



L'ARGENTO VIVO DELLE NOSTRE RAGAZZE!!

**La grande cavalcata della U17 e della U20
nelle parole di Giovanni Lucchesi e Massimo Riga**



Cesare Ciocca

Attacco alla Zona 2-3

Massimo Meneguzzo

Il miglioramento del giocatore interno

Marco Gandini

Attacco in Transizione per Squadre Senior

Si ringraziano:



ALLENATORI



Prodotto e Realizzato dalla
Commissione Regionale del
CNA Campania

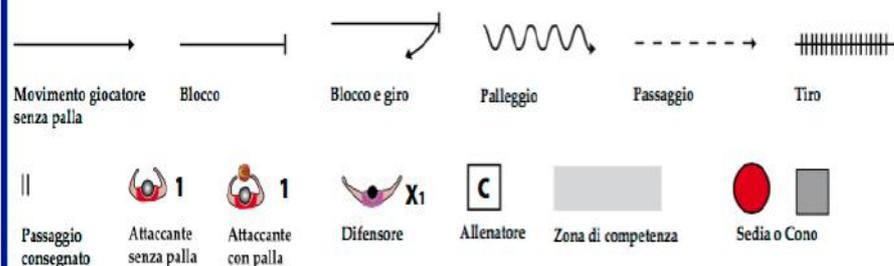
Progetto Grafico e Coordina-
mento di Produzione
a cura di
Claudio Barresi
Gianmarco Di Matteo

FOTO: Archivio FIP
Campania / Pagina Facebook
Maurizio Lasi /

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

EDITORIALE	3	GIOCHI D'ATTACCO	28
PlayBook: estate e nazionali di Claudio Barresi		L'Attacco "Pugno Alto" della Nazionale U17 Femminile a cura di Giovanni Lucchesi	
TECNICA	4		
Attacco "Giro" contro Difesa a Zona 2-3 di Cesare Ciocca		4	
TECNICA	8	GIOCHI D'ATTACCO	29
Il miglioramento del giocatore interno: filosofia ed esercizi di Massimo Meneguzzo		L'Attacco "Testa" della Nazionale U20 Femminile a cura di Mimmo Sabatelli	
TECNICA	12	PREPARAZIONE FISICA	30
Attacco in Transizione per Squadre Senior con Marco Gandini		L'allenamento integrato nella pallacanestro di Matteo Panichi	
INTERVISTA	16	MINIBASKET	33
L'Argento vivo delle Nazionali Italiani a cura di Claudio Barresi		La capacità di Orientamento Spazio-Temporale per la categoria Scoiattoli di Rossella Musto	
	30	ARBITRI	35
TECNICA	21	Il rapporto arbitro - allenatore di Gaetano Amato	
Basket e Sistemi Complessi: Parte 2 di Gianluca Quarta			

LEGENDA



Claudio Barresi

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



PLAYBOOK: ESTATE E NAZIONALI

Dopo la cocente delusione che tutti noi abbiamo patito al pre-olimpico in cui non abbiamo guadagnato il pass per Rio, nonostante il gran lavoro dell'Ettore nazionale, eccoci subito dopo proiettati sulle nostre tante nazionali giovanili, femminili e maschili, pronte a donarci grandi soddisfazioni.

Cominciamo subito a citare la grande accoppiata d'argento con cui la nazionale under 17 al mondiale di categoria che si è disputato a Saragozza e poi la nazionale under 20 all'europeo di categoria hanno donato grandissimo lustro ai nostri colori. Due medaglie che arrivano dal tanto vituperato settore femminile proprio dopo la prima parte di cammino imbattuto verso la qualificazione agli europei della nazionale A.

I cocchieri di queste due imprese sono due tecnici assai noti nel basket femminile e che abbiamo avuto già l'onore di avere sulle nostre pagine: Giovanni Lucchesi e Massimo Riga. Entrambi hanno saputo donare non solo queste due splendide medaglie ma anche qualità di gioco e attenzione da tutti gli addetti ai lavori. In ordine di tempo le azzurre di Giovanni Lucchesi hanno fatto sognare tutti noi fino alla finale in cui con grande onore si sono dovute arrendere allo strapotere delle australiane, ma meritando alla grande un argento mondiale che è di enorme valore. Le azzurre di coach Riga a Matosinhos (Portogallo): dopo l'iniziale grave infortunio occorso a Marzia Tagliamento, hanno saputo tro-

-vare grande coesione ed una solida difesa che le ha portate ad un solo tiro che balla sul ferro dal rincorrere al supplementare il sogno della medaglia d'oro, consacrando Cecilia Zandalasini MVP della manifestazione. Proprio per celebrare questi due grandi risultati abbiamo voluto preparare una intervista "parallela" con i due allenatori, in cui entrambi ci svelano i motivi del loro successo. E non è finita: dopo il comunque buon settimo posto della nazionale U18 femminile, che proprio in questi giorni ha fatto valere i nostri colori all'Europeo di categoria che si è disputato a Sopron in Ungheria, siamo tutti in attesa di tifare per le azzurre della nazionale under 16 che disputerà il campionato europeo in casa ad Udine ad inizio di agosto. Ma non dimentichiamo certo le nostre selezioni maschili. La nazionale U20 di Pino Sacripanti ha conquistato un buon quinto posto all'Europeo, nonostante una partenza un po' lenta. La nostra nazionale U18, guidata da Andrea Capobianco, dopo lo straordinario bronzo al Torneo di Mannheim, sarebbe dovuta essere impegnata in Turchia ad inizio agosto, ma, per le note vicende politiche di quel paese, vedrà spostato in altro paese, presumibilmente a fine anno, la competizione europea. Ultima ad entrare in gioco sarà la nazionale under 16 di coach Antonio Bocchino che difenderà i nostri colori nell'Europeo che si svolgerà a Radom in Polonia.

Forza Azzurri, Forza Azzurre!

Cesare Ciocca

Nato a Bergamo nel maggio 1965, "Cece" è però trevigliese doc sia per residenza sia per carriera cestistica. Inizia, infatti, a



muovere i primi passi come giocatore e poi come allenatore del Settore Giovanile (di cui è stato responsabile tecnico dal 1998 al 2007) proprio nella capitale della bassa. Diplomato ISEF, consegue prima il titolo di istruttore Nazionale poi quello di formatore minibasket, infine nel 2000 quello di Allenatore Nazionale. Nel 1993/94 allena in C femminile a Osio Sotto (conquistando la Promozione in Serie B), poi dal 1996 al 2000 è capo allenatore a Verdello (Promozione in CI nel 1998-99). Nel frattempo consegue, come detto, la qualifica di Allenatore Nazionale e inizia ad allenare nella sua Treviglio in B1, inizialmente come assistente di coach Giorgio Valli (reduce dagli scudetti di Bologna con Ettore Messina) e poi rilevandone l'incarico di capo allenatore. Esperienze dal 2007 al 2009 a Castelletto Ticino, passando poi per Potenza e Ravenna per due anni. Nel 2012-13 si avvicina a casa, portando per la prima volta Costa Volpino ai play off della DNB. Le stagioni 2013-14 e 2014-15 le passa a Pordenone, sempre in DNB. Nella recente stagione ha allenato a Bergamo in B, mancando di poco l'accesso alla final four di promozione.

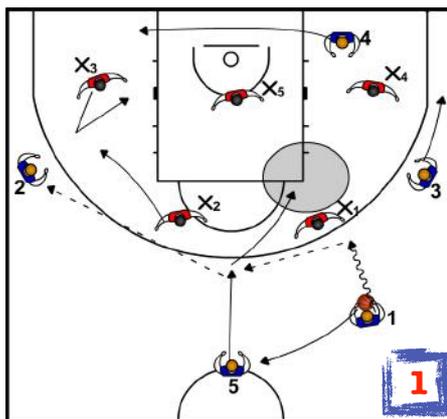
È anche formatore nazionale C.N.A. dal 2006, sempre negli staff dei Corsi Allenatori negli ultimi 15 anni, nelle ultime tre annate Istruttore al Corso per Allenatori Nazionale a Bormio. Assistente in occasione di un raduno 2004 della nazionale sperimentale Under 23. Chiamato anche come Allenatore all'Improving Summer camp di Caorle nel giugno 2013 con i migliori prospetti under 21 della LNP con responsabile Andrea Capobianco.

ATTACCO "GIRO" CONTRO DIFESA A ZONA 2-3

Il nostro attacco avrà due buchi della difesa. Il nostro attacco avrà due tipologie d'entrata: da fase di transizione o contro la difesa schierata. Partiamo ad analizzare il gioco dalla fase di transizione.

- Diagr. 1:

1 utilizza la conduzione laterale. La spaziatura del giocatore interno (4 in questo caso) sarà in post basso con il campo in visione (di taglio) sul lato della palla. Gli esterni dovranno giocare fra le linee difensive. L'ultimo rimorchio (5 in questo caso) dovrà posizionarsi in punta e prepararsi a ricevere palla da 1 per poi ribaltare. Mentre la palla va da 1 a 5 : 4 taglia (regola!!) e cambia lato posizionandosi come visto in precedenza.



- Diagr 2:

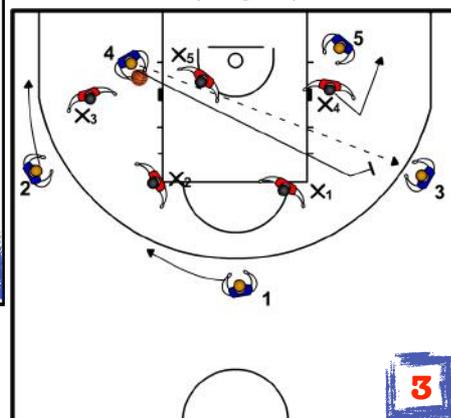
5 dopo aver ribaltato va a giocare sopra il difensore della prima linea sul gomito lato opposto alla palla, 1 riempie gli spazi con un corretto spacing, 3 gioca tra le linee. Mentre la palla arriva a 4 (che riceve usando un perno ad aprire), 5 effettua un taglio flash nei



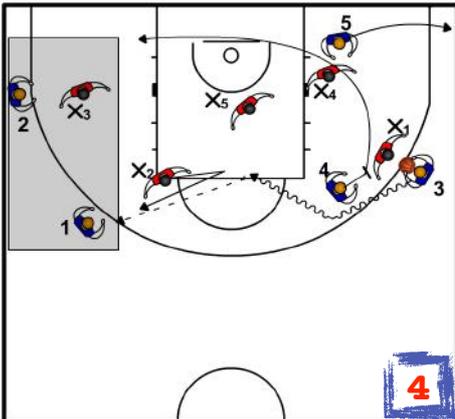
Se 5 non dovesse ricevere, 4 dopo aver passato la palla ha 3 opzioni:

A) PORTA UN PICK AND ROLL PER 3

Nel frattempo 1 e 2 si spaziano sul lato debole, 3 dopo aver sfruttato il blocco di 4 dovrà puntare alla spalla interna del secondo difensore obbligandolo ad un aiuto (diagr. 3).



5 libera lo spazio per il "roll" di 4 che dovrà essere fatto passando dietro l'ultimo difensore della difesa a zona. A questo punto si sarà creato il vantaggio sul lato opposto (evidenziato il 2c1 nel diagr.4).



Se dopo lo scarico non dovesse esserci un tiro immediato, 5 porta un blocco di contenimento per 3 che dovrà sfruttarlo con un movimento in fade (diagr. 5).



B) 4 DOPO IL PASSAGGIO A 3 TAGLIA IN POST ALTO PER RICEVERE LA PALLA

(diagr. 6)



3 se non dovesse riuscire a fare palla a 4 passa palla a 1, 5 taglia invece sul lato opposto (diagr. 7). A questo punto se la palla non dovesse andare a 5,

2 deve ritornare la palla a 1, e mentre la palla vola 4 porta un blocco per 1. 5 taglierà sul lato opposto, 3 crea spazio per il pick and roll (diagr. 8).

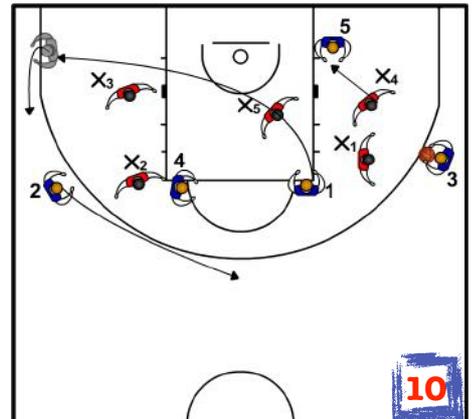


Se 1 e/o 3 non concretizzano il vantaggio creatosi con il pick and roll, 4 dopo il blocco esegue uno short roll sul lato opposto, 5 dà il giusto spacing stando vicino alla riga di fondo, mentre 2 si spazia in base alla scelta difensiva (diagr. 9).



Dopo lo scarico a 3: 1 rimpiazza lo spazio andando sul lato opposto, 2 rimpiazza e

siamo allo schieramento di partenza (diagr. 10).



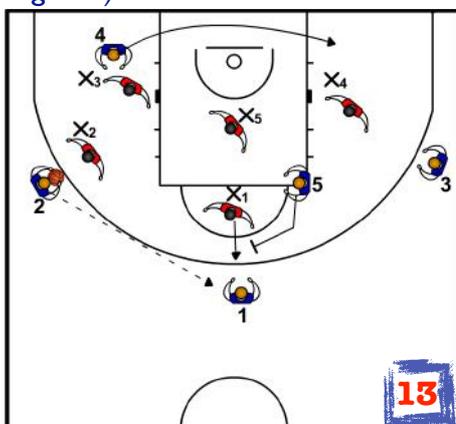
Torniamo ancora indietro: 4 scarica a 3, va sul gomito... però RICEVE!! A questo punto la regola è: quando un compagno riceve in post alto (perno ad aprire di 4) tutti devono andare corro la linea della palla (diagr. 11). E sul passaggio di ribaltamento di 4, 5 deve cambiar lato. Con passaggio ala-angolo chi passa, in questo caso 1, si allarga sempre centralmente (siamo ancora in situazione di continuità) (diagr. 12).



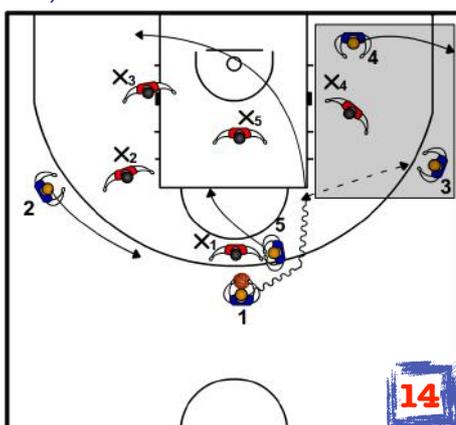
Supponiamo invece che in fase di transizione la palla non arrivi immediatamente in post basso a 4:

NB: 4 a differenza di 5 può scegliere di spaziarsi anche fuori dai tre punti; vediamo come e in che situazioni.

Prendiamo come primo esempio il pick and roll centrale: mentre 2 ribalta, 5 va a portare il blocco e 4 cambia lato come avrebbe fatto 5 (diagr. 13).



Mentre 1 sfrutta il pick and roll: 4 può decidere (a patto che ci sia un corretto spacing da parte di 3) di uscire dai tre punti. (Qualora non concretizzassimo un vantaggio, 1 taglia per creare la continuità. NB: 1 deve tagliare e fermarsi un attimo in posizione di mezzo angolo prima di uscire dietro la riga da tre punti (diagr. 14).



Se 3 dovesse dare palla a 4:

5 deve tagliare in post basso sul lato palla dopo aver eseguito lo short roll. 1, a quel punto, mentre la palla va da 3 a 4, effettua un taglio per andare ad occupare il post alto sul lato opposto (questo oltre alla situazione già vista di ribaltamento palla da post basso è l'unico caso in cui nel gioco avremmo entrambi i post lato palla occupati), 2 spazia tra le linee; 3 si apre dopo il passaggio a 4 (diagr. 15).

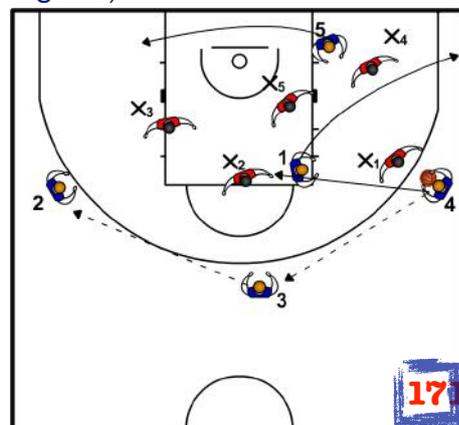


Se 4 non ha spazio per un buon tiro, sale in palleggio nella zona di conflitto tra prima e seconda linea difensiva mantenendo il campo in visione e poter servire uno dei due post, 2 sul lato debole o per ribaltare velocemente palla (diagr. 16).



1) 4 sceglie di ribaltare: mentre 4 passa la palla a 3, 5 cambia lato, 1 scende in post medio per poi liberare lo spa-

-zio andando fuori dai tre punti, 4 dopo aver passato si posiziona in post alto sul lato debole. Così siamo di nuovo allo schieramento iniziale (diagr. 17).



2) 4 può servire 1

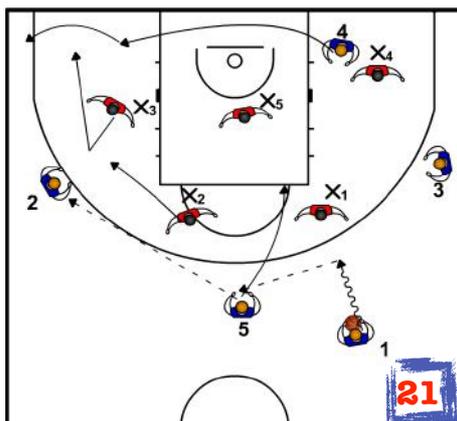
Mentre 4 passa la palla a 1: REGOLA: quando la palla arriva in post alto tutti sotto la linea della palla; 1 utilizzando il perno ad aprire se non serve il taglio di 5 può ribaltare. A questo punto dovrà scendere in post medio per poi allargarsi sui tre punti permettendo a 4 di occupare il post alto sul lato debole (diagr. 18).



3) 4 può decidere di usare uno slip-pass per servire 1

Mentre 4 esegue un passaggio skip due mani sopra la testa:

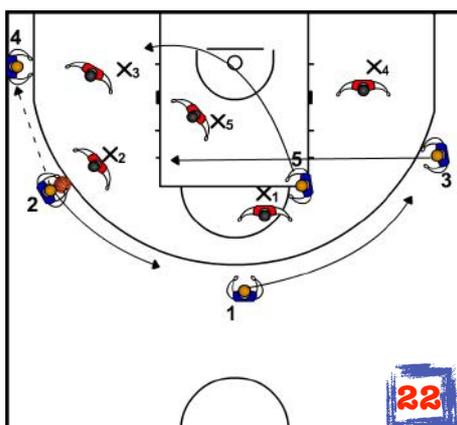
- 1 e 5 eseguono tagli orizzontali cambiando lato;
- 3 è in posizione di playmaker (diagr. 19).



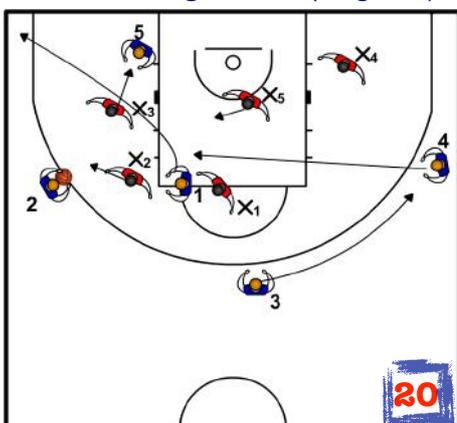
opzioni del nostro gioco già viste in precedenza (diagr. 24).



PS: Opzione del piccolo che esce in angolo dopo uno skip: Se, dopo aver attraversato da gomito a gomito, l'esterno leggesse un vantaggio di spazio in angolo, potrebbe andare ad occuparlo. Così facendo si creerebbe un sovrannumero da mantenere con gli altri giocatori che dovranno muoversi secondo diagramma (diagr. 20).



Se il gioco inizia con 1 che dà la palla all'esterno sul lato di 5: 5 e 4 devono cambiare il lato come descritto dal primo diagramma (diagr. 25). A questo punto si procede con la continuità (diagr. 26).

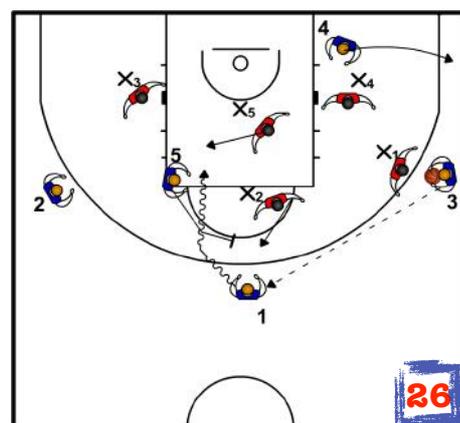


La partenza del gioco GIRO contro la difesa SCHIERATA:

Contro la difesa schierata il nostro schieramento sarà: 1 in punta, 2 e 3 nelle zone di confine tra prima e seconda linea difensiva, 5 in post alto di taglio, 4 dietro l'ultima tacca dell'area dei 3" sul lato opposto a 5 (diagr. 23).



PS: la lettura di spacing fuori dai tre punti di 4 potrebbe esserci anche all'inizio della transizione se fosse il giocatore in post basso. Esempio: 1 passa a 5 che a sua volta ribalta; nel frattempo 4, dopo aver cambiato lato, potrebbe poi uscire dai tre punti (diagr. 21).



Se la palla arrivasse a 4, invece: 2 dopo il passaggio si allarga, 5 taglia in post basso lato palla passando dietro a 5, 3 taglia in post alto lato palla, mentre invece 1 rimpiazza. A seguire, la continuità vista prima (#22).

Se il gioco dovesse iniziare con 1 che passa palla all'esterno opposto a 5: con ritorno palla a 1 o con palla in angolo a 4 si svilupperanno le varie

Nel caso in cui la difesa si accoppi al nostro schieramento iniziale, potremmo sfruttare il vantaggio notevole di 5 in post alto di taglio perché difficilmente il centrale difensivo si accoppierà per anticipare.

Massimo Meneguzzo

Allenatore Nazionale, Formatore Nazionale del CNA, comincia ad allenare nel 1980. Diverse le società milanesi con cui lavora in questi anni, fino al 1987 in cui comincia la sua carriera come professionista: prima a Riva del Garda, poi Desio, Lissone ed ancora Desio dove resta dal 1990 al 1992 come assistente prima di Dan Peterson e poi di Sergio Scariolo. Scopre e forma moltissimi giocatori e giocatrici di serie A, ed in questi anni comincia la collaborazione con il C.R. Lombardo ed il Settore Squadre Nazionali, in qualità di aiuto allenatore di Mario Blasono al Torneo Internazionale di Mannheim nel 1989. Passa poi a Bergamo nella stagione 92-93 come capo allenatore della Serie B Maschile, raggiungendo i play-off. La stagione successiva è all'Aresium Milano in qualità di Assistente della serie A e coordinatore del settore giovanile: verrà nominato dal C.R. Componente della Commissione Regionale del CNA, che poi presiederà dal 1997. In questi anni è poi a Casalpusterlengo e Monza, dove vi resterà dal 2000 al 2004. In questi anni è il Capo Istruttore del Corso Allenatore Nazionale, per poi entrare nel 2005 nel Direttivo Nazionale del C.N.A. Due parentesi in Serie B a Corato (dal 2007 al 2010) e a Martina Franca nei tre anni successivi. Dal 2014 è Capo Allenatore del Basket Lecco, formazione che milita nel campionato di Serie B, oltre ad essere Capo Istruttore al Corso Allenatore Nazionale di Bormio, dal 2012.



IL MIGLIORAMENTO DEL GIOCATORE INTERNO

Filosofia ed Esercizi

Ogni allenatore deve avere la propria filosofia, accompagnata da una conoscenza a 360 gradi della pallacanestro e della relativa metodologia d'insegnamento. **Importanza cruciale riveste lo svolgimento di un accurato lavoro sui fondamentali.** Molti giocatori necessitano di migliorare i fondamentali, ed operando in questa direzione, l'impatto sul corso delle partite può essere determinante. **Il basket è uno sport di abitudini e ripetizioni (buone e meno buone).** Partendo dalla logica di focalizzarsi sulle buone abitudini, è importante sostenere motivando ed argomentando le "buone" scelte, per far sì che in futuro diventino patrimonio del giocatore, che le saprà adattare alle varie fasi del gioco.

Gli step fondamentali per il miglioramento del giocatore sono:

- Avere fiducia nelle proprie capacità di miglioramento della tecnica individuale;
- Eseguire un fondamentale lavoro dedicato all'equilibrio ed all'uso dei piedi, essendo il basket un gioco di:
 - MOVIMENTO (nello spazio e nel tempo)
 - EQUILIBRIO
 - AUTONOMIA E COLLABORAZIONE (coi giocatori)

- Lavorare per sviluppare un'omogeneità nell'uso di entrambe le mani ed i piedi, indipendentemente dal fatto che ognuno di noi possieda una parte più forte dell'altra.

Bisogna dividere il lavoro in:

- **TEORIA:** è necessario saper adeguare gli allenamenti sulla base delle risposte e del livello di apprendimento, in coerenza con l'impostazione decisa inizialmente;
- **TECNICA:** bisogna saper correggere, spiegando ai giocatori gli errori commessi, giacché proprio da qui parte il miglioramento, volto ad evitare che gli stessi errori si ripetano.

Gli esercizi devono essere:

- **Basati sui fondamentali:** cioè sui movimenti basilari del gioco;
- **Progressivi:** dal più facile al più difficile;
- **Ripetitivi:** attraverso un elevato numero di ripetizioni si acquisiscono buone abitudini. Non bisogna fare un esercizio un giorno ed accantonarlo poi per settimane: bisogna dare continuità, facendolo svolgere progressivamente;
- **Attenti ai dettagli:** va posta molta attenzione ai

dettagli, e si devono correggere gli errori tempestivamente:

- Chiediamo ai giocatori il perché di certe scelte e poi cerchiamo di migliorarle;
- Il modus operandi dell'allenatore deve focalizzarsi sull'attenzione ai dettagli.

L'esecuzione di tutti questi esercizi è subordinata alla quantità di tempo disponibile ed al tempo di realizzazione degli stessi.

Un'ulteriore area di ottimizzazione dell'allenamento, prevede che anche guardie ed ali dovrebbero, in alcune fasi, allenarsi come i giocatori interni, perché vi sono situazioni di partita o tattiche in cui si possono trovare a giocare in quella posizione.

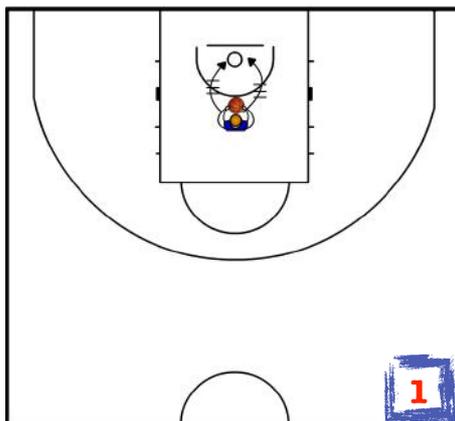
Infine, un focus sul lavoro sui lunghi. Allenare e cercare di migliorare i lunghi richiede una pazienza ed una dedizione superiore rispetto al lavoro con gli esterni, in quanto il processo di maturazione di un lungo, sia fisicamente che tecnicamente, implica già tempo ed avviene generalmente più tardi rispetto alle guardie ed alle ali.

ESERCIZI

MIKAN DRILL: diritti e rovesci

Il giocatore esegue una serie consecutiva di tiri partendo da posizione frontale (prima davanti poi da dietro il tabellone) eseguendo un passo di incrocio e tiro (*diagr. 1*).

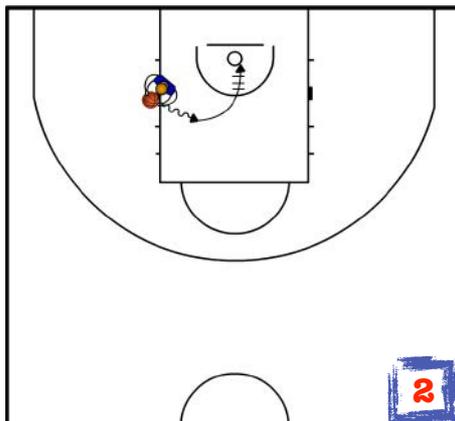
Obiettivo: sviluppare l'uso delle mani, aumentare coordinazione gambe-braccia.



MIKAN DRILL: baby jumper

Da posizione di post-up il giocatore attacca il centro ed effettua un terzo tempo per andare a concludere al tabellone sul lato opposto (*diagr. 2*).

Obiettivo: coordinazione nell'andare a concludere sul lato opposto dopo 2 passi rapidi.



RECUPERI/TERRA MIKAN DRILL: diritto e rovesci

Il giocatore esegue un numero di tiri consecutivi andando a raccogliere la palla che è in terra una volta a destra ed una volta a sinistra. Eseguiamo l'esercizio sia frontale che rovescio (*diagr.3*).

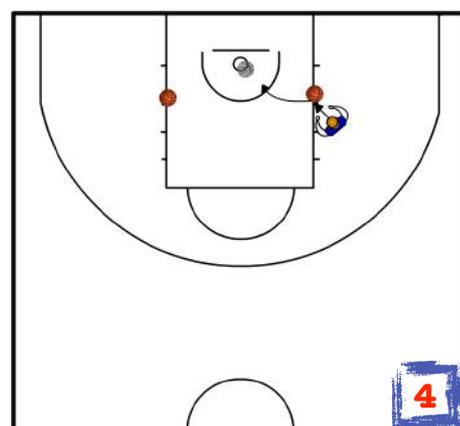
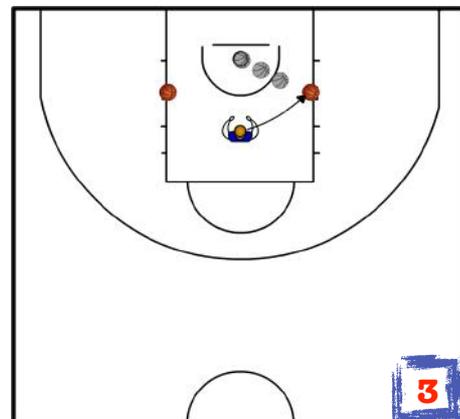
Obiettivo: 1) Tiro di potenza
2) Reverse

MIKAN DRILL PASSO DI INCROCIO

Come esercizio precedente, ma il giocatore che, una volta raccolta la palla da terra, effet-

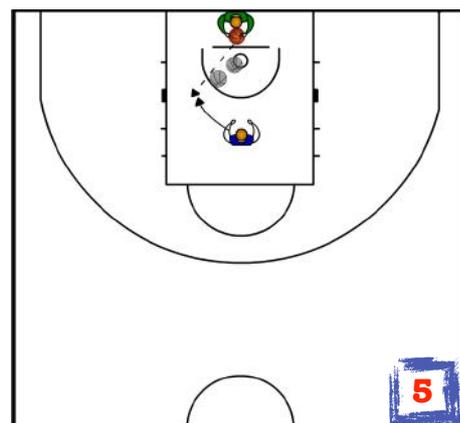
-tua un passo di incrocio per concludere sul centro (*diagr. 4*).

Obiettivo: perfezionamento uso del piede perno.



MIKAN DRILL RECUPERO PALLA IC0 + A

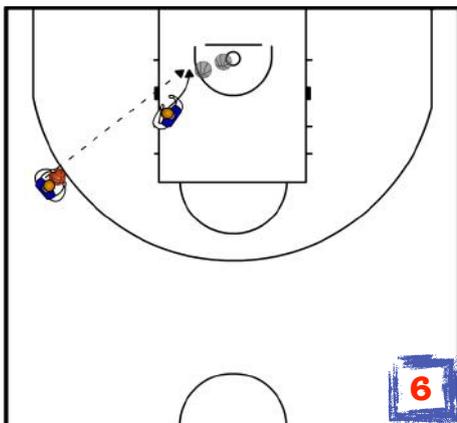
Il giocatore girato di schiena, l'assistente fa rotolare la palla a destra o a sinistra: il giocatore, quando sente la palla si gira, recupera il pallone e conclude con tiro di potenza (*diagr. 5*).



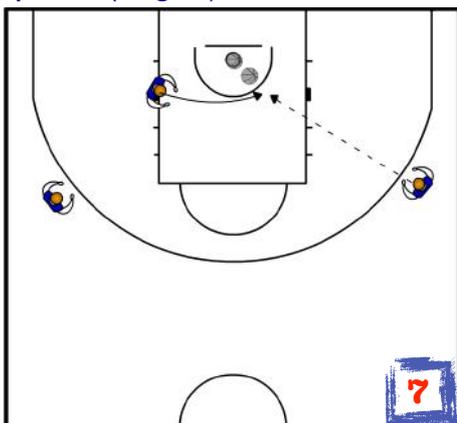
MIKAN DRILL PASSAGGIO**LOB 1c0 + A**

Il giocatore in ala effettua un passaggio lob verso l'angolo basso a sinistra del tabellone. Il giocatore in pivot basso riceve e con arresto di potenza conclude (diagr. 6).

Obiettivo: Esecuzione e ricezione di un passaggio lob da effettuare in caso di difesa davanti.

**GANCIO CIELO 1c0 + A**

Ricezione e tiro in gancio cielo, poi il giocatore prende il rimbalzo, passa la palla al giocatore in ala opposta e va a ricevere e tirare sul lato opposto (diagr. 7).

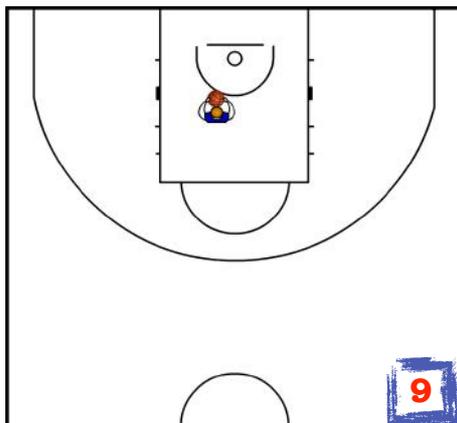
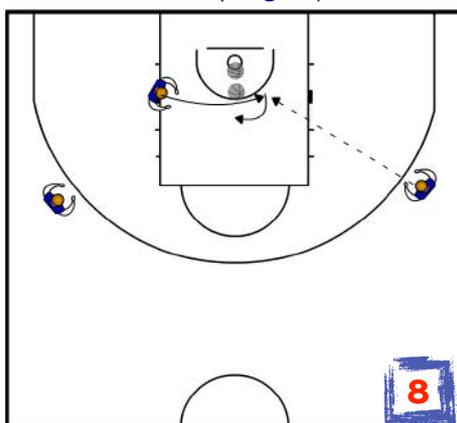
**SEMI GANCIO 1c0 + A**

Ricezione e finta nello stesso senso di corsa, reverse e semi gancio nell'altro senso e con l'altra mano (indiana move) (diagr. 8).

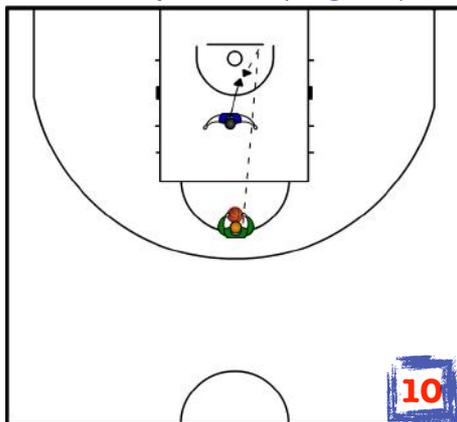
TAP IN

Lavoro di tap-in mano destra e

mano sinistra (diagr. 9).

**RIMBALZO E TIRO 1c0 + A**

L'assistente lancia la palla sul tabellone, il giocatore di spalle si gira, prende il rimbalzo e fa un tiro di potenza (diagr. 10).

**SOLUZIONI POST-ALTO**

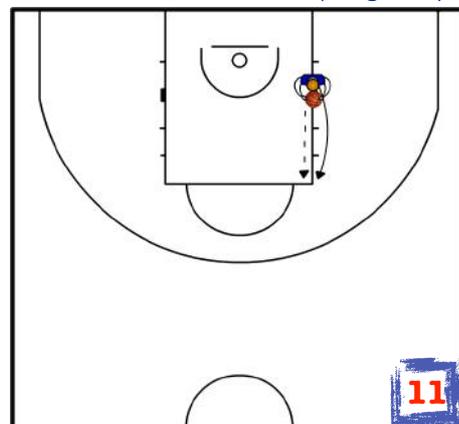
Soluzioni da autopassaggio, sia a destra che a sinistra, giri frontali e dorsali.

- Posizione delle tre minacce, piede perno destro;
- Tiro immediato appena fronteggiato;
- Partenza immediata piede sinistro (subito sul giro);

- Partenza incrociata dopo finta;

- Partenza incrociata e poi una virata.

(diagr. 11)

**MOVIMENTI IN POST BASSO 1c0 + A**

Cambio direzione e presa di posizione, conclusioni:

- finta sul centro e partenza diretta sul fondo;
- ingresso e ritorno;
- finta e scivolata sul fondo;
- giro dorsale e tiro;
- giro dorsale e partenza incrociata.

(diagr. 12)

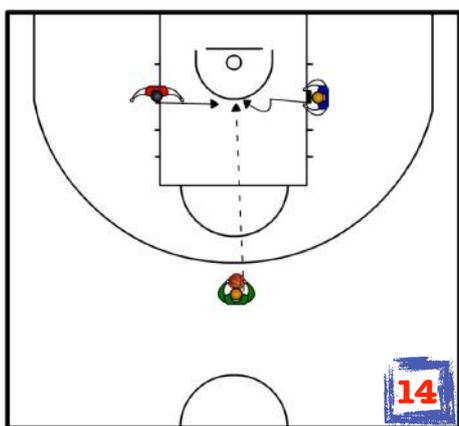
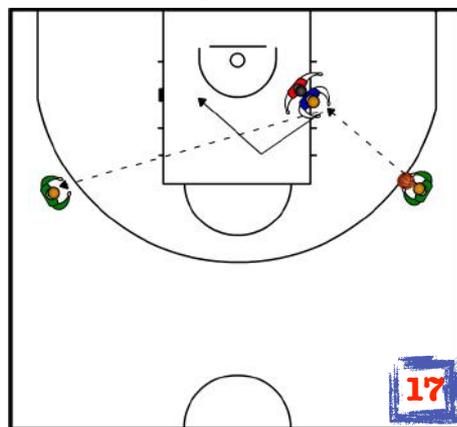
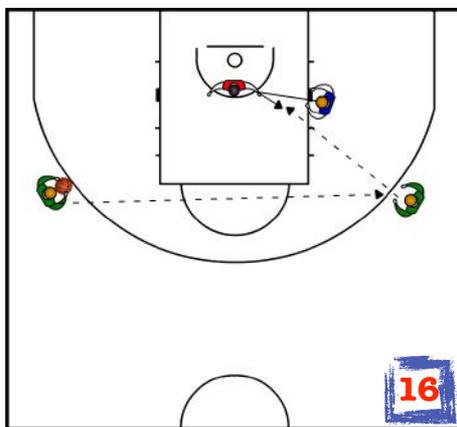
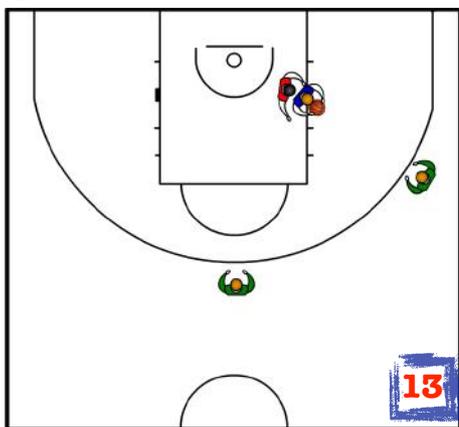
**1c1 + 2A**

Difesa che marca dietro, il post fa un palleggio nella metà dell'area e passa al compagno, lavora quindi per aumentare il vantaggio profondo (diagr. 13).

1c1 + A

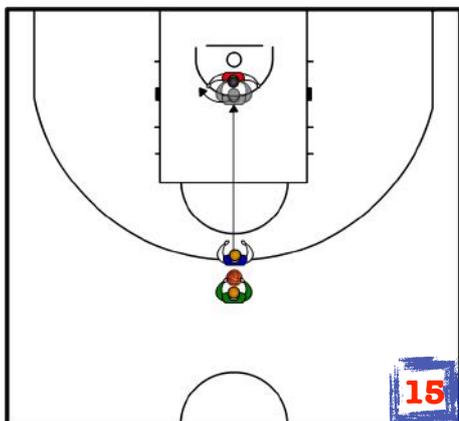
Rubare il tempo alla difesa che recupera. Nel prendere posizione utilizzando il brac-

-cio vicino al difensore per tenere il vantaggio bisogna valutare lo spazio disponibile per scegliere se utilizzare un mezzo giro dorsale o frontale (diagr. 14).



IcI + A

Il giocatore che parte dal post alto prende contatto ed un vantaggio sotto canestro, tiene la posizione ed effettua un tiro di potenza (diagr. 15).



IcI RIBALTAMENTO + 2A

Il giocatore lavora per prendere un vantaggio sul difen-

-re mentre la palla vola dal lato opposto. Prende contatto, prende il vantaggio profondo e lo mantiene per poi ricevere e giocare IcI (diagr. 16).

RIBALTAMENTO IcI + 2A

Ribaltamento della palla dal post sul lato opposto. Quindi esecuzione di un taglio flash o un taglio in post alto leggendo la difesa per giocare IcI (#17)



Marco Gandini

Allenatore Nazionale e Formatore del CNA, comincia ad allenare nel settore giovanile del Basket Carnate, dal 1994 al 1998. Passa poi all'Olimpia Milano, dove comincia come assistente dei gruppi Allievi, Cadetti e Juniores (con i quali vincerà il titolo italiano); a Milano rimarrà per cinque stagioni, arrivando a coprire anche il ruolo di assistente in Serie A. Dalla stagione 2003-04 risponde alla chiamata della Pallacanestro Cantù, dove svolge il doppio ruolo di capo allenatore della squadra juniores ed assistente di Pino Sacripanti in Serie A per due stagioni consecutive. Dopo le parentesi a Casalpusterlengo, viene scelto da Marco Crespi per diventare suo assistente nella ambiziosa Casal Monferrato, dove al primo anno raggiunge i quarti di finale playoff promozione. Nel corso della sua lunga carriera lancia tanti giovani prospetti come Pietro Aradori, Giacomo De Vecchi, Sergio Plumari, Stefano Mercante e altri ancora. Nel 2009 ritorna all'Olimpia Milano che gli affida la responsabilità di ricostruire il settore giovanile. Fra i vari risultati ottenuti in terra milanese, dove resterà fino al 2012, si segnalano un quarto posto con l'UI7 e un primo e un terzo piazzamento con l'UI5. Dopo una parentesi all'Urania Milano in serie B, nelle ultime due stagioni è stato Capo Allenatore della Sangiovese Basket in Serie B. Dal 2014 è l'RTT della Regione Lombardia.



ATTACCO IN TRANSIZIONE

Costruzione per squadre senior

PRINCIPI

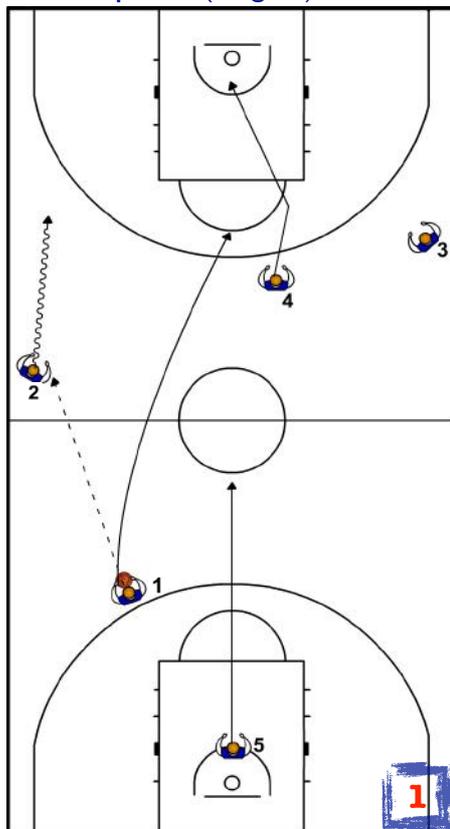
1. Attaccare nei primi secondi di ogni azione;
2. Entrare nel gioco dalle due linee dei tre punti;
3. Muovere e condividere la palla;
4. Palla dentro-fuori e ribaltare;
5. Decisioni rapide.

del primo rimorchio (diagr. 2).



PRIMI OBIETTIVI

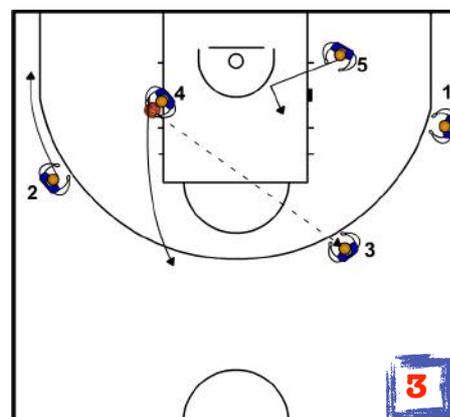
1. Muovere la palla in avanti da subito con due passaggi nella metà campo difensiva: apertura e secondo passaggio del contropiede (diagr. 1).



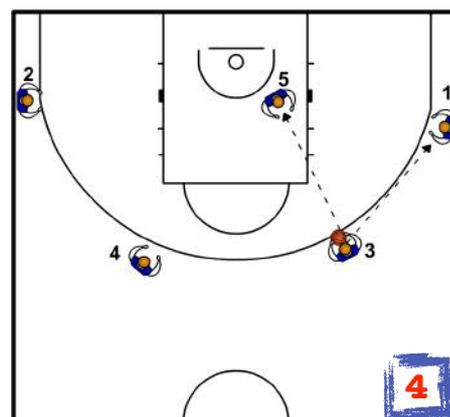
GIOCARE NEL FLUSSO

Con palla dentro mantenere iniziativa e vantaggio giocando 1c1 con e senza palla.

Giocare contro difesa in recupero per attaccare dal palleggio o rubare spazi interni (diagr. 3-4).



2. Mettere la palla dentro nel più breve tempo possibile utilizzando post medio o posizione di "mano esterna" (dietro la difesa e parallelo alla linea di fondo)

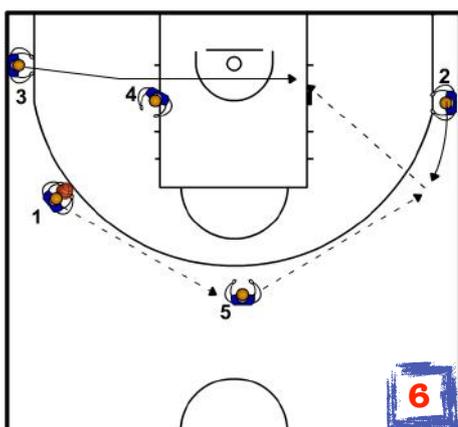


Se non c'è possibilità di chiudere i triangoli con 5 muoviamo la palla sul perimetro per pick and roll laterale con 4 e 2 oppure per pick and roll in mezzo angolo tra 1 e 5 che prima blocca cieco per 3 (diagr. 5).



GIOCARE CONTRO DIFESA PIAZZATA

Se non è possibile arrivare nella metà campo offensiva avendo già mosso la palla, il primo obiettivo diventa ribaltare il lato velocemente e appoggiare la palla in post basso al nostro esterno più forte fisicamente (diagr. 6).

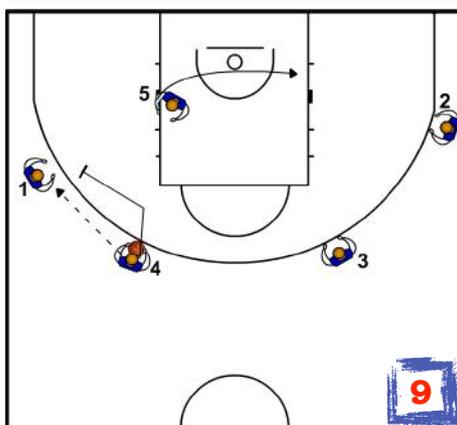
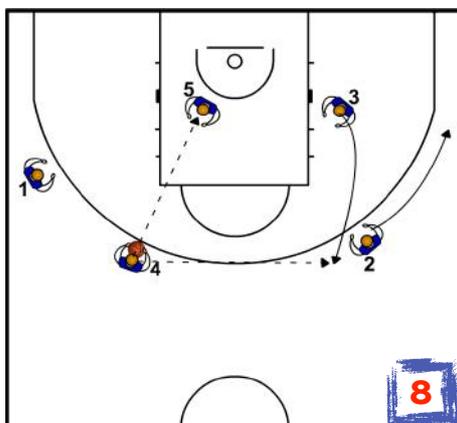


Con palla dentro teniamo il nostro miglior tiratore sullo stesso lato del post basso per scongiurare un flottaggio immediato della difesa, e muoviamo il lato debole con un blocco profondo tra i lunghi. (diagr. 7)



Sul ribaltamento 5 ruba la posizione interna per chiedere un possibile triangolo con 1 e 4 mentre 3 sprinta fuori dai tre punti per giocare un eventuale Icl dinamico contro il recupero del suo difensore. Se non fosse possibile giocare internamente sul duck-in di 5 chiudiamo con un pick and pop laterale di 4.

(diagr. 8-9)



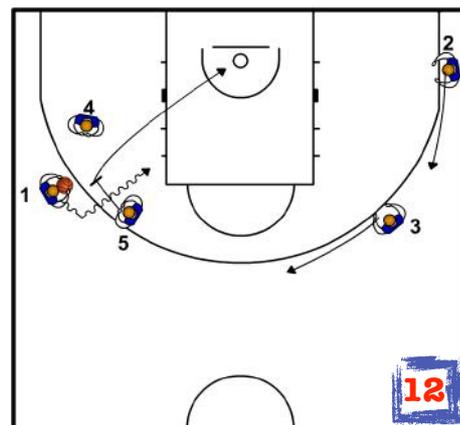
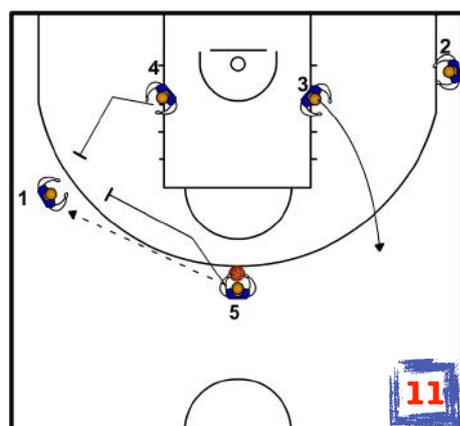
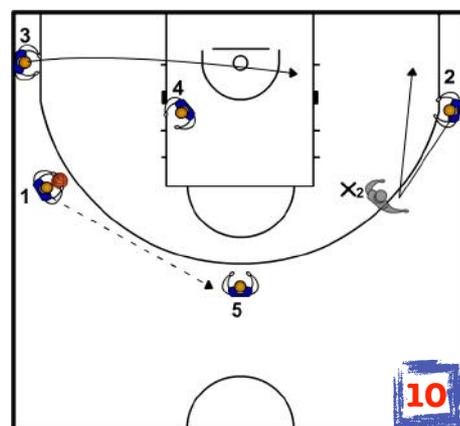
RIBALTAMENTO ANTICIPATO

In situazione di ribaltamento negato cerchiamo di mantene-

-re iniziativa giocando un back-door in allontanamento con 2 e portando 3 fuori dai tre punti per un possibile Icl dinamico.

Nel mentre possiamo giocare tornando sul lato di partenza per poi chiudere con un doppio pick and roll laterale di 4 e 5 con 1. Salvo eventuali cambi difensivi diamo la regola che 4 gioca sempre in pop mentre 5 va in roll verso la linea di fondo.

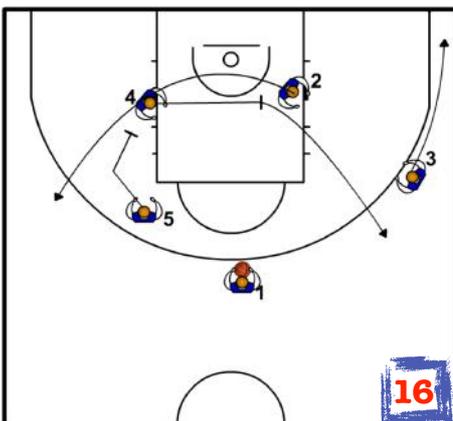
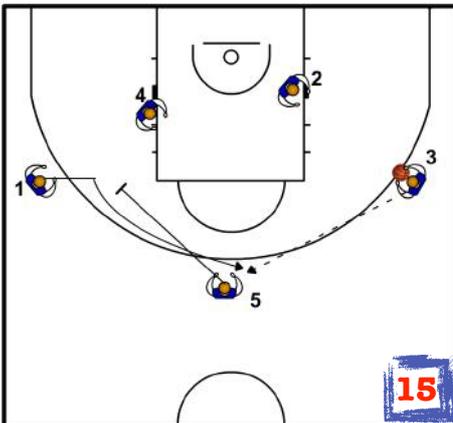
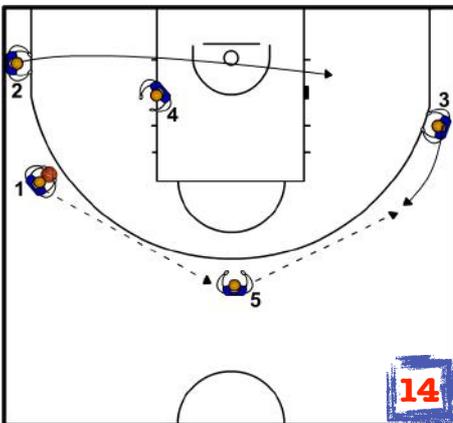
(diagr. 10-11-12-13)





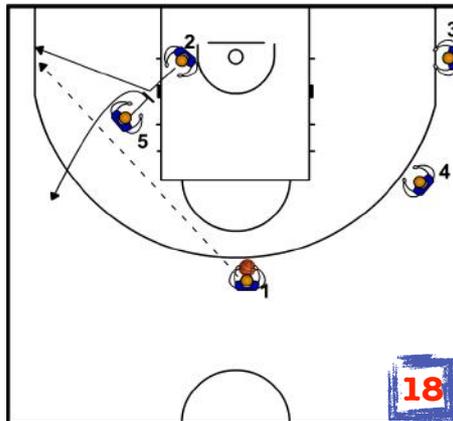
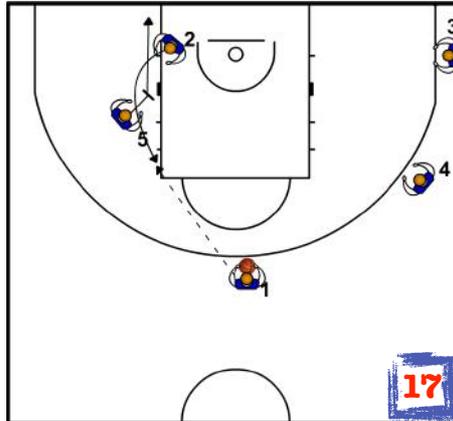
OPZIONI PER IL TIRATORE

Nel momento in cui dovessimo arrivare con il nostro

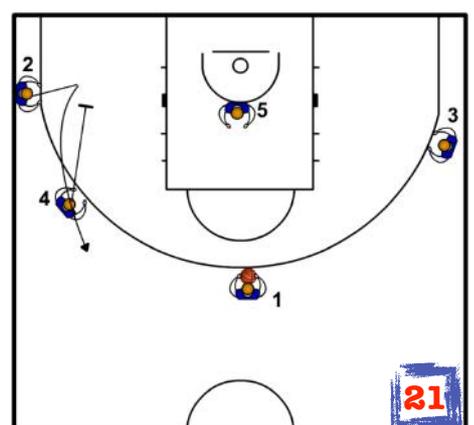
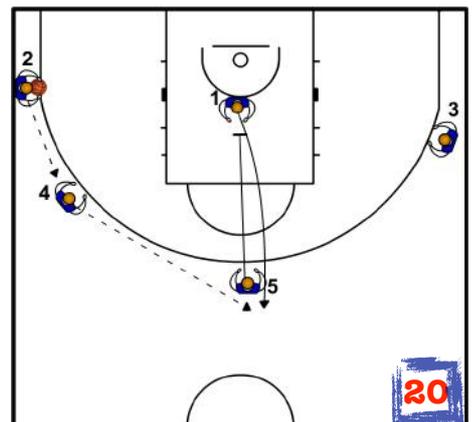
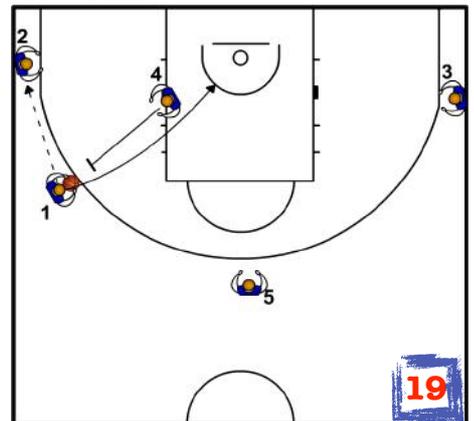


miglior tiratore nell'angolo della palla giochiamo un'opzione per sfruttare le uscite dai blocchi.

(diagr. 14-18)



-nere il principio di iniziativa ed assemblaggio dei singoli 1c1 con e senza palla al fine di rendere le tracce la sera più semplice da percorrere...ma non la sola. Vogliamo lasciare autonomia di scelta ai giocatori e incentivarli a trovare soluzioni nuove nella logica di spazio/tempo e collaborazione. Ogni lettura corretta e coerente con i nostri principi di gioco che possa portare a soluzioni differenti della traccia disegnata va sottolineata positivamente e non corretta.



OPZIONI ANGOLO

Per appoggiare la palla dentro al nostro 5 possiamo giocare l'opzione angolo, che prevede il primo passaggio in angolo con blocco cieco di 4 per 1. Sul passaggio da 2 a 4 5 blocca in area per 1 e, ribaltando diretta da 4 a 1 o giocando un band-off tra 2 e 4 con successivo ribaltamento, andiamo a cercare un triangolo per una ricezione profonda di 5 in area.

(diagr. 19-21)

Costruiamo alternando situazioni di 2c2, 3c3 su un quarto di campo mentre alleniamo in 4c4 le opzioni a tutto campo. Bisogna provare a mante-

Il principio base che ci deve guidare nell'allenare un attacco di lettura deve essere la valorizzazione del talento individuale e di squadra a discapito della mera esecuzione

automatica.

Dobbiamo allenare i giocatori a comprendere il gioco, a scegliere soluzioni alternative nello spirito dei principi con cui vogliamo attaccare ed uti-

-lizzare il loro talento in un sistema collettivo per migliorare le qualità e l'efficacia del nostro attacco.



L'ARGENTO VIVO DELLE NAZIONALI ITALIANE

Una splendida medaglia d'argento conquistata in una manifestazione internazionale (mondiale per Lucchesi, europea per Riga), cosa significa per te come allenatore questo prestigioso riconoscimento?

"Giovanni: Rappresenta un punto di conferma, ma anche un punto di soddisfazione perché se ho questa medaglia al collo è perché la stessa è sul collo delle ragazze: e per loro è valore, passione, benzina pura e distillata per proseguire il percorso, per aumentare la consapevolezza e

e l'autostima. di questo abbiamo bisogno: maggiore autostima, e nello stesso tempo maggiore capacità di mettersi in discussione. Ho sempre detto e ne sono convinto che "senza le ragazze sono niente", e questa medaglia per me vale il loro sorriso e la loro fiducia e stima. Per me questo è davvero la medaglia più splendente.

Massimo: E' stata la prima volta come Capo Allenatore di una Nazionale e di questo devo ringraziare il coach Andrea Capobianco per avermi affidato questo incarico. L'aver conquista-

to al primo tentativo la medaglia d'argento, mi riempie di gioia ed oltre a gratificarmi professionalmente, mi dà la conferma di un lavoro che sto portando avanti negli ultimi anni con le giovani di questa fascia d'età."

Oltre il grande risultato di squadra come interpreti il valore tecnico delle nostre atlete in un contesto di riferimento internazionale?

"Giovanni: In riferimento all'Under 17 abbiamo la conferma di essere competitivi, ma la competitività nasce da una capacità in-

Giovanni Lucchesi

Ha vinto uno scudetto Juniores ad Ancona, dove è stato anche responsabile del settore giovanile per otto anni. Sei le stagioni da capo allenatore in AI femminile tra Ancona, Costamagna e Schio. E' stato Vice Allenatore della Nazionale femminile agli Europei di Brno ed ai Goodwill Game di San Pietroburgo. Nel 2008 ha vinto l'argento con la Nazionale Under 16 femminile agli Europei, nel 2010 l'oro agli Europei Under 18 femminili. Ha guidato la Nazionale Under 19 femminile nel Mondiale di categoria in Cile nel 2011. Da ottobre 2011 è Assistente Allenatore della Nazionale femminile. Nel 2015 conquista la medaglia di bronzo agli Europei U16 in Portogallo, strappando il pass per il mondiale di categoria. Assistente di Andrea Capobianco della Nazionale Femminile, Capo Allenatore delle Nazionali Giovanili U16 e U17 Femminile.

Massimo Riga

Allenatore Nazionale, inizia ad allenare le giovanili della Stelle Marine Ostia, società con la quale è rimasto legato dal 1976 al 1998. In venti anni, ha ricoperto la carica di Capo Allenatore della squadra femminile, che ha condotto ad una promozione in Serie A2 d'Eccellenza, e quella maschile, in alcune stagioni in Serie C2. Il suo esordio in Serie A1 è della stagione 1984-85, con la Carisparmio Avellino. Nel 1986 partecipa anche alla Coppa Ronchetti. Ritorna nella massima serie nel 1989-90, con il Basket Ferrara. Dopo vari anni di Serie A2, viene promosso sulla panchina delle Pantere Caserta e rimane con la squadra campana anche in seguito al trasferimento a Maddaloni. Nel 2006-07 allena la Gescom Viterbo e nel 2007-08 è all'Umana Venezia, con cui vince la Coppa Italia di pallacanestro femminile (2008) e successivamente la Supercoppa italiana sempre nel 2008. Nel dicembre 2012 subentra a Marco Del Re sulla panchina del Minibasket Battipaglia. Capo Allenatore della Nazionale U20 per la stagione 2015/16, è assistente della Nazionale Sperimentale Femminile.



indispensabile di tenuta fisica e muscolare. A livello mentale il valore è altissimo, a livello fisico è un gruppo con delle punte e qualche torre; a livello squisitamente tecnico e di skills si deve e si può assolutamente migliorare. E' l'appello che nasce da questa valutazione: miglioramento individuale per ottenere miglioramento di squadra e non viceversa!

Massimo: La fascia di età Under 20 comprende tantissime giocatrici che giocano in Eurolega o in Fiba Europe, il livello tecnico di alcune di loro, è talmente alto tecnicamente e fisicamente, da farle considerare già delle top players europee. , anche qualcuna delle nostre giocatrici sono da annoverare in questa classifica, basti pensare che il titolo di MVP dell'europeo è stato vinto dalla nostra Zandalassini, ma anche altre giocatrici che si sono imposte con grande interesse nel campionato italiano come, Tagliamento, Kacerik e Pan, hanno dimostrato grande valore internazionale.”

Quali sono le maggiori differenze nello stile di gioco che hai riscontrato nelle altre nazionali rispetto alla nostra?

“Giovanni: Relative, sinceramente. Chi ha privilegiato l'esecuzione come la Francia, chi il sistema come Canada e Stati Uniti, chi la rotazione stretta e il gioco con una torre lunghissima come la Cina, chi le qualità individuali come Spagna e rep Ceca. Chi, infine, ha messo insieme atletismo, sistema e qualità individuali come l'Australia. Anche l'Italia nel suo piccolo ha cercato di mettere insieme questi tre as-



-petti: qualcosa di gradevole ne è uscito fuori.

Massimo: La grande fisicità di tutte le altre Nazioni, sia per altezza che per struttura fisica ha condizionato sicuramente la qualità del gioco delle squadre avversarie. Tecnicamente, ho riscontrato a livello difensivo l'uso di tanta zone press e zona, mentre a livello offensivo l'uso e l'abuso del pick and roll. La cosa positiva per la nostra squadra è che fino ad un secondo dal termine della finale europea non abbiamo sofferto poi così tanto il gioco nel pitturato e solo con una grande capacità

agonistica di tutte le ragazze si è compensato il gap fisico.”

Entrambi come assistenti nelle nazionali maggiori collaborate con coach Capobianco (Lucchesi come assistente nella nazionale A e Riga nella nazionale Sperimentale), quanto ritenete importante questa esperienza tecnica?

“Giovanni: lo parto da un presupposto, e credo che siano in molti a poter convenire: si può imparare e ci si può arricchire da tutti, “rubando” a tutti qualche cosa. Si migliora percependo sfu-

-mature dell'insegnamento o allo stesso tempo valutando e confermando cose già proprie attraverso il confronto, appunto. L'approccio verso l'assistentato è questo e lo è ancor di più se il riferimento è Andrea: si ascolta, si immagazzina, ci si trova a riflettere sempre su qualcosa di nuovo, magari un particolare apparentemente irrilevante, ma il bello è appunto nel percepire, elaborare, restituire.

Massimo: L'aver avuto, poco prima del ritiro Under 20 la possibilità di essere inserito come Assistente di coach Capobianco con la Nazionale Sperimentale, mi ha permesso di avere fondamentalmente il contatto diretto con quella che è la nuova linea guida di Andrea per quanto riguarda questo settore, avendo nella stessa sperimentale tre giocatrici e, considerando che la Nazionale under 20 è, e dovrà essere, il serbatoio della Nazionale Maggiore."

Dopo la prima parte trionfale di gare della nazionale A nelle qualificazioni europee, ora questi due grandi risultati, quanto tutti questi risultati testimoniano un salto di qualità delle nostre selezioni?

"Giovanni: Sinceramente mi permetto di dire che i risultati sono una continuità, anche rispetto al passato prossimo, almeno per ciò che concerne le nazionali giovanili. Ci sono stati tempi buoni e tempi meno buoni e così sarà sempre. Molto dipende dalla qualità dei gruppi e delle stesse individualità. Dal 2008 sono arrivate 8 medaglie (1 oro 4 argenti e 3 bronzi) con 4 mondiali conquistati sul campo e non è proprio poco considerando il numero di praticanti sicuramente non in crescita. Il nuovo corso sicuramente valorizzerà ulteriormente e fortemente il percorso, ma la strada è stata questa e credo nessuno lo

dimentichi. La nazionale senior accoglierà progressivamente chi queste medaglie ha portato a casa (alcune sono già nella selezione di Andrea) e il futuro sembra sorridere perché anche la qualità fisica potrebbe essere garantita. Da valutare invece quello che verrà dalle annate più piccole. Il problema è ampio e meriterebbe una più ampia e dedicata riflessione.

Massimo: Credo che negli ultimi anni, il settore femminile giovanile abbia prodotto tantissimi risultati per cui sono ottimista per il futuro. La capacità di tutti i tecnici del passato e la grande capacità attuale di coach Capobianco, mi convincono che raccoglieremo a breve ancora risultati positivi, altresì dobbiamo continuare a lavorare senza adagiarci sugli allori, ma pensando soprattutto a far crescere i numeri delle iscritte ai settori giovanili, avendo la pazienza ("ce n'è poca") e la capacità di reclutare



e lavorare, soprattutto su ragazze dalle strutture fisiche importanti.”

Allenare con la scritta Italia sulla maglia cosa significa da un punto di vista professionale?

“Giovanni: Significa davvero “stringersi a coorte” ed essere capaci di piangere per una vittoria, come anche per una sconfitta. La maglia Italia è un moltiplicatore di emozioni e di valori, a volte anche di responsabilità come se davvero fossimo ambasciatori dello sport. Significa potersi sedere al tavolo dei grandi e provare ad alzarsi solo per ultimi, arrivando primi. o anche semplicemente ed umilmente potersi

garantire la possibilità di un posto a quel tavolo anche per l'anno dopo.

Massimo: L'emozione di cantare il nostro inno prima di ogni partita, l'orgoglio di essere stata prescelto nello staff azzurro e la responsabilità nei confronti di chi ha creduto in me, ma con grande umiltà ritornare immediatamente al lavoro del Club con un bagaglio di esperienza maggiore acquisito con il confronto con i colleghi stranieri.”

Allenare una nazionale in cosa si differenzia dall'allenare una squadra di club?

“Giovanni: A volte è un lavoro di assemblaggio, a volte un lavoro di totale costruzione, a volte è un

lavoro di preparazione. Tutto si concentra in tot giorni, e il quotidiano in palestra si vive tutto d'un fiato, con una possibilità più complessa di poter incidere sulle atlete individualmente.

Rovesciamo queste considerazioni ed abbiamo il lavoro del club. In fondo non si differenziano concettualmente ma soprattutto nell'uso del tempo disponibile.

Massimo: Ho avuto la fortuna negli ultimi anni di lavorare a Battipaglia, in un progetto giovanile che mi ha permesso di confrontarmi con una fascia di età under 18, under 20 e il raggiungimento di grandi risultati (promozione in A1, Play Off, Scudetto under 20) hanno sup-



-portato il grande lavoro fatto con il Club, ma tutto questo è avvenuto con il tempo e purtroppo, la vera differenza nell'allenare una squadra Nazionale è proprio il "tempo", anche se la qualità delle migliori 12 giocatrici d'Italia mi ha aiutato alla costruzione del lavoro."

Ci puoi descrivere un'immagine tecnica che per te rappresenta la medaglia che avete conquistato?

Giovanni: Partita con la Cina, semifinale: la scelta di giocare ed attaccare la zona cinese con tre lunghe. Per la gioia di Andrea che è stato sugli spalti ad esultare: anche per questo. Sì, le lunghe possono giocare: basta prepararle, prepararlo e volerlo.

Massimo: Quarti di finale contro la Lettonia, un minuto e mezzo circa alla fine del terzo quarto,

il tabellone segnava Lettonia +18 e nel doveroso time out ho ordinato il pressing tutto campo che fino a quel momento dell'europèo, non aveva tanto pagato. Il resto è cronaca."

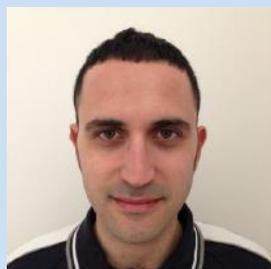


FIBA U20 WOMEN'S EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2016



Gianluca Quarta

Allenatore nazionale e formatore CNA di 2° livello, Gianluca Quarta è laureato in Filosofia ed



è Dottore di

Ricerca in "Scienze della Mente e delle Relazioni Umane". Nell'estate 2015 ha conseguito il FECC (Fiba Europe Coaching Certificate), risultando 3° in graduatoria generale su oltre 60 partecipanti provenienti da tutta Europa e conquistando la possibilità di essere uno dei 4 allenatori all'All Star Game U18 tenutosi a Lille nel settembre 2015.

Nella sua esperienza da capoallenatore, iniziata nel 2000, diverse esperienze nei campionati giovanili (New Basket Lecce, Aurora Brindisi) e nelle minors (Monteroni, Pescara, Nardò).

Nel 2006 e 2009, è stato assistente di coach Antonio Bocchino con la Nazionale U16 per la partecipazione all'Europeo di categoria.

Nella stagione 2015-2016 è stato vice allenatore di coach Marco Crespi nella Scaligera Verona (Legadue).

BASKET E SISTEMI COMPLESSI

Overo, quando le formiche mi rubarono la lavagnetta - Parte 2

Il ruolo del coach. Allenare la complessità

Il lavoro di un allenatore è stato spesso paragonato a quello di un insegnante, in quanto, partendo da un proprio **know how** e dalla conoscenza di diverse metodologie didattiche, fissando preventivamente obiettivi adeguati sia ai singoli sia al gruppo nel suo complesso, cerca di raggiungerli attraverso esercitazioni, allenamenti e verifiche.

Per quanto convincente, considero questa comparazione parziale, in quanto non rende merito di quello che, almeno personalmente, credo sia il compito fondamentale, per certi aspetti più complesso, di un coach: far riconoscere all'interno del sistema squadra l'importanza dell'*equilibrio* tra *collaborazione* e *autonomia*. All'interno in ogni forma di competizione propria di uno sport di invasione come il basket, infatti, la distinzione *collaborazione/autonomia* è determinante per il conseguimento di un obiettivo che altrimenti sarebbe difficile da raggiungere con direttive esterne (non impossibile, ma molto più dispendioso in termini di tempo ed energie, perché richiederebbe l'accumulazione di moltissime informazioni da parte dell'osservatore-giocatore).

Un paragone, per quanto bizzarro, che mi sembra possa

aiutare a spiegare in maniera più efficace quanto detto, è quello tra un allenatore e un direttore d'orchestra. In un'intervista, Daniele Agimàn, direttore dell'Orchestra sinfonica "G. Rossini" di Pesaro e titolare della cattedra del Conservatorio "Giuseppe Verdi" di Milano, ad una domanda sul rapporto tra preparazione della *performance* e casualità nella musica classica, risponde: «L'aspetto improvvisativo è altissimo, gli imprevisti innumerevoli, dall'errore fino all'iniziativa del singolo strumentista che ha un momento di ispirazione. E nel momento in cui l'ispirazione del singolo è un valore aggiunto è doveroso farla emergere e sostenerla. Sta al direttore percepirla e confrontarla con la sua idea per vedere se c'è coerenza. Se è così lui per primo si mette al servizio dell'intuizione del singolo. È questa la magia dell'esecuzione. Il momento in cui tutti si rendono conto che non c'è più uno che decide, ma l'idea è in circolo. E se il lavoro durante le prove è stato coinvolgente questo succede molto spesso» (Agimàn, D. (intervista a), *Orchestrare la complessità*, 2011, link: www.businesspeople.it/Business/Manager-Life/Orchestrare-la-complessità_21228). Sostituendo alcuni termini di questa risposta con concetti propri della pallacanestro, un

qualsiasi allenatore potrebbe sottoscrivere con convinzione che, nel momento in cui l'iniziativa del singolo giocatore diventa *valore aggiunto* (un giocatore che, ad esempio, batte il suo avversario diretto in palleggio e si trova di fronte un aiuto difensivo da parte di un altro giocatore) e viene percepita come *coerente* alla visione d'insieme, è *diveroso*, da parte della squadra, *farla emergere e sostenerla*, attraverso una mentalità collaborativa che diventa evidente nel *momento in cui tutti si rendono conto che non c'è più uno che decide, ma l'idea è in circolo*.

Perché ciò accada in maniera efficace è necessario che, come i musicisti, pur consci in maniera decisa della propria parte, «durante le prove devono imparare l'arte dell'ascolto, che manda l'ego in pezzi, perché obbliga a rivolgersi verso l'esterno» (Sennett, R. *Insieme. Rituali, piaceri, politiche della collaborazione*, Feltrinelli, Milano 2012, p. 25), i giocatori debbano essere resi consapevoli dell'*equilibrio* che esiste tra la propria particolare funzione (il proprio ruolo tecnico, il compito assegnato durante un'azione offensiva, il particolare movimento utilizzato per posizionarsi in un determinato posto) e la visione d'insieme (la globalità dei movimenti dei 5 giocatori). D'altra parte, quest'ultima non può essere una partitura pre-stampata che soffoca l'iniziativa individuale responsabile, poiché codificare all'interno di essa ogni scelta e di conseguenza ogni reazione a tale scelta è praticamente impossi-

-bile. L'equilibrio, concetto che assume una valenza fondamentale nella comprensione del modello di pallacanestro che propongo, è, potremmo dire, un *processo regolativo*, la cui presenza è facilmente percepibile come *armonia* degli elementi che prendono parte ad una determinata situazione di gioco. Esso può essere avvertito soprattutto in sua assenza (a livello individuale, ad esempio, la mancanza di equilibrio può essere evidente in un difensore che non riesce a tenere l'1c1; a livello di squadra, in azioni di gioco con forzature individuali – eccesso di autonomia – o con continui extrapass e senza nessuna concretizzazione dei vantaggi presi – eccesso di collaborazione).

Allenare la complessità è, quindi, sostanzialmente, avere la capacità di *orchestrarla*, di rendere consapevole, cioè, la squadra dell'importanza dell'equilibrio tra le funzioni individuali (autonomia) all'interno del gioco d'insieme (collaborazione), così come orchestrare è ricercare il rapporto di equilibrio tra il suono di tutti gli strumenti, dal *primo violino* al *triangolo*.

Il coach come “regolatore dell'equifinalità”

Un principio essenziale dei sistemi complessi che ci avvicina al mondo dello sport e ci aiuta a comprendere meglio questo discorso è il concetto di *equifinalità*, spiegato con le parole di Lebed e Bar-Eli. «Equifinalità è la qualità manifestata dai sistemi aperti viventi di raggiungere lo stesso risultato in differenti modi. Poiché sia il coach sia la squadra aspirano a un obiettivo comune durante una partita, utilizzando metodologie coordinate, il ruolo del coach [...] è ristretto al processo di “regolazione dell'equifinalità” invece che a quello di “controllo di comando”» (Bar-Eli, Lebed, *Complexity and Control in Team Sports*, Routledge, New York 2013, p. 39).

Questa considerazione apre un discorso molto serio sulle validità delle metodologie d'allenamento, in particolare per ciò che riguarda il rapporto che esiste, in un sistema complesso (squadra) tra funzioni (il saper fare individuale, la capacità tecnico-tattica di uso dei fondamentali) e struttura (il saper fare collaborativo, il gioco nella sua complessità).





Sarebbe lecito ed utile chiedersi se siano le funzioni a far emergere una determinata struttura o, al contrario, sia la scelta di una determinata struttura a condizionare il miglioramento delle funzioni. Detto in altri termini, più vicini al mondo della pallacanestro, quale può essere la metodologia più funzionale alla comprensione di un modello di pallacanestro che abbia come principio essenziale la comprensione dell'equilibrio tra collaborazione e autonomia? In che rapporto deve stare l'allenamento routinizzato e

solitario dei fondamentali tecnici con l'allenamento del gioco nel suo insieme? È più utile allenare le funzioni in maniera avulsa dal gioco, rendendo il giocatore eccellente in tutti i fondamentali o avere un occhio di riguardo soprattutto al 5c5?

Per un musicista, continuando nel parallelismo, *esercitarsi* (routine individuale) e *provare* (momento di gruppo) sono sostanzialmente due esperienze distinte. «La prima – facendo mie alcune considerazioni di Richard Sennett – è un'esperienza solitaria, la seconda è

collettiva. In comune hanno entrambe la procedura standard, consistente nel dedicarsi inizialmente all'intera partitura, per concentrarsi poi sui particolari, sui singoli passaggi. Le due forme di lavoro musicale si distinguono, innanzitutto, perché nelle prove le abitudini musicali dei singoli si trasformano in consapevolezza condivisa. Quando si esercita da solo – continua il sociologo americano – il musicista ripete più e più volte la propria parte finché i passaggi diventano automatici; questo è particolarmente necessario quando ci si prepara per un'esecuzione pubblica – solo pochissimi musicisti [...] riescono a mandare a memoria una partitura dopo un paio di ripassate. Per tutti gli altri, il rischio è quello di perdere di vista quale effetto fanno all'orecchio dei compagni i passaggi diventati automatici. Nelle prove, ciascun musicista può far prendere coscienza all'altro di tale effetto» (Sennett, R. *Insieme. Rituals, piaceri, politiche della collaborazione*, Feltrinelli, Milano 2012, p. 25).

Questo discorso non è così diverso per la pallacanestro. Ogni allenatore ha sicuramente esperienza di qualche giocatore apparentemente perfetto nella tecnica individuale il quale, nel momento di giocare insieme ai compagni, mostra limiti evidenti. Di contro esistono tanti esempi di atleti con una straordinaria intelligenza nel gioco d'insieme che risultano limitati dalle scarse capacità individuali. Per comprenderne la motivazione è altresì importante

importante definire la distinzione tra tecnica e tattica al fine di seguire una metodologia di insegnamento adeguata alla costruzione di un sistema di gioco che supporti il graduale sviluppo delle competenze individuali dei giovani giocatori.

Considero distinzione esclusivamente una distinzione analitica perché, durante il gioco, la stretta correlazione tra abilità individuali (**Aspetto tecnico: Come eseguire un fondamentale**) e l'abilità di leggere una situazione specifica (**Aspetto tattico: Quando e perché scegliere un fondamentale al posto di un altro**) non sono distinguibili. Tecnica e tattica sono infatti strettamente connesse e il miglioramento di ogni fondamentale è direttamente proporzionale all'incremento dell'equilibrio tra queste due componenti. Potremmo dire, usando una semplice immagine, che la tecnica senza tattica rende il modo di giocare cieco, mentre la tattica senza tecnica lo rende muto.

Un modello formativo efficace deve quindi preoccuparsi del sapere e del saper fare nella situazione di compito attraverso una metodologia di insegnamento che fornisca problemi da risolvere piuttosto che soluzioni pronte per l'uso, che stimoli attivamente a farsi domande piuttosto che fornire risposte. L'analisi dei comportamenti umani negli sport di invasione ha dimostrato, infatti, che piccole modificazioni all'interno di un "disegno sperimentale" (es-

-ercitazione), possono portare a «cambiamenti critici e sostanziali nelle performances emergenti e funzionali» degli atleti (cfr. Pinder R. A., Renshaw I., Headrick J., Davids K., (2014) Skill acquisition and representative task design in "Complex System in Sport", Routledge, London, p. 319 – 333).

Apprendimento e mediazione: "Tools, no rules"

La quotidiana collaborazione con coach Marco Crespi, di cui ho avuto la fortuna umana e professionale di essere vice, ha incrementato in maniera esponenziale la mia convinzione sull'idea che un modello di pallacanestro che abbia come principio essenziale l'equilibrio tra collaborazione ed autonomia debba tener conto della necessità del fondamentale equilibrio tra ricerca del miglioramento delle capacità tattiche e sviluppo/affinamento delle abilità tecniche. Ogni miglioramento, come ho avuto modo di constatare durante ogni allenamento svolto con lui, deve passare necessariamente sia da un apprendimento motorio ma anche da un apprendimento cognitivo. Questi due aspetti sono correlati in maniera diretta poiché non è possibile scindere l'atto cognitivo dall'atto esperienziale. L'azione è, potremmo dire, "cognizione incarnata". Attraverso l'azione risolviamo problemi, per tramite dell'emergenza e della creazione di strategie attive, spesso nuove e imprevedute, che dipendono essenzialmente

dalle diverse capacità sensorie individuali.

Come mi ha insegnato coach Marco Crespi, è di primaria importanza cosa un giocatore conosce o sa fare, ma anche e soprattutto la modalità attraverso le quali il giocatore "pensa il suo pensare sul conoscere" il gesto, se ha quindi consapevolezza dell'apprendimento stesso. Attraverso questa consapevolezza egli riuscirà ad affinare le modalità stesse attraverso le quali egli acquisisce le informazioni/dati provenienti dall'ambiente, le elabora e ne fornisce un output, rendendo qualsiasi gesto sempre più efficace ed economico.

Un allenatore, quindi, è prima di tutto un mediatore dell'apprendimento. Egli deve aiutare il soggetto a comprendere come raccogliere i dati funzionali alla risoluzione di un problema (es.: la lettura di spazi e tempi) sia in situazioni statiche, ma soprattutto in situazioni in continuo divenire di imprevedibilità. Saper osservare (per rilevare dati), comunicare non solo con le parole, ma facendo vedere con il linguaggio del corpo cosa voglio o non voglio fare, dove voglio andare e come voglio farlo (per offrire dati alla percezione dei compagni), aiuta la collaborazione e a rendere i giocatori protagonisti e non meri esecutori. Tutto ciò perché la percezione è un processo attivo e "dipende da come il soggetto orienta la propria attenzione, oltre che dalle sue capacità di discriminare e riconoscere consape-

-volmente quanto riconosce», come giustamente affermano Gori e Tanga (M. Gori-M. Tanga, L'apprendimento motorio tra mente e cervello, Calzetti Mariucci, Perugia 1996, p. 69).

L'affinamento, poi, di strumenti/utensili che aiutino a fronteggiare la continua variabilità del sistema gioco, stimolerà meccanismi di adattamento continui e per ogni livello di complessità del sistema stesso (dall'IcI al 5c5). L'alternanza tra stimoli di ripetizione (con finalità di consolidamento/concretizzazione) e stimoli di variazione situazionale (con finalità di attenzione, riconoscimento e adattamento) fornirà l'opportunità di sviluppare gradualmente e in maniera autoreferenziale tutte le abilità che consentano ad ogni atleta di diventare un "giocatore pensante", autonomo e cooperativo.

Da un lato, quindi, le esercitazioni individuali dovrebbero essere strutturate in modo da non perdere mai di vista l'allenamento delle capacità di lettura delle imprevedibilità (caratteristica essenziale di ogni sistema complesso). Dall'altro lato, il momento globale non potrà prescindere da un livello di complessità minimo nel quale l'allenamento, avvicinandosi alle situazioni di gioco riesca a presentare difficoltà reali che dovranno essere fronteggiate e risolte attraverso l'uso di strumenti adeguati alle situazioni specifiche.

Più strumenti, che regole restrittive ("Tools, no rules", direbbe Crespi), più strategie di problem solving che situazioni immutabili. Le regole re-



-gole restrittive (siano esse in positivo o in negativo) incidono, infatti, in maniera profonda sui gradi di libertà individuale e di conseguenza sull'autonomia del sistema/giocatore e del sistema/squadra. Esse, di certo, riducono la complessità del sistema ma più che dire cosa fare esse tracciano un "non devi". Possono aiutare a mettere a proprio agio le potenzialità, ma nella maggior parte dei casi limitano le propensioni.

E' in questo senso quindi che la figura del coach è vicina a quella di un *mediatore dell'apprendimento* (cfr. Feuerstein R., *Il Programma di Arricchimento Strumentale di Feuerstein*, Erickson, Trento 2008), il quale, dall'osservazione del modalità attraverso cui l'atleta fronteggia un evento, può com-

-prendere se e come egli lo osserva in maniera funzionale, raccogliendo o meno dati utili alla risoluzione del problema stesso.

Un allenamento che abbia come finalità precipua quella di sviluppare la capacità di decisione autonoma, non può quindi prescindere, dallo sviluppo contemporaneo della capacità di **osservazione**, perché, per dirla in breve, chi non sa osservare non può collaborare. È indispensabile perciò che le esercitazioni proposte siano basate «su situazioni con continua incertezza e imprevedibilità» (Bocchino A. – Messina P.M., *Agire in autonomia. Lo sviluppo della capacità autonoma d'azione nei giovani cestisti*, Scuola dello Sport CONI – nn. 89-90, aprile-giugno e luglio settembre 2011, p.

44), per migliorare la comprensione del gioco, la capacità di lettura e di adattamento del sistema.

Spazio/Tempo

Comprendere il gioco vuol dire, quindi, avere capacità di rilevare dati, elaborarli in maniera efficace ed agire in maniera funzionale all'interno di un sistema in continua modificazione. Quanto detto non può essere, tuttavia, considerato in astratto, ma deve essere declinato all'interno di un modello che consideri un altro concetto essenziale, strettamente connesso a quelli fino ad ora analizzati: lo spazio-tempo.

Spazio-tempo, come ci insegna la fisica contemporanea, è un concetto unico e indivisibile che rappresenta il "teatro" quadridimensionale degli eventi e i cui elementi definiscono, sempre, dimensioni non assolute, ma relative al punto di vista di un osservatore. Un bicchiere, ad esempio, per un commensale sarà posto dietro la bottiglia di acqua messa al centro del tavolo, per un altro sarà alla sua destra, per un altro ancora alla sua sinistra. Il tempo, inoltre, come sappiamo, non scorre mai nello stesso modo e di questo ne abbiamo una percezione chiara nella differente valutazione che diamo a determinati momenti in funzione del nostro stato emotivo (come direbbe Albert Einstein «Quando un uomo siede un'ora in compagnia di una bella ragazza, sembra sia passato un minuto. Ma fatelo sedere su una stufa per un

minuto e gli sembrerà più lungo di qualsiasi ora»).

Da quanto detto risulta chiaramente che il concetto di *spazio-tempo* non è una qualità del mondo esterno osservabile in maniera assoluta, ma una relazione fra oggetti della percezione che avviene attraverso alcuni elementi che caratterizzano le acquisizioni che avvengono attraverso le dinamiche soggettive dei processi cognitivi:

- La percezione di un elemento in rapporto al proprio punto focale che porta alle distinzioni *alto/basso*, *davanti/dietro*, *destra/sinistra*;

- La percezione di un elemento in rapporto a se stesso o ad un altro elemento che porta alla considerazione delle *linee di distanza* (se i due elementi sono fissi) o delle *linee di movimento* (se un elemento è fisso e uno è mobile, o sono entrambi mobili);

- La percezione dell'organizzazione dinamica generale degli elementi in rapporto al proprio punto focale che porta alla distinzione *spazi pieni/spazi vuoti*;

- La percezione della *simultaneità* che porta alla considerazione che un evento avviene nello stesso momento in cui ne sta accadendo un altro.

- La percezione dell'evoluzione di una serie di eventi che porta alla distinzione *prima/dopo*.

Si comprende facilmente come questi elementi siano determinanti per l'osservazione. Per tornare all'ambito cestistico, il concetto di *spazio-tempo* definisce ad esempio:

- La percezione della propria posizione rispetto alla palla, ad un compagno, ad un avversario, al canestro o alle linee del campo;

- La percezione delle organizzazioni dinamiche del gioco che porta alla definizione di *spazi incerti* e *spazi certi*;

- La percezione della contemporaneità degli eventi e dell'importanza che un evento accada **mentre** qualcos'altro accade;

- La percezione di un sistema di priorità che definisce la sequenza coerente in cui iniziano a strutturarsi una serie di movimenti innescati dall'iniziativa autonoma di un giocatore.

All'interno di un sistema complesso come quello di una squadra di pallacanestro la chiarificazione di questi concetti risulta, inoltre, determinante per la definizione di un sistema di percezione condivisa che ruoti attorno al fondamentale idea di *vantaggio*. Prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio, concetti fondamentali in questo modello di pallacanestro, sono i tre momenti in cui i postulati teorici autonomia/collaborazione, equilibrio e spazio-tempo si declinano e diventano prassi e sono la conseguenza di una sorta di *percezione condivisa* per la quale in ogni momento ogni giocatore è chiamato ad avere la chiara consapevolezza di tutti gli elementi spazio-temporali sopra descritti.

In più, la percezione spazio-temporale e l'equilibrio tra autonomia e collaborazione

vale, anche, e soprattutto, nell'analisi degli "elementi locali" del sistema, per i quali il livello delle funzioni risulta imprescindibile. L'IcI, sia con palla sia senza palla è un "duello" per la conquista di uno spazio utile in anticipo rispetto all'avversario il cui esito dipende sia dalla capacità di ognuno dei contendenti di prendere un'iniziativa autonoma per rompere l'equilibrio dell'altro sia dalla rapidità decisionale rispetto alle eventuali reazioni. Come giustamente hanno annotato Paolo Maurizio Messina e Antonio Bocchino, nell'articolo citato, la co-essenzialità dei tre postulati (autonomia/ collaborazione, equilibrio e

spazio/tempo) è dovuta al fatto che «l'idea di vantaggio [...] si sviluppa attraverso l'attribuzione di un valore tattico alle situazioni di gioco. Occupare un determinato spazio del campo o muoversi in una determinata direzione, può ritenersi vantaggioso solo se rientra in un progetto d'azione effettivamente realizzabile da quel gruppo di giocatori» (*Ibidem*). Questo *progetto d'azione*, per usare un'immagine artistica, è un quadro che nel dipingersi modifica totalmente forme e colori ad ogni nuova pennellata. Ogni pennellata, è l'*iniziativa singola* del giocatore che, come abbiamo visto, è da considerare come un

nodo di possibilità multiple decodificabile in maniera cooperativa attraverso gli strumenti di osservazione, comunicazione e risoluzione tecnico/tattica dei problemi che vengono quotidianamente presentati agli atleti.

Usando una citazione efficace, per concludere, "il ruolo del coach non è solo quello della "guida di montagna", ma spesso quello di avere "l'opzione di cambiare il paesaggio stesso" (Gottfried, J. M.K. *Complex Systems As Fundamental Theory Of*

Sports Coaching?, 2001, Accessed from arXiv:nlin/0111009).



ITALIA

BASKETBALL



Clara Chicchisiola
 Lorena Cubaj
 Lucia Decorose
 Beatrice Del Pero
 Martina Fassina
 Giulia Ianezic
 Sara Madera
 Elisa Pinzan
 Giovanna Elena Smorto
 Valeria Trucco
 Elena Vella
 Costanza Verona

Allenatore: Giovanni Lucchesi
 Assistente: Davide Malakiano
 Addetto Video: Raffaele Imbrogno
 Prep. Fis.: Roberta Malchiodi
 Medico: Luigi D'Introno
 Fisioterapista: Remo Bifolchi
 Capo Delegazione: Emanuele Cecconi
 Team Manager: Stefano Persichelli

L'ATTACCO "PUGNO ALTO" DELLA NAZIONALE U17 FEMMINILE

È un gioco di semplice sviluppo e costruzione, che basa la sua caratteristica principale sulle collaborazioni tra guardie dopo il passaggio al giocatore in post alto. Dopo il passaggio a 5, 1 e 2 effettuano due tagli in area, con l'obiettivo di rubare un canestro nel cambio di velocità e nella collaborazione con il post alto, mentre 3 e 4 rimpiazzano le posizioni lasciate libere (*diagr. 1-2*).

Se 5 non riesce a mantenere il vantaggio creato da uno dei due 1c1 senza palla di 1 e 2, passaggio a 3 e blocco per 4 che taglia in opposizione in area mentre la palla arriva ad 1: in questo caso possibile situazione di passaggio in area per mantenere il vantaggio preso dal blocco di 5 per 4 (*diagr. 3*). Se la palla non arriva a 4, lo sviluppo del gioco consiste nell'uso di un blocco sulla palla se 3 non è anticipato; qualora lo fosse, si utilizza un blocco fare di 5 per 3, con possibilità da parte di 1 di giocare con 3 o attraverso un passaggio due mani sopra la testa o accorciando lo spazio con il palleggio (*diagr. 4-5*). Da notare che i blocchi tra le lunghe sono usati con area sufficientemente sgombra e soprattutto attraverso la lettura del comportamento dei difensori (*diagr. 6*).



ITALIA

BASKETBALL

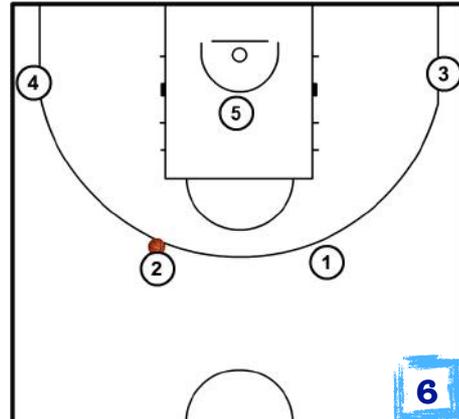
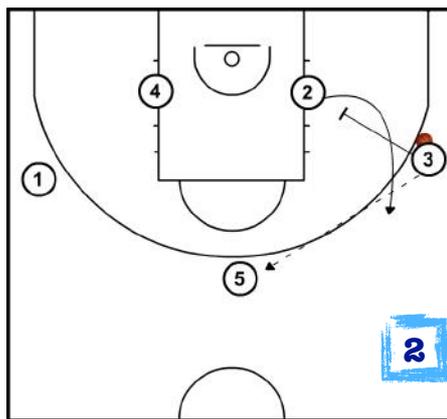


- 4 Sofia Vespignani
- 5 Elisa Policari
- 6 Rachele Porcu
- 7 Martina Kacerik
- 8 Marzia Tagliamento
- 9 Cecilia Zandalasini
- 10 Alessia Cabrini
- 11 Francesca Pan
- 12 Ilenia Cordola
- 13 Annalisa Vitari
- 14 Lucrezia Costa
- 15 Laura Reani

Allenatore: Massimo Riga
 Assistente: Massimo Romano
 Assistente: Domenico Sabatelli
 Prep. Fis.: Domenico Santarcangelo
 Medico: Attilio Maurano
 Fisioterapista: Irene Munari
 Capo Delegazione: Bruno Polon
 Team Manager: Rossana Toscanelli

L'ATTACCO "TESTA" DELLA NAZIONALE U20 FEMMINILE

E' un gioco che fa della fluidità e della ricerca dei vantaggi con l'utilizzo dei blocchi senza palla le sue caratteristiche principali. Dallo schieramento iniziale, con due guardie e due ali, passaggio di 1 a 3: mentre la palla è in volo 5 blocca cieco per 2 che prova a prendere un vantaggio in area. 1 libera lo spazio tagliando verso l'angolo opposto ricevendo un blocco diagonale da 4 (*diagr. 1*). Con palla a 3, se non c'è passaggio in area a 2, passaggio a 5 che si apre in punta e blocco diagonale 3 per 3 (*diagr. 2*). 5 può giocare con 2 in uscita dal blocco o ribaltare fino a far arrivare la palla a 4: mentre la palla è in volto, blocco di 5 per 2 per prendere vantaggio nell'area (*diagr. 3*). Se 2 non riesce a ricevere la palla, 5 blocca fare per 1: possibilità di passaggio skip di 4 per 1 per provare a giocare sul lato debole lcl (*diagr. 4*). Con palla a 1 blocco verticale di 5 per 2, con 5 che dopo aver bloccato esegue un flash pivot in area per provare a prendere vantaggio (*diagr. 5*), oppure palla a 2 che giocherà sulle letture della difesa (*diagr. 6*).



Matteo Panichi

È il Preparatore Fisico della Nazionale Italiana Femminile. Membro della Commissione Scientifica dell'Associazione Preparatori Fisici Italiani Pallacanestro.



Dal 2013 Docente all'Università degli Studi di Udine presso il Corso di Laurea in Scienza Dello Sport con l'insegnamento di "Teoria e Metodologia dell'Allenamento Degli Sport di Squadra".

Assistente Preparatore Fisico della Nazionale A (2011/2012 - 2012/2013), Preparatore Fisico Nazionale Sperimentale dal 2013/14 - 2014/2015).

È stato anche Preparatore Fisico della Vanoli Cremona Basket AI Maschile (2009-2010), della Sutor Montegranaro AI Maschile (2010-2011) e del settore giovanile della Scavolini Pesaro (2002-2012).

Da giocatore di basket professionista ha disputato 12 stagioni di serie A (Scavolini Pesaro, Basket Rimini, Pallacanestro Varese, Forlì, Virtus Bologna) e 6 di se-

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE NELLA PALLACANESTRO

Per avere un approccio corretto all'allenamento fisico del basket occorre conoscerne il modello della prestazione. Tralasciando l'aspetto fisiologico-biomeccanico, e concentrandoci sui movimenti che avvengono durante una gara di pallacanestro, il nostro sport rientra nel numero delle discipline acicliche, di situazione, poiché la successione delle azioni in esso sviluppate viene determinata dalle caratteristiche ambientali che si modificano a seconda della natura del gioco stesso.

È uno sport asimmetrico per la gran parte della gestualità tecnica. Le azioni più frequenti che lo caratterizzano sono:

- accelerazioni e decelerazioni su brevi distanze, e su tutti i piani di movimento;
- arresti di vario genere e intensità;
- cambi di direzione;
- cambi di senso;
- salti, bipodalici e monopodalici, effettuati con e senza rincorsa;
- varie modalità di passaggi della palla;
- diversi tipi di tiro a canestro da distanze variabili;
- movimenti di torsione;
- azioni di scivolamento laterale;
- contatti fisici di vario tipo ed intensità;
- momenti di lotta per la conquista della palla o di una posizione vantaggiosa per il gioco.

Molte di queste attività sono eseguite in condizioni di in-

stabilità e di disequilibrio, siano esse effettuate dai giocatori da soli o con il contatto di uno o più avversari.

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Negli ultimi anni si parla molto di "Functional Training" e spesso tale termine è abusato e vengono fatte rientrare all'interno di questa categoria metodiche con poca credibilità metodologica e scientifica.

L'allenamento funzionale è un metodo che attinge dalla tradizione di vecchi modelli di allenamento e dall'applicazione di recenti conoscenze scientifiche che vengono soprattutto dal mondo della riabilitazione.

Questo metodo risponde perfettamente all'etimologia della parola "funzionale" (di una struttura particolarmente adatta ad adempiere a determinate funzioni). In senso lato infatti, lo scopo dell'allenamento funzionale è quello di preparare un soggetto a compiere al meglio l'attività che è preposto a svolgere, sia che si tratti di tenere in braccio un bambino, alzare da terra una cassa d'acqua minerale, scalare una montagna o praticare ai massimi livelli una disciplina sportiva.

Nel campo dell'allenamento per il miglioramento della performance sportiva, questo metodo sta diventando un

modello seguito da molti tecnici e preparatori di discipline diverse. I principi base caratterizzante l'allenamento funzionale più frequentemente citati dagli autori che evidenziano la validità di questo metodo, sono:

- L'allineamento posturale dinamico e l'equilibrio sono il fondamento di ogni allenamento;
- Bisogna allenare i movimenti e non i muscoli, tenendo conto della teoria delle catene miofasciali;
- Vanno consolidati gli schemi motori di base prima di passare agli schemi sport-specifici;
- Allenare i muscoli del tronco prima che quelli degli arti: principi di "core stability";
- La zona centrale del corpo, detta "core", ha l'importante funzione di trasferire spinte e slanci da un'estremità all'altra del corpo, di compattare il sistema e migliorare le sinergie muscolari prevenendo gli infortuni;
- Allenarsi a carico naturale prima che con sovraccarichi;
- Mobilità e stabilità sono caratteristiche che devono coesistere nelle varie articolazioni;
- Allenare i muscoli della statica (tonici) prima di quelli dinamici (fasici).
- Eseguire movimenti poliarticolari (muovere più articolazioni nello stesso momento) tenendo conto delle catene muscolari;
- Allenare movimenti poliassiali (muoversi su più piani) inserendo movimenti di torsione;



- Utilizzare varie modalità di contrazione;
- Utilizzare diverse velocità di contrazione;
- Allenare la forza prima della resistenza alla forza;
- Allenare la velocità prima della resistenza alla velocità.

In questo tipo di allenamento è di fondamentale importanza l'attenzione alla forma e alla qualità del movimento. Per quanto riguarda l'attrezzatura, si utilizzano soprattutto attrezzi che lasciano il controllo del movimento al soggetto e non alla macchina. C'è grande impiego perciò di bilancieri, manubri, kettlebells, clubbells, attrezzatura per l'allenamento in sospensione come il Trx, cavi, elastici, palle zavorrate, sandbags, waterbags, Swiss balls, cuscini e tavolette propriocettive, ecc., oltre a nuovi attrezzi dedicati.

ALLENAMENTO FUNZIONALE NEL BASKET

Viste le premesse: modello prestativo e definizioni di allenamento funzionale, si può sostenere che questo metodo può essere molto efficace nell'allenare un giocatore di basket.

Tengo a precisare che il "Functional Training" è uno dei metodi che il Preparatore Fisico deve conoscere, ma di per se come tutte le metodologie non è esaustivo e non deve essere l'unico utilizzato in palestra.

L'allenamento tradizionale con i sovraccarichi, e soprattutto esercitazioni "Speciali" con alta specificità per il gioco

sono altri esempi di metodologie che andranno integrate all'allenamento funzionale.

Un errore spesso praticato però, nell'applicare questa metodica negli sport, è quello di intendere tale sistema uni-

camente come "mimico", e quindi aggiungere difficoltà ai gesti sport-specifici, come magari compiere i gesti propri di uno sport su piani instabili o attaccando una banda elastica al soggetto che sta compiendo un determinato fondamentale.



Rossella Musto

Giocatrice di Serie A e B, ha calcato i parquet campani negli anni della Zinzi Caserta e Partenio Avellino. Allenatore



Nazionale, è stata assistente in Serie A e B con le Pantere Caserta, ma ha dedicato la sua carriera alla attività giovanile, con cui ha vinto diversi titoli regionali e partecipato a finali nazionali sedendo sulle panchine di Città di Caserta, LBL Caserta, Juvecaserta. Istruttore Nazionale e Formatore Minibasket, è componente dello Staff Regionale Minibasket, e collabora con il CNA nei corsi Allievo Allenatore. Attualmente è Presidente e Responsabile Tecnico dell'ASD Città di Caserta, società costruita insieme all'amica Emanuela Gallicola, scomparsa in un terribile incidente nel 2008. Dalla prossima stagione sportiva ricoprirà anche il ruolo di Responsabile Tecnico del Centro Minibasket Juvecaserta.

LA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

Una lezione per la categoria Scoiattoli

PUNTI FORTI

Riferimenti didattici fondanti:

- Le capacità coordinative;
- Il principio verticale delle senso-percezioni e degli schemi motori di base;
- Il carico;
- La scoperta dei 4 fondamentali.

Come strumenti

L'equilibrio nella scoperta dei 4 fondamentali:

- L'emozione della relazione con i primi riferimenti del gioco.

PRATICA

Obiettivo:

- Capacità di orientamento spazio temporale:

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

Strumenti

- Palleggio;
- Tiro.

FASE DI ATTIVAZIONE

I treni

Tutti i bambini palleggiano liberamente per il campo:

- **Vagoncini Impazziti:** ogni bambino prova a palleggiare alternando le mani, avanti e indietro, con ginocchia alte, calciando dietro;

- **Capostazione comanda:** l'istruttore consegna ad un

bambino un cinesino, lui è il capotreno e diventa locomotiva, così tutti lo dovranno seguire formando un treno. *Variante 1: cambiare il capotreno.*

Variante 2: l'istruttore consegna vari cinerini che creano varie locomotive, o varie carrozze, vagoni ristoranti...

- **Trenini per tre:** formare al segnale dell'istruttore dei treni di tre, al segnale "Cambio" formarne di nuovi.

Varianti: almeno 1 pallone di un certo colore per treno, bambini con stesso colore di maglia, 1 bambino di colore diverso per treno...

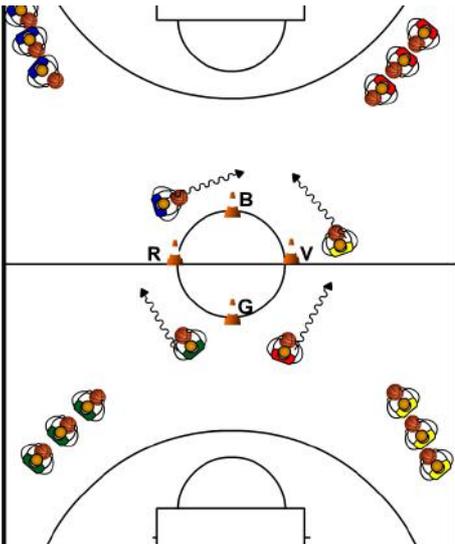
- **Treni in stazione:** i bambini seguono i binari, le linee del campo, quando arrivano in stazione possono tirare (ad esempio massimo due tiri per bambino ed il treno può ripartire).

Varianti: Inserimento di controllori dispettosi mentre i treni vanno sui binari 2 o 3 bambini cercano di toccare il pallone dei vagoni, se accade il treno si guasta e si ferma. Per ripartire si deve aggiustare facendo girare la palla ad 8 tra le gambe.

TERMINE FASE INIZIALE

4 Stazioni

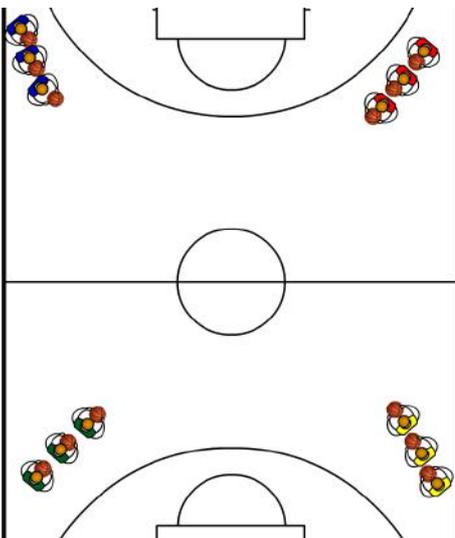
Bambini divisi in 4 gruppi: la squadra con il potere entra



campo e gira attorno al cerchio di metà campo: quando il capotreno decide tocca il cono di un colore diverso dal suo e va a tirare a canestro, la squadra che ha il cono di quel colore va a tirare dal lato opposto. Chi segna almeno tre canestri prende il potere.

FASE CENTRALE

Non più di 2



Bambini divisi in 4 squadre disposte come nella figura sopra: i primi di ogni squadra entrano nel cerchio e quando il giocatore della squadra con il potere lo decide, si va a tirare a canestro. Non possono andare più di 2 giocatori per ogni canestro.

Variante 1: Variare le posizioni di

partenza dalle file;

Variante 2: Invece del cerchio utilizzare il "pensatoio" mettendo dei birilli da toccare per aumentare la difficoltà del compito. Per innalzare il carico sia emotivo che motorio, oltre al potere si da un numero prestabilito di canestri per vincere il gioco.

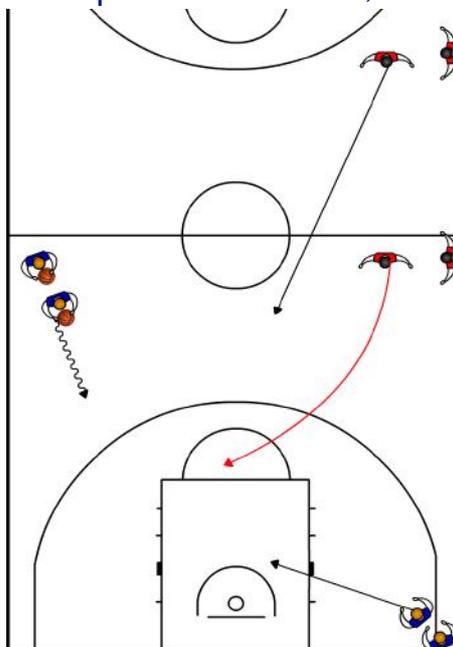
FASE FINALE

2c1 + 1 un passo avanti

Bambini divisi in due squadre disposti come nella figura, l'attizzatore è il difensore pronto a metà campo: nel momento in cui decide di partire, i due attaccanti cercano di andare a canestro, mentre il secondo difensore arriverà da molto lontano; il gioco prosegue poi con un 2c2 a tutto campo; ad ogni ripetizione successiva, i nuovi difensori si posizioneranno in campo un passo avanti rispetto a chi li ha preceduti.

OSSERVAZIONI DIDATTICHE:

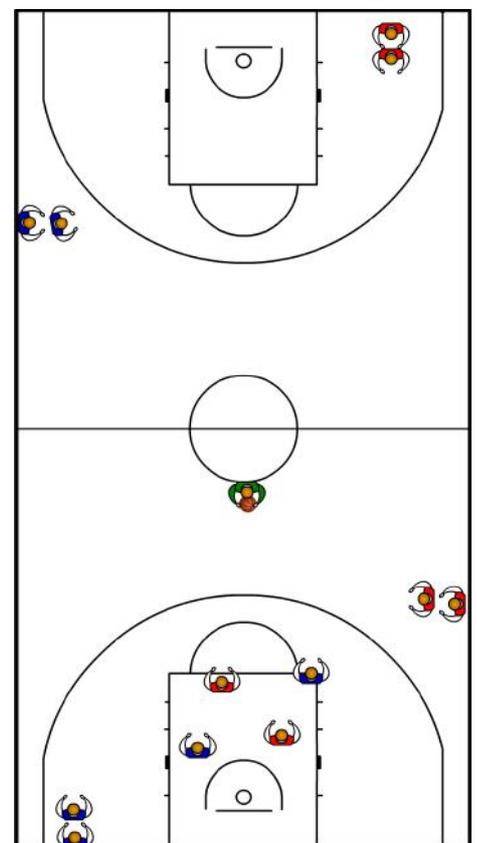
- Gioco in funzione dei primi riferimenti/elementi del giocare;
- Relazione tra il gioco ed il concetto di spazio LIBERO e spazio OCCUPATO;



2c2 in gabbia...fino al 3c3

Bambini disposti come da diagramma che segue: la squadra con il potere è in attacco. I bambini si muovono nell'area: quando il giocatore che ha il potere decide di uscire per ricevere la palla dall'istruttore, attacca nella metà campo di provenienza. Chi segna dà il potere ed un punto alla sua squadra, mentre gli altri bambini si preparano sull'altra metà campo e sono pronti a giocare.

Variante: su canestro realizzato si continua dall'altro lato con il bambino che entra in campo in attacco ed il difensore che può entrare solo quando il bambino fuori riceve.



Gaetano Amato

Arbitro dal 1994, Istruttore Provinciale ed Osservatore Regionale dal 2004. E' stato Presidente della



Commissione CIA della provincia di Avellino dal 2005 al 2013, e contestualmente ha svolto anche i ruoli di Osservatore Nazionale e Valutatore dell'Organo Tecnico della Serie B. Ha fatto parte della Commissione CIA del Comitato Regionale FIP della Campania, oltre ad aver assunto l'incarico di Designatore degli arbitri per la DNC nella stagione 2013-2014 e di Valutatore nella stagione 2014-2015. Dal 2015 è Istruttore Regionale degli Arbitri.

IL RAPPORTO ARBITRO-ALLENATORE

Il rapporto arbitri allenatori ha subito una profonda evoluzione negli ultimi anni. Certo il clima di confidenzialità che caratterizza il campionato NBA resta molto lontano, ma possiamo finalmente ritenere che il clima di incomunicabilità, di conflitto permanente tra arbitri e allenatori si è di molto rarefatto. Restano naturalmente problemi, situazioni di conflitto che comunque mai potranno essere del tutto prevenute: anzi, è bene che sia così, perchè in gara arbitri e allenatori hanno due obiettivi distinti che naturalmente hanno punti di contrasto: gli allenatori devono vincere, da essi la pallacanestro deve pretendere correttezza, ma non quel rigore, quella imparzialità che invece sono gli arbitri a dovere garantire. E' la squadra CIA la sola che in campo (e al tavolo UDC) non ha l'obiettivo di vincere e di fare punti, ma di permettere che siano rispettate le regole.

Fuori del campo di gioco, allenatori e arbitri hanno reciproca necessità di confrontarsi per conoscere le regole e riconoscere il gioco, poichè non si gioca a pallacanestro senza sapere quello che si può e non si può fare, e non si dirige una partita senza comprendere la tecni-

-ca, la intensità, il ritmo.

In partita per l'arbitro l'allenatore è un interlocutore indispensabile sul piano della comunicazione, formale e informale. Nessuno si offenda tra le altre persone al seguito di una squadra che sono in panchina oppure al tavolo e che chiedono spiegazioni o peggio protestano: l'arbitro parlerà solo con l'allenatore, non con il suo vice o con un dirigente (a meno di situazioni specifiche previste dal regolamento). E' all'allenatore che l'arbitro rivolgerà comunicazioni, richiami e avvisi, essendo egli responsabile non solo dei suoi personali comportamenti, ma anche di quelli messi in pratica dal personale al seguito della squadra. Tanto è vero che a volere essere pignoli, occorre ricordare che non esiste il fallo tecnico "alla panchina", ma solo e soltanto il fallo tecnico comminato all'allenatore, che potrà essere trascritto a referto come C o come B: lettere che indicano rispettivamente una sanzione attribuita all'allenatore per un suo comportamento, oppure per quello di una (o anche più) persone al seguito della squadra (sostituti, esclusi, altro personale al seguito). L'allenatore dovrà essere espulso in caso di due falli tecnici registrati come C, ma

ma anche in caso di tre falli tecnici registrati come B, oppure per effetto di due sanzioni registrate come B e di una registrata come C.

Da tempo insistiamo tutti su un concetto per prevenire sanzioni disciplinari (cosa che rappresenta un grande obiettivo per l'arbitro, oltre ad essere una regola di condotta prevista dal regolamento): no alle proteste, alla gestualità plateale. Se è vero che una parola, magari fuori dalle righe, può essere incassata dall'arbitro, ammesso che non sia stata sentita se non dai diretti interessati, un gesto di disapprovazione, di protesta, magari non accompagnato da parole, non può essere ignorato dall'arbitro, che a seconda della gravità e della ripetitività del fatto dovrà assumere una risposta proporzionata a termini di regolamento (la nota scaletta dei provvedimenti: richiamo, tecnico, espulsione, che non necessariamente va osservata partendo dal provvedimento più blando).

Resta il diritto per ciascun allenatore di delegare anche per tutta la gara la

la conduzione tecnica al suo assistente: uno fra i due può stare in piedi nell'area tecnica per dare indicazioni, ma non entrambi.

Ci sono poi due situazioni che spesso danno adito a malintesi: un allenatore, ma anche il suo vice, possono recarsi al tavolo nel corso della gara per chiedere una sostituzione, che sarà accordata solo se uno dei due ne avrà fatto richiesta: non delegate questa attività ai dirigenti, peggio ai giocatori. Vero è invece che solo i sostituti che avrete designato per

entrare in campo hanno il diritto di richiedere una sostituzione. Le richieste di sostituzione fatte al tavolo da un allenatore che esce anche dalla sua area tecnica non dovranno essere prese in considerazione, ed anzi rischiano di provocare richiami o anche sanzioni disciplinari da parte degli arbitri.

