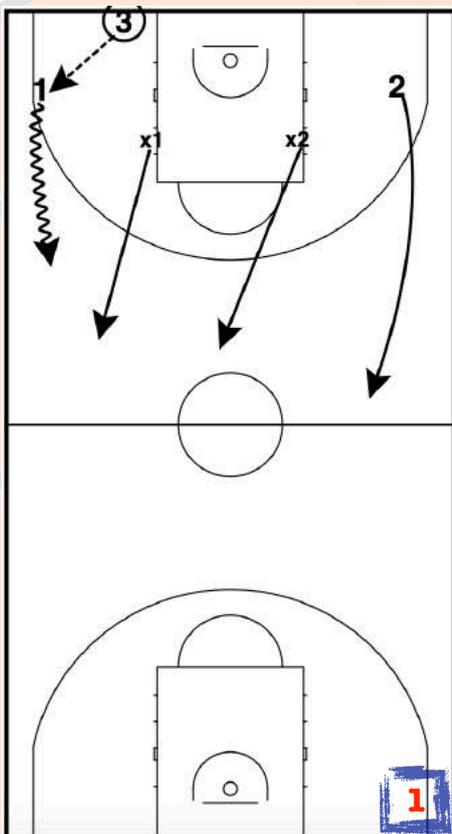
Il momento per far scattare la zone press è il canestro realizzato, la rimessa dal fondo e il tiro libero. A volte anche le rimesse laterali al di sotto della linea di tiro libero. Dopo l'esecuzione della zone-press. La squadra tornerà in difesa a zona pari (ma possiamo anche pensare di schierarla ad esempio 3-2, o anche una mista).

Inoltre allenando la zone press i nostri allenamenti saranno automaticamente più intensi e l'attacco sarà costretto ad allenarsi con maggiore attenzione ed abituato ad attaccare difese pressanti.

**METODOLOGIA E DIDATTICA**

Molti sono gli esercizi propedeutici per la costruzione di una difesa zone press.

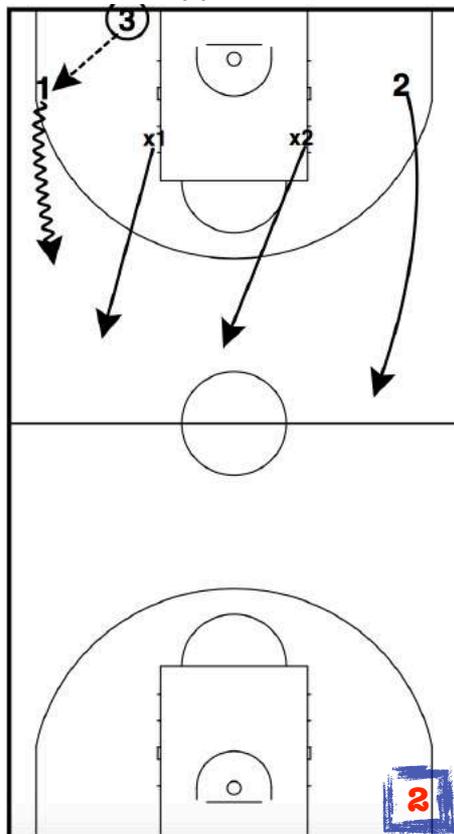
- *Diagr. 1: 3c2* Movimenti dei giocatori della prima linea.



Il difensore dell'attaccante con palla lo indirizza sul lato. L'altro scala diagonalmente di una

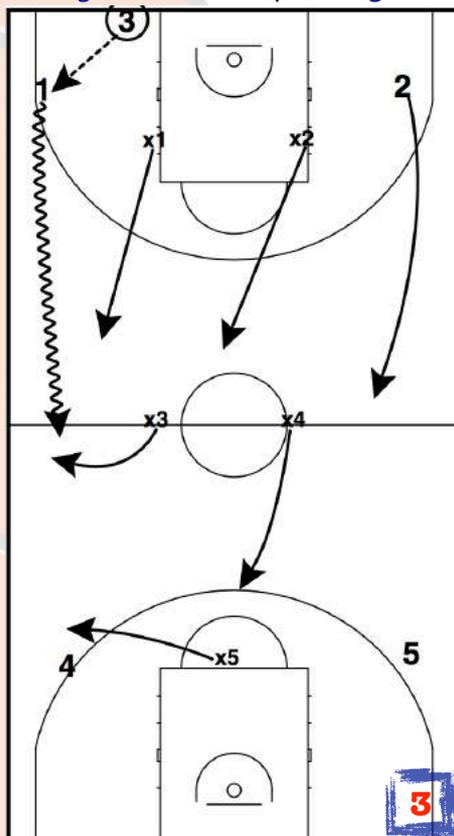
posizione indietro verso il centro.

- *Diagr. 2: 3c4* Tecnica e Tempo del raddoppio



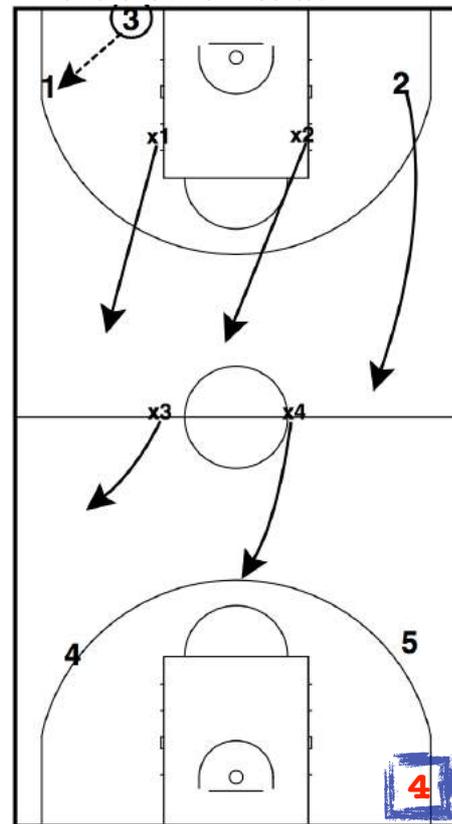
Indirizzare i giocatori sul lato e raddoppiare subito dopo la 1/2 campo.

- *Diagr 3: 4c4* Anticipo del gioca-



-tore della prima linea posto sul lato debole.

- *Diagr. 4: 5c4* Esercizio di energia, propedeutico agli spostamenti e ai raddoppi. Raddoppi e rimpiazzati senza il quinto giocatore. La difesa, in sottonumero, si abituerà a lavorare in difficoltà.

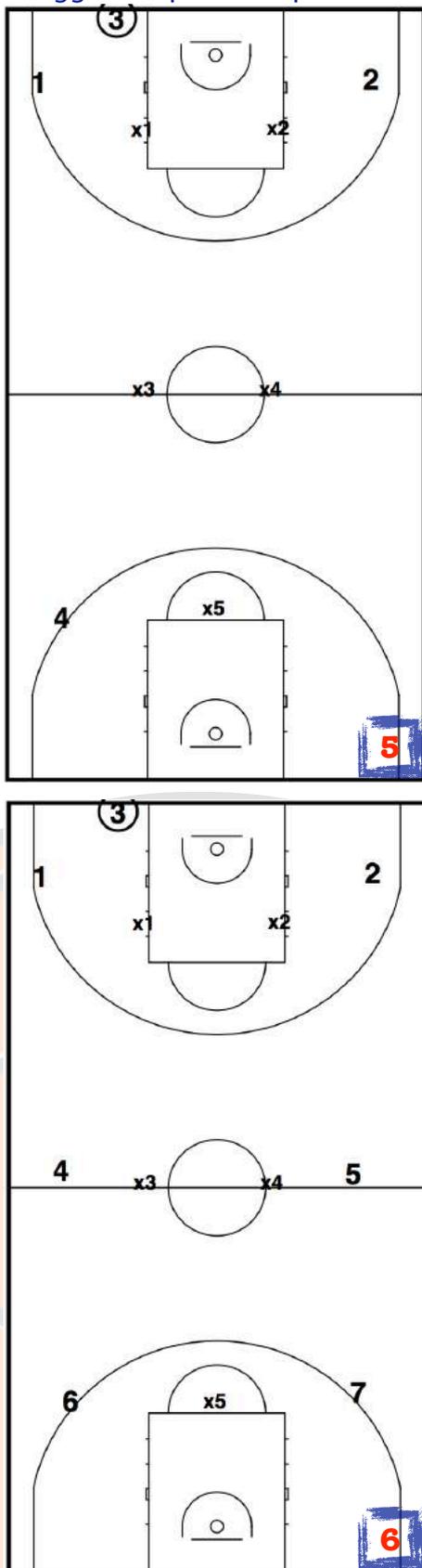


- *Diag 5: 4c5* Posizionamento di tutti i raddoppi sia di prima che di seconda linea. Raddoppi e rotazioni con attacco in sottonumero. Questo esercizio serve per lavorare agevolmente, mostrando fattivamente l'efficacia della difesa.

- *Diagr. 6: 7c5* Statico - Posizionamento in tutte le zone del campo.

Gli attaccanti si passano la palla in modo statico e rallentato. I difensori possono curare raddoppi e rotazioni N.B. Gli esercizi in soprannumero difensivo, daranno grande fiducia alla squadra, quelli in sottonumero difensivo conferiranno precisione agli spostamenti abituando i giocatori a lavorare inten-

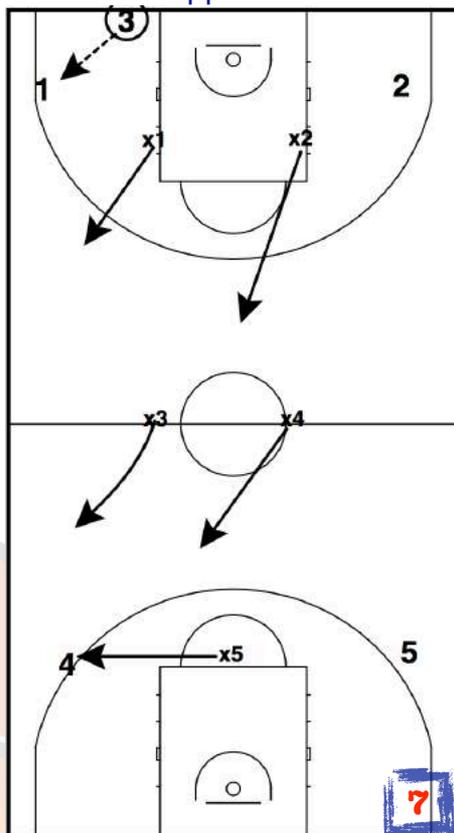
-samente in maniera anche maggiore rispetto alla partita.



### ESECUZIONE PRATICA

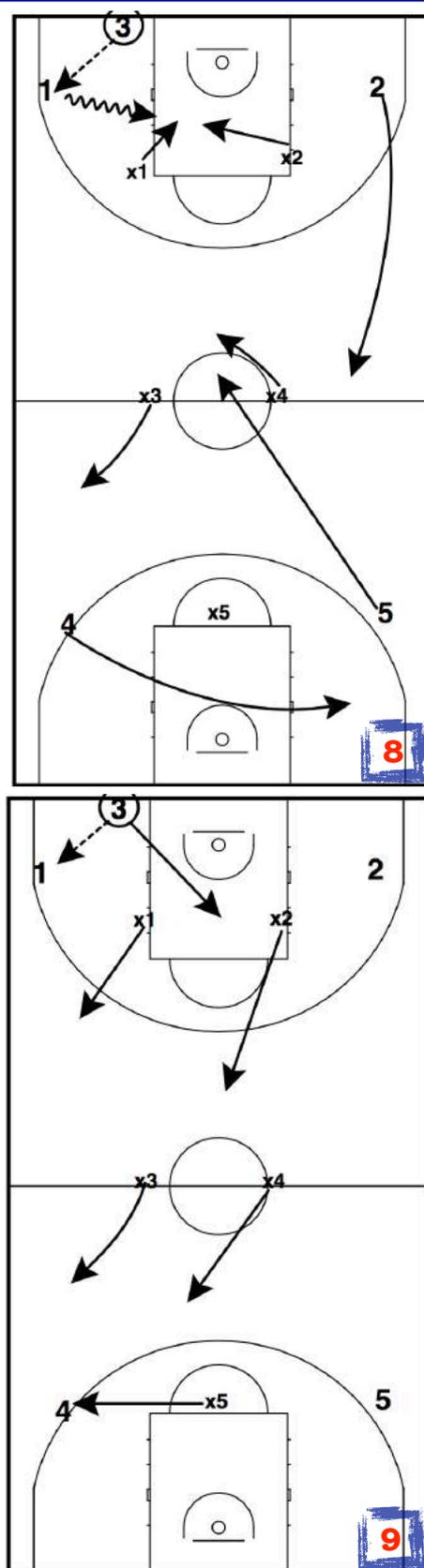
- *Diagr. 7:* I raddoppi avvengono con i piedi del giocatore della prima linea e quello della seconda linea angolati a 90° con le

braccia e le mani attive, ed avviene dopo che il palleggiatore ha superato la metà campo. Il difensore sul lato debole della prima linea si occuperà di scalare a metà campo e marcherà anche chi ha effettuato la rimessa, il difensore sul lato debole della seconda linea scala in lunetta al posto del quinto giocatore che si posizionerà dietro al raddoppio.



- *Diagr. 8:* Se il palleggiatore riesce a prendere il centro sarà raddoppiato da x1 e x2. Mentre x3 e x4 saranno centrali con un piede nel cerchio. Quando da dietro arriverà un giocatore boa per ricevere lo prenderà il difensore del lato debole della metà campo. Se la palla avanza, la boa sarà preso in consegna dal difensore della prima linea del lato debole.

- *Diagr. 9:* Se al centro ci va chi ha rimesso, verrà preso sempre da un giocatore del lato debole relativamente a dov'è la palla.



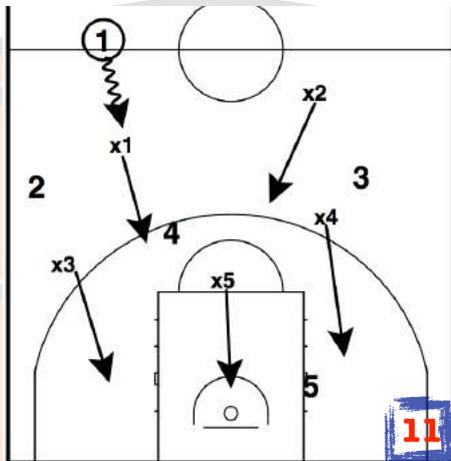
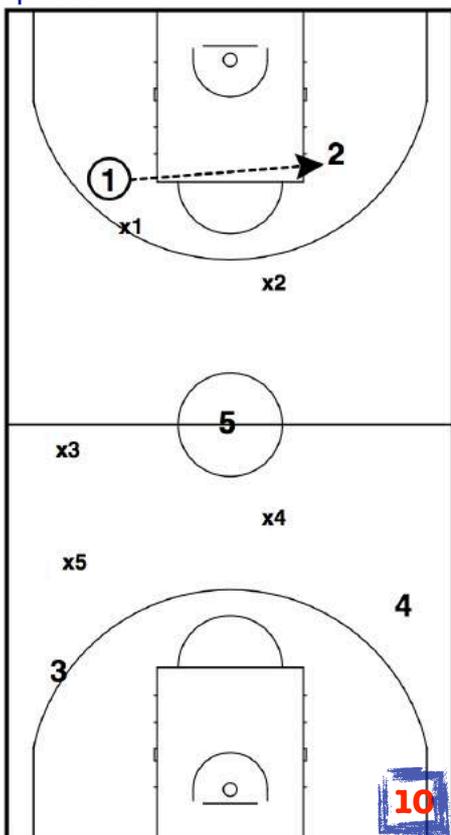
- *Diagr. 10:* Se la palla cambia lato, i difensori del lato debole risaliranno per fermare la palla e indirizzare il palleggiatore sul nuovo lato.

- *Diagr. 11:* Quando l'attacco avrà superato la metà campo la difesa sarà tornata 2-3 (o

3-2) con l'ultimo uomo che prenderà il centro della difesa.

-le con la squadra in forma). Altrimenti potremo creare situazioni tatticamente leggermente

diverse a seconda degli avversari da affrontare.



**CONCLUSIONI**

Viste le varie soluzioni offensive e l'applicazione delle regole difensive, possiamo dire che la zona press 2-2-1 è molto semplice da insegnare e da eseguire. Poi sta a noi allenatori, allenarla scegliendo gli esercizi che ci serviranno di volta in volta nel nostro piano di allenamento non trascurando anche la situazione psicologica della squadra (facilitarne il compito con soprannumeri difensivi in momenti difficili, o rendendola più diffi-



## Guido Novello



# IL CONTROPIEDE PRIMARIO - PARTE 1

Allenare il contropiede a livello giovanile è fondamentale perché ci consente di insegnare il corretto uso di tutti i fondamentali a velocità elevata; inoltre ci consente di iniziare ad utilizzare tutto il campo sia in lungo (profondità) che in largo e, di conseguenza, obbliga i giocatori a sincronizzare l'uso dello spazio con l'uso del tempo. Il primo aspetto legato al contropiede è quello di, da subito, costringere i nostri giovani giocatori a leggere e sfruttare tutte le situazioni di sovrannumero che possono nascere di volta in volta; ovviamente questo modo di giocare presuppone che il numero degli errori aumenti e quindi l'allenatore deve avere una maggiore tolleranza unita alla consapevolezza che il controllo sulla squadra in questi frangenti verrà meno. Tuttavia, proprio a partire da questi due aspetti, sarà facile intuire come il reale obiettivo, attraverso lo sviluppo di un gioco in velocità, è quello di cambiare la mentalità della nostra squadra nel suo approccio al gioco: l'idea di difesa verrà sostituita sempre in idea di attacco (aggredire sempre) in modo da essere sempre pronti ad iniziare una nuova azione mentre sta finendo quella precedente (timing). L'obiettivo del contropiede sarà quello di procurarsi rapidamente un tiro ad alta percentuale da sotto o da fuori mantenendo sempre l'aggressività e l'iniziativa nei confronti degli avversari. Per fare questo bisogna sottolineare sempre come il passaggio

sia il fondamentale più importante nel nostro gioco; la sua valenza tecnico-tattica ha un immediato riscontro anche da un punto concettuale: è attraverso questo fondamentale che si crea una "relazione" tra compagni di squadra avendo sempre a mente che il passaggio va fatto "un attimo prima sia troppo tardi" e accettando tutti, in questo modo, il concetto di altruismo all'interno di qualsiasi sistema di gioco.

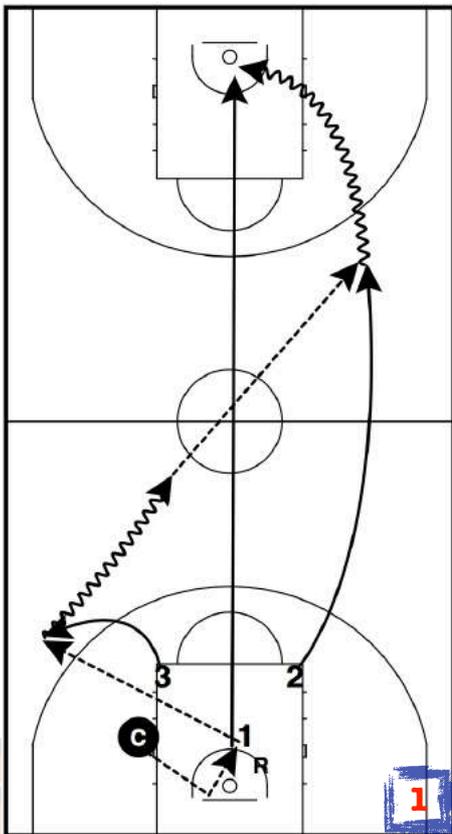
### PROGRESSIONE DIDATTICA

Ora attraverso, l'utilizzo dei diagrammi, si propongono alcuni esempi di progressioni didattiche utili ad insegnare ed allenare il contropiede. Nel *diagr. 1* si vede una situazione di 3vs0 utile per iniziare a dare i concetti fondamentali della nostra idea di contropiede. Il Coach butta la palla sul tabellone per far iniziare l'esercizio: #1 fa taglia-fuori sull'allenatore e cattura il rimbalzo; #3 si allarga per ricevere l'apertura; #2 tocca la tacca piena e sprinta largo occupando tutto il campo a disposizione. Al ritorno #1 dopo che ha corso nella corsia centrale prende il rimbalzo ed esegue il passaggio di apertura a #2 mentre #3 tocca la tacca e poi sprinta in attacco per ricevere e concludere. Gli obiettivi di questo primo esercizio sono:

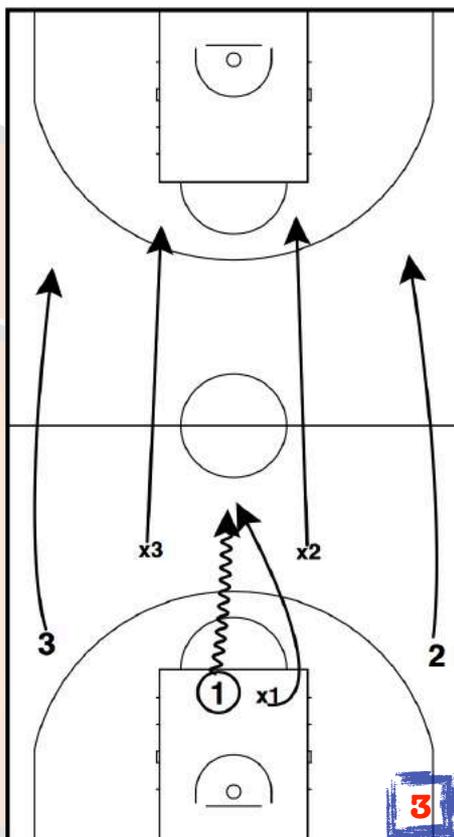
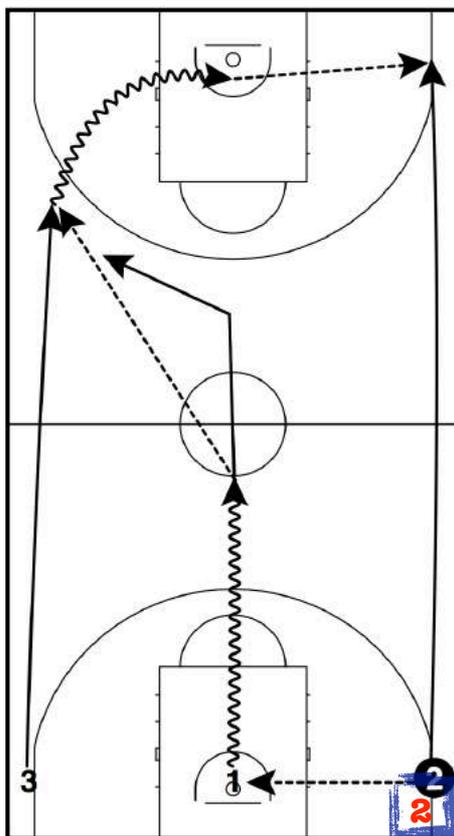
- Lavoro di taglia-fuori, rimbalzo e tecnica di apertura con passaggio 2 mani sopra la testa;
- Tecnica per ricevere l'apertura: dare una linea di passaggio sicura e vantaggiosa al

rimbalzista; conduzione in palleggio e passaggio in campo aperto;

- Sprint senza la palla, ricezione in corsa e conclusione.



Il secondo esercizio proposto (*diagr. 2*) è sempre una situazione di 3vs0 in cui si inizia ad inserire il concetto di uso degli spazi conseguente ad una situazione di penetra e scarica che spesso nasce a seguito in un contropiede. Al passaggio di #2 verso #1, i tre giocatori sprintsano in attacco e #1 passerà la palla ad uno dei compagni appena dopo la metà campo. Sulla ricezione #3 attacca forte la linea di fondo per concludere o scaricare fuori; #2 corre profondo per ricevere lo scarico in angolo; #1 si muove per giocare dietro la penetrazione. In seguito si passa ad una situazione di "3vs3 handicap" in modo da unire i concetti precedentemente analizzati vs0 aggiungendo sì la difesa ma con un leggero svantaggio (*diagr. 3*).



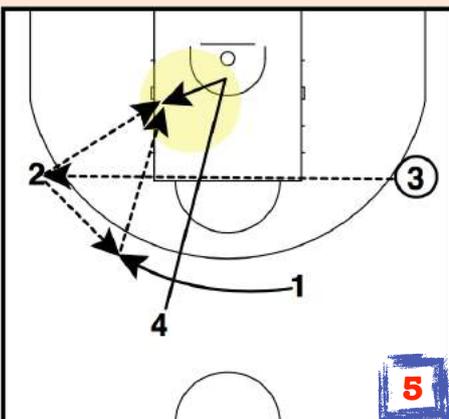
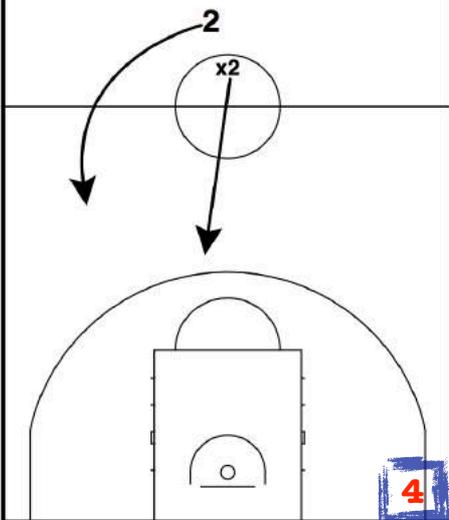
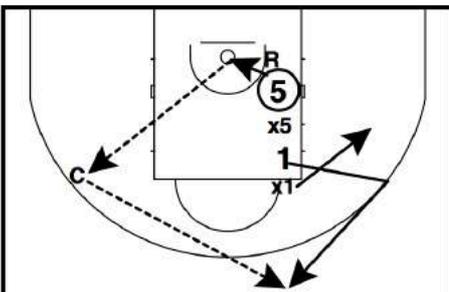
X1 parte di fianco a #1 ma con la schiena rivolta al ferro in cui si svilupperà l'azione offensiva: appena #1 parte in palleggio si inizia a giocare ed 1 dovrà toccare la tacca prima di recuperare. Gli obiettivi di questa situa-

-zione saranno gli stessi visti in precedenza ma con la difficoltà di dover "leggere" le scelte difensive: #2 e #3 dovranno sprintare occupando il campo in modo da dilatare gli spazi e cercare di avere sempre una posizione vantaggiosa; #1 invece per mantenere il vantaggio dovrà imparare quando palleggiare e quando e a chi passare la palla. Nel caso in cui #1 non riesca a trovare un passaggio si inserisce il concetto che, dopo aver superato la metà campo, dovrà mantenere l'aggressività attaccando in direzione di uno dei due gomiti. La situazione di 3vs3 successiva (*diagr.4*) sarà costruita unendo idee per la conduzione del contropiede e idee per l'apertura con la difesa che ostacola il rimbalzista e il giocatore che dovrebbe ricevere il passaggio di apertura. Al segnale dell'allenatore, #5 butta la palla sul tabellone e prende il rimbalzo, #1 si allarga per ricevere il passaggio di apertura e #2 sprinta allargando il campo; X5 e X1 mettono pressione sul passaggio di apertura. In base a cosa farà la difesa:

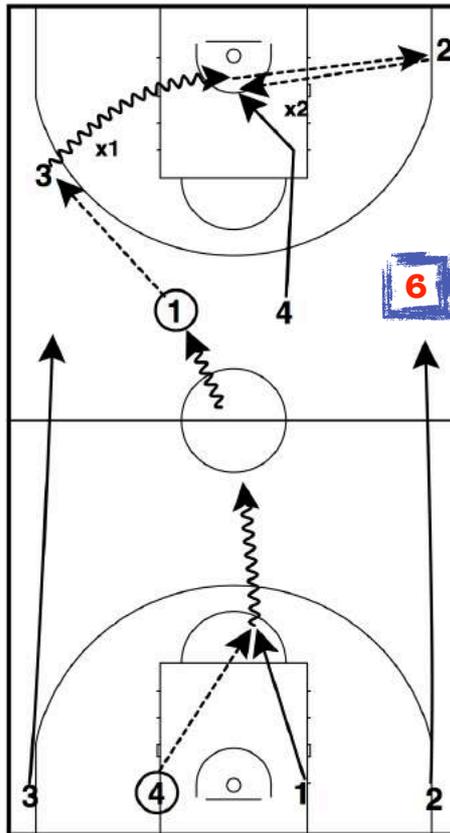
- #1 potrà ricevere il passaggio direttamente da #5;
- #1, se anticipato, dovrà muoversi per creare una nuova linea di passaggio sfruttando eventualmente l'utilizzo di un seconda apertura;
- #5 può partire in palleggio se non è pressato e tutti i passaggi sono anticipati.

Al termine di questa prima parte, all'interno del contropiede primario, è doveroso inserire il concetto di rimorchio (*diagr. 5*): il primo rimorchio, giocatore #4, deve obbligatoriamente sprintare il campo per andare ad occupare il prima

possibile lo spazio interno. In questo modo la disposizione dei giocatori sul campo sarà da subito ben equilibrata tra gioco perimetrale e gioco interno. Un altro particolare tecnico importante da insegnare è l'uso dello SKIP PASS che consente in maniera rapida ed immediata di ribaltare il lato utilizzando lo spazio orizzontale per punire una difesa che, in situazione di recupero, sta provando ad accoppiarsi con la palla.

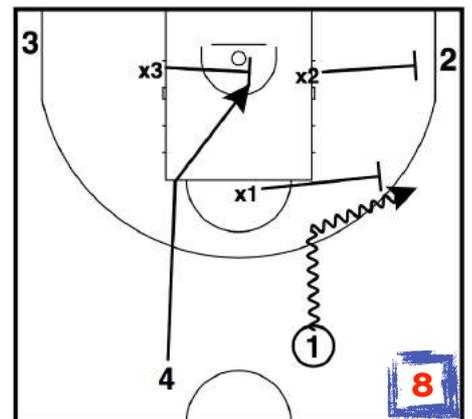
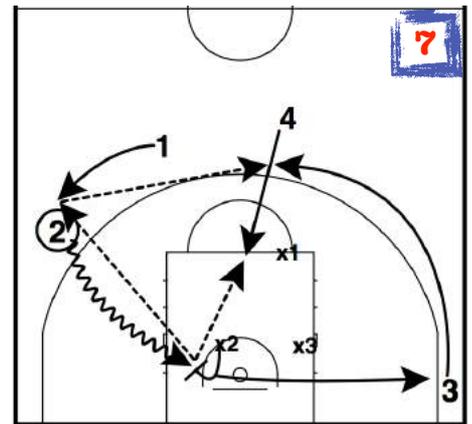


Fissato quindi questo ulteriore concetto si passerà ad utilizzare situazioni di sovrannumero (4c2, 4c3), in cui l'attacco è stimolato



a mantenere il vantaggio ottenuto attraverso l'uso del passaggio tra giocatori che sono in grado di farsi trovare in posizioni a loro favorevoli. Nel *diagr. 6*, #3 riceve il passaggio e attacca la linea di fondo; #2 occupa l'angolo opposto; #1 segue la penetrazione liberando la corsia centrale per l'arrivo di #4 che attacca il centro dell'area pronto a ricevere un passaggio diretto o uno scarico corto dopo la penetrazione. Come si vede in questa figura, sul passaggio di scarico verso l'angolo opposto, #4 dovrà fare un tagliafuori offensivo per "sigillare" il difensore che sta recuperando su di lui in modo da ottenere una posizione profonda e ricevere un passaggio. Se a seguito delle penetrazione lo scarico viene invece effettuato all'uomo dietro (*diagr. 7*), gli attaccanti dovranno muoversi creando nuove linee di passaggio in modo che il ritmo offensivo non perda continuità ma garantisca sempre una circolazione di palla

che ci possa permettere di ribaltare il lato. Nel *diagr. 8* si può vedere invece un ulteriore dettaglio: se non c'è un passaggio ai due corridoi, #1 dopo aver puntato il gomito, si allarga lasciando libera la corsia centrale del campo per dare spazio al rimorchio.





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

#### Titoli nazionali

- 18 Liga ACB
- 12 Campionato Catalano

#### Coppe Nazionali

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

#### Coppe Intercontinentali: 1

#### Coppe Europee

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

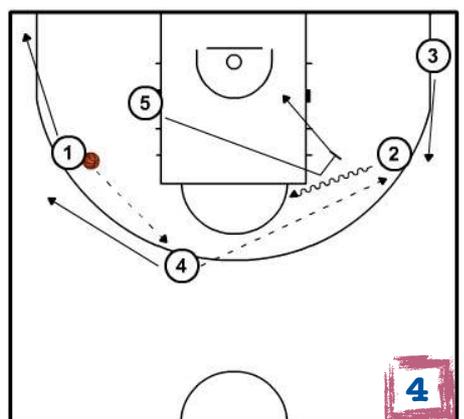
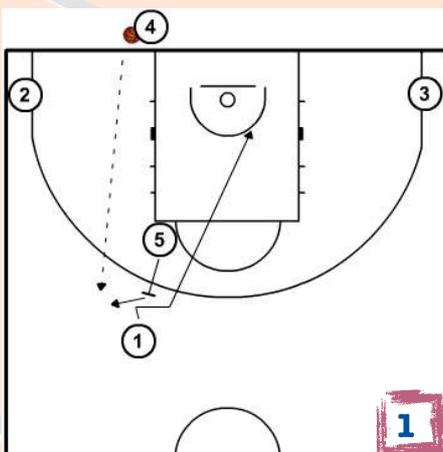
## RIMESSA..IN CREMA CATALANA

Oggi traiamo spunto dal book offensivo del **Barcelona**. La leggendaria squadra catalana che in questa stagione non sta offrendo forse le sue migliori prestazioni ma che rimane sempre un punto di riferimento assoluto per gli amanti del basket spagnolo e continentale. Studiamo una rimessa dal fondo che coach **Giorgos Bartzokas** ha studiato per la sua squadra. Gli interpreti, cioè il quintetto base dei catalani è così formato: il playmaker **Tyrese Rice**, la guardia tiratrice **Brad Oleson**, l'ala piccola **Justin Doelmann**, l'ala grande **Alexander Vezenkov** ed il centro croato **Ante Tomic**. La rimessa è effettuata dall'ala grande (4). Il centro (5) blocca cieco il playmaker (1), che taglia in area, e subito dopo salta fuori dalla linea dei tre punti per ricevere il primo passaggio. (Diagr. 1). Con palla fuori dai tre punti al centro (5) la guardia (2) corre per giocare un hand off con il pivot (5). L'ala grande (4) subito dopo aver passato al centro entra in campo e blocca per il playmaker (1) che quindi sfrutta prima un blocco tandem formato dall'ala grande e dal pivot (5) che dopo l'hand off va a bloccare in basso (Diagr. 2).

La guardia (2) passa al playmaker (1) in uscita dai blocchi tandem ed a sua volta sfrutta un blocco flare da parte dell'ala grande (4) e taglia in ala sul lato debole. Nel frattempo il playmaker (1) passa la palla all'ala grande che dopo il blocco flare si apre fuori la linea dei tre punti.

L'ala grande (4) ribalta la palla passando alla guardia (2). (Diagr. 3). Appena la palla è in volo dall'ala grande al play maker, il pivot (5) corre a giocare un pick and roll con la guardia (2) che sfrutta il blocco sulla palla e con l'ala piccola (3) che sale in ala, mentre l'ala grande (4) ed il playmaker (1) si spaziano sul lato debole (Diagr. 4).

a cura di Claudio Barresi



## Maurizio Cremonini

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



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

## IL MINIBASKET ITALIANO IN TRASFERTA A COPENAGHEN

*"Per descrivere un progetto educativo e formativo"*

Dopo la visita organizzata nel novembre scorso dalla Federazione Pallacanestro della Danimarca, riservata ai responsabili dei principali settori giovanili delle società danesi, la federazione stessa ha voluto sviluppare un ulteriore approfondimento sul nostro modello organizzativo e tecnico di Minibasket. Nei giorni 3-4-5 febbraio il sottoscritto ha avuto modo di incontrare, insieme a Roberta Regis, tecnico dello Staff Nazionale Minibasket e Scuola, e a Graziano Martinelli, funzionario FIP responsabile dell'area tecnica, i referenti tecnici e politico-amministrativi locali. Una bella occasione di approfondimento e interscambio, giornate intense nelle quali la Federazione Danese ci ha offerto la possibilità di osservare il proprio modello organizzativo e di insegnamento, in struttura sportive assolutamente invidiabili (palestre scolastiche attrezzate in modo, per noi, imbarazzante per la quantità di attrezzi, palloni e canestri presenti!), con alcune specificità normative e regolamentari, ovviamente diverse dalle nostre. Ci ha colpito, ad esempio, la scelta di non consentire la difesa a tutto campo, ovvero sia l'obbligo, dopo il tiro o il canestro realizzato, di correre a metà campo ad aspettare gli avversari, o ancora, la norma che impedisce al difensore di poter prendere la palla dalle mani dell'attaccante, norme pensate per proteggere chi è in posses-

-so della palla, ma che indubbiamente ricadono fortemente sulle dinamiche del gioco. Interessante la strategia di avvicinare i bambini molto piccoli con l'affabulazione (punto dunque di forte vicinanza con il nostro modello), abbassando la proposta anche ai 4 anni ma con lezioni che devono vedere in campo il bambino insieme ad uno dei 2 genitori. In generale la loro proposta didattica e metodologica è adeguata nei principi di riferimento pedagogici, meno efficace nella chiarezza degli obiettivi motori e tecnici da perseguire, ed è su questo punto che il loro bisogno di confronto e approfondimento si è dimostrato sensibile. Nella giornata conclusiva la Federazione Danese ha poi deciso di proporre ai propri tecnici (in Danimarca non c'è distinzione di qualifica) un clinic di Minibasket con il nostro coinvolgimento diretto; circa 80 allenatori hanno condiviso una presentazione generale della nostra struttura a cura di Graziano Martinelli, una breve mia illustrazione del modello metodologico e didattico di riferimento, la lezione di Roberta dedicata agli U8 e la mia proposta pratica riferita a un gruppo U10.

La relazione sottostante è la lezione da me realizzata a Copenaghen, non una lezione vera e propria ma una breve sintesi delle proposte che utilizziamo per allenare le capacità motorie, utilizzando i fonda-

-mentali come strumento.

**ATTIVAZIONE DELLA LEZIONE**

**- Attenti al tiro...e non solo!**

(capacità di anticipazione - Strumento TIRO - Focus sull'ATTENZIONE)

Ragazzi tutti con palla, in palleggio libero per il campo, show di palleggio con voto finale, obiettivo...VOTO 10 ! ma dopo...

- se si scontrano con un altro giocatore, o se la palla esce dal campo - 1
- si può tirare a canestro, fare canestro = + 1, sbagliare = - 1;
- continuando a tirare a canestro, realizzato + 1, sbaglio - 1, e palla contro un'altra palla = - 1.

**- In coppia a tre passi**

(capacità di anticipazione - Strumento Palleggio - Focus sul VEDERE)

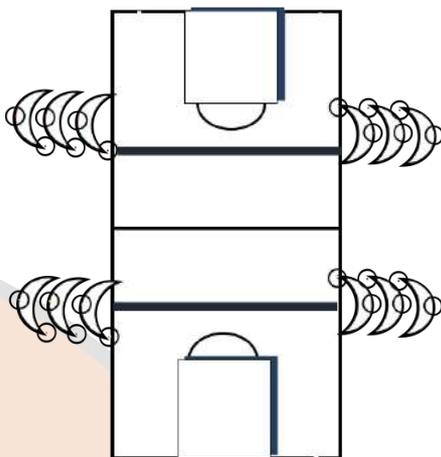
Ragazzi a coppie tutti con palla, uno davanti e uno dietro, quello davanti comanda, quello dietro segue a 3 passi, chi comanda senza può:

- muoversi liberamente per il campo;
- arrestarsi sul posto tenendo il palleggio aperto e ripartire
- indietreggiare tenendo il palleggio aperto e ripartire
- girarsi, chiamare la palla al compagno dietro, farsela passare quante volte vuole e poi ripartire;
- girarsi, avvicinarsi, scambiare la palla quante volte vuole e poi ripartire;
- quello dietro lo decide, chiamando per nome quello davanti, determina il cambio di ruolo;
- come il gioco precedente ma in una sola metà campo;
- l'istruttore nomina un capitano quando lo decide, può cambiare la metà campo di gioco spostandosi dall'altra parte (quando lo fa tutte le coppie devono cambiare metà campo).

**- Il rubapassi**

(capacità di adattamento - Strumento Palleggio - Focus sul RICONOSCERE IL MOVIMENTO)

Ragazzi divisi in terzetti che si dispongono come da figura pronti sulla linea dei 3mt della pallavolo un terzetto alla volta (senza un ordine prestabilito ma rispettando l'indicazione che non possono andare sulla linea 2 terzetti per volta), entra sulla linea, il giocatore centrale si muove rubando i passi al giocatore che di volta in volta ha di fronte, quando lo decide, parte per andare a canestro; il primo che realizza diventa il giocatore centrale (prende il POTERE).

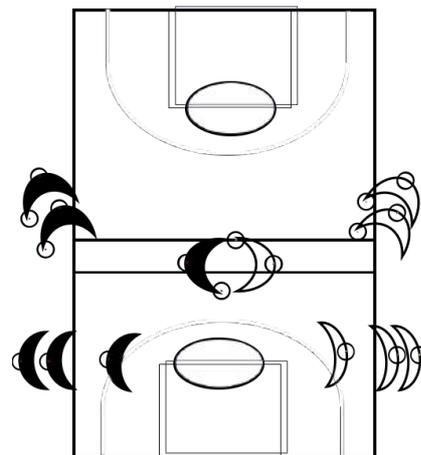


**- Potere da scambio**

(capacità di combinazione motoria - Strumento Passaggio/Tiro)

Bambini divisi in 2 squadre disposte come nel *diagr. 2*; i due giocatori con palla sulla linea dei 3mt della pallavolo si scambiano la palla, il giocatore con il potere, quando vuole, passa al compagno pronto in posizione di ala, corre verso il canestro, ricevono e tirano a canestro, il primo che realizza prende il potere. Varianti :

- modalità di scambio/passaggio della palla;
- posizioni in campo dei riceventi;
- riceventi attivi con movimenti dissociati sul posto (movimento braccia e piedi avanti/indietro sulla linea dei 3pt).

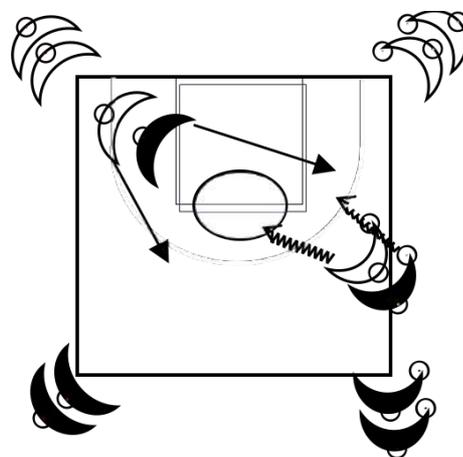


**- Guarda cosa fa!**

(capacità di orientamento spazio-temporale - Strumento Passaggio/Tiro)

Bambini divisi in due squadre come nel *diagramma 3*, la squadra con il potere ha i propri giocatori davanti, sia con palla che senza palla, quando il giocatore con palla parte per toccare un cono, l'avversario dietro deve andare verso il cono opposto, mentre i compagni senza palla sul lato opposto, devono "vedere" il movimento e decidere come muoversi per ricevere e tirare a canestro prima dell'avversario; il primo che realizza da il potere alla propria squadra.

Varianti : posizioni di partenza, con e senza palla.

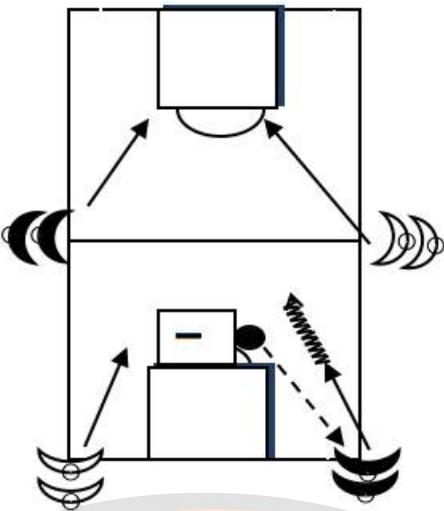


**- 2c1 + 1...chissà dove**

(capacità di orientamento spazio-temporale - Strumento Passaggio/Tiro)

Ragazzi divisi in due squadre posizionati come nel *diagr. 4*.

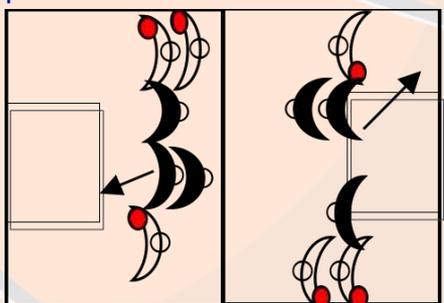
L'istruttore passa la palla a uno dei 2 giocatori in angolo per dare inizio a una situazione di 2 c 2 verso il canestro più lontano e il gioco prosegue poi a tutto campo; ma l'istruttore può anche decidere di passare la palla a uno dei 2 giocatori a metà campo, in questo caso, chi riceve, attacca verso il canestro più vicino.



#### - supera la linea

(capacità di controllo motorio - Strumento DIFESA)

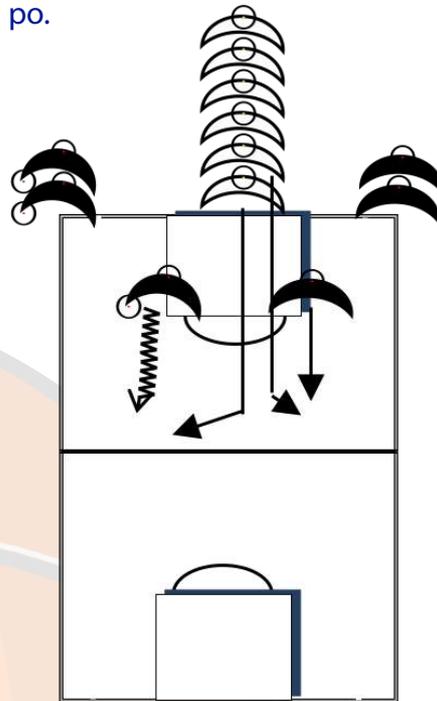
Ragazzi divisi in 2 squadre posizionati come nella *diagr. 5*, attaccanti su 2 file sulla linea dei 3 mt della pallavolo, difensori pronti in fila al fianco degli attaccanti; il difensore, quando vuole, parte verso il canestro e non appena supera la linea della pallavolo, inizia la situazione di 1 c 1; gara a punti, se l'attacco segna o subisce fallo fa 1 punto, se la difesa recupera palla 1 punto per la difesa; dopo alcune ripetizioni inversione dei ruoli; vince la squadra che fa più punti.



#### - Vola sotto e 2c2

(capacità di controllo motorio - Strumento DIFESA)

Ragazzi divisi in 2 squadre posizionati come nel *diagr. 6*, 2 giocatori sulla linea di tiro libero, uno con palla, pronti ad attaccare verso il canestro opposto, 2 difensori in fila sotto canestro, quando il primo difensore lo decide, parte per correre sotto la linea di uno dei due attaccanti, mentre il compagno farà la stessa cosa con l'altro attaccante, nel momento in cui il primo difensore supera la linea di tiro libero inizia il 2 c 2 a tutto campo.



#### - 3c2 + 1 che deve dare un "5"

(capacità di orientamento spazio temporale - Strumento Situazione di GIOCO)

Ragazzi divisi in 2 squadre, ciascuna suddivisa in 3 file disposte come nel *diagr. 7*, ATTIVATORE è il primo difensore della fila in angolo a fondo campo, che, quando lo decide, parte per andare un "5" all'istruttore posizionato a metà campo; non appena parte, gli altri giocatori danno inizio a una situazione di 3 c 2.

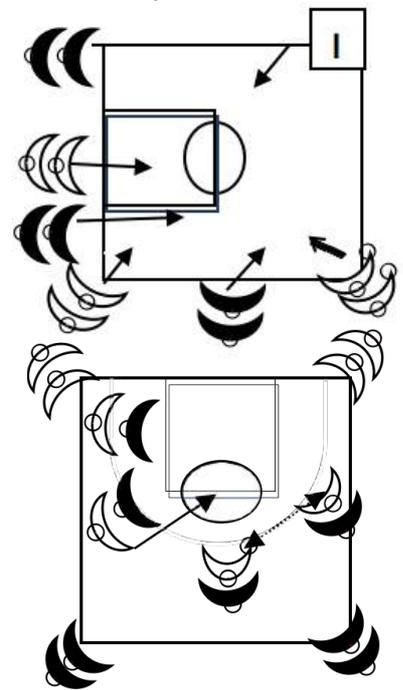
#### - 4c2 + 2 dietro!

(capacità di anticipazione e scelta

#### - Strumento situazione di gioco)

Bambini divisi in due squadre, 4 giocatori per squadra disposti come nel *diagr. 8*, ATTIVATORE l'attaccante dietro al difensore in posizione di ala; mentre i suoi due compagni si passano la palla sul lato opposto, lui decide quando buttarsi dentro per ricevere la palla e dare inizio a una situazione di gioco di 4 c 4, che prosegue poi a tutto campo.

*Varianti* : posizioni di partenza, con e senza palla.



Devo dire, con grande orgoglio, che i riscontri avuti al termine del Clinic sono stati assolutamente positivi e gratificanti, i referenti della Federazione Danese hanno già chiesto la nostra disponibilità per un ulteriore appuntamento da realizzare nella prossima estate; credo che la nostra soddisfazione vada condivisa con tutti coloro che ne hanno colto il valore, e si impegnano ogni giorno con passione, fra mille difficoltà, per consolidarne i principi applicativi.

## Laura Soscia

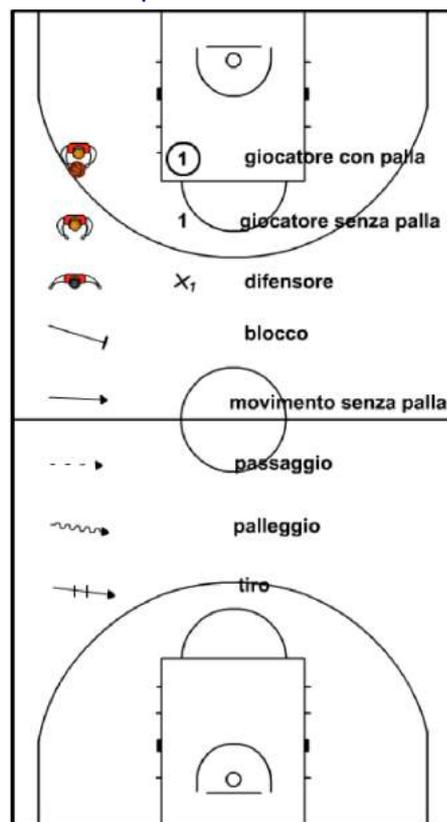
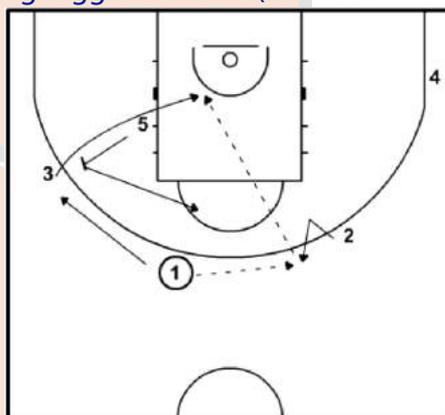


Laureata in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive con indirizzo in "Educazione e Motricità" presso l'UFRSTAPS di Nizza, in Scienze dell'Attività Tecnico Motorie presso l'Università degli Studi di Torino ed in possesso del Diploma ISEF conseguito presso l'Istituto Superiore di Educazione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

# COMUNICAZIONE

Introdurre un discorso sulla comunicazione richiede una breve considerazione preliminare, che non vuole e non può essere esaustiva ma solo partecipativa di una problematica: la distinzione tra trasmissione e comunicazione. La trasmissione implica un emittente, un canale, un ricevente, si esaurisce nell'invio di "notizie" non implica l'accertamento dell'avvenuta ricezione e della corrispondenza univoca tra messaggio trasmesso e ricevuto. La comunicazione postula un'interazione tra emittente e ricevente, accertabili ed anche valutabile, attraverso i feedback ovvero le "risposte" non necessariamente e non solo verbali. Trasmissione e comunicazione si esprimono attraverso il linguaggio: verbale, iconico, simbolico, mimico-facciale. Chiarezza, precisione, semplicità sono dei requisiti comuni a tutte le forme di linguaggio. Nella pallacanestro il linguaggio iconico e quello simbolico consentono velocità nella rappresentazione e trasmissione di un contenuto ed è importante che il significato delle immagini univocamente noto a chi disegna e a chi legge. Il *diagr. 1* deve essere chiaro grazie al linguaggio comune (i simboli

posti sulla *diagr. 2*). Altrettanto dicasi per i simboli, anche quelli gestuali. L'arbitro che "ruota" le mani e gli avambracci segnala l'infrazione di passi ed inequivocabilmente il significato del gesto è chiaro per tutti. Il simbolo sulla lavagnetta dell'allenatore suggerisce ai giocatori modalità di intervento e azioni. Il linguaggio verbale richiede consapevolezza delle conoscenze-competenze linguistiche dei destinatari per evitare incomprensioni sul piano lessicale e dei significati. Semplicità e chiarezza aggiungono prestigio alla comunicazione; i feedback rappresentati dalle domande o dall'esecuzione di quanto richiesto testimoniano l'avvenuta comprensione. In caso di mancata ricezione non bisogna mai cambiare i contenuti da trasmettere ma occorre semplificare l'esposizione.



Un grande supporto comunicativo è rappresentato dal linguaggio mimico-gestuale che accompagna le altre forme espressive e che rischia, talvolta, di essere in opposizione con esse. Poiché è quello di più immediata ricezione è importante che l'espressione del nostro volto, del nostro corpo sia in sintonia con ciò che diciamo: questo avviene quando possediamo i concetti e ne condividiamo i contenuti. Allenare vuol dire saper dare, con l'esercizio, lena, attitudine, capacità, vigore soprattutto per affrontare determinate prove e svolgere determinate attività. L'allenatore deve allenare i ragazzi, le squadre; tra le competenze che deve avere è fondamentale la capacità di comunicare. Diceva T.Havener che "LA COMUNICAZIONE NON È QUELLO CHE DICIAMO MA BENSÌ QUELLO CHE ARRIVA AGLI ALTRI". Per comunicazione si intende l'azione di trasmettere all'altro; ma chi è l'altro? Questa è la domanda che gli allenatori devono porsi per rendere la comunicazione efficace ed efficiente. L'allenamento può essere indirizzato a ragazzi giovani, ad atleti evoluti, ad atleti di alto livello o ad atleti amatoriali, l'allenatore deve saper comunicare ai destinatari dell'allenamento e quindi agli atleti che ha di fronte secondo le peculiarità di ciascuno. Uno degli elementi fondamentali di una buona comunicazione è la scelta del canale giusto tra emittente e ricevente ed essere capaci di sintonia con i destinatari del messaggio.

L'allenatore che propone esempi con movimenti tecnici di giocatori del passato non deve dare per scontato che i nostri giovani sappiano chi è il campione del passato e quale movimento

caratterizzava le sue prestazioni. Forse sarà il caso, qualora si volesse proporre l'esempio di qualche giocatore del passato, far conoscere attraverso immagini o riprese video il giocatore di cui vuole proporre alcune azioni esemplari. O ancora se l'Istruttore vuole fare esempi ai bambini con i cartoni animati del passato è necessario che si chieda se il bambino conosca il cartone animato in questione. Queste domande, gli allenatori/istruttori se le devono porre per avere una comunicazione efficace. È perfino banale dire che se alleniamo giocatori in Francia che non conoscono la lingua italiana perché una comunicazione sia efficace non potremo parlare in italiano ma utilizzare la lingua conosciuta dai giocatori. Perché la comunicazione sia efficace bisogna saper contestualizzare l'insegnamento: chiedersi preliminarmente chi è l'allenatore e chi sono i giocatori e in quale contesto si opera. La comunicazione, dicevo, presuppone un comunicatore, un canale di trasmissione, un ricevente, ma a differenza della semplice informazione trasmessa richiede un'interazione da cui si comprende se la comunicazione è stata correttamente ricevuta e compresa. Tante volte si commette l'errore, rendendosi conto di non essere capiti, di cambiare il contenuto dell'informazione ed i concetti che si vogliono far comprendere invece di modulare il concetto in modo tale da poter essere capito. L'utilizzo di termini adatti ai riceventi della comunicazione, ma anche l'idoneo utilizzo di altri strumenti della comunicazione quali il tono della voce, la mimica facciale, la postura, la gestualità... possono far sì che la

comunicazione diventi più efficace. Il linguaggio per essere efficace deve essere chiaro, coerente, conciso, completo e concreto; la semplicità espressiva è un altro importante elemento, più complicato è il modo di esprimersi dell'allenatore e minore è la capacità di comprendere da parte di chi ascolta; spesso il parlare complicato è sinonimo di poca conoscenza dell'argomento e poca chiarezza dei contenuti, a tal proposito i latini affermavano "Res tene, verba sequentur" (conosci l'argomento, le parole seguiranno). Talvolta si ha scarsa considerazione di chi si ha di fronte (del ricevente della comunicazione, qualche volta sentiamo dire ... tanto non capiscono!), o peggio ancora non ci si assume la responsabilità di ciò che si trasmette demandando ad altri il compito di comprendere. Anche la comunicazione richiede la voglia di migliorarsi quindi un allenatore che è a conoscenza dell'importanza della comunicazione deve "allenarsi" per migliorare in questo fondamentale dell'insegnamento. Un modo pratico per migliorarsi può essere la registrazione dei propri interventi o ancora la lettura attenta dei feedback cercando di non dare nulla per scontato. Nello sport e nello specifico nella pallacanestro la comunicazione non è necessaria che venga fatta sempre prima di un esercizio ma può essere fatta anche dopo aver provato, partendo da ciò che il giocatore ha svolto ed ha provato; inoltre si possono utilizzare metodi deduttivi o induttivi come già detto nei precedenti articoli.

Ma sappiamo bene che non basta far comprendere (che resta un elemento fondamentale)

ma bisogna anche far agire essendo il giocatore colui che deve giocare (attività pratica) e non colui che deve "raccontare" il gioco. Quindi dalla comprensione si passa all'azione (agire) considerando che pensare di aver compreso un'informazione non sempre permette di saperla mettere in pratica nella maniera corretta. E' essenziale, quindi, il feedback che consente all'emittente ed al ricevente di essere sicuri che l'informazione sia stata data e ricevuta in maniera corretta. Capacità di far comprendere e comprendere, accompagnata dalle competenze, sono la base per strutturare il lavoro pratico; quindi sarà importante per l'allenatore il sapere ma altrettanto il saper fare ed il saper far fare. L'allenatore deve far sì che la proposta fatta dia la possibilità di raggiungere l'obiettivo prefissato e richiesto, di fornire, cioè, una risposta pratica. Ad esempio se l'obiettivo è far comprendere le letture (la tattica) non possiamo proporre situazioni in cui queste non ci siano; in quel caso il giocatore può anche aver compreso cosa deve leggere ma non può mettere in pratica ciò che ha compreso per mancanza della possibilità di mettere in pratica ciò che in teoria viene richiesto. Le proposte operative, quindi, per essere valide devono rispettare la giusta scelta di obiettivi e contenuti e devono dar la possibilità di verifica (i feedback). Il lavoro svolto avrà senso se si è riusciti a trasmettere le giuste conoscenze e creare competenze che permettono ai ragazzi di porre le basi per formare i presupposti della loro autonomia. Passando ad un riscontro pratico di quanto esposto teoricamente: se un allenatore si pone come obiettivo

di lavorare sul concetto di "Vantaggio" deve partire dall'aspetto prioritario, in questo caso il contenuto sarà quello di creare situazioni di sovrannumero e mantenere queste situazioni per fare tiri ad alta percentuale; parlando la comunicazione allora sarà efficace se l'allenatore sarà capace di far comprendere cosa significa avere un vantaggio in attacco. Lo scopo sarà raggiunto utilizzando metodologie deduttive o induttive ma il concetto deve essere estremamente chiaro: "prendere un vantaggio in un contesto 5contro5 significa creare un soprannumero". Partendo dalla chiarezza della comunicazione i giocatori dovranno essere bravi a mettere in pratica la richiesta effettuata e cioè dovranno AGIRE. Gli esercizi scelti dovranno essere coerenti con ciò che è stato richiesto. Vediamo cosa può succedere in un time out a livello di comunicazione tra il coach ed i suoi atleti. Questo, che segue, è l'esempio di un time out di una partita giovanile chiamato in un momento in cui l'emotività può prendere il sopravvento; in

questi casi la chiarezza del messaggio è ancora più importante insieme al tono della voce ed alla gestualità: Coach: "Ragazzi, bravissimi .... Adesso dobbiamo attaccare yyyyyy ma lo vogliamo fare con XXXXX : giochiamo 2 lato per XXXXX loro cambiano sempre (guardando negli occhi di XXXXXX ) corri sopra per ricevere e gioca forte 1vs1 YYYYYY ha quattro falli e già non difende normalmente figuriamoci con quattro falli. Se non fanno cambio XXXX gira a ricciolo e salti fuori tu EEEEEEE che ricevi la palla e attacca .... Voglio attaccare YYYYYY fronte a canestro. Se fanno zona giochiamo testa. Sono stato chiaro (guardando i feedback non verbali e ascoltando i feedback verbali dei ragazzi). Ma ricordiamoci ... ci bastano due difese dure e rimbalzi!!! Daiiii raggiungiamo questa vittoria ... è il nostro sogno!!!!" Comunicare in modo chiaro in certi momenti è difficile ma bisogna provare per riuscirci... di questo ne parleremo nel prossimo articolo.



## Attilio Maurano

Laureato presso la prima facoltà di Medicina e Chirurgia dell'università Federico II di Napoli con successive specializzazioni in



Chirurgia D'Urgenza gastroenterologica, pronto soccorso e chirurgia vascolare, con successiva idoneità nazionale in Primario di Chirurgia. Con all'attivo oltre trenta anni di esperienza, è un professionista esperto delle endoscopie digestive e dell'apparato digerente, con particolare riferimento nella diagnostica e terapia endoscopica. Nel corso della propria attività professionale ha frequentato varie strutture di rilievo nazionale ed internazionali. Ha al proprio attivo, come primo operatore, oltre 1000 interventi sulle vie Biliari (ERCP). Dal 1995 ininterrottamente ricopre l'incarico di Direttore dell'unità operativa complessa di Gastroenterologia ed Endoscopica Digestiva dell'azienda ospedaliera Integrata dell'università di Salerno. E' inoltre attualmente responsabile ed organizzatore del servizio di emergenza endoscopica per tutta la ASL Salerno 2. Componente della Commissione Nazionale Organizzazione Sanitaria della FIP, ha rappresentato l'Italia nel Consiglio Medico FIBA. Medico della Nazionale U16 F alle Olimpiadi Giovanili di Utrecht 2013, ai Campionati Europei di Varna 2013 e con la Nazionale U15 M ha partecipato al Trofeo dell'Amicizia a Seregno nel 2015. E' vice-campione europeo con la Nazionale Femminile U20 nell'estate 2016.

## QUANDO IL GINOCCHIO FA MALE...

La sindrome di Osgood-Schlatter, (detta anche necrosi asettica della tuberosità tibiale oppure osteocondrosi dell'apofisi tibiale anteriore) è una malattia benigna che coinvolge i bambini che praticano sport in cui si salta, si corre e si effettuano cambi di direzione. Il basket ovviamente prevede tutti questi movimenti ma anche altri sport come il calcio, la danza, la pallavolo ed addirittura la danza ed il pattinaggio sono coinvolti nel determinare questa patologia. I giovani maschi (12-13 anni) sono interessati in percentuale maggiore ma l'aumento della pratica dello sport da parte delle bambine (11-12 anni), insieme alle modifiche del lavoro fisico-sportivo in entrambi i sessi sta portando quasi al pareggio l'incidenza della sindrome nei due sessi. **Ma qual è la causa di questa patologia e che danni può provocare? Quali sono le cure?**

A determinare la malattia di Osgood-Schlatter è il nostro muscolo più potente della coscia: il quadricipite. Questo muscolo va ad inserirsi nella gamba a livello della parte anteriore-superiore della tibia (osso della gamba). Nel tendine del quadricipite un po' più su del punto di inserzione è contenuta la rotula (o patella) che è quindi un osso "sesamoide" e cioè contenuta in un tendine. Quando il quadricipite si contrae, per l'effettuazione di un salto, di un passo di corsa e/o di un cambio di direzione, la forza si scarica sul punto di inserzione tibiale che viene fortemente sollecitato in continuazione, fino a

frammentarsi dall'osso della tibia stesso. Questo avviene anche perché il punto di ossificazione della tuberosità tibiale, a causa della normale fase di crescita, a questa età non si è ancora saldato all'osso sottostante. La frammentazione può provocare infiammazione della tuberosità tibiale con conseguente spiccato dolore. Nel tempo si determina una sporgenza ossea sottorotulea che si nota facilmente, soprattutto quando il ginocchio è piegato.



### Come si può diagnosticare la malattia di Osgood-Schlatter?

La malattia di Osgood-Schlatter è facilmente diagnosticabile con una semplice radiografia della tibia in proiezione latero-laterale che dimostra lo scollamento del nucleo di ossificazione e la formazione di una specie di "becco" osseo. È possibile effettuare la diagnosi anche con una ecografia del tendine rotuleo e della tuberosità tibiale.

**Come si cura?**

La malattia di Osgood-Schlatter si cura con il riposo e con la sospensione dell'attività sportiva "usurante" quando il sintomo dolore è molto spiccato. Tradizionalmente il suo trattamento consiste in una sospensione totale dallo sport per diversi mesi ma gli ultimi studi e raccomandazioni (Scrouff, Magotteaux, Gillet 2016) hanno dimostrato che questa malattia è incapace di generare qualsiasi complicazione oltre alla formazione di un tubercolo tibiale molto evidente. Per cui l'astensione dallo sport va considerata in base al sintomo dolore. Nei casi più gravi, raggiunta l'età adulta, è ovviamente possibile ricorrere alla chirurgia ortopedica. Non dimentichiamo che se il giovane atleta viene allontanato dallo sport dovrebbe parimenti essere allontanato dai giochi in cortile o in strada, dal salire le scale di corsa e da qualsiasi altro movimento che contrae rapidamente il quadricipite. Ovviamente, poiché bisogna avere sempre e comunque ben presente la salute dell'atleta, non bisogna mai trascurare il sintomo dolore facendo interrompere sempre l'attività quando questo condiziona la normale attività dei nostri giovani atleti

**Osgood-Schlatter**

Tendon Patellar

LESIONE

