

GIORGIO SALVEMINI
Difesa Pick&Roll Laterale

ANDREA GIOTTOLI

Il Prehab

LUCIANO NUNZI

Fondamentali e
Squadre Senior

PORTATORI DI IDEE

La figura dell'allenatore
a guida del movimento



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-
ni/ Archivio Giulio Griccioli/
Massimo Massaro/
Guido Novello

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

L'Editoriale 4
Siamo Tornati!!
di Claudio Barresi

Tecnica 5
**Principi di costruzione di una
difesa pick&roll laterale:
contenimento**
di Giorgio Salvemini

Tecnica 8
**Il miglioramento dei
fondamentali in squadre di
alto livello**
di Luciano Nunzi

L'intervista 11
Portatori di idee
con Pino Sacripanti



Tecnica 14
**Difesa a Zona 3-2: principi,
competenze, costruzione**
di Sergio Luise

Tecnica 17
Il contropiede primario
di Guido Novello



L'attacco del mese 19
**Come giocano i campioni
NCAA**
a cura di Claudio Barresi

Minibasket 20
**L'attivazione: efficacia ed
importanza**
di Roberta Regis

Preparazione 23
Il PreHab
di Andrea Giottoli

Regolamento 28
Fallo antisportivo
di Fabio Facchini

LEGENDA

Movimento giocatore senza palla	Blocco	Blocco e giro	Palleggio	Passaggio	Tiro
Passaggio consegnato	Attaccante senza palla	Attaccante con palla	Difensore	Allenatore	Zona di competenza Sedia o Cono

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.



Un'estate di conferme, e sorprese... ...ma Playbook riparte!

Finalmente rieccoci a voi! Dopo una lunga stagione estiva tutta dedicata alle nostre nazionali si ricomincia!! Ma prima di presentarvi il nuovo numero, credo sia doveroso un breve bilancio dell'estate azzurra. Cominciamo in ordine cronologico dalla nostra Nazionale maggiore femminile: un'estate così ricca di eventi non capitava da tanto, dal fantastico Europeo disputato dalla nostra nazionale guidata da **Andrea Capobianco** che dopo anni di grigio torpore si è riaffacciata tra le prime otto del vecchio continente, vedendosi negare solo da un fischio arbitrale che grida ancora vendetta, il meritatissimo accesso ai mondiali del prossimo anno. Ma al di là di tutto l'interesse e l'affetto per questa formazione è stato palpabile, visto anche il grande seguito televisivo ottenuto. Dopo questo buonissimo europeo tante pacche alle ragazze, a coach Capobianco e... cambio di conduzione tecnica, con il passaggio alla guida di **Marco Crespi**. Ma l'estate ci ha proprio alla fine regalato un'insperata soddisfazione, grande alla straordinaria **Cecilia Zandalasini**, che con le sue Links Minnesota ha conquistato il titolo della WNBA, Grande Zanda! L'estate ci ha poi regalato una straordinaria quanto insperata **medaglia d'argento ai mondiali under 19** de Il Cairo, dove gli azzurrini, sotto la magistrale guida di **Andrea Capobianco** dopo 22 anni hanno riportato una medaglia ad un mondiale under 19. Grandissimi!! In chiusura poi gli europei maschili dove i nostri azzurri, nonostante le tante importanti assenze hanno conquistato l'ingresso tra le prime otto del vecchio continente. Un risultato forse non entusiasmante ma del quale credo si debba

comunque ringraziare, nonostante la sfortuna dei tanti infortuni, il mai arrendevole **Ettore Messina** ed un gruppo di giocatori che almeno questa volta hanno davvero provato a buttare il cuore oltre l'ostacolo. Ed ora parte l'avventura del nuovo nocchiero **Romeo Sacchetti**! Ma veniamo alla nostra rivista. Anche noi dopo la lunga pausa estiva torniamo in campo e lo facciamo con un numero di grande ed assoluto interesse. Grandi nomi per i nostri articoli tecnici: **Guido Novello** ci illustra la seconda parte del suo articolo sul **Contropiede**. **Luciano Nunzi** ed il suo staff tratta il **Miglioramento dei fondamentali in una squadra di alto livello**. **Sergio Luise** ci mostra la sua **Costruzione di una difesa a zona 3-2**. **Giorgio Salvemini** ci propone la **difesa sul pick and roll laterale**. Pietra preziosa di questo numero è poi un'interessantissima intervista a **Pino Sacripanti**, coach della Scandone Avellino e assistente di Messina all'ultimo Europeo. La nostra rubrica sugli attacchi ci mostrerà come gioca la leggendaria **Università di North Carolina**. Infine **Facchini** nella sezione arbitrale, **Regis** nel minibasket e **Gjottoli** arricchiscono questo numero con interventi di grande spessore.

Buona lettura a tutti!!

U19 BASKETBALL WORLD CUP

IL CAIRO (EGITTO)

ITALIA MEDAGLIA D'ARGENTO

VICE CAMPIONE DEL MONDO



Da sinistra:

#23 Tommaso Oxilia - **#22** Michele Antelli - **#18** David Okeke -
#16 Federico Massone - **#12** Lorenzo Bucarelli - **#11** Davide
Denegri - **#9** Riccardo Visconti - **#8** Alessandro Pajola -
#7 Guglielmo Caruso - **#5** Alessandro Simioni - **#4** Lorenzo Penna

Allenatore: Andrea Capobianco

Assistenti: Massimo Galli, Fabrizio Ambrassa

Preparatore Fisico: Paolo Guderzo

Giorgio Salvemini

Nato a Chieti, ha cominciato ad allenare nel settore giovanile di Roseto degli Abruzzi. Allenatore esigente e deter-



minato, vanta una notevole esperienza nel campionato di serie B. È stato infatti capo allenatore sulle panchine di Chieti, Silvi, Campobasso, Torre de' Passeri, Lanciano, Pescara. Da quest'anno è capo allenatore della Cestistica San Severo, militante in B Maschile.

Formatore Nazionale per il CNA, è istruttore ai corsi di formazione per allenatori sia a livello regionale che nazionale. Nel luglio 2017 è stato capo istruttore del Corso di Istruttore Giovanile a Senigallia.

Principi di costruzione di una difesa pick&roll laterale

CONTENIMENTO

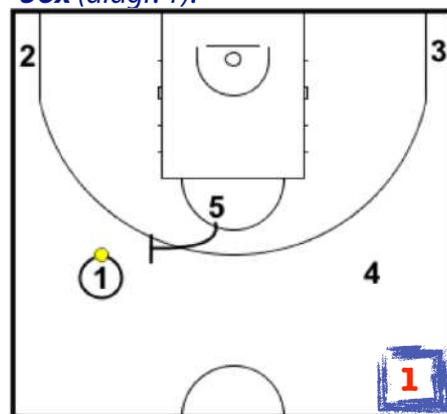
FORMULA: TOGLIERE SPAZI VANTAGGIOSI ALL'ATTACCO

La scelta di una difesa contenimento è dettata sia dalle caratteristiche individuali dei propri giocatori e sia strategicamente per proteggersi all'interno dell'area da tiri ad alta percentuale. Obiettivo della difesa è ristabilire equilibrio nel minor tempo possibile, ciò significa essere accoppiati 1c1, possibilmente pareggiando ruoli e mismatch, in tempo breve. Per far sì che questo possa accadere dobbiamo rendere i fondamentali tecnico/tattici e i requisiti fisici e mentali più performanti possibile. Inoltre è determinante intervenire e lavorare sui postulati, soprattutto sullo spazio/tempo. L'applicazione dei postulati sono l'essenza del gioco e racchiudono il concetto di squadra. Il passaggio da una situazione autonoma ad una collaborativa identificano questa essenza.

Devono inoltre essere chiari alla squadra gli obiettivi da raggiungere. Il principio madre di una costruzione di un sistema difensivo è che la "difesa" non è solo sacrificio, cuore, etc...ma soprattutto **tecnica, tattica**. Queste, infatti, vanno allenate con estrema applicazione. L'integrazione degli aspetti tecnico/tattici, mentali e soprattutto fisici fanno in modo che il miglioramento di un singolo giocatore sia propedeutico e obbligatorio per il raggiungimento di una efficacia difensiva

massimale. La ricerca ossessiva del miglioramento delle tre aree che compongono la totalità del giocatore fa sì che la percentuale di efficacia cresca. Proprio in relazione a questa affermazione bisogna andare come obiettivo primario a stabilizzare le situazioni di 1c1 con e senza palla rendendo queste parti determinanti ed essenziali nella totalità del gioco.

La situazione che andrò ad allenare è una situazione del gioco, ormai abituale, nelle squadre senior di alto livello: il **drag** in contropiede o di **pick and roll laterale** con partenza **box** (diagr. 1).



Per prima cosa deve essere chiaro alla squadra il giusto posizionamento difensivo (fig. 1). Come è stato già detto, devono essere state allenate la tecnica e la tattica dell'1c1 (con e senza palla), soprattutto dei close out e delle collaborazioni difensive più complesse, quali **aiuto e recupero, aiuto e rotazione, aiuto e cambio**. Per poter allenare in maniera efficace questi concetti bisogna lavorare ed intervenire sullo spazio

e sul tempo per riequilibrare le situazioni di 1c1 e per far sì che l'attacco perda il vantaggio acquisito nella situazione blocco su palla in un tempo brevissimo. Affinché questo accada devono essere molto chiare le sfere di competenza soprattutto del difensore del bloccato e del difensore del bloccante. Un altro concetto basilare è che tutta la squadra debba aver chiara la strategia di una difesa di contenimento. Il primo obiettivo della difesa è quello di far sì che le situazioni di sovrannumero offensivo durino un tempo molto breve: dal momento che il vantaggio per l'attacco è chiaramente sul lato forte, la difesa deve intervenire su questo lato con specifiche competenze (*diagr. 2*):



x1 spinge sul blocco l'attaccante con palla e forza lo stesso con l'avambraccio esterno sulla sua anca per dilatare lo spazio tra bloccato e bloccante, in modo che gli permetta di passare (*l'avambraccio serve solo per prendere contatto e non per commettere azioni fallose*). Restando a contatto con il proprio avversario, x1 occupa con le braccia gli spazi aerei, eseguendo una torsione del busto e costringendo un passaggio lento per la sponda (lob). Il suo obiettivo, in questo caso, è quello di saltar nuovamente davanti alla palla, riassumendo la po-



-sizione a muro. Il difensore del bloccante, x5, ha invece i piedi paralleli con i talloni sulla linea del tiro libero ed è in posizione fondamentale difensiva. Egli, inoltre, ha la mano omologa a quella del palleggiatore alta per scoraggiare il palleggio, arresto e tiro; quella opposta invece è

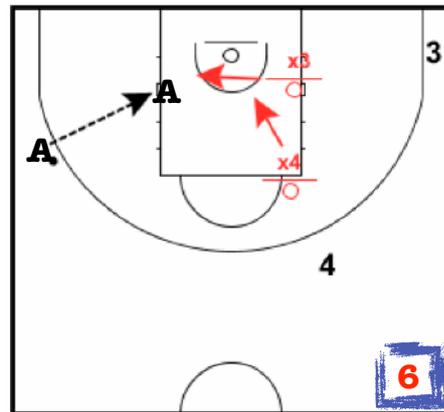
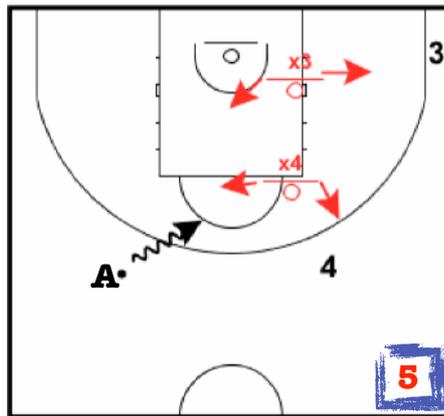
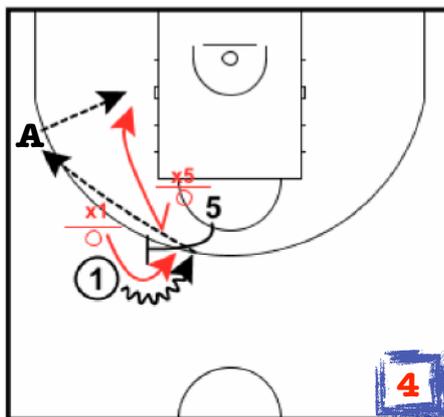
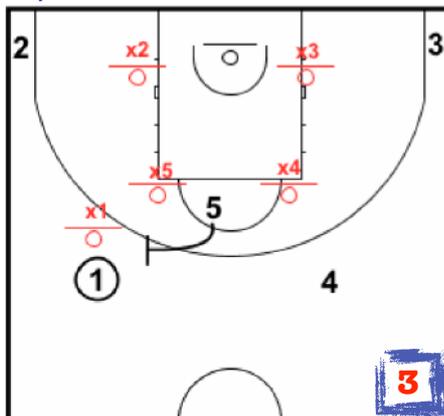
bassa per scoraggiare il passaggio al rollante. Tutto ciò deve essere fatto tenendo i piedi attivi per poter rimanere in linea con il proprio diretto avversario (*fig. 2-3*). Interessato in questa collaborazione difensiva di squadra è il difensore x2 che, difendendo



(statico/dinamico - *diagr. 6*).

- Verifica: 5c5 agonistico.

Qualsiasi situazione strategica si scelga, essa non può prescindere dal miglioramento individuale dei singoli giocatori: ciò farà sì che la performance di squadra risulti di alto livello.



aperto sul lato forte, avrà il compito di andare a rallentare il roll di 5 con un bump sulla spalla esterna del rollante "per evitare di rimanere incastrato in un blocco di contenimento" e poi saltare fuori facendo un close out su 2 che avrà accorciato per giocare di sponda (*fig. 4-5*).

La totalità della difesa di squadra è data dai due giocatori sul lato debole:

- x4 posizionato sul gomito della lunetta, con il compito di occupare uno spazio vantaggioso per l'attacco **utilizzando finte di aiuto** per scoraggiare una eventuale penetrazione;
- x3 posizionato in guardia aperta sulla linea di passaggio pronto ad eventuale rotazioni (*diagr. 3*)

COSTRUZIONE

- Posizionamento 5c5 statico-dinamico (*diagr. 3*);
- Spiegazione delle competenze individuali di squadra;

LAVORO SU DUE META' CAMPO DIVIDENDO LE COMPETENZE LATO FORTE E LATO DEBOLE:

- **Lato Forte:** 2c2 + 2 Appoggi. Posizionamento Difensivo (*tecnica della difesa su giocatore con palla e sul bloccante - diagr. 4*);
- 3c3 + A (aggiunta di una coppia in angolo per difesa sul **bump + close out**)
- 3c3 agonistico (lato forte).
- **Lato debole:** 2c2 + Appoggio. Posizionamento Difensivo sul lato debole (*utilizzo finte d'aiuto - diagr. 5*).
- 2c2 + 2 Appoggi. Posizionamento con palla in post basso

*Staff NPC Rieti**Luciano Nunzi*

Dal 2004 Formatore Nazionale per il CNA ed istruttore ai corsi Allenatori.



Marchigiano di nascita, ma vive da sempre a Roma è sposato con due figli. Inizia ad allenare nel settore giovanile all'età di 20 anni. Dalla Petriana passa alla Fortitudo Roma dove allena dal 1987 al 2002 (tre titoli regionali giovanili, tre finali Nazionali Allievi, Cadetti e terzo posto Juniores nel 2000-2001, capo-allenatore della DNC nel 2001-2002) dove ha formato i giovani Gigli, Santolamazza, Del Brocco, Malamov. Dal 2002-2003 al 2005-2006 è Capo allenatore in DNB alla Tiber ed alla Luiss. Per il biennio 2003-2005 è collaboratore del CT Recalcati per il monitoraggio dei giocatori nei campionati LNP. Dal 2007-2008 è capo allenatore dell'Anagni Basket dove vince prima il campionato DNC, poi raggiunge i playoff l'anno successivo nel campionato DNB ed infine, ottiene la promozione alla DNA. Confermato per la stagione 2011-2012, in quella seguente passa a Rieti in DNB dove tutt'ora è capo allenatore della A2. Dal 2008 è inoltre consulente/docente di pallacanestro presso l'Università del Foro Italico di Roma (IUSM).

Il Miglioramento dei fondamentali individuali in squadre di alto livello

La convinzione che il lavoro sui fondamentali fosse prerogativa esclusiva dei settori giovanili è stata ormai superata da tempo. E' indiscutibile infatti che anche ad alto livello, sia pratica comune il lavoro analitico sui fondamentali individuali. Le squadre del nostro campionato (A2 Ovest) ma più in generale le squadre senior, utilizzano sistemi e schemi offensivi abbastanza simili e comparabili. Ciò che realmente cambia la qualità del gioco, è la capacità dei giocatori di effettuare le letture e le esecuzioni corrette dei fondamentali. I giocatori senior, a dispetto di una visione molto superficiale del problema, sono ben predisposti al lavoro individuale sui fondamentali. Attraverso la spiegazione del "perché" vengono allenati certi dettagli, percepiscono il valore di un allenamento che migliora anche la loro appetibilità come professionisti. La differenza tra squadre senior e giovanili nell'allenamento dei fondamentali non sta tanto nella scelta degli esercizi, quanto negli obiettivi specifici diversi in relazione all'età e alle capacità del singolo individuo. Le squadre senior, però, come talvolta (purtroppo) accade, vengono rifondate ogni anno impedendo all'allenatore un lavoro "progettuale" di miglioramento sui singoli giocatori. Gli anni di settore giovanile, quindi, hanno il grande privilegio di dare tendenzialmente continuità al lavoro, generando maggiore efficacia dell'allenamento stesso.

In questo articolo la nostra attenzione sarà focalizzata sui blocchi lontano dalla palla ed in particolare sui blocchi "stagger", individuando i fondamentali necessari per fronteggiare i vari comportamenti possibili della difesa (senza mai dimenticare che ogni lettura individuale comprende in se stessa una capacità di collaborare con i compagni). L'esecuzione di buoni fondamentali favorisce la qualità del nostro "mantenere vantaggio". Alleniamo dunque tutte le situazioni che ci troveremo a fronteggiare durante l'anno, ricordandoci che ogni scelta difensiva "toglie" un vantaggio ma ne "apre" inesorabilmente un altro.

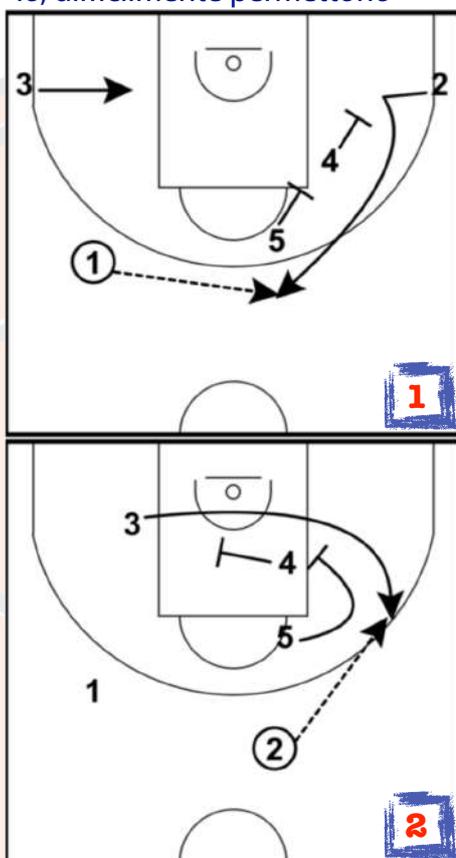
Come premessa ricordiamo la distinzione tra **fondamentali tecnici** e **fondamentali tattici**:

- **fondamentali tecnici:** sono i fondamentali necessari per ottenere il risultato desiderato dopo aver effettuato la lettura corretta tramite il fondamentali tattico;
- **fondamentali tattici:** sono quelli che riguardano il "leggere" il gioco, ovvero la capacità di leggere, riconoscere e scegliere al fine di risolvere una situazione di gioco.

C'è una costante ricerca di fusione tra questi due elementi. Saper unire i due tipi di fondamentali ci aiuta a migliorare la qualità del nostro gioco. La capacità di letture del gioco è un qualcosa che si allena nel tempo attraverso esercizi

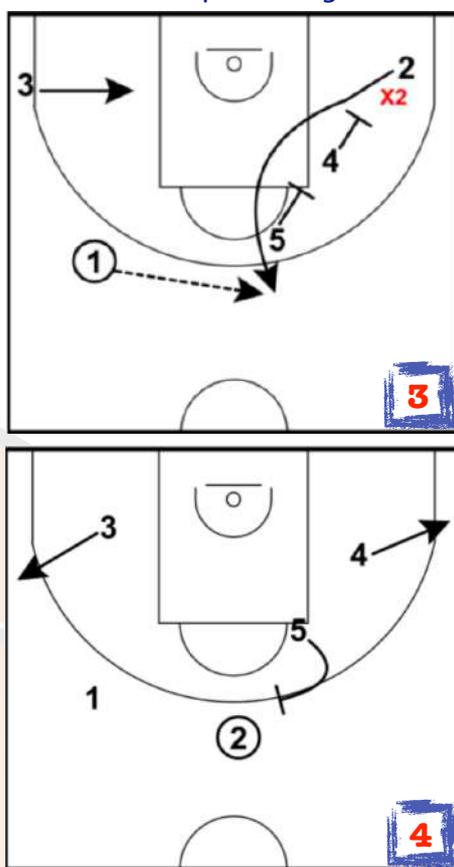
specifici. Parlando di giochi a metà campo o sistemi offensivi che prevedono l'uso di stagger, come staff ci siamo posti il problema di risolvere tutte le situazioni di gioco che potevano derivare dalle differenti scelte che la difesa poteva operare. La complessità del gioco però, impone di considerare l'uso dei fondamentali senza mai dimenticare il contesto del 5c5.

Immaginiamo una situazione di stagger verticale ed orizzontale classica (*diagr. 1 e 2*). È evidente come l'obiettivo primario dell'attacco così strutturato sia quello di costruire tiri aperti per i giocatori in uscita dai blocchi (o ad esempio eventuali di situazioni di gioco a 2 con il secondo lungo bloccante), ma le difese organizzate ad alto libello, difficilmente permettono



queste facili soluzioni. Abbiamo dovuto riflettere dunque sulle soluzioni da adottare in relazione ai comportamenti difensivi che tendevano a "negare" le uscite dai blocchi. Come detto

detto in precedenza, quando la difesa "nega" un vantaggio, se ne "apre" un altro. Se la difesa nega lo stagger verticale (*diagr. 3*), 2 utilizza lo spazio a disposizione ed accetta di effettuare l'uscita con angolo opposto rispetto a quello originariamente desiderato. 2 viene inseguito dal suo difensore e ne scaturisce una situazione di pick and roll immediata con 5 che, grazie all'allenamento ed all'utilizzo di un giro frontale, piazzerà il blocco sulla palla (*diagr. 4*).



All'interno di questa situazione di gioco, alleneremo poi tutti i fondamentali coinvolti, per far sì che alla lettura effettuata da parte di tutti i giocatori, corrisponda un mantenimento del vantaggio effettivo. Stesso esempio è proponibile con una situazione di stagger orizzontale negati (*diagr. 5*).

Anche in questo caso vi sono tutta una serie di fondamentali tecnico/tattici da eseguire nel modo corretto affinché l'attacco

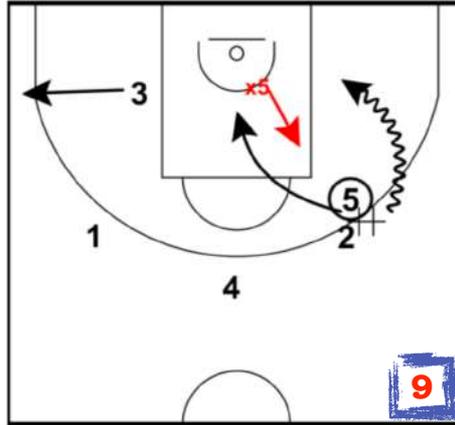
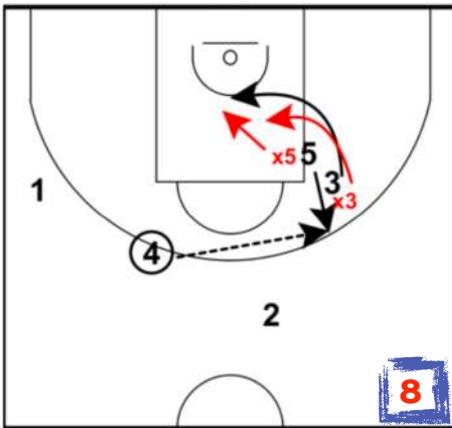
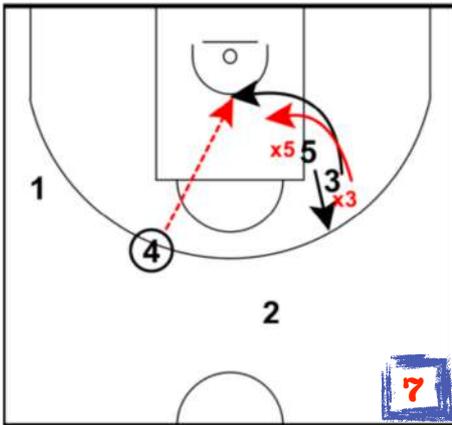
possa mantenere il vantaggio provocato dalla scelta di negare i blocchi. Il lungo, secondo bloccante, leggendo la situazione, dovrà adeguare il blocco piazzandolo leggermente più in alto. Ciò aumenterà in termini di spazio l'uscita dell'esterno. Il primo bloccante dello stagger dovrà effettuare un taglio flash verso la palla mettendosi in condizione di riceverla (*diagr. 6*).



La prima opzione (in rosso) sarà il mantenimento del vantaggio tramite un passaggio backdoor per 3 che ricciola sul compagno 5 lasciandosi alle spalle x3 (*diagr. 7*).

Qualora questa soluzione non fosse praticabile a causa di un aiuto profondo di x5 sul backdoor, manteniamo il vantaggio coinvolgendo 5 con un passaggio (*diagr. 8*) affinché quest'ultimo possa mantenere il vantaggio tramite un hand-off con 2. Avremo una situazione di hand-off sul fondo con il lungo

(X5) in ritardo ed in recupero (diagr. 9).



Partendo da queste due semplici situazioni di gioco, analizzeremo nei prossimi articoli il lavoro di fondamentali che viene sviluppato come base di questi concetti, per far sì che le nostre corrette letture non vengano mai vanificate da un uso scorretto o non appropriato dei fondamentali.

Ribadiamo ancora una volta l'importanza di legare i fondamentali individuali al contesto del 5c5, perchè la lettura indivi-

-duale del giocatore non può essere mai isolata dal resto della squadra.



Pino Sacripanti

Nato a Cantù il 15 maggio del 1970, Stefano "Pino" Sacripanti è cresciuto come allenatore proprio nella formazione della sua città vincendo tre scudetti giovanili. Promosso capo allenatore della Serie A nel dicembre del 2000, dopo l'esonero di Franco Ciani, ha guidato la Pallacanestro Cantù per ben 7 anni tra il 2000 e il 2007 vincendo una Supercoppa Italiana nel 2003. Nel 2007 il coach canturino è passato alla Scavolini Pesaro, sulla cui panchina ha trascorso due annate raggiungendo una semifinale di Coppa Italia nel primo anno e l'accesso ai quarti di finale playoff nella stagione successiva. Nell'estate del 2009 Sacripanti si è quindi trasferito alla Juve Caserta conquistando subito un incredibile secondo posto in campionato e la semifinale scudetto contro l'Armani Jeans Milano. Nei tre anni seguenti "Pino" ha sempre condotto la formazione campana all'obiettivo salvezza, sfiorando proprio nell'ultima stagione l'accesso ai playoff pur con un roster ridotto a causa delle difficoltà economiche della Juve. Tornato a Cantù nell'estate del 2013, Sacripanti, alla guida dell'Acqua Vitasnella, ha raggiunto le Last 32 di Eurocup e si è qualificato ai playoff e alle Final 8 di Coppa Italia. Dal 2015 è allenatore della prima squadra della Scandone Avellino, con cui ha raggiunto due semifinali scudetto. E' stato, dal 2006, head coach della nazionale italiana Under 20 con cui ha vinto nel 2013 i Campionati Europei a Tallin. ed una medaglia d'argento ai Campionati Europei in Spagna nel 2011 e una medaglia di bronzo nel 2007 ai Campionati Europei in Slovenia. E' stato assistente di Ettore Messina con la Nazionale Maggiore agli scorsi Europei.



Portatori di idee

L'allenatore come guida dell'intero movimento cestistico

Allenatore delle giovanili a Cantù, poi capo allenatore della stessa Cantù, quindi allenatore di successo in tante altre grandi società, capo allenatore della Nazionale italiana Under 20, infine vice allenatore della Nazionale A Maschile. Una gran carriera, costellata di successi: cosa ti ha permesso di percorrere questo sentiero così importante?

"Ho iniziato presto ad allenare. A 16 anni ero nel settore giovanile di Cantù, mi sono sempre occupato dei ragazzi per provare a trasmettere lo stile di vita che la scuola canturina mi ha dato. La pallacanestro per me è stata vera scuola di vita, prima da giocatore e poi da istruttore. Ho sempre cercato di insegnare prima ancora che gestire, passione nel trovare sempre una chiave di lettura per ogni singolo giocatore e dare una mia impronta umana sulla persona. Ho allenato tanti anni nel settore giovanile, tanti anni la nazionale Under 20, tanti anni in serie A, ma non ho mai guardato, in certi casi magari anche sbagliando, quale fosse la migliore situazione per la mia carriera: ho scelto invece posti e squadre che potevano darmi la possibilità di trasmettere questa mia passione. Il resto è venuto da se."

Cosa significa per te oggi essere un allenatore di basket?

*"Essere allenatore di basket significa prendere la responsabilità di un gruppo di persone, cercando di far crescere un giocatore sotto l'aspetto tecnico, atletico e psicologico, dandogli i giusti obiettivi e la piacevolezza di stare in palestra. Allo stesso tempo significa far sì che la squadra possa far esprimere nel suo interno tutto il potenziale dei singoli individui. Mi soffermo però su una parola nella domanda, quell' **OGGI**, e provo a fare una mia personale riflessione: il movimento cestistico in questo periodo storico vive un momento di difficoltà... la legge 91 Sentenza Bosman, le difficoltà economiche per sviluppare un settore giovanile per la non proprietà dei cartellini, strutture, palestre sempre meno adeguate, difficoltà nella ricerca degli sponsor. Credo che solitamente la categoria allenatori, e lo dico con una certa presunzione, possa dare ai dirigenti che governano il basket delle idee, e si possa fare promotore di nuove iniziative per far sì che il futuro possa migliorare. Noi dovremmo, come singolo allenatore ma anche come categoria, vedere il movimento a 360 gradi e cercare di aiutare la crescita dei settori giovanili, delle dirigenze, del pubblico e della sportività. Tutto questo per combattere i procuratori, lo spiccato egoismo dei giocatori che in uno sport di gruppo pensano più a loro che alla squadra, in questa globaliz-*



-zazione cestistica. Infine mi permetto di dire, e lo faccio ad ogni mia lezione tecnica, che anche se i posti di lavoro sono pochi è assolutamente controproducente parlare male dei propri colleghi, provare invidie o provare a rubare un bambino alla società avversaria. Più si parla bene dei propri colleghi, più la categoria avrà maggior peso specifico."

Che differenza hai trovato tra allenare una squadra di serie A e la Nazionale Under 20?

"Allenare la Nazionale Under 20 è sicuramente molto stimolante, perchè si prendono ragazzi che sono in quel momento della loro vita sportiva dove devono decidere se fare o meno i professionisti. Nel mio ruolo cerco di parlargli dell'obiettivo principale, cioè come diventare giocatori di serie A, usando l'esperienza vissuta. Un periodo di 2 mesi di lavoro insieme mi diverte, si riesce a lavorare tanto sul miglioramento individuale e sulla squadra. Con la serie A ci sono obiettivi legati più alla vittoria e ai risultati. Io cerco di essere sempre me stesso e di far crescere anche nella serie maggiore il singolo giocatore... chiaro che gli obiettivi sono più pragmatici ed il senso della sfida

contro l'avversario ha stimoli maggiori. La gestione, ogni tanto soprattutto per giocatori già formati, ha un maggiore peso specifico.

Come valuti il livello competitivo dei nostri giovani paragonato a quelli delle altre nazioni?

"Mi sembra che i giovani italiani siano ben allenati a livello giovanile per quel che riguarda la conoscenza del gioco: passare la palla, spaziature corrette nel campo, buone letture offensive e difensive. C'è qualche carenza sull'individualità del puro fondamentale, del tiro e del palleggio, ed anche nel crearsi un tiro da soli nell'1c1. Siamo invece molto indietro a livello fisico, sia per nostra struttura (siamo italiani), sia per preparazione. Quando vado agli europei con la nazionale Under 20, troviamo sempre un grande gap fisico, purtroppo per noi negativo."

Quali caratteristiche sta acquisendo il gioco negli ultimi anni?

"Molta fisicità, controllo del campo in velocità, tanto uso di soluzioni nei primi 8 secondi dell'azione...ed un sempre maggior

utilizzo del pick and roll per prendere vantaggio."

Come interpreti il ruolo dell'allenatore nel rapporto con la società, con gli assistenti e con i giocatori?

Penso che il ruolo dell'allenatore deve essere centrale all'interno del pensiero di come fare pallacanestro nella società. Egli deve essere colui che guida i dirigenti sia come proposte e obiettivi societari, sia come esecutore sugli obiettivi che la stessa proprietà chiede. Deve essere una sorta di Rai 3 culturale che quotidianamente prova ad insegnare il senso dello sport e della crescita alla società. Penso sia utile cercare di far crescere assistenti del luogo che possono poi dare una continuità di lavoro e passione nel territorio. Ritengo gli Assistenti molto importanti per un continuo confronto tecnico ed umano.

Io con i giocatori cerco di avere un rapporto che non sia autoritario e che non sia neanche sottomesso. Uno dei più grandi complimenti per il mio rapporto con i giocatori me lo fece una persona a me cara, allenatore e dirigente di primo livello...**Bruno Arrigoni**. In un'intervista disse che io non stavo né sopra né sotto ai giocatori, ma

avevo la capacità di stare affianco al giocatore per far sì che riuscissi a far sviluppare tutto il suo talento."

Come valuti la "scuola italiana" degli allenatori?

"Penso che la scuola italiana sia di alto livello, sia da un punto di vista tecnico che tattico. C'è ottima conoscenza del gioco e del tatticismo, buoni insegnanti di fondamentali.

Abbiamo avuto grandi insegnanti, e li abbiamo tutt'ora, da **Gamba** a **Messina** a **Recalcati** a **Tracuzzi**...e potrei andare avanti con altri mille nomi. Forse, come ho già sottolineato precedentemente, noi allenatori dovremmo rimanere più uniti per dare una linea al movimento."

Chi tra i grandi del passato è stato per te un modello nella tua crescita?

Vari allenatori hanno influenzato la mia crescita da giovane. **Erasmus Nocco**, che ora fa l'ingegnere, mi ha aiutato a capire il gioco del basket. **Giovanni Piccin** e **Roberto di Lorenzo** mi hanno avvicinato alla pallacanestro giovanile di alto livello. Mario de Sisti mi ha fatto scoprire come l'inventiva potesse influire sui giochi e sugli esercizi da proporre, mentre **Bruno Arrigoni** è stato un continuo stimolo per la quotidianità. Oltre a questi il principale mio Formatore per una visione di pallacanestro che più mi appartiene è stato **Fabrizio Frates**, che mi ha praticamente cresciuto, **Ettore Messina**, che ho seguito come un guru sotto l'aspetto tecnico-tatti-

-co, e **Carlo Recalcati** che ho sempre imitato nella gestione del gruppo e nelle relazioni con i giocatori. Fabrizio, persona influente nel trasmettermi la passione per la pallacanestro. Ettore, determinante sul come tradurre il basket nel fondamentale individuale e di squadra. Carlo, con quella sua capacità di gestione, che ho cercato di copiare per essere in grado di saper vedere qualsiasi cosa nella sua globalità.

Oltre i già citati anche **Tanievic** e **Valerio Bianchini** mi hanno dato molti spunti.

Chi tra gli allenatori oggi, in Italia ed in Europa, ritieni siano dei veri maestri?

Carlo Recalcati, Ettore Messina e se parliamo di maestri il compianto **Mario de Sisti**.



Sergio Luise

Nato a Caserta il 3 Luglio 1977, laureato in scienze ambientali, inizia ad allenare nelle giovanili della Juve-



caserta raggiungendo diverse finali interzonal e nazionali.

Negli stessi anni diventa assistente prima in Lega 2 di coach Franco Marcelletti, poi in Lega A di Pino Sacripanti e Lele Molin, raggiungendo la semifinale scudetto nel 2010 ed i quarti di finale in Eurocup nel 2011.

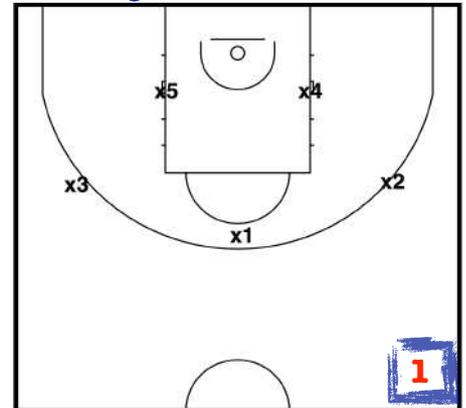
In seguito è prima responsabile del settore giovanile di Vasto e poi allenatore della prima squadra della città abruzzese, in serie B. La scorsa stagione è vice allenatore prima di Calvani e poi di Sacco a Recanati in Lega A2. Nella stagione attuale è nuovamente vice allenatore di Marco Calvani in serie A2, con la Viola Reggio Calabria.

Difesa a Zona 3-2

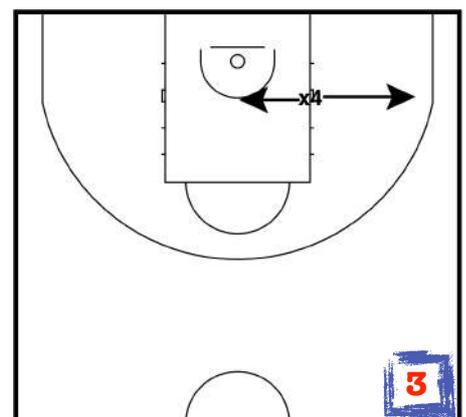
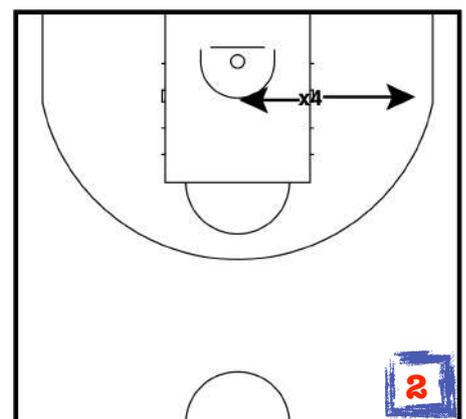
Principi, competenze e costruzione

Nel bagaglio tattico di ogni squadra è necessario che ci sia una difesa alternativa all'uno contro uno, una difesa a zona che possa essere quindi una variante tattica da presentare durante la partita. I perché sono diversi, si può infatti decidere di attuarla per contrastare un attacco molto pericoloso nell'area, o in grado di avere un buon gioco di pick&roll, o ancora per modificare il ritmo dell'attacco, indipendentemente che ci siano o meno tiratori dal perimetro; inoltre la difesa a zona può aiutare a "nascondere" eventuali accoppiamenti difensivi sfavorevoli e per contrastare uno specifico gioco d'attacco particolarmente efficace. Personalmente mi piace pensare che la difesa a zona possa aiutare la mia squadra anche nel prendere ritmo in attacco, precisamente nel correre in contropiede, partendo i "piccoli" da posizioni al di sopra della linea del tiro libero, possono più facilmente creare del sovrannumero in transizione. Da queste considerazioni la difesa a zona che nel seguente articolo tecnico vi propongo è la 3-2, schieramento che a contrario di come spesso si pensi è adattabile a qualsiasi roster, anche a quelli in cui è presente un lungo d'area che ha, quindi, più difficoltà ad uscire e a difendere negli angoli...basta fare alcuni accorgimenti rispetto alle regole "classiche" della difesa 3-2 (diagr. 1). Come tutte le difese bisogna partire quindi dalle regole e dalle competenze, stabilendo i compiti e i principi che regolano i movimenti dei

difensori. Cominciamo con i due lunghi:



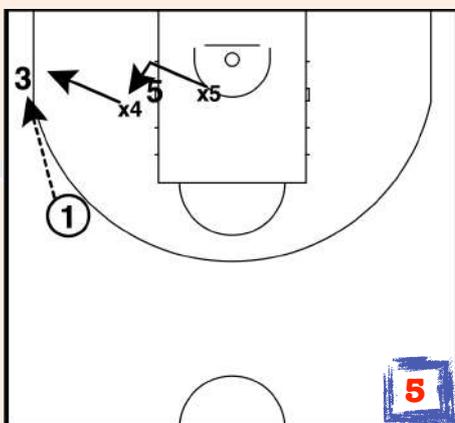
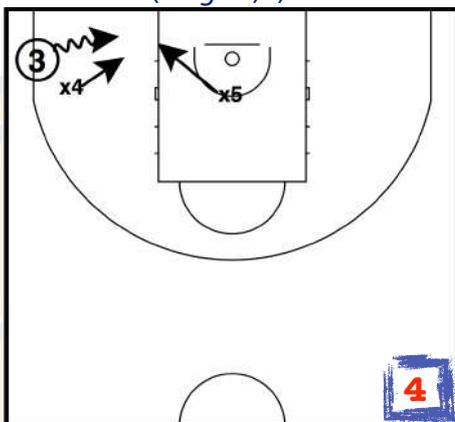
- 4 deve essere un giocatore in grado di coprire e difendere negli angoli, mentre 5, come abbiamo detto nella nostra presentazione, può anche essere un lungo con una buona presenza d'area, e quindi preferibile lasciarlo a presidio della stessa (primo accorgimento rispetto alla regola che vuole entrambi i lunghi pronti ad uscire negli angoli) (diagr. 2-3).



4 si deve muovere **mentre** la palla "vola", regola tra l'altro che ogni giocatore deve rispettare, il suo tempismo nell'uscire negli angoli rende possibile l'impedire all'attacco di trovare facili soluzioni di tiro o di passaggio, mentre nel caso di recupero in ritardo, il suo compito sarà quello di indirizzare l'attaccante sul fondo, evitando così il coinvolgimento degli uomini della prima linea.

Altrettanto fondamentale sarà l'**uso della voce** quando si troverà dal lato debole, con compiti di comandare la difesa avvertendo i compagni di tagli ed eventuali blocchi.

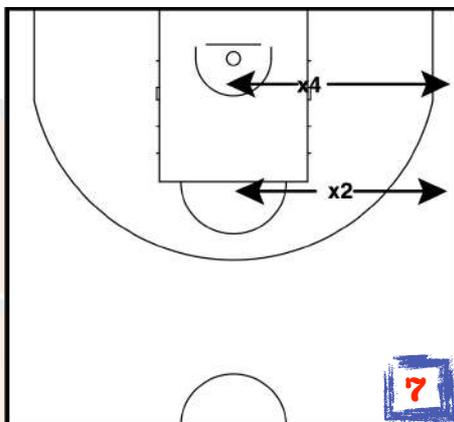
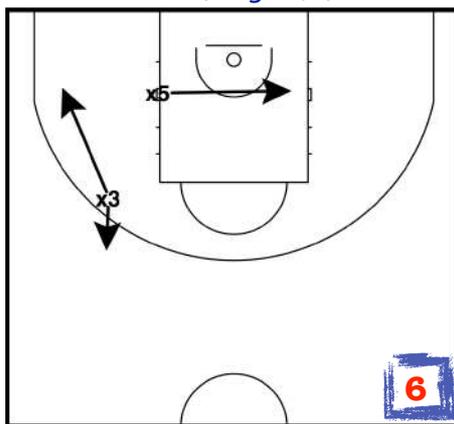
- 5 da par suo aiuterà fino al limite dell'area, e con la palla in angolo e la presenza di un post medio, il suo sarà un anticipo $\frac{3}{4}$ dal fondo (diagr. 4,5).



Guardiamo ora le posizioni e le regole degli uomini della prima linea:

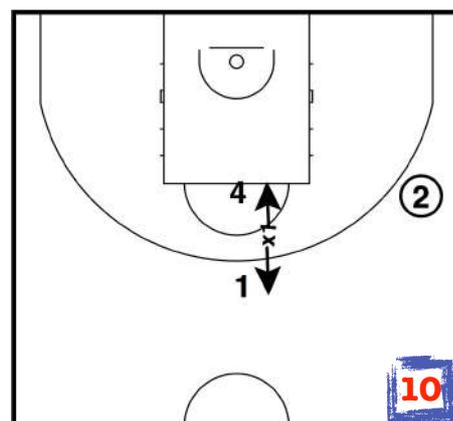
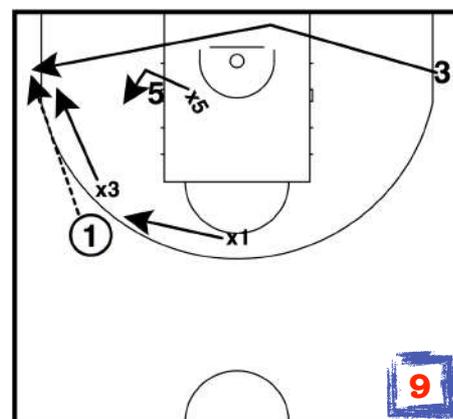
- Mantenendo il nostro 5 in area abbiamo la necessità di avere delle posizioni fisse per quanto

riguarda gli esterni (secondo accorgimento), entrambi pronti a pressare la palla in posizione di muro quando è sul loro lato, in particolar modo avremo il 3 sempre sul lato del 5 con il compito di coprire l'angolo e con un'**area di competenza quindi "verticale"**, mentre il 2 lavora di concerto con il 4, con degli **spostamenti prettamente "orizzontali"** (diagr. 6,7).



La punta, il nostro 1, oltre a **pressare** la palla quando è in posizione centrale, sarà responsabile della stessa anche sul lato di 3 quando ci sarà un attaccante in angolo, permettendo al compagno di scendere e coprire la sua zona di competenza (diagr. 8-9). In più ha l'importante compito di ostacolare la ricezione del post alto con la palla in ala; estrema attenzione deve essere posta alla **posizione dei piedi**, in modo tale da non rimanere bloccati e recuperare sui passaggi skip...L'indicazione da dare alla punta è quella di

coprire con il braccio interno la linea di passaggio, enfatizzando inoltre le sue capacità di lettura riguardo l'effettiva pericolosità del post alto (diagr. 10).



Andiamo quindi a stabilire delle regole quando siamo in presenza di un attacco che usa dei blocchi sulla palla:

- Se sono i nostri giocatori 2 e 3 ad essere bloccati decidiamo di cambiare con 1 mantenendo, con una forte pressione, la palla su un lato, mentre chi marca il bloccante eviterà un pop out o lo consegnerà al difensore della seconda linea nel caso di un roll

profondo (diagr. 11).



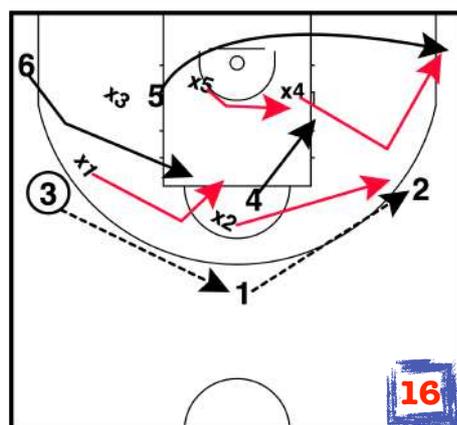
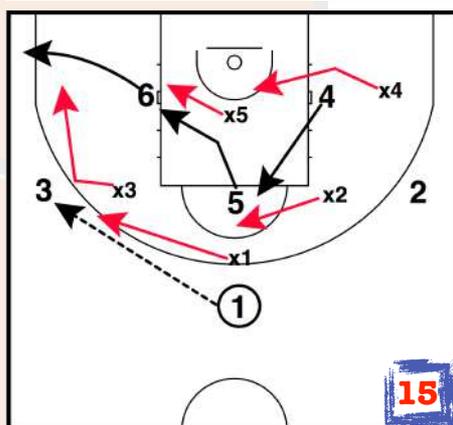
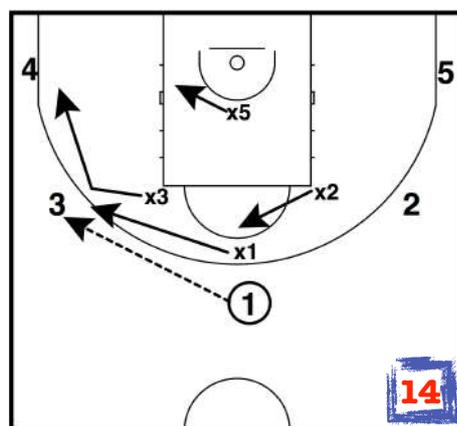
Se è 1 il giocatore bloccato, coerentemente con la decisione di tenere il nostro 5 a protezione dell'area, spingiamo il palleggiatore dentro negando le linee di passaggio più vicine (ulteriore accorgimento) (diagr. 12).



ESERCIZI PER LA COSTRUZIONE

Per la costruzione di una qualsiasi difesa a zona credo molto negli esercizi in cui la difesa è in sotto numero, partendo nel nostro caso di zona 3-2 da uno schieramento a rombo (il vertice basso del nostro rombo è alternativamente una volta il 4 e una volta il 5 con i diversi compiti) contro cinque attaccanti in posizioni fisse (diagr. 13,14).

Da qui, poi, si può arrivare al 6vs5 con l'attacco che si muove con i tagli per occupare il post alto e le posizioni in angolo rispettando le regole e le competenze precedentemente stabilite per ogni giocatore (diagr. 15,16).



Guido Novello

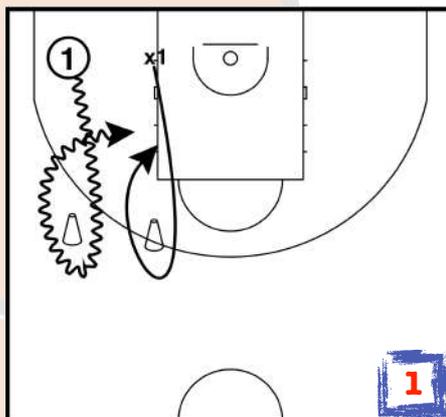


Il contropiede primario

Come costruire gli esercizi sviluppando i fondamentali individuali

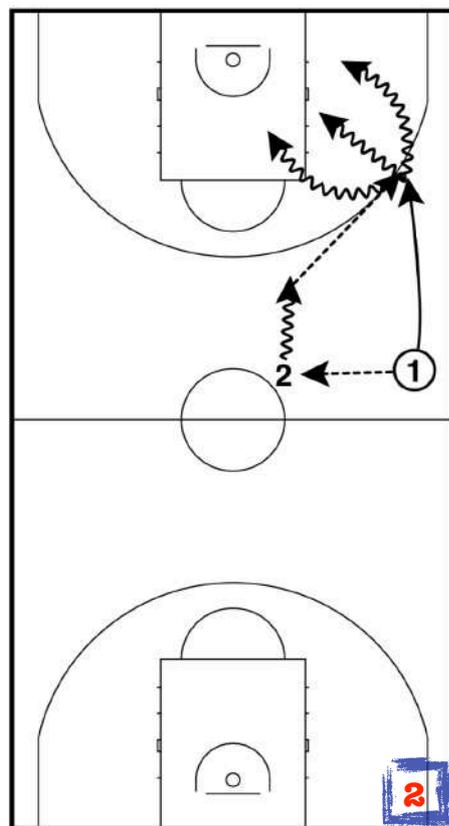
Dopo aver visto nel numero precedente la costruzione globale del contropiede attraverso l'inserimento graduale dei principali concetti di gioco, si vuole a provare a suggerire qualche idea nella costruzione di esercizi che abbiano come obiettivo la cura dei fondamentali individuali all'interno di situazioni specificatamente legate al tema in questione.

Soprattutto a livello di settore giovanile, la maggior parte delle situazioni di contropiede primario si concludono con un 1vs1 a campo aperto in cui l'abilità dell'attaccante sarà quella di mantenere il vantaggio in palleggio (utilizzo del palleggio spinto) e trovare poi la giusta soluzione per finire. Nel *diag. 1* i due giocatori partono dalla linea di fondo e sprintano fino a girare attorno al birillo: l'attaccante va a fare canestro mentre il difensore cerca di fermarlo.



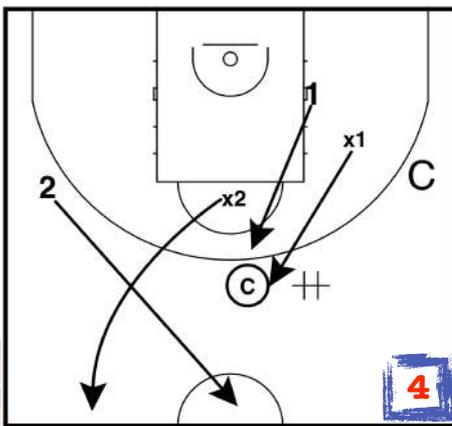
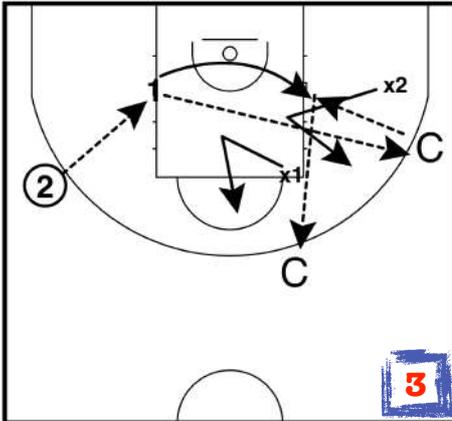
Un altro aspetto di primaria importanza, sempre utile da allenare, è la **capacità di conver-**

-sione, cioè quella capacità di passare il più rapidamente possibile da una situazione di difesa a quella di attacco. Il primo esempio è quello del *diag. 2*, dove si crea una situazione di anticipo difensivo e conseguente 1vs1 a tutto campo (NB: curare la tecnica di palleggio spinto alternato per arrivare a concludere il più velocemente possibile).

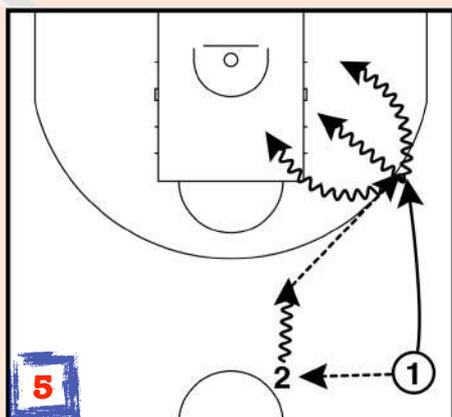


Nel secondo esempio, come da *diag. 3*, la difesa è forzata a "chiudersi ed aprirsi", seguendo i corretti concetti legati al posizionamento della palla, che viene passata da dentro a fuori; quando poi la palla viene passata fuori per la seconda volta,

l'appoggio che la riceve la lascia cadere dando inizio alla conversione offensiva nella quale si creerà una situazione di 2vs2 handicap (*diagr. 4*).

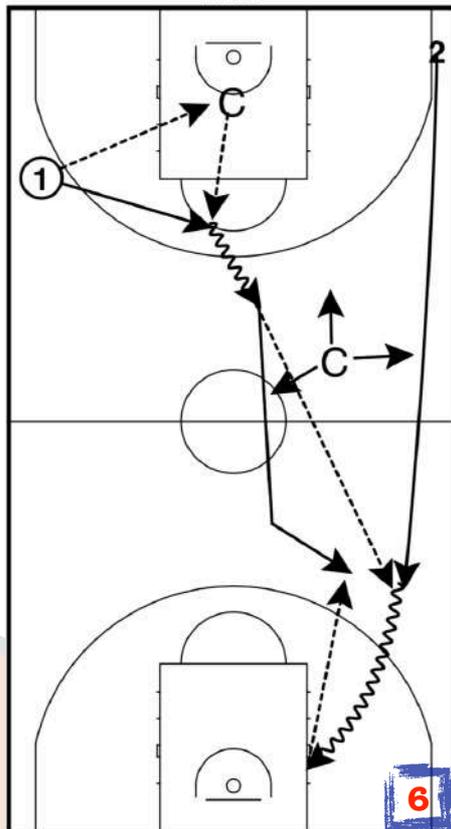


Passando invece a delle situazioni un po' più specifiche, nel *diagr. 5* è mostrata una situazione di 2vs0 propedeutica al contropiede primario; i fondamentali da curare sono le partenze in palleggio (sul centro e sul fondo), l'uso del cambio di mano e di direzione e vari tipi di conclusione (arresto di forza, movimento "Indiana").

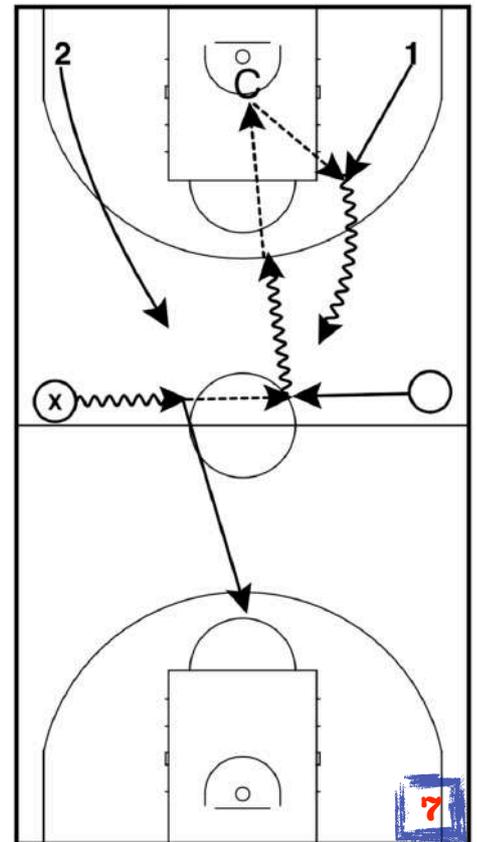


Si può proseguire poi con l'eser-

-cizio del *diagr. 6* dove si aggiunge una prima parte di lettura difensiva per l'attaccante che riceve il passaggio di apertura e si prosegue concludendo a canestro come visto in precedenza, o passando la palla a #1 che nel frattempo ha seguito la penetrazione.



Per completare poi questa breve sequenza didattica in cui, passo dopo passo, l'uso dei fondamentali specifici per il contropiede è reso via via più difficile per mezzo dell'inserimento delle letture difensive, viene proposto l'esercizio rappresentato nel *diagr. 7*, che è una situazione di 2vs2 con la difesa in situazione di recupero. I due difensori che partono dalla metà campo vanno a difendere rispettivamente sui loro avversari che partono dalla linea di fondo. In questo esercizio, in maniera agonistica, vengono mixate tutte le idee di gioco e i fondamentali individuali visti in precedenza.





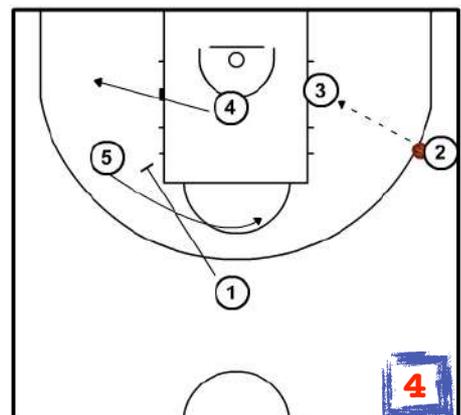
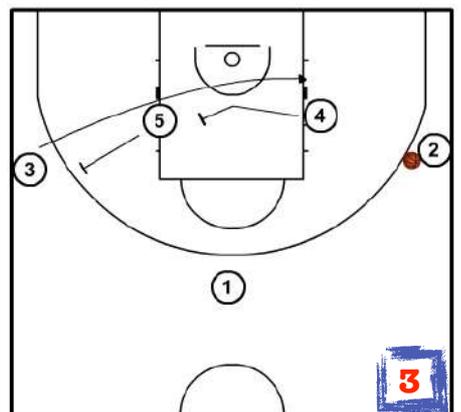
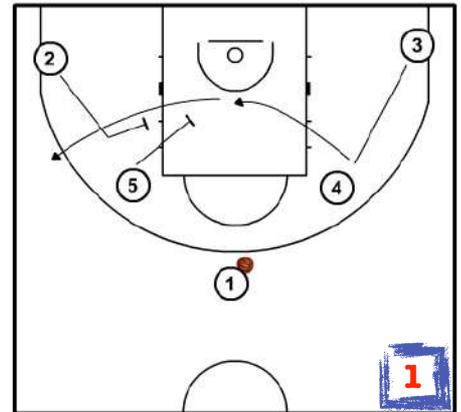
North Carolina Tar Heels è la squadra di pallacanestro inter collegata all'Università del North Carolina a Chapel Hill. I Tar Heels hanno vinto **sette campionati nazionali di pallacanestro NCAA** (1924, 1957, 1982, 1993, 2005, 2009 e 2017), con il roster del 1924 premiati con il Premio-Porretta Power Poll per la stagione da imbattuti. I sette campionati NCAA vinti permettono ai Tar Heels di essere terzi nella classifica di tutti i tempi, dietro UCLA e Kentucky. Hanno vinto inoltre 18 titoli dell'Atlantic Coast Conference, 31 titoli della regular season dell'Atlantic Coast Conference. L'Università di North Carolina ha prodotto molti giocatori, diversi dei quali sono tra i 50 giocatori più grandi della storia della NBA:

- **Michael Jordan;**
- **Billy Cunningham;**
- **James Worthy.**

Come giocano i Campioni NCAA

Dopo tanta Europa, un salto oltre oceano nel mondo del basket Universitario, da sempre fucina di grandi filosofie tecniche e grandi allenatori. Eccoci a sbirciare questa volta nel playbook di una università americana tra le più celebri in tutto il pianeta: la leggendaria **North Carolina** di coach **Roy Williams**, fresca vincitrice del titolo NCAA in una bellissima finale contro l'Università di Gonzaga. I **Tar Heels** possono contare su un super quintetto ha fatto sognare i tifosi bianco celesti: il playmaker **Joel Berry**, la guardia **Theo Pinson**, la talentuosissima ala piccola **Theo Pinson**, i due lunghi **Kennedy Meeks** e **Tony Bradley**. Il gioco inizia con la disposizione classica con tre giocatori sul perimetro e due interni in post alto. L'ala piccola (3) finta di uscire in alto e poi effettua un back door per andare a prendere in sequenza i blocchi del lungo (5) e della guardia (2) ed uscire in ala sul lato opposto, (*diagr. 1*). La guardia (2), dopo aver bloccato sfrutta a sua volta il blocco dei due lunghi (4 e 5) per tagliare ed uscire in ala sul lato opposto ricevendo dal playmaker (1), (*diagr. 2*). A questo punto i due lunghi (4 e 5) bloccano ancora in sequenza l'ala piccola (3) che sfrutta i blocchi e taglia in pivot basso sul lato forte, (*diagr. 3*). Il playmaker (1) dopo aver passato alla guardia (2) va a bloccare il lungo (5) che sfrutta il blocco per venire in alto, mentre la guardia (2) passa la palla all'ala piccola (3) in pivot basso (2).

a cura di Claudio Barresi



Roberta Regis

Allenatore ed Istruttore Nazionale di Minibasket, è membro dello staff nazionale del settore Minibasket e



Scuola per l'ambito tecnico/didattico. E' Formatore per il Comitato Nazionale Allenatori di 2° Livello. E' docente per l'ambito metodologico-didattico della Scuola Regionale CONI, Regione Marche.

Ha conseguito anche un Master in Psicologica dello Sport.

L'attivazione

L'efficacia e l'importanza in una adeguata lezione di minibasket

ESEMPLIFICAZIONI PRATICHE RIFERITE AD UN QUADRO DI ABILITA' (9-10 ANNI)

"Il segreto per andare avanti è iniziare" (S.Berger)

Ogni Istruttore sa bene quanto in una lezione di minibasket sia importante la fase di attivazione, la stessa ci consente di ORIENTARE la nostra proposta verso l'obiettivo principale, ci permette di ALLENARE in modo significativo tutti i nostri bambini sulle capacità motorie (perché sono tutti coinvolti), e ci offre l'opportunità di inserire stimoli cognitivi in particolar modo riferiti all'ATTENZIONE.

All'interno di una lezione di un'ora, la fase di attivazione dovrebbe durare dai 15 ai 25 minuti in modo da consentire un adeguato carico sia motorio sia cognitivo, dovrebbe avere lo stesso obiettivo (capacità motoria) e gli stessi strumenti (fondamentali) che vengono utilizzati per tutta la lezione, e dovrebbe essere costruita secondo una progressione che vada da situazioni più semplici a varianti più complesse, tenendo conto delle capacità di ciascuno per essere veramente e coerentemente INCLUSIVA.

Di seguito cercherò di esplicitare alcune esemplificazioni pratiche di diverse attivazioni costruite con una logica di progressione riferite ad un quadro di abilità.

1° ESEMPIO PRATICO "GLI SGANCIATI"

OBIETTIVI:

MOTORIO FUNZIONALE

- Adattamento e Trasformazione;

SOCIO RELAZIONALE

- Positivi rapporti di collaborazione con gli altri;

COGNITIVI

- Attenzione

TECNICO

- Utilizzo del palleggio in relazione alle situazioni di gioco;

Bambini tutti con palla a coppie tranne 2/3 "sganciati" che si muovono liberi per il campo con un cono in mano, uno tra gli sganciati, il "caposganciato" sarà riconoscibile perché avrà in mano un cono di colore diverso; nella coppia i bambini sono in fila e quello dietro deve cercare di mantenere 5 passi di distanza da quello davanti che comanda i movimenti; quando quello davanti vuole:

- si gira rubare i passi a quello dietro per 4/5" e poi riparte;
- gli sganciati quando vogliono (ma non durante il ruba passi) si mettono davanti ad una coppia che scelgono lasciando il cono a terra, quello che diventa il terzo deve lasciare la coppia perché diventa sganciato e prima di partire prende il cono.

Variante 1

- Chi comanda la coppia può fare rubapassi, può scambiare la palla con il compagno fino a

che non decide di ripartire, può farsi passare la palla più volte dal compagno palleggiando con due palloni fino a che non decide di ripartire.

NB: con questa variante si rende ancora la situazione più incerta per i bambini aumentano le cose da riconoscere quindi aumenta il carico sulla capacità di adattamento e trasformazione.

Variante 2

- Al fischio dell'istruttore gli sganciati si fermano all'interno del cerchio di centro campo per fare esercizi di ball handling mentre gli altri devono formare nuove coppie.

NB Stimolo acustico uguale a quello che i ragazzi incontrano nel gioco, stimolo che modifica una situazione e ne dà vita ad un'altra che i ragazzi devono riconoscere.

Variante 3

- Quando il capo sganciato (bambino con un cono di colore diverso) vuole può andare sulla linea laterale per fare esercizi di ball-handling e tutti devono imitarlo.

NB: Stimolo visivo che richiede molta attenzione da parte dei bambini che devono "riconoscere" una nuova situazione.

Ovviamente tutte le varianti di questi giochi includono le attività precedenti in modo che l'ultima attività della fase di attivazione richieda grande attenzione da parte di tutti i bambini.

2° ESEMPIO PRATICO "CERCA LA PALLA"

OBIETTIVI:

MOTORIO FUNZIONALE

- Combinazione motoria;

SOCIO RELAZIONALE

- Fiducia in se stessi;

COGNITIVO

- Abitudine ad utilizzare feedback e feedforward sul piano della raccolta e gestione delle informazioni.

TECNICO

- Utilizzo del palleggio e tiro in relazione alle situazioni di gioco.

Tutti i bambini con palla 5/6 di loro con il doppio pallone, liberi per il campo in palleggio, stando fuori dai 3 punti: chi ha il doppio pallone, dopo aver fatto almeno 10 palleggi può lasciare uno il pallone lasciato deve essere preso da un altro bambino (cercare tutti insieme di non far spegnere i palloni).

Variante 1

- L'istruttore aumenta il numero dei palloni.

NB: Stimolo acustico uguale a quello che i ragazzi incontrano nel gioco, stimolo che modifica una situazione e ne dà vita ad un'altra che i ragazzi devono riconoscere.

Variante 2

- Chi lascia il doppio pallone dopo 10 palleggi può andare a tirare a canestro, contare il numero dei canestri vince

il giocatore che arriva per primo al numero prestabilito dall'istruttore.

NB: aumenta la motivazione a raccogliere il secondo pallone perché solo così sarà possibile effettuare il tiro.

Variante 3

La gara di tiro diventa a squadre, 2 squadre divise su due file di fronte sulla linea del pensatoio il primo della squadra con il doppio pallone al via palleggia con i due palloni e a metà strada passa la palla al suo compagno per andare a tirare e così via, dopo aver tirato si va in coda nella fila opposta della propria squadra. Vince la squadra che arriva al numero prestabilito dall'istruttore.

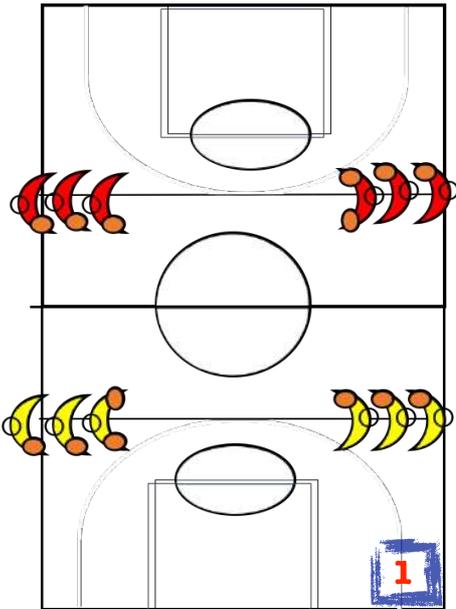
NB: Non viene stimolata solo la combinazione ma anche la dissociazione motoria.

Variante 4

- Vengono dati 2 doppi palloni per squadra.

NB: probabilmente dei bambini si incrociano tra loro e sarà necessario uno spostamento in palleggio laterale per passare la palla al compagno. (diagr.1)





3° ESEMPIO PRATICO "INSIEME"

OBIETTIVI:

MOTORIO FUNZIONALE

- Differenziazione dinamica;

SOCIO RELAZIONALE

- Positivi rapporti di collaborazione con gli altri;

COGNITIVO

- Abitudine ad utilizzare feedback e feedforward sul piano della raccolta e gestione delle informazioni;

TECNICO

- Utilizzo del passaggio e tiro in relazione alle situazioni di gioco.

Bambini divisi a quartetti tutti con palla tranne uno, sono disposti in fila a 5 passi di distanza comanda il bambino senza palla:

- Muoversi per il campo seguendo quello davanti che quando vuole si gira e chiama la palla al secondo che a sua volta dopo aver passato la palla al primo la riceve dal terzo e così via, l'ultimo che rimane senza palla comanda la fila.

NB Cercare di mantenere distanze adeguate al passaggio, a seconda delle distanze si dovranno calcolare forza, traiettoria, velocità del lancio.

Variante 1

- Al segnale dato dall'istruttore il quartetto si mescola.

Variante 2

- Quello senza palla si trova al centro del quartetto e quando vuole esce dal quartetto per posizionarsi davanti ai compagni e scambiare la palla con ciascuno di loro. Al segnale dell'istruttore si cambia il bambino senza palla.

NB la variante fa cambiare ai bambini angoli di passaggio e ricezione e quindi devono differenziare il movimento.

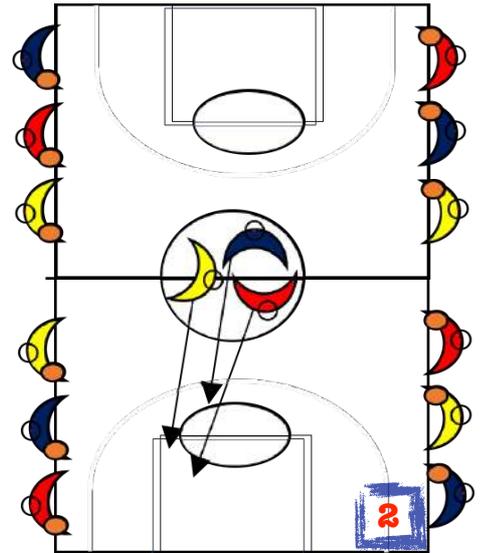
Variante 3

Il quartetto quello senza palla si posiziona nel cerchio di centro campo i suoi compagni sono in quarti di campo diversi fuori del campo (con palleggio attivo pronti per fare una rimessa come da figura). Viene assegnato il potere a una squadra. Il giocatore con il potere nel cerchio decide quando uscire per ricevere da un suo compagno per andare a tirare a canestro, i bambini senza potere devono ricevere dal loro compagno posizionato nel quarto di campo dove si trova il giocatore che ha passato con il potere. Chi segna per primo dà il potere alla squadra. I giocatori dopo aver passato la palla al compagno si posizionano nel cerchio di centro campo per ripartire.

NB Gioco ponte con la fase centrale della lezione.

Crediamo fortemente che una fase di attivazione adeguata con

giusto carico, possa essere utile anche per quegli istruttori che non hanno gruppi omogenei sia per conoscenze che per capacità che per età; è la fase in cui tutti riescono a giocare perché il carico è individuale e progettato dall'istruttore per poter stimolare e motivare tutti i bambini (diagr. 2).



L'inizio è la parte più importante del lavoro (Platone).

Andrea Giottoli

Nato a Perugia nel 27/08/88 completa gli studi in 'Scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva ed adattata' con 110/110 e lode.



Contemporaneamente agli studi, gioca in DNC e C regionale con Perugia Basket e Passignano e inizia il percorso di formazione dapprima come Istruttore Minibasket, poi come Istruttore giovanile e infine come Preparatore Fisico nazionale lavorando con settore giovanile e prima squadra al Perugia Basket. Continua il suo percorso di formazione integrando le sue conoscenze nell'ambito della rieducazione sportiva per atleti, riabilitazione, allenamento funzionale certificandosi come Personal Trainer Europeo. Partecipa 4 volte al TDR con la Selezione Umbra, viene convocato come PF ai centri tecnici federali e ai raduni di specializzazione nazionale U14-15. Dopo un'esperienza di lavoro di un anno in un centro di Performance per atleti a Melbourne in Australia, torna in Italia continuando la formazione in Certificazioni Internazionali come FMS, BAREFOOT, NSCA. Tuttora lavora con Perugia Basket e in un centro di allenamento funzionale occupandosi di performance e rieducazione post-infortuni.

L'importanza del PreHab

Gli esercizi di 'preHab' sono strumenti di lavoro che possono essere integrati in un programma di allenamento individualizzato, mirati al miglioramento della qualità del movimento degli atleti e delle loro caratteristiche più deboli. Il loro utilizzo integrato in una routine pre-allenamento permette all'atleta di lavorare sulle sue macroproblematiche in modo specifico per creare adattamenti immediati sul sistema e prevenire infortuni, incrementando così la propria efficienza all'interno dei modelli di movimento e abilità specifiche di gioco. In altre parole gli esercizi di preHab aiutano i nostri atleti a muoversi meglio per più a lungo diminuendo i rischi di infortunio. Un famoso proverbio nel campo dell'allenamento dice: **"Se non valuti, allora stai solo indovinando"**. Il primo step fondamentale da cui partire è quello di valutare i nostri atleti con una sequenza di Test, per avere un quadro completo a 360° di quali sono le loro caratteristiche, limitazioni, disfunzioni di movimento, alterate funzioni articolari, funzionalità di base e capacità condizionali. Alla domanda, "Hanno i nostri interventi avuto effetti positivi sui nostri atleti?" L'unica via per saperlo è quella di conoscere il punto di partenza. Delineare un programma e le rispettive modalità di intervento è il secondo step. Uno dei possibili interventi che a mio avviso è di fondamentale importanza è proprio l'uso di routine personalizzate veloci e specifiche attraverso una metodologia di lavoro con dei punti chiave: in-

-inibizione, mobilità, attivazione/stabilità, integrazione/abilità specifiche. I preHab possono servire come esercizi correttivi per ristabilire un'integrità biomeccanica dei modelli di movimento di un giocatore che sono stati alterati da attività e gestualità ripetute creando così dei compensi e delle disfunzioni che limitano l'efficienza del movimento stesso. Queste gestualità ripetute nel tempo stressano in eccesso determinate strutture fisiologiche, quali i tessuti molli all'interno della fascia e le funzioni delle articolazioni, determinando così un segnale di allarme per infortuni a breve e lungo termine. In aggiunta, creano una tendenza neuromuscolare ad utilizzare determinati muscoli piuttosto che altri, anche quando non appropriati, per questo il primo dei punti chiave sarà proprio quello di inibire.

INIBIZIONE/RELEASE MIOFASCIALE

Utilizziamo tecniche di rilascio mio-fasciale con degli strumenti ormai molto noti nel campo della scienza dell'allenamento, come roller e palline di diverse dimensioni. Gli obiettivi di questo punto saranno quelli di:

- Ottimizzare la funzione dei tessuti molli (muscoli, tendini, legamenti, nervi e tutto ciò che è sotto la fascia meno organi e ossa), ristabilendo la giusta lunghezza, risposta e tensione;
- Eliminare nodi, adesioni e punti in cui si creano dei **"trigger points"**, che creano strategie di compensazione nei modelli di movimento;

- Promuovere la giusta circolazione e flusso di sangue e nutrienti che permetterà ai giocatori di avere un corretto e più rapido recupero.

Si trattano quindi i punti di maggior interesse, dopo test di valutazione, per un tempo che varia dai 30" ai 2'.

MOBILITA'

Successivamente passiamo a mobilitare le articolazioni e strutture limitate nel range di movimento. Secondo l'approccio "*Joint-by-Joint*" di Gray Cook e Michael Boyle, vi è una interdipendenza relativa tra tutte le articolazioni del nostro

corpo, partendo dal complesso della caviglia arrivando fino a quello della spalla, con alternanza di articolazioni mobili ad altre stabili. Nel caso in cui un'articolazione mobile fosse limitata nel suo range di mobilità, comprometterebbe la funzionalità completa di movimento, causando così dei compensi da parte dell'articolazione mobile limitrofa che per compensare a questa incompetenza svolgerà un arco di movimento più ampio, alterando la sua normale funzione. Il corretto rapporto ed equilibrio tra stabilità /mobilità delle articolazioni dà come risultato centramento articolare ed efficienza di movimento. Nella nostra routine inseriremo massimo 1-2 esercizi di mobilità attiva concentrando l'attenzione laddove il giocatore fosse più limitato. È stato provato dalle ricerche nell'ambito della scienza del movimento che una tecnica di stretching attivo chiamata PNF (in cui i propriocettori vengono attivati per migliorare il range di movimento del sistema neuromuscolare) produca effetti importanti per migliorare il ROM delle articolazioni. Personalmente credo che il PNF oltre allo stretching dinamico ed eccentrico, sia un ottimo strumento tra quelli a disposizione nel miglioramento della mobilità pre-allenamento, perché facilmente applicabile e molto efficace.



Fig. 1: Release Mio-Fasciale Plantare con Pallina

Fig. 2: Release Mio-Fasciale Glutei con Roller





Figura 3: SHIN BOX - Mobilità attiva anche in intra-extrarotazione



Figura 4. Mobilità caviglia con elastico - tecnica PNF:

- Contrazione isometrica dita del piede dx 10" verso terra;
- Rilascio 5" spingendo il ginocchio verso punta del piede;
- Contrazione isometrica dita del piede dx 10" verso l'alto.

ATTIVAZIONE/STABILITA'

Una volta che abbiamo mobilizzato passiamo ad attivare muscoli e connessioni neuromuscolari che sono di solito inibiti o non abbastanza forti; o diretta-

-mente lavorare con obiettivo di stabilità e controllo motorio dinamico attraverso esercizi di stabilizzazione. Per esempio, un giocatore con disfunzioni di movimento nello squatting con problematiche e rigidità alle anche, dopo aver mobilizzato anche e caviglie, effettuerà 1-2 esercizi di stabilità per migliorare la posizione bipodale con esercizi che sensibilizzino il problema e creino così una ricerca di controllo da parte dell'atleta.

Una delle tecniche utilizzate si chiama proprio RNT (reactive neuromuscular training) in cui viene enfatizzata la problematica da affrontare per far sì che ci sia una risposta e adattamento immediato dal sistema neuromuscolare riducendo così il movimento di determinate catene muscolari.

ESEMPIO (fig. 5-6).

- Attivazione extrarotatori/abductor anca con elastico metodo RNT
- Schiacciare la schiena a terra



prima di partire;

- Estensione anca simultanea all'apertura delle ginocchia contro resistenza elastica;
- Contrazione isometrica 10", rilascio 5", ripetere 5 volte.



6

ESEMPIO

Nella foto successiva, invece, viene integrato l'utilizzo dell'elastico per attivare i muscoli stabilizzatori del tronco.

(fig. 8).



ESEMPIO (fig. 11-12).

Integrazione SHORT FOOT + spinta elastico in diagonale. Movimento funzionale complesso di stabilizzazione riprendendo pattern e abilità specifiche di gioco.



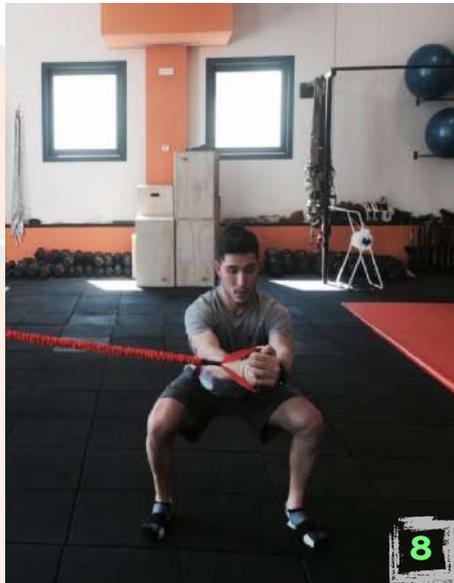
INTEGRARE

Nell'ultimo step si inseriscono movimenti completi e complessi inserendo esercizi funzionali multiplanari, multi articolari con ricerca di controllo motorio e gestualità specifiche della pallacanestro.

ESEMPIO (fig. 7). Integrazione triplice flessione/estensione articolazione arto inferiore in squat con elastico, metodo RNT.



7



8

ESEMPIO (fig. 9-10).

Movimenti monopodalici contrapposti arto superiore/inferiore.



Tutta la sequenza di lavoro trova un senso se vi è una progressione di esercizi mirati ed efficaci per la problematica specifica da migliorare. La durata di una sequenza individuale è di 12'-15' minuti effettivi prima di entrare in campo. Il Prehab è un intervento rapido ma di alta qualità, che consapevolizza i nostri atleti delle loro carenze e li educa a come migliorarle. E' un intervento specifico che pre-

Fabio Facchini

Nato il 24 Gennaio 1961, diventato arbitro nel Novembre 1976 ha arbitrato la sua prima gara il 7 Febbraio 1977, fino a prendere la Licenza Internazionale nel 1993. Nella massima serie a chiuso la carriera il 17 Giugno 2012 con gara 5 di Finale scudetto Montepaschi Siena – Armani Milano, la sua 702° gara e 21° Finale scudetto con 97 gare di play-off, 6 Finali di Coppa Italia con 18 partecipazioni a Final Four o Final Eight, 2 Supercoppa e 3 All Star Game. A livello Internazionale ha arbitrato 1.057 gare ufficiali tra gare Fiba e dal 2001 in Euroleague con 3 Final Four (Mosca 2005, Praga 2006 e Parigi 2010) e 2 Finali Eurocup (Charleroi 2007 e Torino 2008), 1 Final Four Fiba Maschile e 1 Final Four Femminile arbitrando le Finali (Ruzemborok 2000 e Ostenda 2011). 5 Campionati Europei Giovanili, 3 Eurobasket di cui 2 maschili (Spagna 2007 e Lituania 2011) 1 Femminile (Francia 2001 Finale Francia-Russia), 2 Mondiali di cui 1 Femminile (Germania 1998 Finale USA-Russia) e 1 Maschile (Giappone 2006), 1 Olimpiade (Pechino 2008 Finale 3°/4° Lituania-Argentina), 2 Campionati Americani (S.Domingo 2005 Portorico 2009), 1 Mondiale U23 Femminile (Croazia 2003). Invitato, ha arbitrato le Finali scudetto in Russia nel 2011 e 2012 tra Cska-Khimki e 1 Final Four VTB League (Lituania 2010 Finale Cska-Khimki). Istruttore FIBA e Nazionale, Istruttore di riferimento per il Campionato DNB.



Fallo antisportivo

Visto l'Articolo su RSBQ scritto da Enrico Sabetta, nel numero precedente ho ritenuto naturale collegarmi parlando di situazioni correlate alle nuove linee guida che FIBA EUROPE dall'estate scorsa ha intrapreso per "pulire" il gioco e renderlo più fluido possibile con poche interruzioni; sto parlando dell'Articolo 37 del Regolamento Tecnico: Fallo Antisportivo. C'è da prendere in considerazione che se prima, come arbitri, avevamo più discrezionalità nel sanzionare un contatto come Antisportivo, da alcuni anni ad oggi FIBA ha sicuramente facilitato il nostro compito. Per la prima volta, in ogni gara, il Regolamento cambia durante il gioco; quando? Come dice l'ultimo comma dell'Art. 37.1.1 "... Un contatto del difensore su un avversario in campo durante gli ultimi 2 minuti del 4° periodo ed in ogni supplementare, quando la palla è fuori campo per una rimessa in gioco e ancora nelle mani dell'arbitro oppure a disposizione del giocatore incaricato della rimessa ... " il tutto se a giudizio dell'arbitro il contatto è falloso. Da quando è entrato in vigore, gli Istruttori prima di me agli arbitri e al sottoscritto, ed ora io con i giovani arbitri cerchiamo di facilitare ulteriormente sia il proprio lavoro che il gioco suggerendo ogni qualvolta si rientra in campo negli ultimi minuti di "avvisare" e/o "ricordare" ai giocatori di aspettare che la palla lasci le mani del giocatore che effettua la rimessa prima di provocare contatti, trattenute e/o spinte, evitando la sanzione più pesante.

Per essere più precisi, soprattutto per chi legge, meglio ricordare cosa dice il Regolamento Tecnico all' Art. 37: Un FALLO ANTISPORTIVO è un contatto falloso di un giocatore che, a giudizio dell'arbitro, è;

- Non un legittimo tentativo di giocare direttamente la palla nello spirito e nell'intento delle regole;
- Un contatto eccessivo, duro causato da un giocatore in un tentativo di giocare la palla.
- Un contatto del difensore da dietro o lateralmente su un avversario in un tentativo di bloccare il contropiede e non c'è alcun avversario tra l'attaccante e il canestro avversario.

L'altro comma lo abbiamo citato precedentemente, ma dopo aver letto possono sorgere dubbi, che invece a noi arbitri li toglie. In passato avevamo molta discrezionalità, ora per Noi c'è certezza, specie nelle situazioni di transizioni e/o contropiedi dove è sicuramente più facile valutare e sanzionare Antisportivo oppure no. Occorre ricordarsi parte delle prime righe dell'Articolo "... A giudizio dell'arbitro ..." È molto importante, non tutti i contatti da dietro o lateralmente sono ANTISPORTIVI!! Ecco la correlazione con situazioni di RSBQ, descritte molto bene nell'articolo da Sabetta. Voglio portarVi a prendere coscienza che sia nel regolamento che nel nostro lessico quotidiano di arbitri, parliamo di "contatti" MAI di "fallo". In una transizione e/o contropiede se il contatto sulla schiena, sulla spalla, fianco o

è veniale, non si interviene (...a giudizio dell'arbitro... ndr) perché?? Per il semplice motivo che il contatto non ha influito sull'equilibrio, sulla velocità o rapidità (rsbq ndr) quindi il gioco è fluido e il giocatore riesce a realizzare il canestro. Se invece il contatto sulla schiena, spalla, fianco o braccia influisce sui movimenti del giocatore che è costretto a rallentare quasi a fermarsi e/o a proseguire, in questo caso la sanzione è di fallo Antisportivo, come nella *fig. 1*.



Questi contatti possono accadere anche in una normale azione di gioco e/o in una ripartenza del play che contrastato dall'avversario subisce un contatto che impedisce di proseguire, pur cercando di giocare la palla, ma come dice il regolamento "[...]non un legittimo tentativo[...] oppure"[...]Eccessivo, duro[...]". Lo stesso vale in un'azione dove il giocatore è in atto di tiro, che sia in entrata a canestro o dopo un rimbalzo, per l'eccessiva durezza del contatto, quando è reiterato o non necessario. C'è da precisare, che tutti i contatti con palla morta e

cronometro fermo, se visti e a giudizio dell'arbitro, devono essere considerati Antisportivi, va da sé che se la palla è morta e il cronometro è fermo, non possiamo avere legittimi tentativi di giocare la palla in quanto il gioco è fermo, per questo quando abbiamo riunioni PAO e/o incontri con allenatori si consiglia sempre di insegnare ai giocatori che dopo un fischio dell'arbitro è consigliabile lasciare proseguire il giocatore che ha subito il contatto falloso, perché se un compagno provoca un altro contatto crea un problema; per esempio spesso mentre un giocatore è in entrata a canestro subisce un contatto sanzionato dall'arbitro, ma lo stesso continua verso il canestro, lo stesso difensore che ha commesso il contatto falloso o a volte un suo compagno colpiscono una seconda volta l'avversario, siamo nella situazione precedentemente considerata: l'arbitro ha fischiato, quindi abbiamo palla morta e

cronometro fermo, un secondo contatto a giudizio dell'arbitro può essere sanzionato Antisportivo, trovandoci a subire magari due serie di tiri liberi, o nel caso di convalida, uno aggiuntivo più 2 e possesso con rimessa da metà campo. Un esempio di Antisportivo in atto di tiro si vede nella *figura 2* qui sotto.



Facchini insieme ad Obradovic



Quante volte i giocatori provocano il contatto e immediatamente alzano il proprio braccio prima ancora che l'arbitro fischi? Questa "tattica" sta impedendo uno stile fluido/scorrevole e divertente del gioco dell'odierna Pallacanestro. Grazie a FIBA e all'introduzione delle nuove linee guida su Rsbq e Antisportivo, si chiede a NOI arbitri di Educare i giocatori in tal senso, che Noi non fischieremo i contatti se

non c'è effetto sul gioco e non sono necessari ad interrompere lo stesso, nel caso contrario si sanziona Antisportivo in quanto in entrambi i casi siamo all'interno del Regolamento. Si deve cercare di mantenere che il gioco scorra e ignorare i contatti che NON influenzano i giocatori e il gioco. Se il contatto fa sì che il giocatore perde il controllo della palla e influisce sul ritmo del gioco, la velocità del

giocatore, l'equilibrio dello stesso o la sua rapidità, allora diciamo: FISCHIA FALLO ! Se il contatto è duro e eccessivo, con nessuna possibilità di giocare la palla o non è una normale azione di gioco, come definito dall'Art. 37, Fischia fallo Antisportivo ! Quello che si chiede ai tutti gli Arbitri è: coerenza, coraggio e decisione nel giudicare i contatti dall'inizio alla fine della gara.

