



DISPENSE
U.S.A.P.



COACH VALERIA GIOVATI

“ACADEMY GIOVANILE EMILIA-ROMAGNA” DOVE LA PASSIONE PER IL BASKET SUPERA LE AVVERSITÀ

Valeria è stata una giocatrice di Serie A dal 1975 al 1986

Inizia ad allenare nel 1985 conseguendo la qualifica di Allenatore e successivamente nel 2003 quella di Allenatore Nazionale.

Nella sua lunga carriera colleziona 4 Finali Nazionali Giovanili Femminili tra juniores e Cadette Basket Parma e OECE Cavezzo nonché 2 Titoli Italiani Juniores Femminili, un Titolo assoluto con Basket Parma come assistente ed una Coppa Italia.

Da tantissimi anni ricopre il ruolo di RTT Emilia-Romagna sia Femminile che Maschile e nella sua lunga collaborazione con il SSN, nel 2007/2008 è assistente alla Nazionale Femminile Under 15 e nel 2011 Assistente della Nazionale Under 14 Maschile al Torneo dell'Amicizia.

Dal 2012 è Formatore Nazionale ed ogni anno partecipa come formatore ai Corsi Nazionali e Corsi Regionali del CNA.
Dal 2024 è nominata Allenatore Benemerito.



ACADEMY GIOVANILE EMILIA-ROMAGNA

Introduzione

Il basket è uno sport che ha il potere di ispirare, coinvolgere e trasformare la vita di giovani atleti. Tuttavia, scoprire e coltivare i talenti emergenti richiede un approccio strategico e mirato. Questo progetto supportato dal Comitato Regionale si propone di delineare un piano completo per la selezione e lo sviluppo dei giovani talenti della Emilia-Romagna.

Analisi del momento contingente

Nel cuore della terra delle tradizioni cestistiche illustri, l'Emilia-Romagna sta vivendo un nuovo capitolo nella storia del basket giovanile. Nonostante le avversità legate all'epidemia da COVID-19, la regione ha dimostrato una determinazione senza pari nel mantenere viva la fiamma della passione per il basket. Ripartire con i campionati giovanili in tutta la regione e con le selezioni è stata un "boccata di aria fresca", una cosa rigeneratrice e, dato che la PASSIONE sulla via Emilia "scorre forte", l'opportunità del progetto Academy è stato importantissima per ritrovare il feeling nelle categorie giovanili più piccole. Il sogno della maglia Azzurra, il cuore che batte forte alla parola "Italia" e non solo, la propaganda, l'impegno, di tutte le forze messe in campo con gli RTP provinciali, vero motore del progetto. La nostra Regione è grande, lunga con un territorio da controllare molto ampio e variegato. Si pensi solo alla Zona di Bologna "Basket City" che molti pensano che sia solo una parola vuota... non è così! A Bologna persino i sanpietrini delle strade trasudano di Basket giocato di nomi di giocatori, giocatrici, allenatori, Presidenti. Chi vive questa fortuna sa cosa Intendo.

Presentazione ed obiettivo dell'articolo

In questo articolo, esploreremo come questa iniziativa contribuisca a mantenere viva la passione per il gioco e a individuare e a sostenere le future stelle del basket emiliano-romagnolo.

Prendo in considerazione le ultime annate coinvolte nel progetto sia maschile che femminile.

FASE I - ANALISI DELLE ESIGENZE E OBIETTIVI

In questa fase, verranno identificati gli obiettivi a breve e lungo termine.

Obiettivi a lungo termine: essere di supporto al SSN maschile e femminile, supportare le società più piccole nella loro crescita attraverso sia le selezioni che con il confronto con gli allenatori e qualche appuntamento direttamente nelle società che ne facciano richiesta.

Obiettivi a breve termine: il riconoscimento sul territorio dei giocatori e giocatrici che abbiano le caratteristiche per essere di interesse nazionale e che di conseguenza verranno monitorati. Il monitoraggio non si limita ai giocatori e giocatrici di cui sopra, ma il monitoraggio di tutto il territorio.

Sappiamo benissimo che chi potrebbe non avere oggi le caratteristiche necessarie, potrebbe avere in periodi brevi delle evoluzioni importanti.

La costruzione di squadre Regionali per confronti in Tornei importanti con le altre Regioni. Momenti di condivisione molto significativi sia per il gioco che per gli incontri fuori dal campo di tutti i partecipanti ai tornei.

Ulteriore Progetto all'interno dell'Academy è la formazione dei giovani allenatori, provenienti dai corsi regionali i quali vengono invitati e in forma libera decidono se partecipare. Durante l'evento vengono coinvolti con una riunione preliminare dove gli obiettivi e la modalità per il loro raggiungimento vengono spiegate. Mentre per lo staff Regionale, compreso gli RTP, abbiamo inserito 3 lezioni con la metodologa e psicologa dello sport Francesca Vitali, due da remoto, una in presenza al Trofeo delle

Province, per dare ulteriori spunti di crescita agli allenatori presenti.

Alla fine, vengono coinvolti sia nel commento sull'allenamento che nella valutazione dei giocatori. Il tutto condiviso con lo staff tecnico Regionale di cui fa parte sia il Preparatore Fisico che la Fisioterapista e Osteopata, in modo da poter avere un ventaglio di osservazioni da più punti di vista.

In questi appuntamenti organizzati in diverse località della Regione, abbiamo mediamente una decina di giovani allenatori e alcuni di loro in un secondo tempo faranno parte degli staff delle varie Selezioni.



FASE 2 - SELEZIONE

Come si svolge il progetto:

Si parte dalle selezioni provinciali, dove vengono invitate le società a mandare ragazzi e ragazze interessanti sia dal punto di vista tecnico, fisico e motivazionale. le selezioni sono un punto di partenza motivazionale, e non un punto di arrivo. In questa prima fase vengono presentati circa 280 maschi e circa 100 femmine in tutta la regione.

Da questo step, si continua con un ulteriore incontro unendo due Province e chiaramente riducendo il numero dei partecipanti, per poi arrivare alla festa del Trofeo delle Province, dove abbiamo sia la fase agonistica che la fase di confronto, di condivisione delle varie parti, coinvolgiamo anche la parte Arbitrale che porta un progetto con giovani arbitri e formatori CIA per un cammino condiviso.

FASE 3 - IDENTIFICAZIONE DEI TALENTI

Utilizzando una combinazione di osservazione diretta, analisi statistica e valutazione tecnica, lo staff individua i giovani talenti con il maggior potenziale. Saranno considerati non solo gli aspetti tecnici del gioco, ma anche ...le capacità motivazionali.

Diamo molta attenzione al sapere, quanto si allenano, quanti campionati fanno, se la società mette a disposizione un Preparatore Fisico (figura importantissima per lo sviluppo di un giocatore sapendo che l'aspetto fisico nel nostro sport è sempre più preponderante).

Il **talento** si scopre nel tempo, non sempre un diamante puro si nota dall'inizio; deve essere allenato, sostenuto e scoperto giorno per giorno dalle parti interessate. Chi pensa che si noti subito non è consapevole del percorso arduo e difficile che si deve fare per avere un diamante con tutte le sfaccettature perfette o quasi.

FASE 4 - SVILUPPO E SUPPORTO CONTINUO

Una volta individuati i talenti, sarà essenziale fornire loro un programma di sviluppo tramite allenamenti periodici. (spiegazione del lavoro tecnico che si svolge)

Questo includerà:

- ▶ Allenamenti di gruppo,
- ▶ Tutoraggio,
- ▶ Programmi tecnici in collaborazione con le società che ne richiedano il supporto.
- ▶ Organizzazione di eventi agonistici ecc.ecc.

Gli allenamenti sono basati sul riconoscimento delle capacità attraverso gli strumenti dei giocatori, giocatrici.

Intendiamo Fondamentali individuali, capacità coordinative, capacità di anticipazione chiaramente rapportata all'età, al tempo di gioco ecc.

Diamo grande attenzione al "GUARDARE" che per convenzione chiamiamo Fondamentale Tattico, ovvero, quello che ci permette di riconoscere il fondamentale utile in quella situazione, ricordando che il grande allenatore di Giovanili Claudio Papini insisteva sempre sul "GUARDARE" che doveva trasformarsi nel "VEDERE". Alle volte si GUARDA ma spesso non si VEDE.

A conclusione di questo breve resoconto tengo a precisare che La nostra idea di gioco nei Tornei Regionali è di mantenere l'Identità dei giocatori che vengono dalle varie società, di assecondare e di creare un collegamento comune attraverso piccole regole. Vogliamo creare un Fil rouge tra le varie Identità. Diciamo che nella nostra regione è facile in quanto le società grandi e piccole lavorano per creare un giocatore autonomo dove l'1vs1, con palla e senza sono la chiave portante del gioco inseriti nel contesto del 5vs5, con giocatori ed allenatori impegnati nel riconoscimento delle parti nel contesto della totalità delle situazioni di gioco.

Da questo anno il progetto prevede anche di rivedere i ragazzi delle annate precedenti in modo di mantenere gli occhi sul territorio e anche di mantenere contatto con i ragazzi e le varie parti.

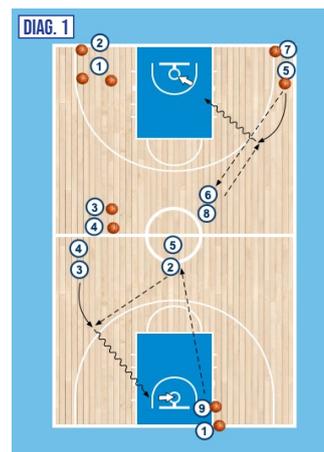
Qui sotto degli esempi di esercizi di monitoraggio e una idea di gioco comune attraverso piccole indicazioni:

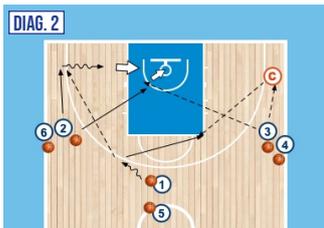
Nei primi allenamenti andiamo a vedere, la coordinazione es: uso di entrambe le mani nel palleggio, nel tiro, nel passaggio, di conseguenza nelle partenze sia statiche che dinamiche (le partenze dinamiche occupano un tempo maggiore). La capacità di Prendere Vantaggio e di Mantenerlo attraverso il gioco senza palla e in palleggio, la capacità in difesa di avere una posizione difensiva sufficiente, dato che a 13-14-15 anni abbiamo ragazzi e ragazze in pieno sviluppo e quindi tutto è work in progress.

Idea generale è comunque di rimanere molto semplici sempre, data l'età e la differenza di formazione, adeguando gli esercizi, in corso d'opera se non sono adeguati al contesto.

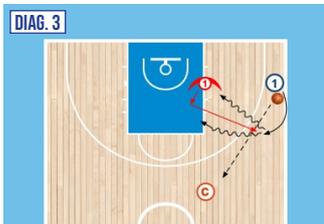
Esercizi più usati per monitorare i livelli dei gruppi.

Diagramma 1 - 3 stazioni	
Stazione 1	Palleggio alternato con due palloni, gli altri giocatori pallone vivo. Il giocatore dietro a chi ha due palloni comanda i cambi di mano degli altri.
	Obiettivo Valutare l'uso di entrambe le mani ,coordinazione + il guardare.
	Focus Mani sulla palla , passaggio dal palleggio.
Stazione 2	2vs0 partenze in palleggio, sia statiche che dinamiche sul fondo e sul centro.
	Obiettivo Ricezione, piedi in spinta, rapidità della partenza.
	Focus Sprint, mani sulla palla, spingere con i piedi, torsione del corpo , spalla che attacca.
Stazione 3	3vs0
	Obiettivo Conclusioni di contropiede + guardare
	Focus Passaggio a 2 mani, ricezione in corsa , conclusioni al ferro. Variare le conclusioni.




Diagramma 2 - 3vs0 + A | 3 tipi di tiro

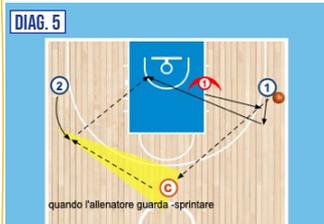
Esercizio	<ul style="list-style-type: none"> Tiro spalle Palleggio arresto e tiro Tiro da arresto a due tempi o un tempo
Obiettivo	Capacità di tiro.
Focus	Passaggio, ricezione, tipo di arresto usato.


Diagramma 3

Esercizio	1vs1 + appoggio
Obiettivo	applicazione nello spazio/tempo delle partenze dinamiche.
Focus	Guardare prima di ricevere la palla, applicare la partenza funzionale allo spazio. Omologa o incrociata dinamica. Valutare uso del passo 0.


Diagramma 4

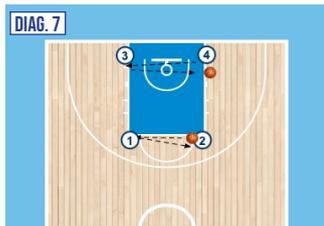
Esercizio	1vs1 + 2A
Obiettivo	1vs1 senza palla + orientamento spazio temporale.
Focus	Sprint, arresto, orientarsi sul passaggio, presa di contatto sulle anche del difensore. Tiro mano esterna.


Diagramma 5 - 2vs1 + A

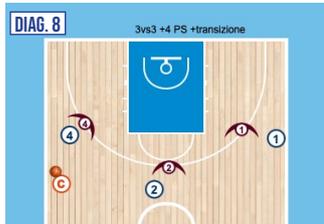
Esercizio	1vs1 senza palla, taglio dopo passaggio.
Obiettivo	PV sul taglio, prendere il tempo al difensore, sprint per ricevere sul ribaltamento quando l'allenatore guarda.
Focus	Passo omologo della mano di passaggio, sprint sul taglio, arresto per ricevere la palla spalle a canestro. 2 sprint per ricevere arresto a chiudere ed aprire e passaggio mano esterna.


Diagramma 6

Esercizio	2vs2 + A + 2vs2 in contropiede dalla parte opposta
Obiettivo	Verifica 1vs1 senza palla + 1vs1 con la palla.
Focus	Spazio tempo dei 2 1vs1, passaggi e cambi di velocità.


Diagramma 7

Esercizio	2vs0 che si trasforma in 2v1 + 1
Obiettivo	Contropiede, le due coppie si passano la palla, mai un passaggio uguale, al via dell'allenatore chi ha la palla in mano della copia sulla linea del TL va a canestro, chi ha la palla in mano dei due sulla linea di fondo attacca in palleggio.
Focus	Sprintare senza palla e palleggio alternato attaccare la linea di penetrazione. In difesa uso delle finte per rallentare l'attacco. Stessa cosa 3c2+1


Diagramma 8 - 3vs3 a 1/2 campo senza palleggiare

Esercizio	4 passaggi prima di andare a tirare, oppure prima di tirare la palla deve entrare spalle a canestro. Contropiede con due palleggi massimo a possesso dalla parte opposta. Diamo valori diversi al canestro da soli in contropiede, alla palla recuperata ed ad altri fondamentali che ci interessano in quel momento.
Obiettivo	Verifica finale o verifica iniziale a seconda dei gruppi in campo.

IDEE PER GIOCARE INSIEME

- ▶ Giocare a tutto campo.
- ▶ Passare dal contropiede al gioco nel modo più fluido possibile.
- ▶ A 1/2 campo avere sempre un uomo interno.
- ▶ Dare due linee di passaggio aperte.
- ▶ Non fermarsi sull'errore sia in attacco che in difesa.
- ▶ Grande attenzione al tagliafuori in attacco ed in difesa.
- ▶ Attacco schierato 1/2 campo, posizionarsi per avere spazio sotto canestro.



Queste idee sono sviluppate in brevissimo tempo, 2/3 allenamenti; quindi, il lavoro è prettamente globale e si evolve durante le partite dei tornei.

- ▶ Il valore del globale in una squadra si riflette sia sulla parte tecnica che sulla parte motivazionale del gruppo, fa sì che la richiesta di non fermarsi sull'errore, sia supportata, sia dal singolo verso il gruppo che dal gruppo verso il singolo.
- ▶ Il bilanciamento dei quintetti, in maniera di raggiungere gli obiettivi prefissati creando una situazione ideale per ogni giocatore. L'equilibrio in campo, ci permette che ogni giocatore possa esprimersi per le risorse che ha in quel dato momento.
- ▶ Questa mancanza di tempo fa sì che la programmazione degli allenamenti di squadra sia molto importante, per ottimizzare i tempi e non disperdersi in cose inutili

ESEMPIO DI ALLENAMENTO

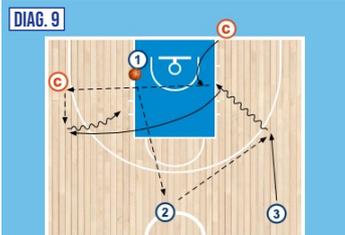


Diagramma 9 - 3vs0 + 2 A

Esercizio Allenatore occupa la linea di penetrazione, il giocatore in arresto passa la palla e va a prendere una posizione per ricevere la palla ed attaccare il canestro con una partenza dinamica, se area libera va la ferro se area occupata arresto e tiro da 2 punti.

Obiettivo Passare dal gioco a tutto campo a giocare attraverso collaborazioni.



Diagramma 10

Esercizio 3vs3a 1/2 campo + Contropiede dalla parte opposta.

Obiettivo Creare due linee di passaggio aperte, con il posizionamento dell'attacco.

Focus Linea di penetrazione, arresto +passaggio funzionale, mani pronte, piegati sulle gambe.



Diagramma 11

Esercizio 3vs3a 1/2 campo + Contropiede dalla parte opposta

Obiettivo Creare due linee di passaggio aperte, con il posizionamento dell'attacco.

Focus Linea di penetrazione, arresto +passaggio funzionale, mani pronte, piegati sulle gambe.

ATTENZIONE - CAMBIA LO SPAZIO/TEMPO RISPETTO AL DIAGRAMMA 10



Diagramma 12

Esercizio 4vs4 + 2 campi.

Obiettivo Verifica

Focus 1vs1 senza palla, 1vs1 con la palla.

5vs5 a tutto campo, provando diversi quintetti.

Conclusioni

Il monitoraggio e di conseguenza le scelte sono frutto di un metodo didattico evoluto e integrato nel tempo, con le altre parti dello staff regionale, inserendo la tecnologia e contestualizzandola nel progetto e mettendo in primis il "Saper Essere" nei confronti dei ragazzi, delle ragazze, degli allenatori, delle società della Regione e del Comitato Regionale, che sono sempre molto disponibili.



Ogni anno è una sfida, tecnica, organizzativa per evolvere e potere creare e mettere sul territorio un progetto che sia funzionale a SSN e al movimento Regionale.

Coach Valeria Giovati

+39 051261185

VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



WWW.USAP.IT



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP