

COACH

BOX MAGAZINE

FIP
ALLENATORI

L'intervista a Maurizio Bertea

A CURA DI ROBERTO DI LORENZO

Lo sport, i suoi valori, la società

MONICA D'ASCENZO

La storia

VITTORIO TRACUZZI

Il paradosso di essere giovani

MATTIA FERRARI

La formazione degli allenatori in Grecia e Germania

THEODOROS BOLATOGLU E PETER RADEGAST

Anno 3 - n°14

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

E' il momento dei Corsi e dei Clinic!!

di Roberto di Lorenzo

4

STORIA

Il Prof. Vittorio Tracuzzi

di Giovanni Gebbia

6

BASKET E FORMAZIONE

La formazione degli allenatori in Grecia

di Theodoros Bolatoglu

7

BASKET E FORMAZIONE

La formazione degli allenatori di pallacanestro in Germania

di Peter Radegast

9

SETTORE FEMMINILE

Collaborazioni offensive con il post basso: idee per un attacco che continua a muoversi

di Orazio Cutugno

12

SETTORE FEMMINILE

Difesa a uomo con lo stunt

di Lilli Ferri

15

SCIENZE DELLO SPORT

ESG: nuove sfide e opportunità per il basket italiano

di Roberto Venturini

17

SETTORE GIOVANILE

Transizione offensiva e Pistol Offense

di Michele Catalani

21

SETTORE GIOVANILE

Elementi di sviluppo per migliorare i fondamentali individuali

di Luca Ansaloni

23

SENIOR

Il paradosso dell'essere giovani

di Mattia Ferrari

25

SENIOR

Tecnica e concetti di utilizzo dell'Handoff

di Francesco Ponticello

28

MINIBASKET

Il cammino del minibasket

di Oscar Retortillo

32

PREPARAZIONE FISICA

L'importanza dei dati di player load nella pianificazione delle sedute di allenamento del basket

di Luca Tasselli

39

BASKETBALL STORY

Zone press 2-2-1 e difesa a zona a metà campo: principi e sviluppo

di Francesco Cavaliere

42

L'INTERVISTA

Maurizio Berteà: dal campo alla FIP, le analogie e i ricordi

a cura di Roberto di Lorenzo

44

REGOLAMENTO

Flop o Fake

di Carmelo Morina

E' il momento dei Corsi e dei Clinic!!



di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP

Giugno e luglio è il momento dei Corsi e dei Clinic, fondamentale per l'aggiornamento, la formazione e la loro crescita personale e professionale.

I Corsi Regionali sono iniziati in tutta Italia, segnando l'esordio di molti nuovi formatori. C'è una grande richiesta da parte dei giovani che desiderano intraprendere la carriera di allenatore, con numerosi giocatori che partecipano per esplorare questa opportunità per il post carriera.

In questo numero, analizziamo anche ciò che avviene in altre due nazioni europee. Il nostro sistema di formazione è all'avanguardia nella sua struttura e stiamo cercando di implementare i corsi con diverse novità. Tuttavia, c'è qualcuno che vorrebbe semplificare il percorso formativo degli allenatori, in controtendenza con la crescente necessità di formare tecnici sempre più preparati e con ciò che avviene in Europa. Come allenatori, dobbiamo essere presenti e partecipare attivamente a questo processo, facendo proposte concrete anziché polemiche inutili.

Dal 27 al 29 a Bologna si terrà l'Aggiornamento dei Formatori Nazionali, dei Responsabili Regionali della Formazione e di 12 formatori regionali scelti tra i nuovi diplomati del corso 2023. Questo corso, diretto da Ettore Messina, vedrà gli interventi di Giordano Consolini, Marco Ramondino, Emanuele Molin, Claudio Barresi e Tonia Bonacci. Le indicazioni fornite in queste lezioni daranno nuova spinta alla nostra formazione e saranno presentate nel N°15 di CBM.

Una nota stonata è la scarsa partecipazione agli eventi organizzati dal vivo, che rappresentano un'importante occasione di incontro e scambio di idee tra gli allenatori. Dobbiamo diventare una "categoria" unita, condividendo idee e formulando nuove proposte per tornare ad essere componente importante del movimento.

Ricevo spesso telefonate da colleghi che mi segnalano le difficoltà personali e della categoria. La mia considerazione rimane la stessa: cosa facciamo noi per diventare una categoria unita, per aiutarci e per evitare che certe situazioni si



INSIEME è l'unica strada che può farci crescere.

Roberto di Lorenzo

verifichino? Se tutti partecipassimo attivamente e collaborassimo, potremmo davvero cambiare qualcosa!

In questo numero, troverete interessanti interviste a Monica D'Ascenzo, giornalista del Sole 24 Ore, e a Maurizio Berteà, Segretario Generale della Federazione Italiana Pallacanestro ed ex allenatore. Tuttavia, tuttavia mancheranno due articoli concordati con due allenatori ma mai inviati.

INSIEME è l'unica strada che può farci crescere: portiamo spesso ad esempio la Spagna, dove 14.000 allenatori sono iscritti alla AEEB, un'organizzazione che riesce a dare un contributo significativo a tutto il movimento. Noi, in due anni, siamo passati da 91 a 348 iscritti, ma gli allenatori sono 14.000!

CNA e USAP sono sempre disponibili a collaborare, e solo INSIEME possiamo avere un ruolo significativo nel nostro mondo, la collaborazione avviene attraverso la partecipazione, la conoscenza delle regole, le proposte concrete e lo scambio di opinioni, non certo attraverso le critiche sui social, spesso anonime, contro il sistema e contro i colleghi.

Storia

Il Prof. Vittorio Tracuzzi

a cura di Giovanni Gebbia, Allenatore

Nicolosi, estate 1975. Torneo dei Pini.

Il Prof. (così lo chiamavo anche io) mi vide giocare in un torneo estivo, a Nicolosi alle falde dell'Etna e, tramite Elio Alberti (allenatore di Catania) contattò la mia società.

Ventiquattro ore dopo ero un giocatore della Junior Casale.

Vittorio Tracuzzi era geniale in campo e fuori dal campo. Uomo di grande carisma, innovatore, precursore, coraggioso e generoso.

A volte, al mattino, andavo ad allenarmi alla Leardi (campo di gioco) e lo trovavo lì che aggiustava la caldaia o sistemava i tabelloni. Aveva messo a punto un rinforzo saldato alla struttura del tabellone che impediva al cristallo di frantumarsi.

Appassionato di motori, aveva acqui-

stato un 238 fiat che trasformò in una sorta di camper con il quale andava e ci portava in giro (ricordo le finali juniores di Bra). Aveva comprato, credo per 30 mila lire, una 500 a cui è legato uno dei tanti episodi di quell'anno a Casale.

Avevamo due giorni di pausa e chiesi al Prof. se avessi potuto raggiungere alcuni amici che si trovavano a Prè-Saint-Didier per una settimana bianca. Disponibile come sempre, mi rispose che mi avrebbe accompagnato lui per un pezzo di strada.

Il mattino seguente, presto, passò a prendermi dalla foresteria. La 500 però non ne voleva sapere di mettersi in moto. Allora il "Trac" mi chiese di svegliare Flaborea (mio compagno di squadra e di alloggio) per farci dare una spinta. Così feci, e con non poco disagio, il "Flabo" arrivò mezzo addormentato e iniziò a spingere fino a che l'auto si mise in moto.

Ero il terzo play maker della squadra,

ma nella trasferta di San Bonifacio, giocavamo contro il Ferroli, a sorpresa mi fece partire in quintetto. Vincemmo ed io fui tra i migliori in campo.

Si prendeva cura di tutto, ad esempio fece realizzare dei plantari per un giocatore perché aveva notato un problema negli appoggi.

Preparava gli allenamenti e le partite con grande attenzione, conosceva bene quel che faceva e a quale scopo. Nel periodo della preparazione ci allenavamo utilizzando esercizi che avevano anche una valenza condizionale, esercizi che prevedevano più volte spostamenti su e giù per il campo. Aveva chiaro che i giocatori dovevano essere preparati fisicamente e gli esercizi dovevano essere funzionali al gioco.

Era fissato nella costruzione del giocatore moderno (assoluto padrone dei fondamentali individuali) e del gioco ideale.

A Casale lanciò il contropiede sulla linea laterale, sosteneva che in quella zona del campo l'intercettazione da parte degli avversari che rientrano era più difficile.

Durante le partite utilizzava le monete

Il palmares di Vittorio Tracuzzi

- 1953/1954: Campionato Italiano con la Bertocchi Legnano;
- 1954/1955: Campionato Italiano con la Virtus Bologna;
- 1955/1956: Campionato Italiano con la Virtus Bologna;
- 1963/1964: Campionato Italiano con la Pallacanestro Varese;
- 1966/1967: Coppa delle Coppe con la Pallacanestro Varese.



per mostrare i movimenti da fare e i suoi allenamenti erano frequentati da molti allenatori che sulle tribune riempivano quaderni di appunti.

Io lo ascoltavo sempre con grande curiosità perché era un uomo di grande cultura e pieno d'interessi.

Ricordo una frase che mi colpì particolarmente: *“Non ho mai voluto legare l'asino dove voleva il padrone”*. Era un uomo libero, una persona non disposta a scendere a compromessi.

A fine stagione la Junior Casale ridimensionò il progetto, il Prof. si trasferì nella sua Messina ed io rientrai a Ragusa.

Con la Cestistica Messina prima, poi al di là dello stretto con la Viola Reggio Calabria (dove venne esonerato) e quindi a Ragusa.

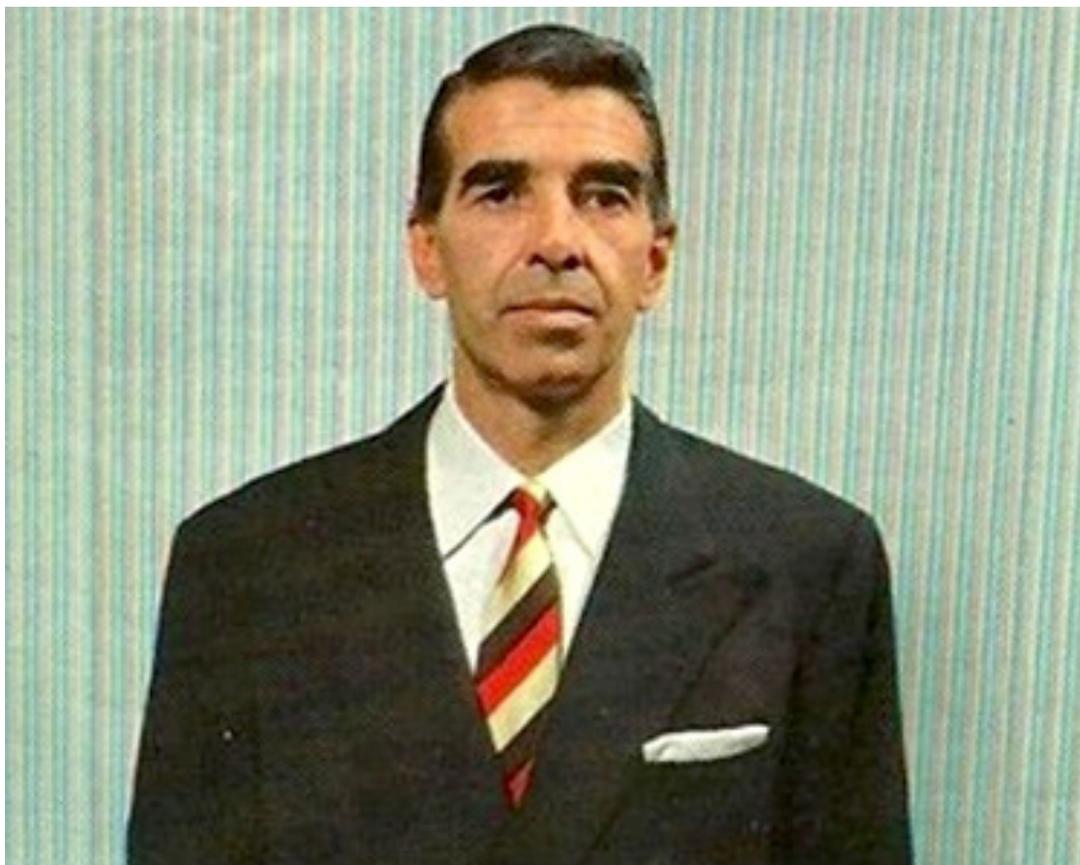
A Ragusa, con la Virtus dove io militavo, arrivò subito dopo l'esonero di Reggio portando una ventata di professionalità e professionismo.

Noi non avevamo allenatore ed io lo contattai per chiedergli se potesse darci una mano. Ac-

cettò senza pretendere alcun rimborso. Dopo avere salvato la squadra accettò la proposta della società per allenare ancora un anno: non solo raggiunse l'obiettivo della salvezza, ma contribuì anche a far crescere diversi giovani giocatori.

Vittorio Tracuzzi è stato l'allenatore che maggiormente ha influenzato il mio essere giocatore, contribuendo in modo determinante alla mia crescita sportiva e personale.

Rimane il rammarico di non aver potuto confrontarmi con lui anche quando, dopo aver appeso le scarpe al chiodo ho intrapreso la “carriera” di allenatore. Era l'anno 1986, anno in cui Lui venne a mancare.



Basket e Formazione

La formazione degli allenatori in Grecia

di Theodoros Bolatoglou, Facoltà di Educazione Fisica e Scienze dello Sport,
National and Kapodistrian University di Atene

L LIVELLI SCOLASTICI – CATEGORIE DI COACHING

La professione di allenatori può essere esercitata da:

A. Diplomati delle scuole organizzate dalla Segreteria Generale di Atletica Leggera (G.S.A.), che sono classificati in tre livelli:

1. **Scuola di livello C:** Questa categoria di scuole può essere frequentata dai diplomati delle scuole superiori, che abbiano praticato basket per almeno quattro anni prima di entrare nella scuola. Limite di età di 21 anni. Questo è il livello C e dura circa 6 mesi

per un totale di 300 ore. Nello specifico 120 ore di teoria (anatomia, fisiologia, statistica, psicologia ecc. e 180 ore di specializzazione in teoria del basket e pratica in campo).

I laureati possono guidare team di dipartimenti di sviluppo.

2. **Scuola di livello B:** Possono frequentare questa categoria di scuole i diplomati della Scuola di livello C, che abbiano già esercitato la professione per almeno dodici mesi (da due stagioni) e abbiano partecipato ad un Clinic Internazionale. Il programma della

scuola dura circa 6 mesi per un totale di 300 ore. Nello specifico 120 ore di teoria (anatomia, fisiologia, statistica, psicologia ecc. e 180 ore di specializzazione in teoria del basket e pratica in campo).

I laureati possono lavorare con team partecipanti a tutti i livelli tranne che per le categorie professionali.

3. **Scuola di Livello A:** Possono frequentare questa categoria di scuole i diplomati della Scuola di Livello B che abbiano già lavorato sul campo per almeno dodici mesi (da due stagioni) e abbiano inoltre partecipato a due Clinics Internazionali. Il programma della scuola dura circa 6 mesi per un totale di 300 ore. Nello specifico 120 ore di teoria (anatomia, fisiologia, statistica, psicologia ecc. e 180 ore di specializzazione in teoria del basket e pratica in campo).

I laureati possono lavorare con squadre di qualsiasi livello del campionato greco.

B. Laureati in Educazione Fisica specializzati in Pallacanestro. Questo corso viene insegnato in 2 semestri per 150 ore di teoria e pratica e i laureati possono lavorare con squadre di qualsiasi livello del campionato greco poiché sono accreditati al Livello A.



Basket e Formazione

La formazione degli allenatori in Germania

di Peter Radegast, Direttore Sportivo della Federazione tedesca

livelli delle licenze

Il sistema delle licenze in Germania comincia con le “**school sport license**” che vengono fornite e amministrare da ciascuno dei 16 Stati federali (ad esempio la Bavaria). Le licenze B ed A sono invece sviluppate dalla Federazione di pallacanestro tedesca.

1. Sport scolastico

Il corso dura 30 ore e ha come obiettivi di qualificazione/aree di attività:

- Progettazione e realizzazione di sessioni di gioco e allenamento negli sport scolastici extrascolastici (basket).
- Supervisione di gruppi di gioco e

competizione negli sport scolastici extrascolastici (basket).

L'età minima per poter essere ammessi al corso è 16 anni ed ha una validità di 4 anni. I requisiti richiesti sono semplici:

- conoscenza delle regole;
- abilità pratiche di gioco.

2. Licenza C (base e scuola)

Il corso dura 60 ore e ha come obiettivi di qualificazione/aree di attività:

- Pianificazione e implementazione di programmi di basket specifici per gruppi target;

- Pianificazione ed esecuzione di attività sportive scolastiche, ricreative e del tempo libero (es. tornei misti/streetball, 3x3, mini-raduni, basket di mezzanotte);

- Formazione e supporto di gruppi di interesse legati al basket (ad esempio nelle scuole) e di squadre ricreative.

L'età minima per poter essere ammessi al corso è di 16 anni ed ha una validità di 4 anni. I requisiti richiesti sono:

- Residenza primaria nello Stato federale organizzatore;
- Appartenenza ad una società sportiva dello Stato federale;
- rova del completamento di un corso di primo soccorso (9 unità didattiche), non più vecchio di due anni.

Per ottenere la licenza è necessario sostenere un esame che consiste in una prova in campo della durata di 20 minuti, una prova orale ed una prova dimostrativa.

3. Licenza C (Agonistica)

Il corso dura 90 ore e ha come obiettivi di qualificazione/aree di attività:

- Pianificazione e implementazione di programmi di basket specifici per gruppi target.
- Fornire una formazione fondamentale diversificata, nonché creare e implementare piani di allenamento quadro, tenendo conto dell'età e del sesso degli atleti.
- Formazione e supporto delle squadre maschili e femminili, nonché delle squadre senior al di sotto dei campionati regionali.

L'età minima per poter essere ammessi al corso è di 16 anni ed ha una validità di 4 anni. I requisiti richiesti sono:

- Residenza primaria nello Stato federale organizzatore;





- Appartenenza ad una società sportiva dello Stato federale;
- Prova del completamento di un corso di primo soccorso (9 unità didattiche), non più vecchio di due anni.

Per ottenere la licenza è necessario sostenere un esame che consiste in una prova in campo della durata di 20 minuti, una prova orale ed una prova dimostrativa.

3. Licenza B (base)

Il corso dura circa 70 ore e ha come obiettivi di qualificazione/aree di attività:

- Formazione e supporto di squadre del settore giovanile e senior;
- Formazione, perfezionamento ed esame degli allenatori di livello C.

L'età minima per poter essere ammessi al corso è di 18 anni ed ha una validità di 3 anni.

4. Licenza B (agonistica)

Il corso dura circa 70 ore e ha come obiettivi di qualificazione/aree di attività:

- Formazione e sostegno dei centri di prestazione delle federazioni federali, delle squadre dei campionati giovanili e delle squadre senior dei campionati nazionali DBBL, 2.DBBL, Pro A, Pro B e dei campionati regionali.
- Creazione e attuazione di piani formativi quadro;
- Formazione, perfezionamento ed esame degli allenatori di livello C.

L'età minima per poter essere ammessi al corso è di 18 anni ed ha una validità di 3 anni. I requisiti richiesti sono:

- minimo 2 anni di coaching con licenza C

Per ottenere la licenza è necessario sostenere un esame che consiste in una prova in campo della durata di 30 minuti ed una prova orale di 30 minuti.

5. LICENZA A

Il corso dura circa 70 ore e ha come obiettivi di qualificazione/aree di attività:

- Formazione e sostegno delle squadre nazionali, squadre della 1ª Bundesliga e della Pro A: squadre di selezione delle federazioni statali, nonché squadre di spettacolo, in particolare squadre della Bundesliga, nel settore giovanile;
- Creazione e attuazione di piani di formazione quadro a livello d'élite;
- Ricerca e sviluppo di talenti, ad esempio attraverso la gestione e l'organizzazione di performance center e camp;
- Leadership e coordinamento dello staff tecnico;
- Formazione, perfezionamento ed esame degli allenatori di livello A e B.

L'età minima per poter essere ammessi al corso è di 20 anni ed ha una validità di 2 anni. I requisiti richiesti sono:

- minimo 2 anni di coaching con licenza B.

Per ottenere la licenza è necessario sostenere un esame che consiste in una prova in campo della durata di 45 minuti ed una prova orale di 45 minuti.



Collaborazioni offensive con il post basso: idee per un attacco che continua a muoversi

di Orazio Cutugno, Capo Allenatore BCC Castelnuovo Scivia

Premessa: Il gioco in post basso è un elemento essenziale di un sistema di attacco di ogni squadra. Guardando alle ricezioni in post basso sotto il profilo difensivo, quando la palla si avvicina al canestro per le difese scatta un livello di allerta importante per la protezione dell'area dall'1c1 con palla, dai tagli e dal potenziale tiro da 3 punti che nasca appunto da un in&out. Da qui, la necessità di prevedere nel proprio gioco offensivo la volontà di "appoggiare" il pallone a ridosso dell'area dei tre secondi e sviluppare una conseguente continuità di gioco, da cui provare a prendere dei vantaggi in funzione dello spazio, del tempo e delle caratteristiche individuali di ogni atleta. La costruzione e il funzionamento di tali

meccanismi devono inevitabilmente passare per un percorso fatto di pazienza, errori, ricerca dei sincronismi e da un buon livello di conoscenza di ogni protagonista in campo.

La proposta che segue, che è ovviamente adattabile a qualsiasi contesto, rappresenta quanto ho provato a mettere in campo insieme al mio Staff – che ringrazio per il prezioso contributo durante la stagione appena conclusa – con la prima squadra femminile del BCC Derthona Basket.

Partendo dalla volontà di non prevedere troppe varianti che potrebbero rendere difficile la lettura e l'esecuzione nel "momento partita",

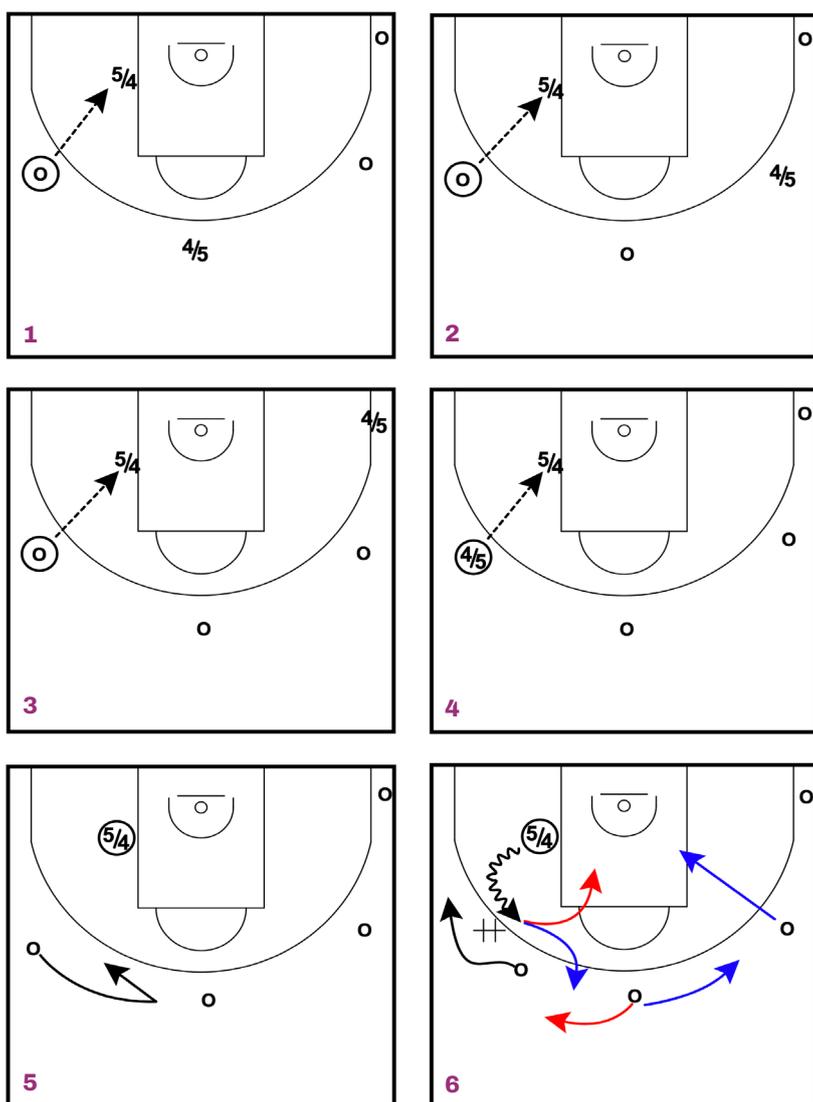
SETTORE FEMMINILE

si possono preparare alcune collaborazioni da mettere in atto in ogni circostanza in cui, da un gioco a termine (set) o da una semplice transizione offensiva (early post-up) si vada a giocare “spalle al canestro”.

Per andare ad analizzare alcune situazioni, prendiamo in considerazione un quintetto composto da 2 giocatrici interne e 3 esterne (che per semplicità – senza specificare play, guardia, ala piccola – identificherò in seguito come “guardie”).

Priorità.

L'equilibrio è senza dubbio lo stato che desideriamo raggiungere per far sì che non si interrompa il flusso di gioco e il nostro attacco mantenga un'iniziativa, anche imprevedibile, che possa sempre minacciare la difesa. Per arrivare a questo, cerchiamo di definire delle priorità di azione basate sullo spazio e sul tempo. Per fare



un esempio pratico, la nostra weak side action si attiva nel caso in cui l'atleta in post basso abbia ricevuto il pallone fuori dall'area dei 3 secondi. Se, viceversa, abbiamo una ricezione profonda con un buon seal e un buon passaggio, alle altre giocatrici sul perimetro si consiglia di leggere e ri-spaziarsi fuori dai tre punti senza tagliare in area oppure prepararsi per andare a rimbalzo offensivo. Continuando lo sviluppo della nostra collaborazione sul lato debole, teniamo solo in considerazione una ricezione in post basso fuori dall'area dei 3 secondi: la prima richiesta al post basso è quella di “guardare” e trovare il proprio equilibrio per poter fare il passaggio migliore in caso di vantaggi sui tagli o sul re-spacing sul perimetro e, allo stesso tempo, non perdere pericolosità per un'iniziativa di 1c1 con palla che, per le cosiddette precedenze di azione, avverrà appena dopo il movimento delle giocatrici senza palla. Da qui, la necessità di una sincronia nei movimenti e quindi l'importanza di lavorare sui “tempi dei tagli”.

L'idea di base è quella che 4 giocatrici senza palla si muovano “insieme” leggendo la situazione e, nello specifico, abbiano la capacità di guardare lo spazio occupato e le spalle della compagna con palla in post basso per poi “farsi vedere dalla palla” e fornire linee di passaggio.

Per un passaggio al post basso non si può prescindere da un buon allineamento tra passatore e ricevitore e dall'uso dei fondamentali con e senza palla. Senza volutamente entrare nei dettagli di come e quando utilizzare gli strumenti tecnici, che sono però la chiave del nostro gioco, osserviamo i diversi schieramenti che nel gioco di attacco si possono verificare al momento del passaggio al post basso.

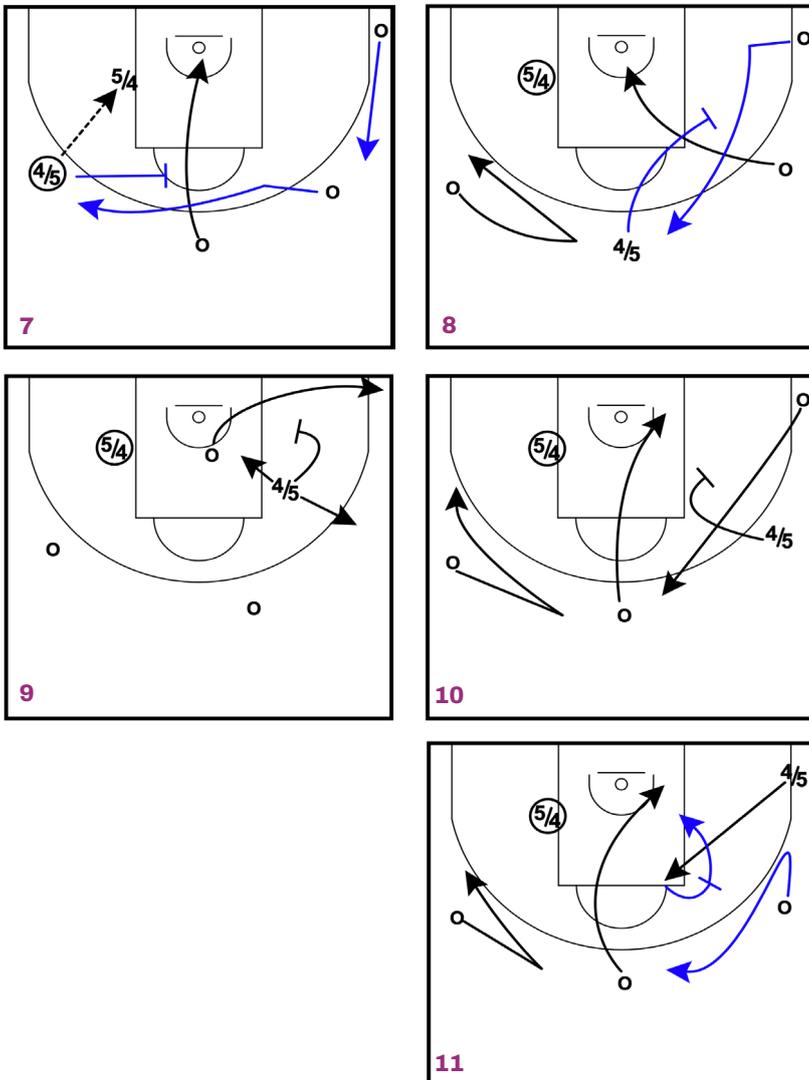
(Diagr. 1, 2, 3, 4)

Sviluppo.

Lato forte. Dopo il passaggio, la guardia tiene impegnato il proprio difensore, si spazia verso la posizione di guardia e cambiando velocità torna in posizione di ala (Diagr. Frame #5) pronta a punire un eventuale aiuto troppo profondo o un raddoppio del proprio difensore dal lato forte. Variante: al fine di lanciare solo uno spunto di un'altra continuità tra le due giocatrici sul lato forte, è possibile introdurre un passaggio consegnato sul lato forte (c.d. DHO / Step-Up o Grenade action) – Diagr. 5, 6 – con conseguente adeguamento e nuova spaziatura delle altre giocatrici sul lato debole.

Lato forte. Nel caso in cui il passaggio al post basso sia fatto dall'altra giocatrice interna (Diagr. 4, 7) si possono sviluppare numerose soluzioni ma, per coerenza e per facilità di memorizzazione dei movimenti, terremo, come

SETTORE FEMMINILE



vediamo negli altri esempi di seguito, questa continuità: la guardia in punta taglia al ferro, la guardia in ala gioca un'uscita sul blocco del passatore e la guardia in angolo rimpiazza in ala, andando in visione per creare una linea di passaggio pronta a punire un'eventuale difesa che crolla. E, come nel caso precedente, lasciando autonomia alle atlete in campo secondo le proprie caratteristiche individuali, si possono effettuare diverse iniziative a partire da questa collaborazione sul lato forte.

Lato debole.

1. Spacing con l'altra giocatrice interna in posizione di punta al momento dell'ingresso del pallone al post basso (Diagr. 1, 8). La guardia in ala, leggendo il proprio difensore e lo spazio vantaggioso da attaccare, prepara un taglio profondo per ricevere e concludere vicino a canestro. L'interno in punta e la guardia in angolo collaborano insieme per prendere un

un vantaggio da un blocco sul lato debole, dove il bloccante cerca il difensore del bloccato e poi (Diagr. 9) legge se: a) eseguire un taglio flash verso il canestro; b) bloccare di contenimento verso l'angolo per la guardia che ha completato il taglio al canestro e poi "nascondersi" e giocare in funzione dell'1c1 in post basso creando linee di passaggio in area; c) spaziarsi sul perimetro per aprire il campo.

2. Spacing con l'altra giocatrice interna in posizione di ala sul lato debole (Diagr. 10). In questo caso, è la guardia in punta che, leggendo, aggredisce l'area con un taglio profondo. Contemporaneamente, la giocatrice interna in ala prepara a sua volta il blocco per la guardia in angolo per creare un buon tiro in uscita dal blocco. La continuità di movimenti del bloccante può svilupparsi come già detto nella prima spaziatura.

3. Spacing con l'altra giocatrice interna in angolo sul lato debole (Diagr. 11). Questa spaziatura, un po' inusuale ma che si può ovviamente verificare nel giocato, prevede comunque un'iniziativa di movimento sul lato debole: la guardia in punta gioca il taglio a canestro per tenere la stessa iniziativa degli altri schieramenti e si va a cercare ancora una collaborazione per un'uscita da un blocco di contenimento sul lato debole, anche se diventa ancora più importante l'autonomia nel ricollocarsi negli spazi per dare linee di passaggio sia in area che sul perimetro.

Conclusioni

Crede fermamente che, una volta assimilati i concetti e il desiderio di raggiungere un equilibrio di gioco, siano i protagonisti in campo, con il loro talento, la capacità di riconoscere le situazioni e la voglia di competere sempre a un livello più alto, a trovare le soluzioni più efficaci all'interno della traccia presentata dallo staff tecnico. Ovviamente, si possono prevedere molte altre collaborazioni e varianti da integrare a quanto detto. Il contenuto qui esposto è solo il frutto di idee maturate e modificate nel tempo, cercando di apprendere da tutti gli allenatori con cui abbiamo collaborato come staff, dagli altri che ho avuto la fortuna di conoscere e vedere lavorare in campo e anche da quelli da cui ho preso spunto guardando giocare le loro squadre.

Un doveroso grazie va al CNA per l'opportunità concessami di partecipare con il mio modesto contributo al progetto Coach Box Magazine e un grazie alle giocatrici e ai giocatori che con le loro domande e i loro spunti tecnico-tattici, e non solo, hanno arricchito e migliorato la mia persona e il mio bagaglio tecnico.



Difesa a uomo con lo stunt

di Lilli Ferri, Capo Allenatore ABA Pink

L'obiettivo di una difesa è ostacolare il gioco offensivo, sfruttando le capacità tecniche e tattiche dei giocatori, al fine di rendere la finalizzazione del gioco avversario la più difficoltosa possibile; il tutto all'interno del proprio collaudato sistema difensivo.

Più le abilità offensive e la prestanza fisico atletica degli avversari sono sviluppate, maggiore dovranno essere la coesione e l'organizzazione dei sistemi difensivi, per cercare di mettere il proverbiale granello di sabbia nell'ingranaggio degli avversari.

Negli ultimi anni, affascinata dall'applicazione ad alto livello, ho cercato di introdurre nelle mie

squadre, sia a livello giovanile che senior lo Stunt, ossia quel movimento all'interno di una tattica difensiva in cui i difensori dei giocatori senza palla si posizionano in guardia aperta e fintano l'aiuto sul lato forte per fermare la palla.

I motivi principali che mi hanno spinto ad adottare questa scelta sono stati:

1. mettere pressione sulla palla togliendo spazio all'attaccante e creando incertezza, prima che questo possa arrivare nel pitturato, limitando, togliendo o ostacolando la penetrazione.
2. sviluppare nel giocatore in difesa, la capacità di guardare e comunicare.
3. esprimere in maniera accentuata il concetto

SETTORE FEMMINILE

concetto di giocare/difendere in 5 contro la palla.

4. applicare una difesa che potremmo definire contenitiva, ma nello stesso tempo aggressiva.

Alcuni esempi di posizionamento.

Prima linea - guardia aperta, molto flottati verso la palla, occupare spazio (Diagr. 1).

L'idea è quella che in caso di penetrazione, il primo aiuto o meglio la prima finta di aiuto quindi lo stunt, arriva dal primo giocatore sul lato forte che deve dire all'attacco "di qui non si passa, spazio occupato" (Diagr. 2).

Seconda linea

I giocatori lontano dalla palla si posizionano molto alti sulla linea di passaggio. Il posizionamento alto dei giocatori lontano dalla palla fa sì che anche la prima linea possa restare alta, sicura che alle proprie spalle ci siano giocatori che possono aiutare (Diagr. 3)

Considerando che difficilmente troveremo schieramenti 5 fuori, nelle figure sotto troviamo due differenti schieramenti:

- con post lato forte (Diagr. 4);
- con post lato debole (Diagr. 5)

A livello difensivo non cambia però il concetto di occupare e togliere spazio giocando contro la palla e negando lo spazio per una penetrazione al giocatore in possesso della palla, creando densità.

L'idea di fondo è mandare l'attaccante dove c'è traffico. Nel momento in cui parte la penetrazione, il giocatore in aiuto deve essere già lì ad occupare spazio nella posizione difensiva corretta (Diagr. 6).

Quando parte il passaggio, il difensore che ha aiutato deve essere in grado di correre per recuperare (Diagr. 7).

Per quanto riguarda il difensore in angolo, sarà lui, in corretta posizione alta, incaricato di aiutare chi ha fatto il primo aiuto (**Help the Helper**).

Mentre la palla vola, il difensore fa uno stunt per ritardare e creare incertezza nella lettura dell'attaccante che riceverà la palla. Se il suo compagno recupera, a seguito della corretta posizione precedente, si tornerà ognuno a marcare il proprio attaccante (Diagr. 8).

Diversamente, se il compagno è troppo sbilanciato verso la palla e quindi in difficoltà a recuperare, possiamo fare cambio, situazione non frequente, ma da prevedere (Diagr. 9).

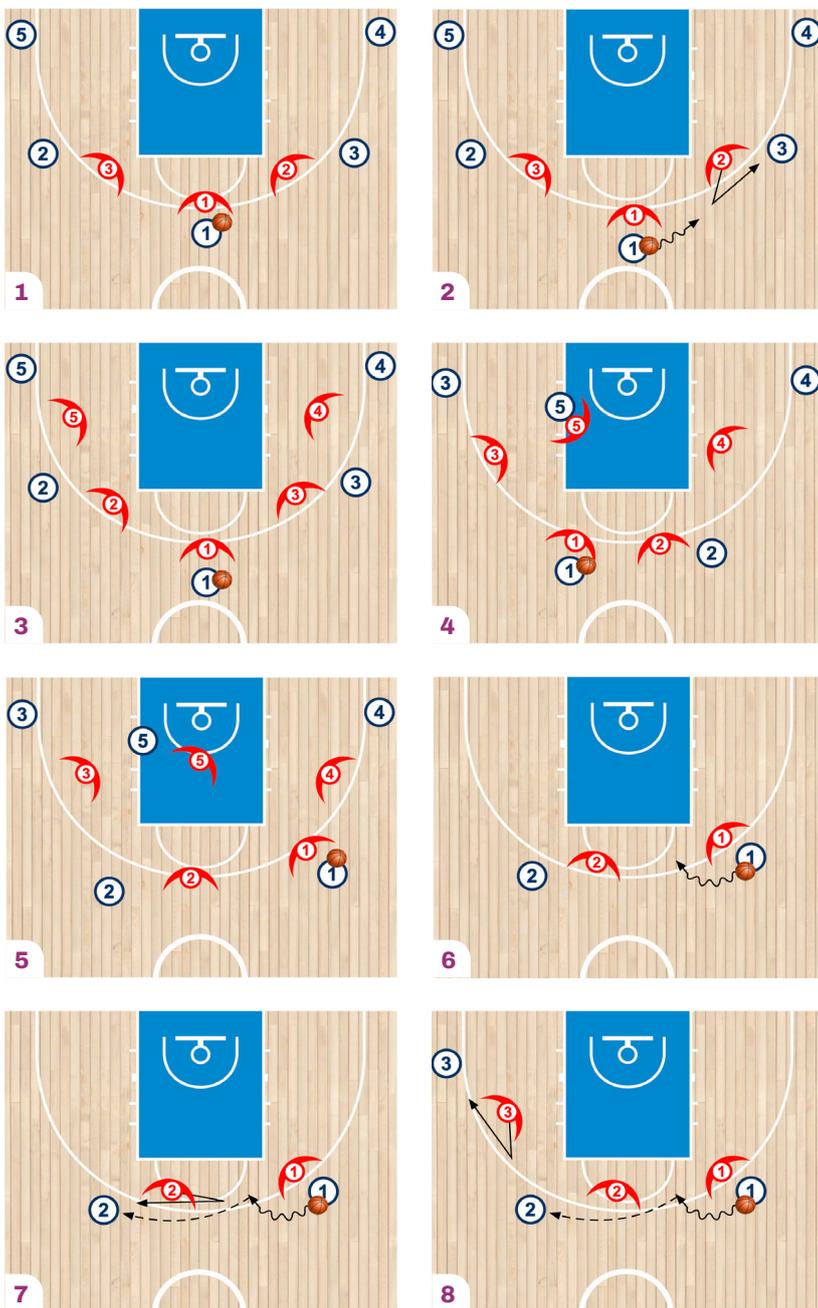
In situazione di pick and roll laterale

Difendiamo in contenimento il P&R e il difensore di 2 sarà flottato e userà lo stunt non concedendo la penetrazione a 1 (Diagr. 10).

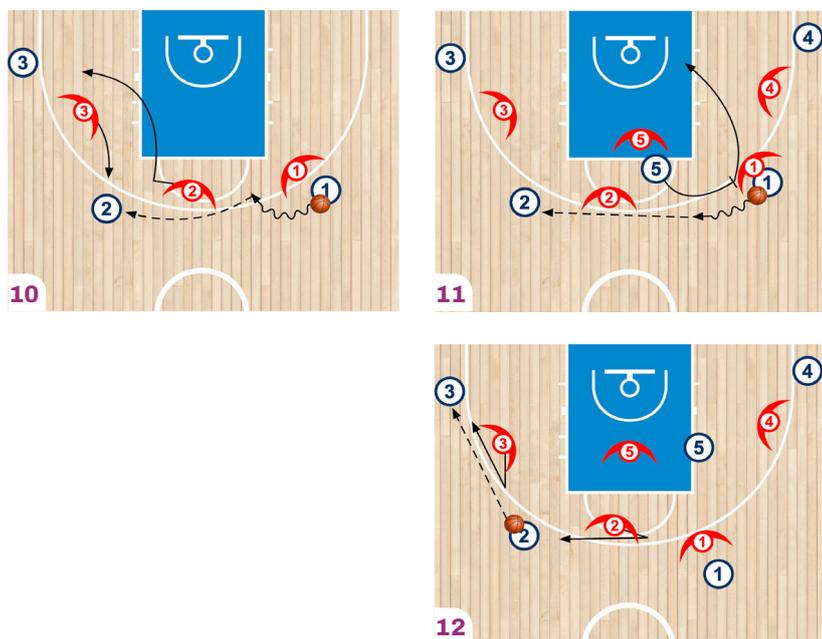
Il difensore di 3 dovrà essere pronto a sua volta a fintare un aiuto su 2 e poi recuperare su 3 (Diagr. 11).

Come tutte le difese anche questa ha punti di forza e criticità.

Per esempio, sicuramente, questo sistema difensivo subisce le situazioni di taglio, criticità che può essere tamponata con l'aggressività sulla palla. Aggressività che può ostacolare la visione di gioco e ritardare i passaggi.



SETTORE FEMMINILE



Quelle presentate sono le situazioni base sulle quali incominciare a costruire questo tipo di sistema difensivo. Si possono poi incontrare situazioni più complesse a livello offensivo che in base alle caratteristiche degli attaccanti e dei nostri difensori adegueremo di volta in volta, tenendo sempre come linea guida quella di giocare in 5 contro la palla.



Scienze dello sport

ESG: nuove sfide e opportunità per il basket italiano

di Venturini Roberto, Formatore e Consulente nelle Aree del Marketing, Comunicazione e Responsabilità Sociale per lo sport



sabilità sociale. L'incontro tra culture diverse e la valorizzazione delle differenze sono temi basilari in un mondo sempre più globalizzato. Oltre alle politiche portate avanti dal Coni e da Sport e Salute per l'integrazione e la lotta alle disuguaglianze, anche il basket può rappresentare una leva di sviluppo sociale in contesti o territori svantaggiati, e di inclusione per rifugiati, minori stranieri non accompagnati o in famiglie ad alta conflittualità, diversamente abili ed ex-detenuti.

Molti esempi potrebbero essere citati in quanto club e giocatori, in numero sempre crescente, si stanno adoperando in prima persona per supportare oltre le cause ambientali anche quelle sociali, come la lotta contro la povertà, la promozione dell'educazione e la protezione dell'ambiente. Ad esempio, alcuni club hanno già da tempo progettato e realizzato percorsi per aiutare i giovani a sviluppare abilità sportive e a migliorare le loro opportunità di vita, mentre altri stanno supportando iniziative per proteggere gli ecosistemi e combattere la povertà.

Introduzione.

La pallacanestro è uno sport globale che attrae milioni di appassionati in tutto il mondo. Tuttavia, non è sufficiente la sua popolarità per comprendere la ragione per cui questo sport è diventato un importante strumento per promuovere la responsabilità sociale e la sostenibilità.

In questo articolo, esploreremo come la pallacanestro stia cambiando il proprio approccio per diventare più sostenibile e responsabile, e come questo cambiamento possa avere un impatto positivo sulla società.

La pallacanestro da un punto di vista organizzativo e gestionale richiede

una grande quantità di risorse, dalle strutture sportive ai materiali utilizzati per le attrezzature. Tuttavia, la crescente consapevolezza dei problemi ambientali ha portato molti club e organizzazioni a rivedere la loro strategia per diventare più sostenibili. Ad esempio, molti club di pallacanestro stanno implementando misure per ridurre l'impatto ambientale delle loro attività, come l'utilizzo di energia rinnovabile, la riduzione dei rifiuti e l'utilizzo di materiali sostenibili.

Il nostro sport inoltre si sta rivelando in maniera sempre più crescente come un mezzo per promuovere la respon-



L'applicazione dei criteri ESG

Che cosa si intende quando si dibatte sui criteri ESG? Quali sono le implicazioni che le tematiche ESG hanno per gli allenatori nazionali del basket italiano? E quali le sfide e le opportunità che ne derivano.

I criteri ESG rappresentano un set di principi che valutano e gestiscono i temi della sostenibilità in termini generali di un'azienda o di un'organizzazione. Si suddividono in tre aree principali:

- **E (Environmental)**: considera l'impatto ambientale dell'attività umana, come la gestione delle risorse idriche ed energetiche, le emissioni di gas serra e la produzione di rifiuti.

- **S (Social)**: valuta l'impatto sociale dell'attività, prendendo in considerazione le condizioni di lavoro, i diritti umani, la diversity e l'inclusione, la sicurezza dei prodotti e dei servizi offerti e la filantropia.

- **G (Governance)**: analizza la struttura di governance dell'organizzazione, la trasparenza, l'etica aziendale, la gestione dei rischi e la remunerazione dei dipendenti.

Le tematiche ESG sono importanti per il basket per varie ragioni:

- **Creano valore per gli stakeholder**: gli investitori, gli sponsor e i tifosi sono sempre più attenti alle tematiche ESG e premiano le organizzazioni che si impegnano in questo ambito.

- **Gestiscono i rischi di natura reputazionale**: le questioni ESG possono avere un impatto significativo sull'immagine di un'organizzazione e sul suo valore aziendale. Ad esempio, uno scandalo sociale o ambientale può danneggiare la reputazione di una squadra e portare per la società che rappresenta una perdita di sponsor e tifosi.

- **Colgono nuove opportunità**: l'impegno per i criteri ESG può creare nuove opportunità di business, come l'attrazione di nuovi sponsor e investitori interessati alla sostenibilità.

Quali sono le sfide e le opportunità per gli allenatori di basket?

Gli allenatori nazionali di basket, in relazione ai criteri ESG, si trovano a dover far fronte a diverse sfide, alcune di natura interna al proprio contesto culturale e sportivo, altre di provenienza esterna che fa riferimento al contesto del momento (atteggiamenti, comportamenti e cambiamenti della società):

• **Mancanza di consapevolezza**: numerosi al-

lenatori, pienamente centrati nel loro ruolo tecnico, non sono ancora pienamente consapevoli dell'importanza dei criteri ESG e di come questi possono influenzare il loro lavoro.

- **Mancanza di risorse**: l'implementazione di pratiche ESG può richiedere tempo, denaro e competenze specifiche, che spesso non sono facilmente e prontamente disponibili per gli allenatori.

- **Difficoltà di misurazione**: può risultare difficile misurare e monitorare l'output delle iniziative ESG, rendendo difficile dimostrare il loro valore agli stakeholder.

Nonostante le sfide, gli ESG rappresentano anche una serie di opportunità per gli allenatori di basket, tra queste meritano di essere citati i seguenti aspetti:

- **Aumentare la consapevolezza dell'importanza delle tematiche ESG**: è importante che gli allenatori siano informati sui criteri ESG e sul loro impatto sul basket. Questo può essere fatto attraverso la formazione, la partecipazione a seminari e la lettura di materiale informativo.

- **Migliorare l'immagine e la reputazione**: l'impegno per i criteri ESG può migliorare l'immagine e la reputazione dell'allenatore stesso e al tempo stesso della squadra, della società di riferimento e della stessa Federazione, attirando nuovi tifosi e sponsor.

- **Motivare i giocatori**: i giocatori sono oggi sempre più attenti alle tematiche sociali e ambientali, e l'impegno per i criteri ESG può essere un modo per motivarli e fidelizzarli.

- **Creare un vantaggio competitivo**: l'adozione di pratiche ESG può dare a una squadra un vantaggio competitivo rispetto alle sue rivali, soprattutto nel mercato dei talenti.

È fondamentale sottolineare il valore culturale offerto dal basket italiano, inteso come un ambiente dove poter far crescere l'essere umano in tutte le sue caratteristiche. Lo sport è inclusione sociale a 360 gradi e in tal senso il compito degli allenatori attraverso la promozione di pratiche sostenibili, inclusive e responsabili è sicuramente centrale.

Transizione offensiva e Pistol offense

di Michele Catalani, Responsabile Settore giovanile Olimpia Milano

Una delle priorità su cui cerco di focalizzare l'attenzione è la costruzione della giusta mentalità transitoria che la squadra deve avere nel passare dalla difesa all'attacco (e viceversa), senza perdere intensità ed iniziativa. In una partita di pallacanestro una squadra difficilmente gioca più di 10 contropiedi primari nei 40'; ipotizzando una media di 80/85 possessi offensivi per gara, le squadre che riescono ad andare in doppia cifra di contropiedi primari sono squadre generalmente destinate a vincere la partita (salvo che questa statistica non si verifichi in partite ad ampio margine di scarto). Per questo credo che creare abitudine sin dalle prime fasce di età a sviluppare questa fase di gioco, sia fondamentale nella crescita della squadra in termini di sistema di gioco ma anche nello sviluppo dei singoli giocatori che dovranno imparare a scegliere ed eseguire in poche frazioni di secondo.

Questo tipo di iniziativa deve ovviamente avere origine già in fase difensiva, dove dobbiamo sviluppare l'attitudine ad essere aggressivi sulla palla e sulle linee di passaggio, a contrastare sempre il tiro e conquistare una posizione vantaggiosa per il rimbalzo.

Oltre alle situazioni di sovrannumero, che possiamo sfruttare quindi con contropiedi primari, insistiamo sulla ricerca di soluzioni rapide (comunemente chiamate **Early Offense**) cercando di individuare eventuali **GAP DIFENSIVI** da finalizzare nei primi secondi dell'azione.

Trasmettere questa idea alla squadra, creare un senso comune nella ricerca continua di soluzioni rapide può significare, soprattutto nell'immediato, avere la sensazione di perdere il controllo del gioco.

Giocare una media di 14/15 possessi a partita entrando in attacco senza chiamata, significa che le scelte delle nostre guardie saranno determinate dalla **capacità di lettura**:

- del comportamento dei compagni;
- degli accoppiamenti difensivi.

Altro aspetto è quello dell'**aggressività**: vogliamo sviluppare nella squadra l'idea di voler attaccare con aggressività fin dall'inizio e per tutta la durata del possesso, senza dare alla difesa il tempo di potersi accoppiare correttamente.

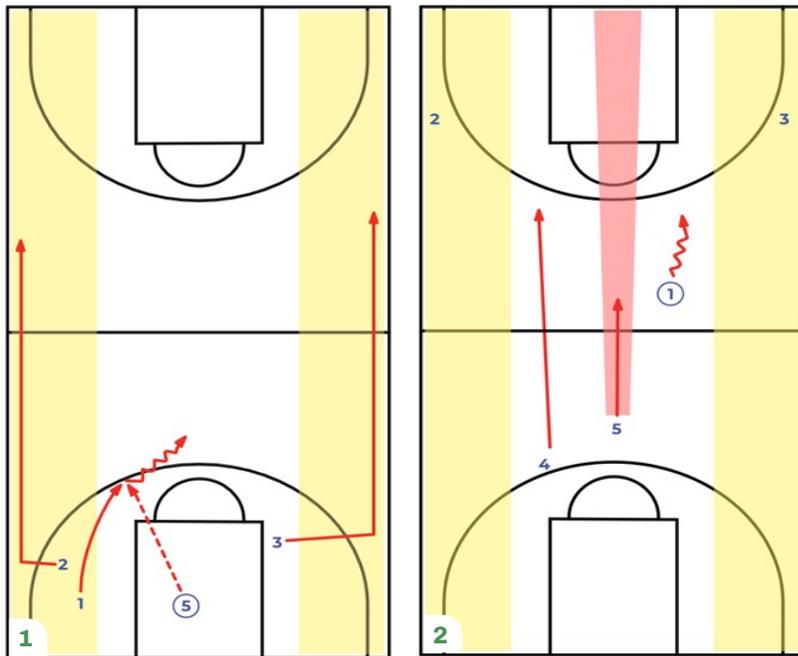
Entrare in attacco senza chiamata e non concedere secondi di tempo alla difesa per riordinare il



proprio schieramento, rappresenta già di per sé un importante vantaggio.

Mantenere forte aggressività nell'arco dei 24 secondi è determinante per individuare o creare vantaggi, che possono essere finalizzati non solo con tiri ad alta percentuale, ma anche con la possibilità di **mantenere il controllo dei rimbalzi offensivi**.

Che si tratti di un rimbalzo o semplicemente di una rimessa è corretta abitudine strappare rapidamente la palla dal ferro o dalla retina e rimettere velocemente il pallone in campo. Si possono rubare dei canestri semplicemente avendo l'astuzia di eseguire rimesse dal fondo in maniera rapida mentre gli avversari magari perdono tempo dopo un canestro segnato; si possono



sfruttare vantaggi semplicemente attraverso l'abilità di "saltare fuori dal campo" e, con un solo passaggio, andare a canestro già nei primi secondi di possesso.

Fare una rimessa o un'apertura veloce, enfatizza quindi queste problematiche difensive; il nostro dictat in allenamento sarà quindi quello di strappare la palla dalla retina quando c'è un canestro subito o catturare il rimbalzo, ruotare immediatamente la testa per effettuare il **passaggio di apertura più rapido possibile**.

Alle nostre guardie chiediamo possibilmente di ricevere il passaggio **al di sopra della linea del tiro libero**.

Obiettivo degli esterni è quello di **catturare il centro**:

- in palleggio successivamente a una ricezione;
- senza palla con tagli diagonali;

Consapevoli che la palla potrebbe arrivare subito, successivamente oppure potrebbe anche non arrivare perché il rimbalzista, se in possesso delle caratteristiche tecniche adeguate, può catturare direttamente il centro in palleggio.

L'idea per gli esterni è quella di **CORRERE LE CORSIE LATERALI**.

Questo ci permette di sfruttare tutti i vantaggi di numero per un contropiede primario o un tiro ad alta percentuale. (Diagr. 1)

Nell'eventualità invece che ogni giocatore sia accoppiato (quindi in situazione di pari numero) vogliamo mantenere alta l'intensità del nostro attacco, per **conservare un vantaggio di ve-**

locità rispetto ai nostri avversari che, retrocedendo, difficilmente potranno fermare il nostro flusso d'attacco.

Questa aggressività ed attitudine nel cercare di trasferire l'attacco più velocemente possibile può permetterci di forzare la difesa ad accoppiamenti di emergenza che talvolta rappresenteranno GAP favorevoli per l'attacco:

- un lungo accoppiato ad un piccolo (**GAP DI VELOCITÀ**) che cercheremo di battere in 1c1
- un piccolo accoppiato ad un lungo (**GAP FISICO**) che cercheremo di attaccare avvicinando la palla al ferro in pivot basso.

In situazioni di transizione dobbiamo imparare quindi a riconoscere eventuali:

- VANTAGGI DI NUMERO;
- VANTAGGI FISICI;
- VANTAGGI DI VELOCITÀ.

Al playmaker chiediamo di condurre la transizione spostandosi verso la posizione rappresentata dalla linea che unisce gomito a gomito, creando spazio sulla corsia centrale a vantaggio della corsa del rimorchio.

L'idea è che il nostro Centro corra sempre da **canestro a canestro**.

Agli esterni che corrono il campo chiediamo di aprire la loro posizione verso le linee laterali e correre verticalmente fino agli angoli (ovviamente con il primo intento di ricevere un passaggio e di aprire il più possibile gli spazi alle iniziative della palla).

L'ultimo giocatore (presumibilmente chi avrà effettuato l'apertura) invece correre nella posizione che chiamiamo **SPREAD** (da 'to spread': spalmare). (Diagr. 2)

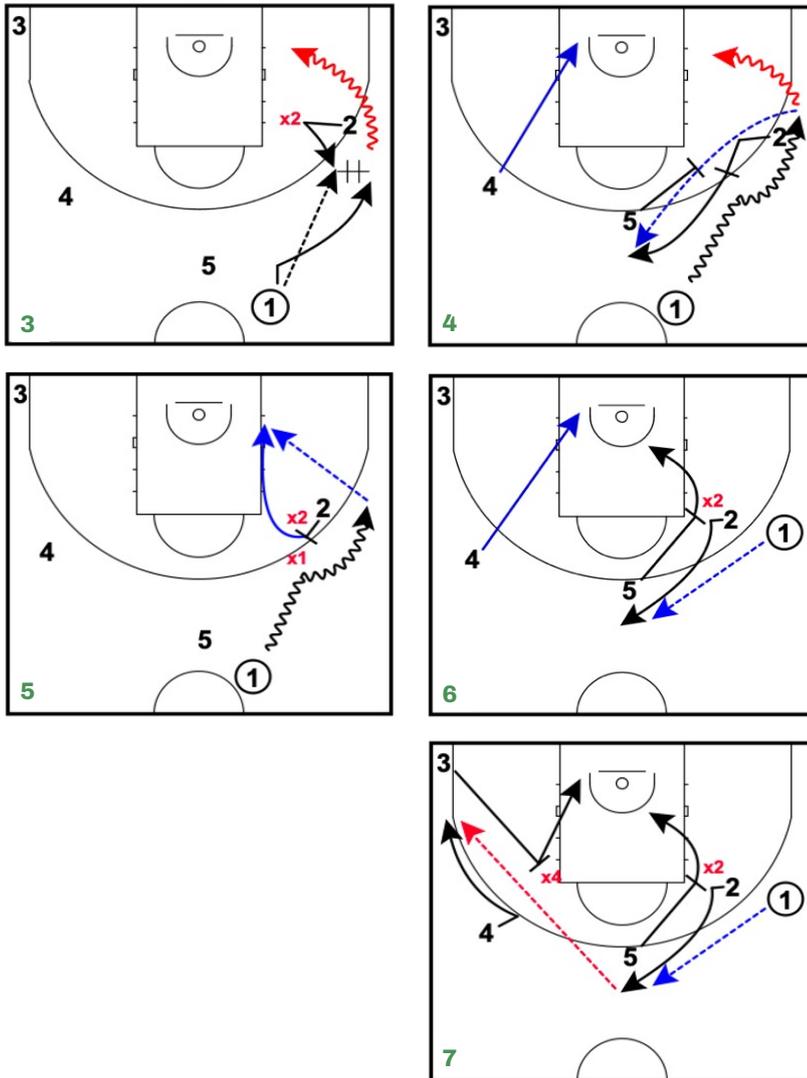
Primo obiettivo comune, una volta verificata l'assenza di GAP da aggredire nei primi secondi, sarà costruire un vantaggio, possibilmente muovendo la palla con i passaggi.

PISTOL OFFENSE

Mantenendo idee e spazi illustrati in precedenza come "basi" per la costruzione del nostro gioco in transizione, la scelta di sviluppare le collaborazioni Pistol Offense è motivata dal fatto che questa ci permette di gestire iniziative e spazi che:

- mantengano il 'flusso' del nostro gioco a tutto campo;
- non limitino ad esecuzione o distribuzione di ruoli, ma diano ai giocatori la possibilità di svi-

SETTORE GIOVANILE



luppare le proprie capacità all'interno del gioco - diano versatilità all'attacco, in quanto definiamo solamente una posizione "fissa", ovvero quella del Centro, mentre tutti gli altri giocatori possono occupare ognuna delle altre quattro posizioni.

Dettagli:

- come il giocatore in ala si smarca per ricevere il pallone o portare un blocco Rub;
- come e dove il nostro Centro si posiziona sul campo per portare il blocco Flare o un successivo pick and roll.

Dividiamo il campo in 2 collaborazioni distinte, quella a 3 giocatori coinvolti sul lato della palla e quella con 2 giocatori coinvolti sul lato d'aiuto.

Ingresso:

La prima indicazione è quella di avanzare la palla rapidamente con i passaggi anziché abusare

del palleggio.

La prima possibilità è quella di entrare nell'attacco con un passaggio in posizione di Ala (Wing entry).

L'esterno davanti alla palla, rispettando il timing del flusso di gioco avrà ricevuto la palla successivamente al movimento volto a garantirgli una ricezione di taglio a 45° a cavallo della linea dei 3pt. (Diagr. 3)

Il movimento successivo è il gioco a 2 di Hand Off (HO) tra il giocatore che ha passato la palla ed il ricevitore.

Questa opzione, se giocata in velocità ed aggressività rappresenta il primo potenziale vantaggio a seguito dell'opportuna scelta difensiva:

- attaccare la linea di fondo con l'area ancora sguarnita;
- costringere il difensore del giocatore in ala a soffermarsi per un aiuto teso a chiudere lo spazio di penetrazione, creando un ritardo sulla successiva collaborazione.

Alternativa ingresso: BRUSH ENTRY

Alternativa, soprattutto nel momento in cui la difesa ostacolasse il passaggio di ingresso, è quella di utilizzare un blocco (Diagr. 4), al fine di creare sempre un primo vantaggio da sfruttare in penetrazione, oppure obbligare la difesa a cambiare, aprendo la possibilità di sfruttare un GAP FISICO vicino al ferro. (Diagr. 5)

Sviluppo:

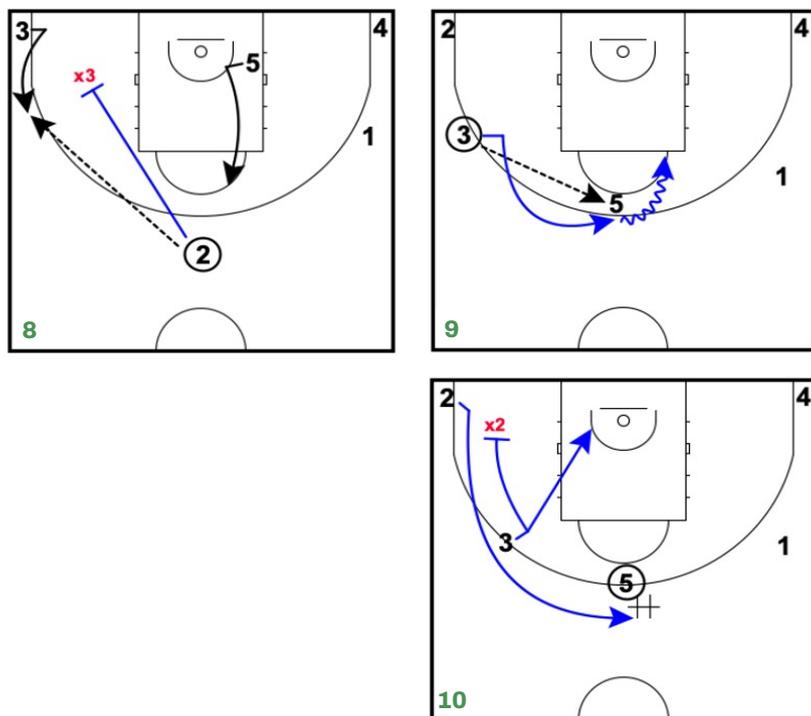
Qualora la difesa riesca a contenere l'iniziativa della palla senza concedere vantaggi all'attacco, coinvolgiamo il nostro Centro per un blocco 'flare' (diag 6) teso ad aprire una ricezione per la nostra guardia nella fascia centrale del campo così da creare lo spazio per un tiro aperto o un vantaggio contro il recupero del proprio difensore da sfruttare in palleggio.

Durante questa collaborazione, al fine di permettere al giocatore che riceverà la palla in punta di avere più spazio per attaccare, l'idea è quella di far tagliare il primo esterno nel lato opposto alla palla, questo per costringere la difesa di lato debole a non poter intervenire.

Alternativa: Flare opt.

In alternativa, contestualmente al passaggio dall'ala alla punta, il giocatore in angolo porterà un secondo blocco 'flare' per l'esterno in ala. Ovviamente questo può comprimere gli spazi per l'iniziativa del giocatore in punta, ma permetterà di costruire un ulteriore vantaggio da utilizzare chiudendo il ribaltamento. (Diagr. 7)

SETTORE GIOVANILE



Nel caso non sia stato possibile concretizzare nessun vantaggio, la scelta è quella di coinvolgere più giocatori senza fermare il movimento della palla.

Con questo obiettivo dopo il ribaltamento collaboriamo tra esterni (NON HAND OFF ma un blocco in corsa o un ghost screen tra portato da 2 per 3 in questo caso) che possa aprire spazi di tiro, penetrazione o, nuovamente, un GAP DIFENSIVO successivo ad un eventuale cambio. (Diagr. 8)

Nel frattempo, chiediamo al nostro Centro di correre verso la punta per aprire una posizione di ricezione che possa dare scelta ai compagni di innescare liberamente altre possibilità di collaborazione senza obbligatoriamente chiudere di Ballscreen (Diagr. 9, 10)

La scelta di far uscire in punta il nostro centro è tesa anche a ricercare la possibilità che lui stesso possa prendere un'iniziativa di tiro qualora il proprio difensore abbia deciso di difendere contenitivo per chiudere l'area alle collaborazioni degli esterni.

Questi spazi aprono a tante opzioni di collaborazione, finanche ribaltando nuovamente il lato e coinvolgendo il playmaker per chiudere di Ballscreen dopo un secondo ribaltamento.

In sintesi, cerchiamo di sviluppare all'interno di questo sistema i principi base della nostra transizione offensiva, lasciando ai giocatori più scelte a disposizione all'interno delle quali la loro capacità di lettura deve essere la vera discriminante per sviluppare da un lato la capacità di riconoscere e costruire vantaggi sulla difesa, dall'altro sviluppare i propri fondamentali tecnici in un sistema che li obbliga ad un'esecuzione rapida.



Elementi di sviluppo per migliorare i fondamentali individuali

di Luca Ansaloni, Responsabile Settore giovanile Derthona Basket

Per andare nella direzione di dare ad un ragazzo/giocatore un bagaglio tecnico-fisico più ampio possibile, al di là dei fondamentali intesi in senso classico e ai quali siamo abituati a pensare come prodotto finale, ci sono a mio avviso caratteristiche che ritroviamo “all’interno” dei fondamentali stessi alle quali bisogna dare grande attenzione e che sono:

1. **LATERALITA’;**
2. **AMBIDESTRISMO;**
3. **COORDINAZIONE MANO/PIEDE (o PALLA/PIEDE).**

Cercherò di passare da una DEFINIZIONE di cosa intendo nel concreto per questi termini, per COSA CERCO DI OTTENERE con questi meccanismi più efficienti e del MODO PER POTER CERCARE DI MIGLIORARE questi aspetti (con anche qualche esempio).

Per LATERALITA’ intendo la capacità da parte dell’atleta di spostare il peso del corpo con più facilità possibile da un lato all’altro. E’ una componente determinante nel gioco della pallacanestro, se ben sviluppata permette spostamenti e movimenti più rapidi ed efficaci: pensiamo a quando risulta essere facilitato nel trovare una linea di passaggio un passatore con un buon uso della lateralità; così come per un palleggiatore può diventare più facile battere il suo avversario in un 1vs1; ma anche per un tiratore riuscire ad essere più in equilibrio in ricezioni dinamiche (o nel creare separazione da un difensore), magari dovendo controllare passaggi difficili o imprecisi; per non parlare dei difensori che devono muoversi con rapidità ed equilibrio per ostacolare un avversario o assorbire un contatto.

L’AMBIDESTRISMO è la capacità di essere ugualmente performanti con entrambe le mani: più posso muovermi in palleggio, concludere a canestro, passare la palla con indifferente l’una o l’altra mano, facendo diventare tutto questo solo una scelta “tattica”, più sarò un attaccante difficile da marcare; ma non solo, anche in difesa l’ambidestrisimo permette di ostacolare meglio un tiro o di toccare con più efficacia un pallone nelle mani di un attaccante, mettendolo più in difficoltà.

Per COORDINAZIONE MANO/PIEDE intendo il meccanismo con il quale un giocatore si muove sul campo da basket, principalmente con la palla, ma anche senza o anche quando un di-



fensore riesce a usare le mani in maniera adeguata mentre fa uno scivolamento. Più queste coordinazioni diventano fluide, più gli spostamenti o i movimenti (piccoli o grandi) sul campo risultano efficaci.

Cosa cerco di ottenere e qualche proposta per cercare di migliorare

Innanzitutto per il miglioramento di ognuno di questi aspetti, spesso cerco di interrompere schemi motori e coordinativi che già il giocatore usa, introducendo qualche elemento all’interno degli esercizi che propongo (es. dove abitualmente il ragazzo fa un palleggio, gli chiedo di farne due, oppure il contrario, la stessa cosa può essere per i passi, gli scivolamenti, ecc.).



Per la LATERALITA'

Giocatori che riescono a gestire movimenti laterali con rapidità ed equilibrio. Tendo quindi a proporre esercizi che vadano in questa direzione, esasperando un certo tipo di movimenti:

- con l'aiuto di coni, ostacoli o sagome, o anche avversari, stimolo ad uscire dall'abituale "cilindro" nel quale il ragazzo si muove, spingendolo ad andare oltre;
- oltre una sagoma con un passaggio (con o senza palleggio);
- con spostamenti in palleggio di cambio mano laterali oltre un cono;
- per il tiro con movimenti rapidi oltre la linea dei 3pt con passaggi appositamente "sbagliati", oppure soluzioni con "step side" oltremodo ampi, cercando ugualmente di ritrovare l'equilibrio nell'arresto e tiro;
- per un difensore, obbligandolo a fermare l'attaccante definitivamente con uno scivolamento ad andare a chiudere la strada del palleggiatore;
- andando a proporre degli 1vs1 dove si gioca solo fronte a canestro, togliendo la possibilità all'attacco i giri dorsali e dando il cambio di mano frontale come unico possibile.

Per l'AMBIDESTRISMO

Vorrei dare al giocatore che alleno la capacità di essere pericoloso con entrambe le mani in egual misura:

- cerco sempre di cominciare ogni esercizio con la mano debole, magari ritornando anche a fare con la stessa mano qualche ripetizione in più al termine della sequenza, e tendenzialmente tenendo più a lungo il tempo dell'esercizio su quella parte; vale per le soluzioni in avvicinamento a canestro di tutti i tipi, così come per il numero di palleggi o passaggi che andranno ad effettuare: tiri con arresti, in primo e secondo tempo, tiri rovesciati, ecc..

- nell'1vs1 possiamo mettere la difesa a togliere la mano forte dell'attacco, oppure premiare con un punteggio doppio canestri o iniziative ottenuti con la mano debole.

Per la COORDINAZIONE MANO/PIEDE

- Vado a ricercare la facilità di movimento in palleggio, ma anche le spinte dei piedi nell'effettuare una partenza incrociata o diretta: molte volte i ragazzi non hanno l'esatta percezione dei loro appoggi e per migliorare questo li obbligo a "inchiodare" a terra i piedi, oppure a raddoppiare i passi in un determinato tratto (e di conseguenza modificando il ritmo del palleggio);

- mi piace molto usare esercizi con 2 palloni, quasi esclusivamente con palleggi alternati e movimenti più o meno rapidi; più dei palleggi bassi ed effettuati stando molto piegati, preferisco i palleggi forti e piuttosto alti; muovendosi così migliorerebbero la fluidità nei loro spostamenti in palleggio (oltre che del loro trattamento di palla); ma anche per la difesa verranno facilitati gesti dove sono svincolati quelli delle mani da quelli dei piedi.

Come si può capire in tutti questi aspetti diventano decisive le componenti di forza e coordinazione, per cui l'ideale sarebbe quello di interagire con un preparatore fisico e stabilire ancor meglio un percorso che può essere ottimale per le diverse età e capacità dei ragazzi.

Io personalmente e noi nel nostro Settore Giovanile, cerchiamo di dare grande attenzione nell'inserire questi elementi, con la convinzione che siano di grande aiuto nel corretto uso dei fondamentali e che permetteranno ai giocatori di migliorare le loro capacità individuali, ma che saranno determinanti anche all'interno del gioco di squadra.



Il paradosso dell'essere giovani

di Mattia Ferrari

Produrre giocatori, far crescere i giovani, far giocare i giovani è da sempre uno dei punti focali del nostro movimento ed essendo centrale spesso diventa conseguentemente “punto debole senza reale soluzione”.

Se formassimo una commissione atta a produrre idee e soluzioni per dare indicazioni certe sul tema “giovani”, mettiamola formata da 10 persone di competenza “diversa” ma cestistica, sono quasi sicuro faticherebbero ad uscire da un conclave con idee univoche.

Si è provato il campionato Under 20, si sono giocati per anni campionati senior con obblighi di presenze minime di “giovani” nei roster e premialità varie, si

sono alzate ed abbassate più volte le annate di uscita dal settore giovanile, inseriti fuoriquota in molteplici quantità nel campionato giovanile finale, cambiati nomi ed annate dei campionati giovanili centrali, ma ancora una soluzione definitiva e soprattutto competente non è stata trovata.

Non sarò di certo io a trovarla, ma mi sono posto delle domande sui meccanismi che sono alla base dell'evoluzione del nostro mondo ed a molte ho dato risposte “generiche” che spero siano per lo meno spunti di riflessione.

1. Spesso sento dire che la produzione di giocatori di qualità si è decisamente abbassata perché non esistono più i settori giovanili di qualità soprattutto



strutturati dai club di vertice dei nostri campionati maggiori e se questo corrisponde a verità, perché e' successo? La fine del cartellino ha tolto la logica del profitto per coloro che producevano giocatori e li mettevano sul mercato? Il sostitutivo del parametro è un equivalente troppo basso che non giustificerebbe determinati investimenti da parte dei club che a fronte di spese certe ed immediate si ritroverebbero eventuali introiti futuri esigui? Oppure il problema è che con una decisa diminuzione del flusso economico nel pianeta basket si è preferito concentrare i soldi solo sulle prime squadre, fiore all'occhiello e copertina di un club? Vero è che in questo momento esistono realtà (penso a Borgomanero o Bassano) che hanno attività giovanili di alto livello ma non prime squadre nei primi 3 campionati nazionali, ma anche club di assoluto valore come Olimpia Milano, Venezia e Tortona (cito i primi 3 che mi sovengono) che lavorano in modo concreto nel mondo giovanile. Quindi dove sta la verità?

2. Si dice che anche i giovani migliori non arrivano pronti all'impatto col mondo senior ed i tempi di assimilazione ed adattamento siano spesso troppo lunghi e difficili. Anche questo, se fosse vero, da cosa è dovuto? A mio avviso: i nostri campionati

“minori” (A2/B1) sono molto tattici (credo i più tattici d'Europa): per un ragazzo neanche ventenne performare in un contesto dove la preparazione delle singole partite dalla prima di campionato è la base è difficilissimo. La figura dell'allenatore è sicuramente decisiva nel percorso di sviluppo di un giocatore: se però è troppo legata ai risultati l'idea di investire sulla crescita, che non può essere fruttifera nel breve, di un ragazzo è inconciliabile con la propria sopravvivenza. Sta di fatto che i giovani, al momento, vengono fatti giocare con continuità in 2 situazioni: chi non dispone di mezzi economici elevati e deve fare di necessità virtù e dagli allenatori che storicamente hanno sempre creduto in loro e li preferiscono a prescindere dagli obiettivi del contesto in cui operano a giocatori più pronti e sicuri.

3. Ma è poi così vero che non ci sono giocatori interessanti per i livelli superiori? Non è il mio pensiero: se ci si diletta a sondare gli abissi delle minors si potranno trovare corpi e talenti dimenticati o inesperti che meriterebbero una possibilità. Questo non vuol dire che sarebbe sicuramente un successo ma ci sono, a mio parere, abbastanza ragazzi che potrebbero rubare l'occhio se guardati con attenzione e sguardo critico positivo (cosa potrebbero fare rispetto a cosa manca)

4. Da ultimo dei “what if” che ogni tanto mi pongo e che condivido: il campionato under 20 è stato fallimentare, ma perché? Nei college, teoricamente, il percorso di formazione si completa a 22 anni; nel calcio i club pro fanno giocare in terza lega formazioni under 23. Da noi a 20 anni è stato visto come inutile giocare un campionato specifico, così come le regole non permettono l'utilizzo di inserimento nei campionati minori di gruppi satellite direttamente dipendenti dalla casa madre. Contemporaneamente al periodo della “prova” del campionato U.20 furono reinseriti gli under obbligatori in tutte le categorie, dalla D alla B1. Mi chiedo perché non furono “scaglionati”: erano under contemporaneamente per tutte le categorie, creando un mercato sovradimensionato nei parametri economici per un ragazzo giovane solo perché giovane salvo poi disperderlo, salvo rari casi a 22 anni. Se scaglionati, mi chiedo, non si sarebbe creato un percorso naturale per portarli ad essere giocatori? Mi spiego: se in C1 ci fossero stati obbligatori 3 under 21, in b2 3 under 22, in b1 3 under 23 non si sarebbe creato un percorso più lineare per provare a portare a maturazione dei ragazzi che a 23 anni avrebbero capito se fare della pallacanestro un mestiere serio era realmente possibile anziché a 21, dopo un paio di stagioni a guadagnare discreti stipendi per ottemperare ad una regola, finivo nel dimenticatoio? Non ho risposta, non so se ho posto la questione nei termini giusti, semplicemente mi interrogo e provo a condividere.

Tecnica e concetti di utilizzo dell'Handoff

di Francesco Ponticiello, Capo Allenatore NPC Rieti

L'utilizzo sempre più frequente, ed a tutti i livelli, dell'handoff, sta portando a delle situazioni di gioco di grande interesse e continua evoluzione. Tanti hanno rilevato le similitudini di questa collaborazione offensiva con le situazioni di pick & roll. E così pure come le finalità siano sostanzialmente sovrapponibili a quelle prodotte da un blocco sulla palla, ovvero la determinazione di condizioni di separazione tra attaccante e difensore. Un ritardo che la difesa prova a colmare con scelte strategiche simili a quelle adoperate nelle situazioni di pick & roll e pick and pop:

- passando sotto (*Diagr. 1*);
- inseguendo e contenendo (*Diagr. 2, 3*);
- eseguendo uno stunt con il primo difensore in visione (*Diagr. 4*);
- cambiando (*Diagr. 5*);

L'utilizzo di tecniche difensive standardizzate, spesso collegate, come per i blocchi, ad uno specifico colore, ha portato da un lato ad una attenzione mirata sulla tecnica individuale di passatore e ricevente, dall'altro alla determinazione di autentiche "catene di blocchi" o soluzioni tecniche concatenate tra di loro. Ed entrambi gli aspetti, la cura del dettaglio nella tecnica di esecuzione, così come le soluzioni combinate di handoff, blocchi e modalità di mantenimento del vantaggio acquisito nell'handoff, saranno l'argomento d'analisi di questo intervento.

L'Handoff ed il Drive Dribble Handoff:

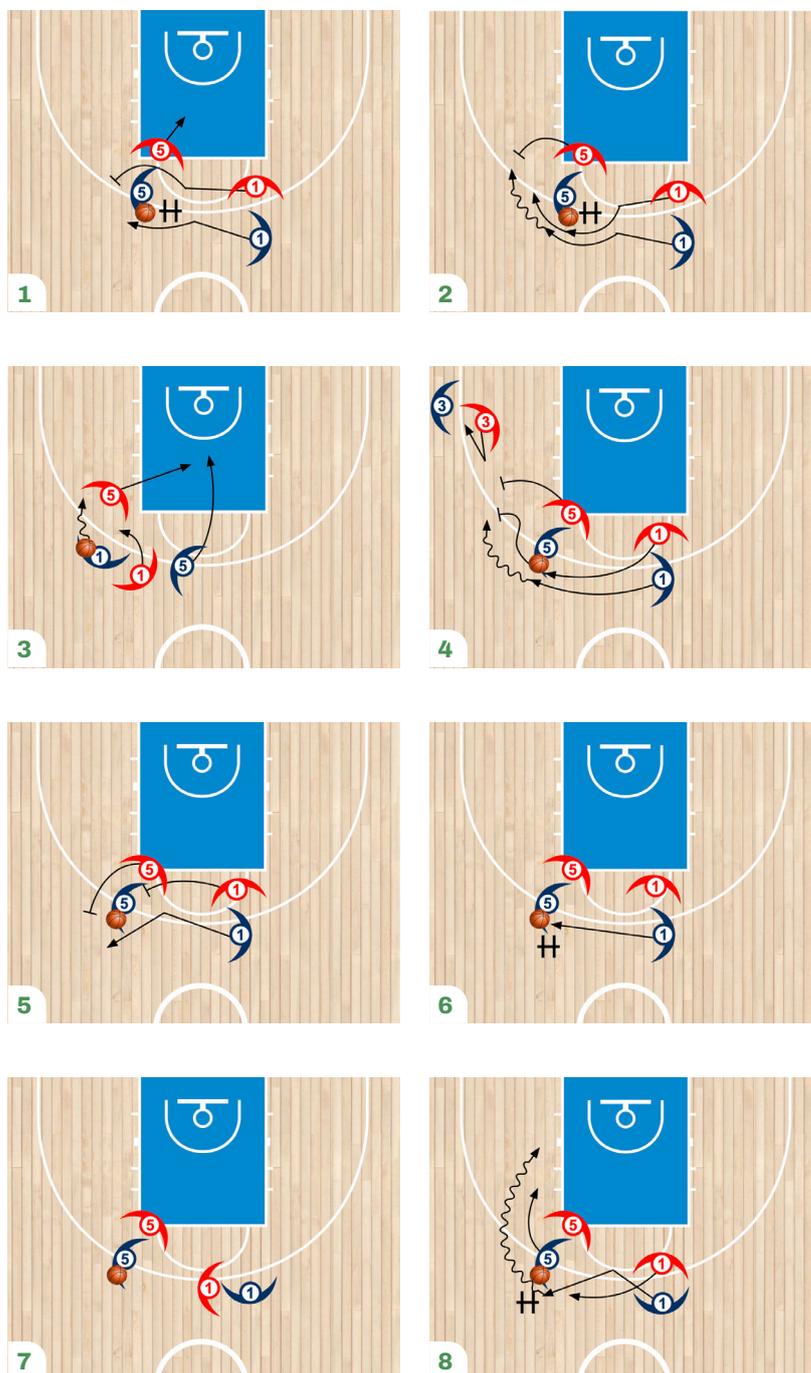
la tecnica del passaggio consegnato o handoff è da sempre condizionata dall'essere eseguito in condizioni di linea di passaggio aperta (*Diagr. 6*) o chiusa (*Diagr. 7*).

Ovvio che l'eventuale utilizzo del petto (*Diagr. 8*) invece che della spalla (*Diagr. 9*) come base di assorbimento dell'eventuale contatto con il corpo del difensore del ricevente, nella esecuzione del passaggio, non cambi il posizionamento "incrociato" delle braccia del passatore.

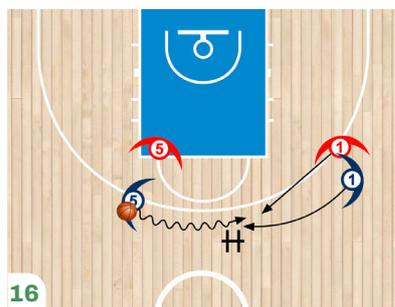
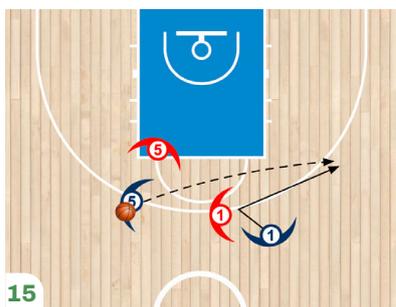
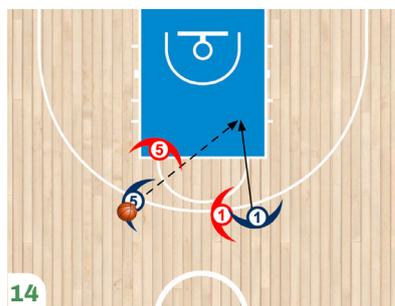
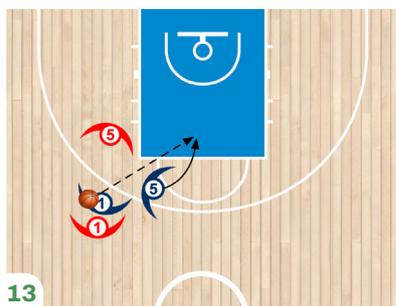
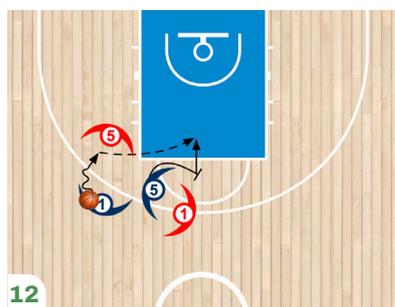
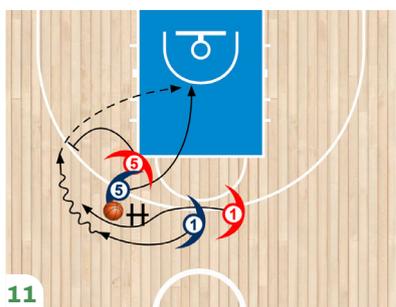
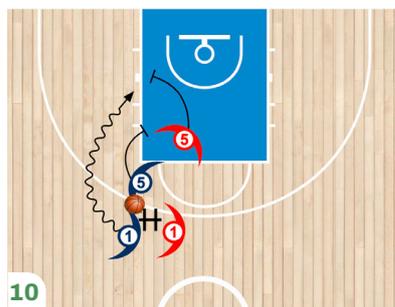
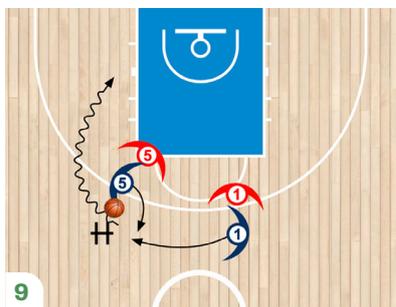
Caso differente, quello del cosiddetto passaggio Flip: in questo caso, con linea di passaggio completamente aperta e difesa che passa sotto, il passaggio viene eseguito con una sola mano e chiusura delle dita del passatore.

Il fattore chiave, in questo gesto tecnico, risiede però nelle modalità d'utilizzo del piede perno

e relativa scelta tra giro dorsale o frontale: con ampi spazi e linea di passaggio aperta, il movimento ad aprire lo spazio verso l'anello al ricevente, viene determinato dalla esecuzione di un giro dorsale da parte del passatore e relativa to,



SENIOR



ricerca del contatto, a "sigillare" il suo difensore (Diagr. 10).

Completamente differente ciò che viene a determinarsi quando la linea di passaggio sia occupata, perché in questo caso, siamo di fronte a due differenti ipotesi:

- il difensore del ricevente recede all'ultimo dal posizionamento sulla linea di passaggio. In questo caso, quest'ultimo finisce con l'inseguire il ricevente e costringere il compagno ad una azione di contenimento della penetrazione e successivo recupero degli accoppiamenti iniziali. E quindi, il passatore, attraverso l'utilizzo di un giro frontale, può tagliare al ferro (Diagr. 11).

- Oppure il difensore del ricevente può sbattere contro il corpo del passatore, costringendo il difensore di quest'ultimo ad un cambio (Diagr. 12).

In questo ultimo caso, il passatore è chiamato a gestire il contatto con il difensore, e quindi ad adoperare il giro dorsale per tagliare al ferro. Ovviamente in tutte le situazioni in cui entrambi i difensori finiscano sul ricevente, il passatore può adoperare il giro frontale per tagliare al ferro (Diagr. 13), oppure eseguire un pop out ed aprirsi sul perimetro;

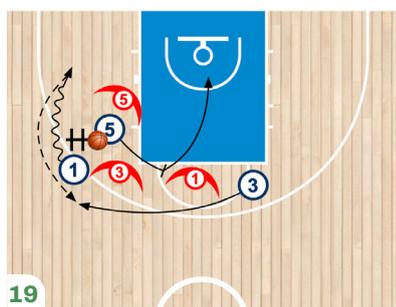
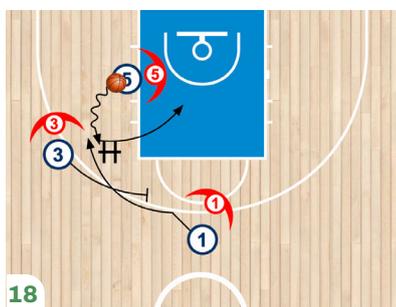
- il difensore del ricevente conserva il posizionamento esasperato sulla linea di passaggio, lasciando al ricevente la possibilità di un taglio backdoor (Diagr. 14); oppure, quando l'area sia occupata, ad un'azione di auto-blocco e ricezione in allontanamento (Diagr. 15).

È un aspetto di consustanziale motivazione tecnica e tattica il crescente utilizzo del drive dribble handoff, ovvero l'effettuazione direttamente dal palleggio del passaggio consegnato, indifferentemente ad una mano e senza chiudere il palleggio, ovvero come passaggio Flip (Diagr. 16), oppure dopo uno o più palleggi, chiusura dello stesso e passaggio consegnato (Diagr. 17).

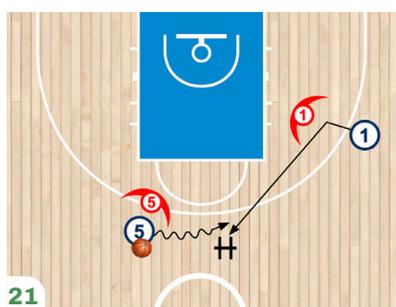
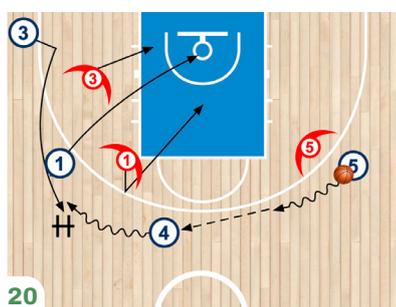
Come descritto, la differenza del gesto tecnico è davvero minima, circoscritta all'utilizzo o meno del palleggio. Ben più significativa la motivazione d'ordine tattico/strategica nella scelta delle due differenti forme di passaggio, e questa consiste principalmente in due aspetti:

- la ricerca di spazi precisi nella esecuzione dell'handoff, ad esempio come nella cosiddetta Grenade Action, allorché il giocatore con palla, dalla ricezione in post-up risale in palleggio, per eseguire un passaggio consegna

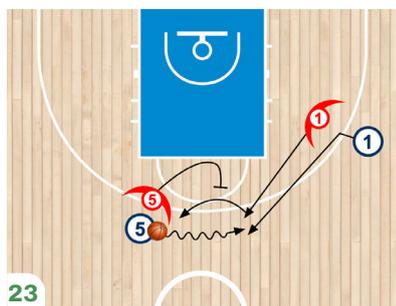
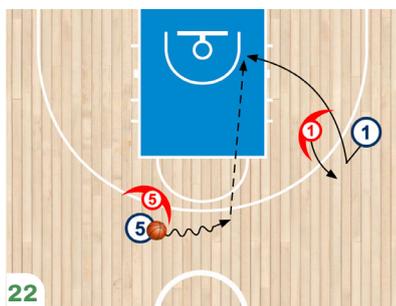
SENIOR



grosso modo sul prolungamento del tiro libero. Il tutto, spesso o quasi sempre, dopo una precedente azione di split. A sua volta frutto della necessità di impegnare la difesa dopo l'appoggio in post-up (*Diagr. 18, 19*).



Eguali finalità di miglioramento dello spacing vengono perseguite quando, dopo un rimbalzo consegnato in transizione, spesso dopo un taglio burn (*Diagr. 20*). O d'opposto per spostare la palla dal gomito della lunetta in posizione di top (*Diagr. 21*);



- quando si voglia spingere il difensore del potenziale ricevente a scegliere tra l'exasperare la condizione di anticipo, rischiando il backdoor o la ricezione in fade away (*Diagr. 22*); oppure lo scegliere di scendere sotto la linea di passaggio (*Diagr. 23*): perché è evidente che sia molto più efficace a questo fine il drive dribble handoff rispetto al giocare la medesima situazione a palla ferma.



MINIBASKET

Il cammino del minibasket

di Oscar Retortillo, Allenatore

Cos'è il minibasket?

Sembra una domanda semplice, ma è importante scomporla e focalizzarsi su alcuni dati che contribuiscono a dare sufficiente valore al MINIBASKET.

Il minibasket è un "gioco basato sul basket, per ragazzi e ragazze fino a 12 anni di età", secondo il Consiglio Superiore dello Sport spagnolo, le cui regole sono stabilite dalla federazione di pallacanestro.

"Minibasket è una risorsa **educativa** che mira a sviluppare gli **schemi motori di base** del bambino e ad insegnare i fondamenti del basket. La sua pratica copre le età comprese tra la scuola primaria, di solito quelle sotto gli 11 anni di età. "Le dimensioni del campo di gioco, l'altezza dei ferri, la dimensione dei tabelloni, il diametro e il peso dei palloni sono **adattati** all'età." Troviamo questa definizione su Wikipedia.

Puoi trovare milioni di definizioni di cosa sia il minibasket. Può essere riassunto come: Sport basato sul gioco, per ragazzi e ragazze fino a 12 anni, dove si lavora sugli aspetti necessari del basket adattati alla loro età, sia a livello motorio che cognitivo.

Sono stati evidenziati alcuni aspetti di cui dobbiamo tenere conto: gioco, schemi educativi, motori di base e adattati.

Il Minibasket è il preludio al basket, è l'inizio della sua formazione, sono i suoi primi passi in questo sport. Il modo in cui si svolgerà il processo di iniziazione segnerà in gran parte la sua maturità sportiva. Personalmente nel minibasket ci sono degli elementi essenziali che non possono mancare che elencherò di seguito:

- **Intensità:** ogni secondo in campo deve essere dato alla massima intensità;

- **Velocità** nel gioco: ritmo elevato nelle azioni di gioco;

- **Processo decisionale rapido:** se si necessita di un ritmo di gioco elevato e alta intensità, al giocatore devono essere forniti gli strumenti e le esperienze necessarie per una rapida esecuzione.

- **Psicologia:** ci sono una serie di elementi psicologici necessari per la formazione del giocatore, come possono essere la motivazione o il tipo di comunicazione.

- **Aspetto emotivo:** Il Minibasket è un gioco di emozioni, vanno trasmesse quelle emozioni in campo.

- **Aspetti tecnici e tattici:** questi aspetti devono essere adattati alla loro età.

- **Competitività:** potremmo inquadrala negli aspetti psicologici o emotivi, ma dobbiamo darle una sezione. La competizione è importante, non può mai essere al di sopra del processo, ma non è incompatibile essere competitivi e formativi.

L'allenatore nel minibasket

Inizierei con la domanda: come dovrebbe essere un allenatore di minibasket?

L'allenatore di minibasket, per la particolarità di lavorare con i bambini, deve amare il basket, amare il minibasket.



"*Impara solo da ciò che AMI*", afferma Francisco Mora, specialista in educazione. Quali qualità deve avere un allenatore?

L'allenatore deve avere le seguenti qualità:

- Comunicativo;
- Effusivo;
- Dinamico;
- Espressivo;
- Accessibile;
- Ottimista;
- Motivatore;
- Empatico;
- Formativo;
- Responsabile;
- Leader.

L'allenatore a queste età diventa un ottimo riferimento per il ragazzo o la ragazza. Non è facile avere tutte queste qualità a livello personale, ma come allenatore se vogliamo avere i migliori risultati dobbiamo lavorarci sopra e svilupparle.

La comunicazione diventa un elemento importante, dovendo saper adattare il nostro messaggio ai nostri destinatari:

- La comunicazione e la comunicazione non verbale sono fondamentali.
- L'ESPRESSIVITÀ del viso, i gesti facciali, i gesti del corpo: alzare le braccia, stringere i pugni, saltare, battere le mani...;
- Utilizzare frasi brevi per mettere ENFASI (sì, andiamo!), verbi d'azione (Corri!, Salta!);
- Giocare con il tono e il timbro della voce;
- Linguaggio CONCISO e CHIARO.
- Utilizzare i confronti.
- Non abusare della comunicazione, si può incoraggiare l'effetto opposto.

L'allenatore deve seguire alcune strategie per migliorare il funzionamento con i giocatori:

- Ricevere i giocatori con ENERGIA.
- Interessarsi rapidamente quando viene chiamato;
- Congratularsi per le azioni positive con effusione;
- Supportare gli errori;
- Generare FIDUCIA nei giocatori;
- Giocare con SENSO DELL'UMORE durante le pause;
- Dare valore all'INTENSITÀ soprattutto nella parte difensiva

Metodologia. Creatività negli allenamenti di minibasket.

Stiamo entrando in un dibattito difficile da risolvere e al quale probabilmente non troveremo mai una soluzione. Il basket si è sviluppato in fasi diverse in modi diversi. Anni fa lavoravamo con il comando diretto o con il lavoro analitico.

Attualmente stiamo lavorando sui trend di miglioramento cognitivo, combinando tecnica e tattica.

Cercherò di non entrare in questo dibattito senza soluzione, anche se ho la mia opinione che sicuramente vedrete alla fine di questo articolo.

Partiamo dall'importanza della creatività nel minibasket. Come sviluppato al punto 1, il minibasket è un gioco e dobbiamo trattarlo come tale. Può un gioco essere noioso? NO, assolutamente no. Un gioco per un bambino non può essere una fila con altri 6 bambini per attraversare 3 coni che non si muovono e tirare un canestro senza opposizione. Il bambino ha bisogno di divertirsi, ha bisogno di competere, ha bisogno di sbagliare e di trovare situazioni diverse. Se pensiamo ad una partita, quante azioni ci sono senza difesa? E quante azioni sono esattamente le stesse? Il gioco è dinamico, variabile e vivo. Non possiamo condannare il bambino alla noia e alla passività.

Perché è importante essere creativi nel minibasket?

Ci aiuta a creare una maggiore motivazione nell'apprendimento del giocatore. Il giocatore deve essere il protagonista principale del proprio apprendimento e con questo cerchiamo un maggiore coinvolgimento nel processo di apprendimento.

L'allenamento creativo aumenta la motivazione e l'intensità del bambino al suo interno, riducendo la pressione. Stiamo creando un clima ideale per il controllo emotivo del bambino, dove c'è meno pressione per il risultato finale e la sua lotta per raggiungerlo.

L'importanza della creatività in allenamento fa sì che come allenatori non dobbiamo limitare (non allenare in modo passivo, cioè l'allenatore non è colui che propone, ordina e decide) i giocatori, fornendo loro numerosi strumenti affinché possano contribuire con la loro visione. Dobbiamo essere in grado di accettare l'errore come parte del processo e non imporre i nostri obiettivi su ciò che propongono. Raggiungere un equilibrio tra ciò che stiamo cercando e lasciare che siano loro a farlo (essere in grado di trovare gli obiettivi attraverso le loro decisioni indotte o guidate da noi).

Mondoni è un buon esempio in Italia di creatività nel minibasket, come possono esserlo in Spagna David Cárdenas, Ferran Pizcueta o Valentín García.

Il minibasket da allenatore invece si divide in 5 grandi blocchi di lavoro:

- Difesa 1c1;



- Contropiede, superiorità numeriche;
- Rimbalzo;
- Collaborazioni;
- 1c1 offensivo.

Reclutamento nelle prime fasi da parte delle federazioni.

In Spagna, il reclutamento dei talenti in questa fase viene effettuato dalle federazioni regionali. Nella Comunità Valenciana, il lavoro negli ultimi 20 anni è cresciuto in modo spettacolare.

Inizialmente è stato svolto un corso di rilevamento a porte aperte a cui hanno partecipato ragazzi e ragazze provenienti da tutta la Comunità. Di tutti c'era un gruppo di circa 15-18 ragazzi e un altro di ragazze dove furono ridotti fino ad avere i 12 che sarebbero andati al campionato spagnolo delle squadre regionali. Durante tale periodo verranno svolte circa 10 sessioni di allenamento.

Nel corso degli anni, la federazione valenciana ha aumentato il numero di allenamenti, non solo in quantità, ma sono stati creati gruppi di allenamento tecnico in tutta la comunità in cui si lavora sugli obiettivi tecnico-tattici che la federazione si pone e segue gran numero di ragazzi e ragazze.

Attualmente i gruppi della fascia più giovane, (9-10 anni), sono 7, composti da 15 componenti, sia maschili che femminili, e svolgono un numero di 10 allenamenti durante la stagione.

Sono invece 8 i gruppi del 1° anno giovanile (11 anni), dove svolgono 17 allenamenti e un torneo

finale per tutte le sedi.

Infine sono presenti 3 gruppi nel 2° anno giovanile (12 anni), dove vengono svolti 16 allenamenti. Contestualmente si lavora su un gruppo di preselezione fino alla configurazione dei 12 che andranno alle selezioni, che svolge dai 25 ai 30 allenamenti durante la stagione.

Questo lavoro di reclutamento a partire dai 9 anni nella federazione è molto importante per poter integrare il lavoro che svolgono nei propri club e avere il controllo delle generazioni e dei giocatori più importanti per poter formare una squadra.

Una volta formata la squadra regionale, si svolge il Campionato spagnolo di squadre regionali in cui la Federazione spagnola esamina le migliori di tutto il paese. Una volta terminato il campionato, la FEB potrà lavorare con 1 girone da 24-30 sia maschile che femminile.

Organizzazione delle squadre da competizione.

Fare una selezione non è un compito facile. Sono stato allenatore junior maschile della Federazione Comunitaria Valenciana per 7 anni e altri 4 come vice allenatore. Ogni generazione è diversa e non si possono ricercare le stesse qualità da un anno all'altro. Sì, è importante cercare il tipo di giocatore di cui hai bisogno. Cosa evidenzio in un giocatore per poter andare in Nazionale?

- Un buon fisico può essere veloce, avere una buona apertura alare o distinguersi per la sua potenza.

- Mentalità competitiva.

- Capacità di apprendimento.

- Abilità difensiva: velocità dei piedi come anticipazione.

- Adattamento al ruolo all'interno del gruppo. Questo punto merita una spiegazione più ampia.

Ogni giocatore è solitamente un riferimento all'interno della propria squadra. Completamente diverso il ruolo che assumeranno all'interno della Nazionale. La sua capacità di adattamento al gruppo sarà decisiva per la sua selezione. Bisogna formare un puzzle che costituirà la squadra e non tutti i pezzi si incastrano perfettamente.

Il lavoro che si svolge all'interno di una squadra di minibasket per me è importante tanto quanto il lavoro che si svolge in un club. Sebbene il livello sarà sicuramente diverso, il modo di allenarsi non dovrebbe variare.

I miei esercizi devono sempre avere due ambiti per dare continuità all'esercizio. Ogni attività deve avere un minimo di 2 cambi di ruolo (attacco/difesa) per essere produttiva. È importante

che i compiti implicino un rapido processo decisionale e che vi sia opposizione.

Dobbiamo abituare il giocatore a giocare a ritmi di gioco elevati, più esperienze hai, più facile sarà l'adattamento e il successo.

Sia la comunicazione verbale che non verbale con i giocatori è importante. Non possiamo dimenticare che si tratta di bambini di massimo 12 anni, il linguaggio deve essere chiaro, conciso e adatto alla loro età. Siamo noi che dobbiamo avvicinarci al giocatore, chiedere altrimenti sarebbe impossibile, significherebbe che il bambino di 12 anni ragiona da adulto.

La parte emotiva e psicologica assume una grande importanza non solo nei miei allenamenti ma anche fuori dal campo. È mio obbligo conoscere i giocatori, avvicinarmi a loro, sapere cosa gli piace, cosa li frustra...conoscendo il giocatore potrò avvicinarmi al suo mondo e avere più strumenti per sapere come ottenere il massimo da lui. Dinamiche di gruppo, conversazioni, momenti di svago, momenti di riposo... tutto è importante nello sviluppo del gruppo.

Lo staff tecnico deve avere una buona armonia e un buon ambiente di lavoro. Prima di recarsi ad ogni allenamento, i miei assistenti sanno su cosa lavoreranno, gli obiettivi che ciascuno deve correggere, le dinamiche del gruppo e come opereremo nei tempi previsti. La comunicazione, come con i giocatori, è importante. Dobbiamo darci continuamente feedback su tutto ciò che accade, dentro e fuori dal campo. Una volta terminata la preparazione, arriva il campionato. Non potremo mai esigere responsabilità dal gruppo. Dobbiamo chiedere loro impegno e lavoro, per fare solo ciò che hanno formato. Lasciamo che si sostengano a vicenda, si aiutino a vicenda e si divertano. Noi adulti abbiamo delle responsabilità. Non c'è bisogno di dargli più pressione di quella che probabilmente il loro ambiente già gli fornisce.

Con tutto questo possiamo dire che la scorsa stagione, nell'aprile 2023, siamo riusciti a diventare Campioni di Spagna per la Comunità Valenciana, cosa che non era mai stata raggiunta nella storia.

Conclusioni

In questo articolo ho cercato di dare la mia opinione su ciò che è più importante nel minibasket in Spagna, su come funziona la federazione della Comunità Valenciana e su come si prepara un Campionato Juniores spagnolo.

Sicuramente in tutto quello che ho cercato di catturare ho dimenticato delle cose, ma ho provato a riassumere le cose più importanti in questa categoria:

- **Comprendere il minibasket:** gioco, educativo

e sportivo.

- **La figura dell'allenatore:** Qualità, comunicazione con il gruppo e prestazione con il Stesso.

- **Metodologia.** Il processo decisionale nella formazione è fondamentale. Per questo, condizioni e norme affinché la formazione migliori.

- **Tipo di allenamento:** Deve essere impegnativo, con buon utilizzo del campo, con decisioni rapide e veloci.

Nella competizione cambia l'ambiente, ma non il contenuto. Non abbiamo le stesse materie prime ma il percorso è lo stesso. Non potremo chiedere loro 3 cose contemporaneamente, ma è importante come le fanno. Questa è la mentalità che deve essere stabilita all'interno delle squadre per una buona evoluzione.

È importante una riflessione: *“se non cambiamo tutti, non cambiamo nulla”*.

“Il minibasket è quello sport che va amato, compreso e trasmesso con la stessa intensità come se fossimo quel bambino di 12 anni”.

Preparazione Fisica

L'importanza dei dati di player load nella pianificazione delle sedute di allenamento nel basket

di Luca Tasselli, Preparatore Fisico Pistoia Basket 2000



menti complessi. Questi dati possono essere raccolti tramite dispositivi indossabili come GPS, accelerometri e giroscopi. Il monitoraggio continuo del carico di lavoro permette di ottenere un quadro dettagliato dell'impegno fisico dei giocatori, durante gli allenamenti di campo, fornendo informazioni chiave per la gestione ottimale della loro preparazione fisica.

Dal monitoraggio all'elaborazione dei dati

1. Monitoraggio

Il monitoraggio è la fase iniziale e cruciale del processo di gestione del player load. Può implicare l'uso di tecnologie avanzate (esempio: sistema di telemetria Firstbeat) per registrare l'attività fisica dei giocatori durante le sedute di allenamento.

- **Tecnologie Utilizzate:** Dispositivi indossabili come GPS, accelerometri e giroscopi vengono applicati ai giocatori per tracciare ogni movimento. Questi sono in grado di misurare numerosi parametri. Doverosa distinzione da fare è quella tra carico esterno e carico interno. Il carico esterno si riferisce alla quantità di lavoro fisico svolto da un atleta misurato attraverso parametri oggettivi. Questi parametri possono includere distanza percorsa, numero di accelerazioni e decelerazioni, salti. Il carico interno rappresenta la risposta fisiologica dell'atleta al carico esterno. È misurato attraverso parametri soggettivi e oggettivi come la frequenza

Nel basket moderno, uno dei compiti per noi preparatori fisici a livello professionistico è diventato quello di analizzare il "player load" dei nostri atleti. Questi dati costituiscono una raccolta dettagliata delle attività fisiche svolte dai giocatori durante le sedute di allenamento sono un aiuto nel migliorare l'efficacia degli allenamenti, ottimizzare le prestazioni dei giocatori e ridurre il rischio di infortuni.

Cosa è il Player Load?

Andando più nel dettaglio il player load rappresenta la quantità di lavoro fisico svolto da un giocatore in campo e può essere composto da vari parametri come accelerazioni, decelerazioni, cambi di direzione, salti e altri movi-

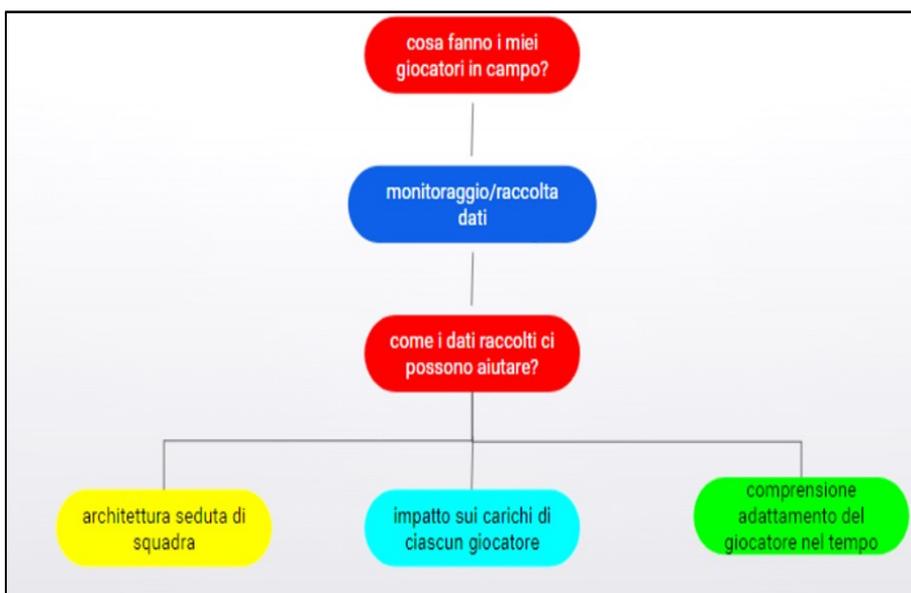


FIGURA 1: Linee guida del processo di monitoraggio del Player Load

PREPARAZIONE FISICA

cardiaca, la percezione dello sforzo (RPE - Rating of Perceived Exertion), livelli di lattato nel sangue, e altre risposte fisiologiche. Esiste un elevato numero di sistemi di rilevazione ognuno dei quali permette di monitorare parametri diversi (esempio: per tecnologia Firstbeat tra i parametri di carico esterno troviamo movement load e movement intensity; mentre tra i parametri di carico interno troviamo trimp e trimp/min).

- **Figura 2:** Visione in diretta dell'allenamento tramite tecnologia Firstbeat

- **Figura 3:** Visione parametri monitorati al termine della seduta tramite tecnologia Firstbeat

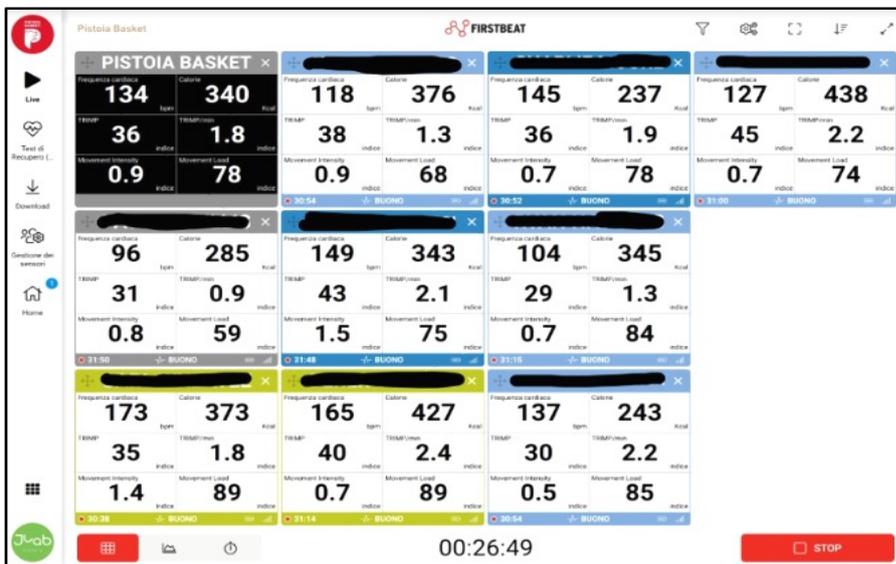


FIGURA 2: Visione in diretta dell'allenamento tramite tecnologia Firstbeat

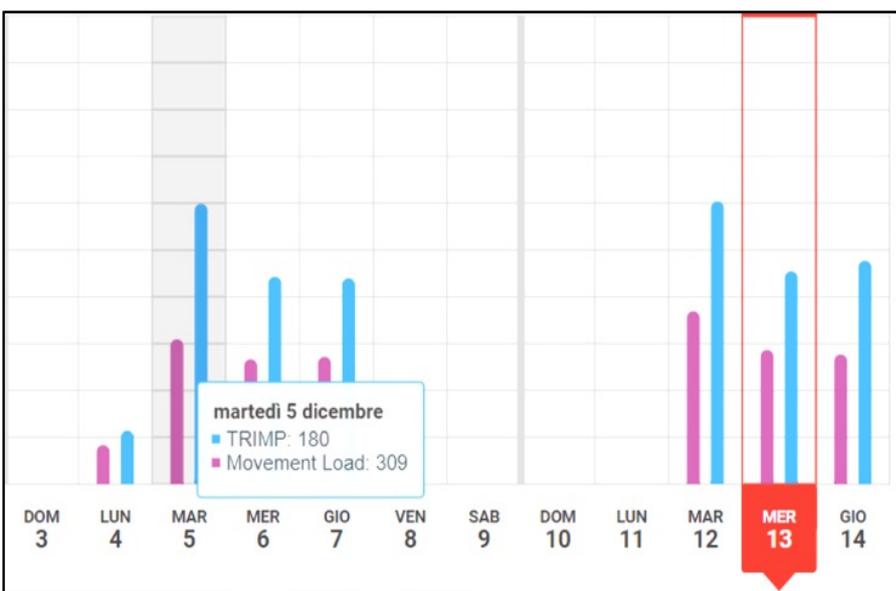


FIGURA 3: Visione parametri monitorati al termine della seduta tramite tecnologia Firstbeat

ne della seduta tramite tecnologia Firstbeat

2. Raccolta Dati

Una volta completata la fase di monitoraggio, i dati raccolti dai dispositivi indossabili vengono trasferiti e archiviati in sistemi di gestione dei dati.

- **Trasferimento dei Dati/export data:** i dati raccolti dai dispositivi vengono trasmessi a una **piattaforma centrale**. Questi sistemi centralizzati consentono una gestione efficiente dei dati, garantendo che tutte le informazioni siano raccolte in modo accurato e sicuro.

- **Archiviazione:** i dati vengono archiviati in **database** strutturati, che li rendono facilmente accessibili per l'analisi successiva. Questi database permettono di conservare una vasta quantità di informazioni storiche, che possono essere utilizzate per analisi longitudinali e confronti stagionali.

3. Elaborazione e Manipolazione dei Dati

Dopo la raccolta, i dati grezzi devono essere elaborati e analizzati per estrarre informazioni utili. Questa fase include la pulizia dei dati, la loro manipolazione e l'analisi dettagliata per ottenere insight significativi.

- **Pulizia dei Dati:** prima di procedere con l'analisi, è essenziale pulire i dati per rimuovere eventuali anomalie o errori di registrazione. Questo garantisce che le analisi successive siano basate su dati accurati e affidabili.

- **Manipolazione dei Dati:** i dati grezzi vengono trasformati in metriche utilizzabili, come il carico di lavoro complessivo, i picchi di intensità, il tempo di recupero e altri indicatori di performance. Questa fase può coinvolgere l'uso di software specializzati per analisi statistiche e modellazione dei dati.

- **Analisi dei Dati:** utilizzando tecniche di analisi statistica e algoritmi avanzati, i preparatori fisici possono interpretare i dati per ottenere insight dettagliati. Ad esempio, possono identificare i livelli di carico di lavoro ottimali per ciascun giocatore, riconoscere schemi di affaticamento e prevedere il rischio di infortuni.

- **Visualizzazione dei Dati:** le informazioni estratte vengono spesso visualizzate tramite **dashboard interattive** e **report grafici**. Questi strumenti di visualizzazione aiutano gli allenatori a comprendere rapidamente le tendenze e a prendere decisioni informate in modo efficace.

PREPARAZIONE FISICA

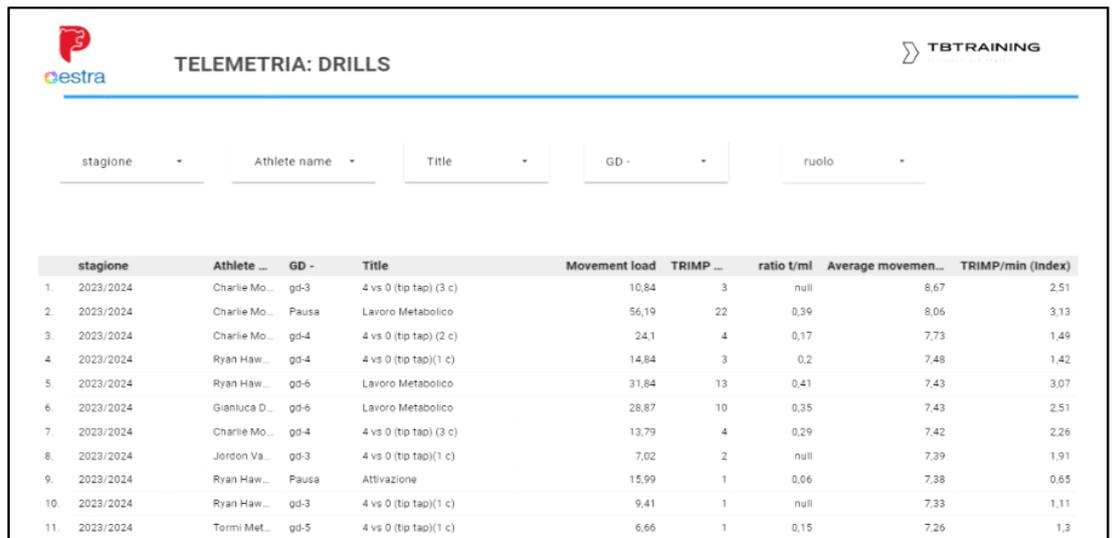


FIGURA 4: Esempio di dashboard per ricerca delle esercitazioni monitorate.

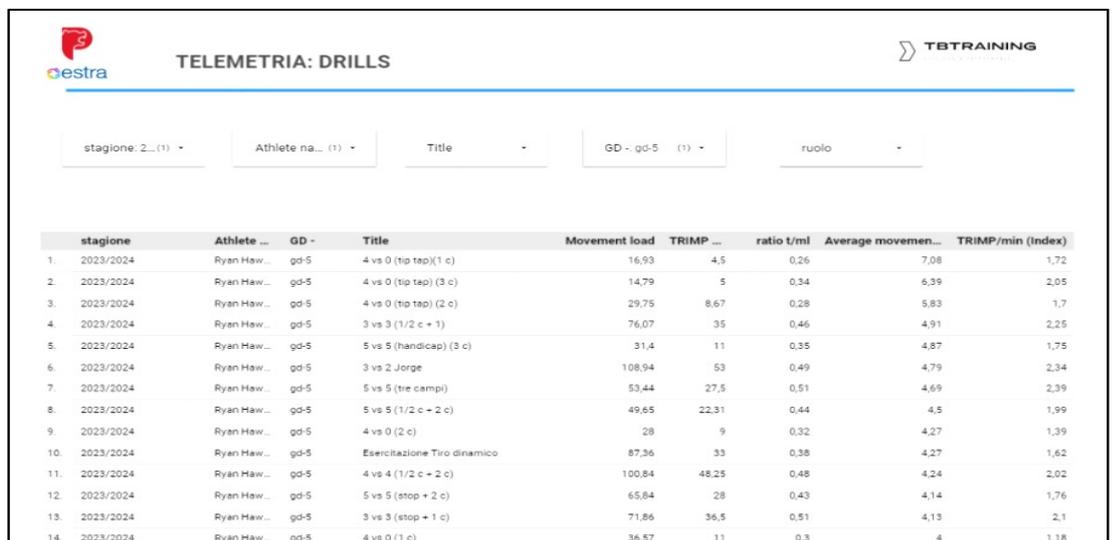


FIGURA 5: Esempio di Dashboard per ricerca esercitazioni monitorate, filtrando le opzioni che ci interessano



FIGURA 6: Esempio di Dashboard per ricerca esercitazioni monitorate, filtrando le opzioni che ci interessano

PREPARAZIONE FISICA

Applicazione dei dati di Player Load: come i dati ci possono aiutare?

Architettura della Seduta di Squadra

- Pianificazione e strutturazione degli allenamenti: i dati aiutano a pianificare sedute di allenamento bilanciate, adattando l'intensità degli esercizi in base al carico di lavoro recente di ciascun giocatore. Questo può aiutare nell'intento che tutti i giocatori ricevano la giusta quantità di lavoro fisico senza sovraccaricarsi.
- Gestione della seduta: i dati possono aiutarci ad analizzare al meglio la seduta che si sta svolgendo e **mettere lo staff tecnico nelle condizioni migliori** di scegliere se fermarsi/andare avanti tenendo in considerazione la proposta che voleva essere sviluppata e come i giocatori stanno rispondendo a tale proposta.

Esempio: fase di strutturazione seduta. Quale esercitazione mi può dare un'intensità maggiore durante un gd-3 tra le "esercitazioni a 5" fino ad ora sviluppate?

Grazie al monitoraggio costante posso avere informazioni che mi consentono di conoscere la media dell'intensità che determinate esercitazioni mi garantiscono e scegliere di conseguenza.

Impatto sui Carichi di Ciascun Giocatore

- Ottimizzazione della performance: basandosi sui dati raccolti possiamo provare a strutturare un carico di lavoro il più individualizzato possibile, tenendo conto delle specifiche esigenze fisiche e dello stato di forma dei nostri giocatori
- Esempio: al termine della seduta di squadra*

grazie al monitoraggio risulta che il "giocatore 8" ha avuto un carico esterno (movement load) inferiore del 59% rispetto al resto della squadra e un 57% in meno rispetto ai pari ruolo ("Player 1" e "Player 5").

Tramite l'analisi dei dati il nostro obiettivo sarà quello di "consigliare" allo staff tecnico un'integrazione di lavoro individuale per cercare di limitare questa differenza alla fine della giornata di allenamento.

team		
27/09	mov.load	trimp
Player 1	223,41	108
Player 2	240,5	102
Player 3	250,32	145
Player 4	300,61	124
Player 5	226,34	115
Player 6	234,79	115
Player 7	238	117
Player 8	96,15	43
Player 9	298,78	125
Player 10		
Player 11	225,49	95
sum	2334,39	1089
avg	233,44	108,9
ds		

FIGURA 9: Parametri di movement load e di trimp al termine della seduta di squadra

stagione	GD -	Title	Movement load	TRIMP (I...)	ratio t/mi	Average movement I...	TRIMP/min (Index)
1. 2023/2024	gd-3	5 vs 5 (tre campi)	39,02	16,31	0,42	4,77	2,04
2. 2023/2024	gd-3	5 vs 5	39,98	15,75	0,41	4,56	1,83
3. 2023/2024	gd-3	5 vs 5 (up and down) (+3)	22,37	8,66	0,37	4,53	1,76
4. 2023/2024	gd-3	5 vs 5 (up and down) (+5)	57,35	25,15	0,44	4,4	1,93
5. 2023/2024	gd-3	5 vs 5 (handicap) (2 c)	36,33	16	0,45	4,3	1,91
6. 2023/2024	gd-3	5 vs 5 (due campi)	43,55	20,21	0,46	4,2	1,93
7. 2023/2024	gd-3	5 vs 5 (+ 4) (up and down)	45,77	19,26	0,43	4,04	1,72
8. 2023/2024	gd-3	5vs5 (1/2 c + 3 c)	41,73	18,23	0,43	3,94	1,7
9. 2023/2024	gd-3	5 vs 5 (1/2 c + 2 c)	40,19	17,87	0,43	3,76	1,67

FIGURA 8: "Esercitazioni a 5" ordinate in base al livello di intensità raggiunto

Individuals	
mov.load	trimp
59,04	25
52,36	14
50,34	20
60,3	27
55,12	12
48,29	9
130,5	69
57,02	15
46,12	14
559,09	205
62,1211111	22,77777778

FIGURA 10: Parametri di movement load e di trimp al termine della seduta di individuali

PREPARAZIONE FISICA

27/09	team		individuals		total	
	mov.load	trimp	mov.load	trimp	mov.load	trimp
Player 1	223,41	108	59,04	25	282,45	133
Player 2	240,5	102			240,5	102
Player 3	250,32	145	52,36	14	302,68	159
Player 4	300,61	124	50,34	20	350,95	144
Player 5	226,34	115	60,3	27	286,64	142
Player 6	234,79	115	55,12	12	289,91	127
Player 7	238	117	48,29	9	286,29	126
Player 8	96,15	43	130,5	69	226,65	112
Player 9	298,78	125	57,02	15	355,8	140
Player 10						
Player 11	225,49	95	46,12	14	271,61	109
sum	2334,39	1089	559,09	205	2893,48	1294
avg	233,439	108,9	62,12111111	22,77777778	289,348	129,4
ds						

FIGURA 11: Parametri di movement load e trimp al termine della giornata di allenamento

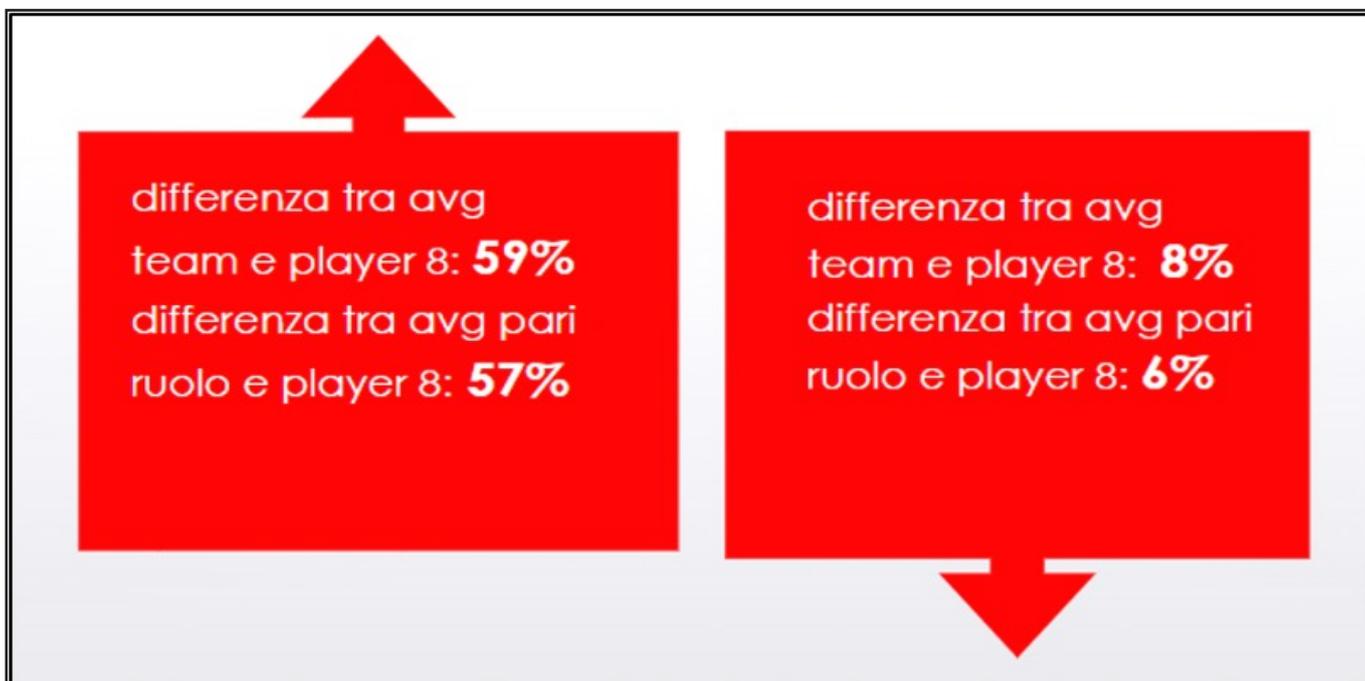
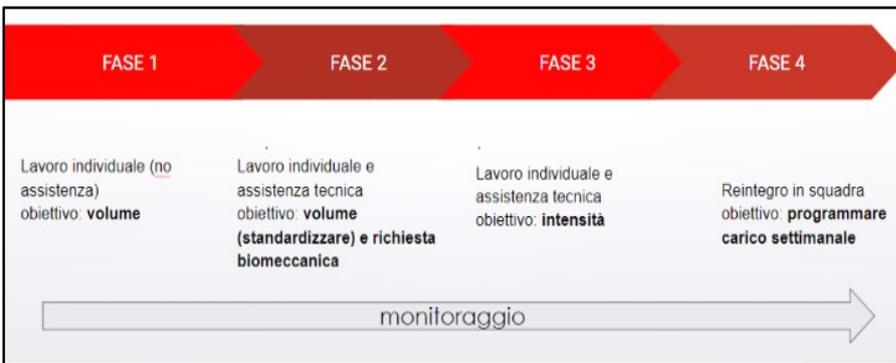
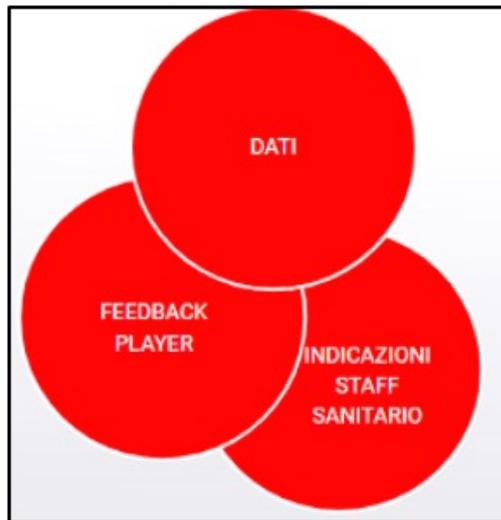


FIGURA 12: Differenze di carico esterno al quale è stato sottoposto il giocatore Player 8 prima e dopo della seduta individuale

PREPARAZIONE FISICA

- **Recupero, prevenzione e return to play:** Utilizzando i dati di player load, il preparatore fisico può identificare quando i giocatori necessitano di periodi di recupero attivo o di esercizi a bassa intensità per prevenire affaticamenti e infortuni. Tramite le indicazioni dello staff sanitario, i dati raccolti e i feedback del giocatore possiamo cercare di guidare al meglio le fasi di ritorno in campo del giocatore dopo un infortunio.



Comprensione dell'Adattamento del Giocatore nel Tempo

- Analisi a breve/medio termine (nel corso della stagione): monitorando i dati di player load nel corso della stagione, è possibile valutare come i giocatori si adattano ai carichi di lavoro e identificare eventuali aree di miglioramento.

- Analisi a lungo termine (durante stagioni diverse): monitorare i player load nel corso degli anni ci permette di capire i cambiamenti tra stagione e stagione e nel caso ci siano stessi giocatori in stagioni diverse anche i cambiamenti che questi giocatori hanno fatto nel corso del tempo (esempio: c'è stato un cambio di intensità? C'è stato un miglioramento di efficienza del gioca-

tore in quella esercitazione? È cambiato il rapporto tra carico interno e carico esterno per quel giocatore?)

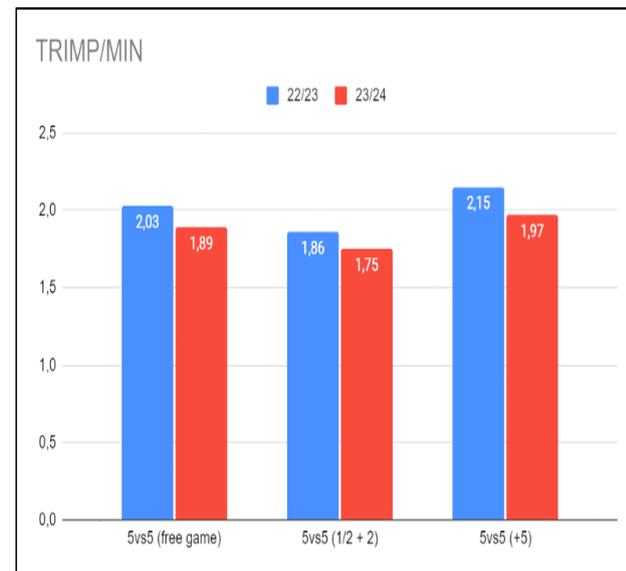
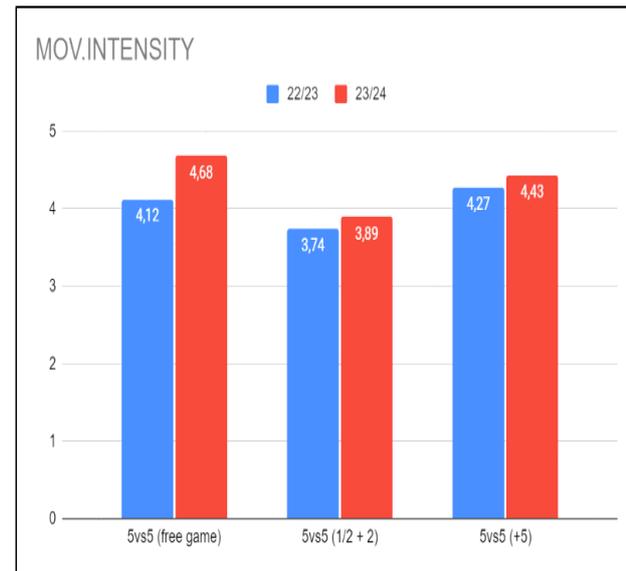


FIGURA 13: Confronto tra due stagioni diverse delle intensità di squadra per le esercitazioni valutate

FIGURA 14: Confronto tra due stagioni diverse del trimp/min di squadra per le esercitazioni valutate

PREPARAZIONE FISICA

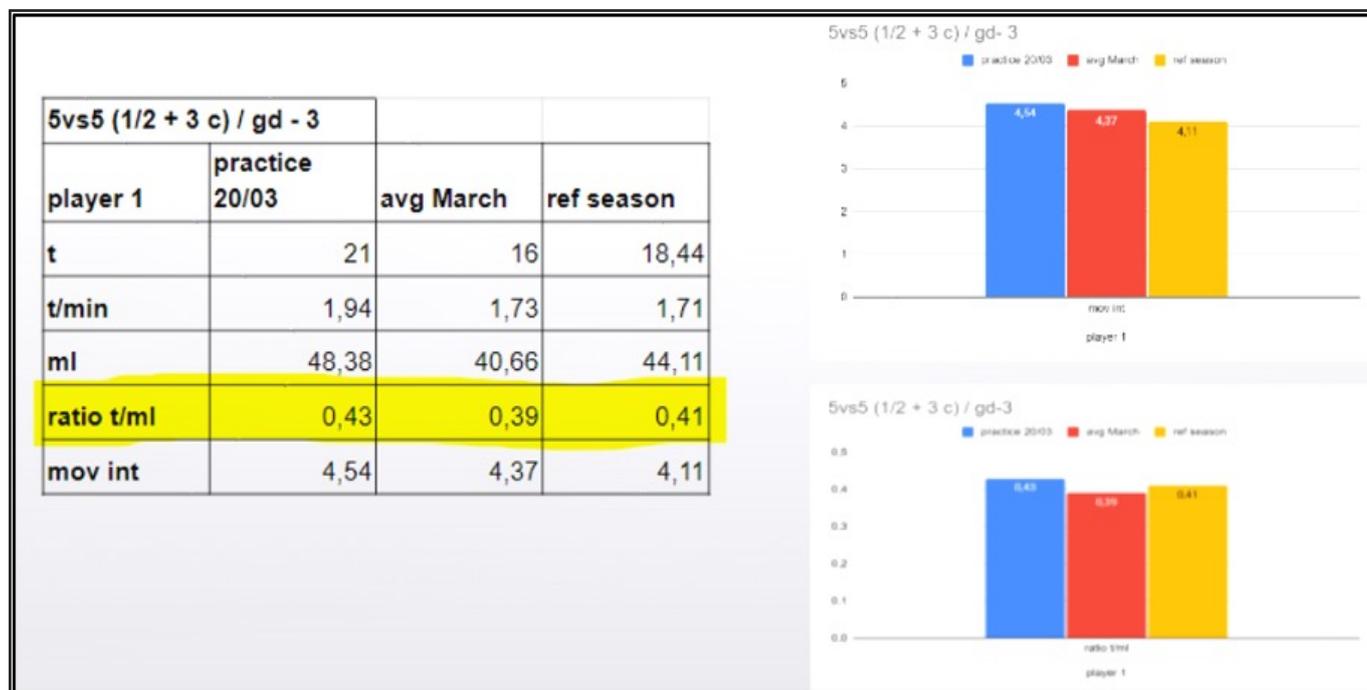


FIGURA 15: report di una data esercitazione svolta da un giocatore a confronto con la media del mese e il riferimento per la stagione di quella esercitazione svolta in corrispondenza dello stesso giorno della settimana

- **Feedback e Regolazione:** I dati permettono di fornire riscontri immediati e di regolare i programmi di allenamento in base all'evoluzione delle prestazioni e delle condizioni fisiche dei giocatori.

Conclusione

Il ruolo del preparatore fisico nella pallacanestro moderna non deve limitarsi alla gestione del lavoro in sala pesi. L'uso dei dati di player load è diventato un elemento fondamentale nella costruzione di sedute di allenamento più efficaci, personalizzate e sicure e nella gestione di questi dati il preparatore fisico può contribuire in maniera significativa. Integrare l'analisi del player load nella quotidianità deve essere prioritario nel lavoro del preparatore fisico, con l'obiettivo di mettere i giocatori nelle migliori condizioni possibili e ridurre il rischio di infortuni e la loro incidenza.

È altresì essenziale che ci sia condivisione e piena collaborazione tra il preparatore fisico e gli altri membri dello staff tecnico, sfruttando appieno le informazioni fornite dai dati di player load per raggiungere i migliori risultati possibili. Questo approccio integrato e collaborativo consente di monitorare costantemente lo stato fisico e la performance degli atleti, permettendo

di adattare e modulare gli allenamenti in tempo reale. In tal modo, abbiamo come obiettivo non solo il miglioramento delle prestazioni sul campo, ma anche la promozione della salute e della longevità atletica dei giocatori.

Basketball story

Monica D'Ascenzo: lo sport, i suoi valori, la società.

Giornalista e Scrittrice

a cura di Roberto di Lorenzo

G Giornalista e scrittrice, attualmente lavora nella redazione Finanza & Mercati de "Il Sole 24 Ore" e dal 2016 è ideatrice e responsabile di Alley Oop - L'altra metà del Sole, il blog multifirma dedicato alla diversity. È entrata nel Gruppo 24 Ore nel 2001 e ha lavorato nelle redazioni di Ventiquattrore.tv, dell'agenzia stampa Radiocor e del settimanale "Moda24". In precedenza, ha avuto un'esperienza professionale nella redazione londinese di Bloomberg Tv, dove conduceva il programma finanziario della mattina.

Nel 2016 nasce Alley Oop, lei lo descrive come "una spettacolare gio-

cata del basket che richiede doti naturali, capacità tecniche e un grande affiatamento di squadra"

Ci racconta la genesi di questa iniziativa e la sua vicinanza al basket?

Ho iniziato a giocare a basket a 41 anni, dopo 8 mesi dalla mia seconda gravidanza. Ho deciso di presentarmi sul campo di gioco solo perché mio figlio Alessio a 6 anni si è iscritto a basket e voleva fare due tiri con qualcuno durante i fine settimana. E poi ho pensato: se vado a vedere le partite dovrò sapere quando indignarmi al fischio dell'arbitro e quando incitare la squadra. E per questo era fondamentale capire le regole. Negli anni ho imparato a pal-

leggiare, tirare a canestro, stoppare un tiro e prendere rimbalzi sotto canestro. Ma non solo. Ho imparato che cos'è un coach: qualcuno che sceglie i giocatori, spiega gli schemi e tesse le fila perché le individualità diventino una corallità. Ho imparato cos'è una squadra: un insieme di individui che non si sono scelti, ma che si trovano a lavorare insieme per lo stesso obiettivo. Ho imparato ad avere un ruolo: è il coach che decide dove giochi e come giochi. Ho imparato che ci sono gli schemi e che funzionano se tutti riescono a muoversi come gli ingranaggi di un orologio. Solo con gli schemi non ci si pesta i piedi e si trovano le compagne quando si passa la palla. Ma allo stesso tempo ho imparato che le partite non si vincono solo con gli schemi. Le partite si vincono con l'estro, la creatività e l'istinto. Caratteristiche che possono emergere solo se tutto il resto funziona. In quegli stessi anni ho fondato Alley Oop, la divisione de Il sole 24 Ore che si occupa di diversity. L'alley oop è una spettacolare giocata del basket che richiede doti naturali, capacità tecniche e un grande affiatamento di squadra.



Mi è sembrata la metafora perfetta per lo spazio di confronto che volevo creare e la squadra che volevo costruire per parlare di diversità e inclusione.

Lei ha scritto: “Alle millennials si affiancheranno le donne di esperienza, mentori delle nuove generazioni. Da una parte i successi delle sportive e dall’altra le conquiste e i dubbi dei papà.” Il legame tra sport e famiglia, tra genitori e figli, è uno dei punti nodali della nostra società, quale la sua idea?

Lo scorso anno sono andata a vedere la partita della Nazionale italiana di calcio femminile e ho avuto modo di conoscere le famiglie delle calciatrici. A cena mi hanno raccontato dei chilometri fatti negli anni per accompagnare le figlie a allenamenti e partite, dei campetti fuori mano a volte senza neanche le linee di demarcazione, degli spogliatoi fatiscenti e delle docce fatte a casa. Mi hanno raccontato dei sacrifici per poter assecondare la passione che spingeva le figlie a sfidare gli stereotipi. Negli occhi di quelle madri e di quei padri non c’era l’ambizione di volere una figlia in Serie A, c’era l’amore di chi vuole dare un’opportunità al talento dei propri figli. E per tutte le campionesse hanno fatto la differenza i genitori, così come per la maggior parte dei campioni da Marco Belinelli a Ivan Cordoba.

ImpresainAzione

Le classi, che partecipano al progetto ImpresainAzione, costituiscono mini-imprese a scopo formativo e ne curano la gestione, dal concept di un’idea al suo lancio sul mercato. In Italia lo sport non ha cittadinanza nell’educazione.

Chi pensa, organizza e dirige lo sport in Italia è spesso lontano dai giovani che non vedono prospettive di lavoro nello sport.

Promuovere uno di questi progetti potrebbe essere una idea per investire sui ragazzi e sul loro potenziale, farli diventare protagonisti a 360° dello sport che adesso vivono da attori non protagonisti?

https://alleyoop.ilsole24ore.com/2023/08/01/scuola-contest-startup/?uuid=90_ds3Lc3mu

Il mondo delle imprese è sempre più interessato a quanto di innovativo può nascere nelle aule scolastiche e i progetti a riguardo si stanno moltiplicando. C’è inoltre l’interesse delle istituzioni e delle federazioni. L’Nba, ad esempio, investe in startup sportive e lo fa anche in Europa. I giovani devono cercare e trovare la strada per rea-

lizzare le loro idee perché il Paese ha bisogno di innovazione e solo da loro può arrivare.

Mamme e sportivi: lo sport in Italia è fatto fuori dalla scuola ed il ruolo delle mamme e dei papà è fondamentale per i piccoli protagonisti, a volte diventa fonte di conflitto, cosa ne pensa?

Tutti noi siamo cresciuti con degli stereotipi: il calcio è da maschi, la ginnastica artistica è da femmine. I bambini oggi chiedono di seguire la loro inclinazione e forzarli in una direzione che non è loro consona rischia solo di allontanarli dallo sport. I genitori, nello sport ma come in generale per ogni altro ambito, possono essere i facilitatori dello sviluppo di inclinazioni naturali. Devono solo imparare a riconoscerle.

ALLENATORI - SPORT DI SQUADRA: in un suo TED ha parlato del ruolo che ha lo sport di squadra nella crescita delle ragazze, la differenza con gli sport individuali. Osservazione originale da cosa nasce e come si può sviluppare?

La percentuale di bambine che fanno sport di squadra, rispetto agli sport individuali, è ancora esigua in Italia. Per non parlare poi della fascia di età che va dall’adolescenza ai vent’anni, che vede un abbandono verticale dello Sport da parte delle ragazze. Se guardiamo i numeri, sei bambini su 10 fra i 3 e i 10 anni fa uno sport di squadra. Di contro 5 bambine su dieci fanno sport individuali. Per lo più danza e ginnastica artistica. E’ importante che le bambine praticino sport di squadra perché nella danza e nella ginnastica artistica si è incitati a raggiungere la perfezione del gesto, del movimento, dell’espressione. Negli sport con la palla si impara a provarci. Una differenza da poco. Gli studi, infatti, ci dimostrano come gli uomini siano più propensi a tentare prendendosi il rischio di fallire: quindi si propongono per un colloquio, una promozione o una selezione pur non avendo il 100% delle competenze richieste. Le donne, invece, non inviano nemmeno il curriculum se non soddisfano tutte le richieste dell’offerta di lavoro. E questo è solo uno dei mille esempi che si potrebbero fare sulle competenze che si imparano negli sport di squadra e di cui ho scritto nel libro “Gameday – Perché le ragazze dovrebbero imparare a correre dietro un pallone”, edito da Gribaudo.



Soft Skill sport e lavoro: L'arte del fallimento
L'autostima va di pari passo con un'altra soft skill: l'arte del fallimento. Perché se cadi, devi rialzarti senza perdere fiducia in te stessa...

In Italia il fallimento è ancora percepito come una vergogna. E questo limita fortemente tutti i ragazzi a "provarci". Invece dovremmo inglobare il fallimento nell'educazione dei giovani, perché dal cadere si impara a rialzarsi, si imparano i propri limiti e quelli altrui, si impara la capacità di resilienza e dare il giusto peso agli avvenimenti. Una grande lezione in questo senso è stata quella della Nazionale di volley femminile che fallì nelle Olimpiadi di Tokyo e dopo un mese conquistò gli Europei. Paola Egonu, che ho intervistato per Gameday, mi raccontò che in quel frangente furono fondamentali le famiglie e la capacità della squadra di rimanere unita, di non dare colpe alle singole giocatrici.

Poche palestre e impianti vecchi: lo sport italiano è lontano dall'Europa. Sembra che in Italia nessuno voglia comprendere questa situazione fondamentale, ancor prima di tutti gli altri problemi dello sport. Cosa ne pensa?

Partiamo da un dato: in Italia solo il 36% delle scuole ha una palestra, con forti disparità fra Nord e sud. In Calabria siamo fermi al 18%. Lo sport dovrebbe essere riconosciuto innanzitutto come prioritario nella formazione di un individuo a partire almeno dalla scuola primaria e questo si fa dando a tutti strutture adeguate per

poter svolgere le ore di motoria. Far fare sport nelle scuole vuol dire creare una predisposizione, ampliare il bacino di quanti poi si iscriveranno a corsi extra scolastici. Per accogliere una crescita della domanda, quindi, sarà necessario adeguare l'impiantistica a livello Paese aumentando gli investimenti. In questo senso sono importanti anche le collaborazioni pubblico-privato: le imprese dovrebbero guardare a sponsorizzazioni sul territorio in cui operano, perché rientra nella loro funzione di restituzione alla società.

Generazione highlights.

Uno studio del Financial Times racconta il nuovo modo di vivere lo sport dei giovani.

Sempre meno ragazzi allo stadio o al palazzetto: i minuti chiave si trovano in rete.

Cosa ne pensa?

Andare allo stadio o al palazzetto a vedere una partita o una gara è un'esperienza che va ben oltre il vedere il singolo gesto atletico. Vuol dire respirare la competizione, vedere cosa gira intorno alla gara e cosa succede lontano dai riflettori delle telecamere, condividere con altri la passione dello sport, sostenere i propri campioni. Dovrebbero inserire la partecipazione ad eventi sportivi nelle possibilità delle gite scolastiche, solo così si può dare l'opportunità a tutti i giovani di avvicinarsi allo sport e di crescere nei valori sportivi.

Intervista

Maurizio Berteza: dal campo alla FIP, le analogie e i ricordi

Segretario Generale FIP

a cura di Roberto di Lorenzo

Maurizio ed il basket: giocatore in C e D, allenatore ed istruttore di minibasket, anche Pierluigi Pardo tra i suoi allievi.

La mia passione per il basket nasce alle elementari. Mi è sempre piaciuto giocare a ogni cosa e fin da piccolo in casa distruggevo sempre tutto. La mia curiosità mi ha portato poi a frequentare l'ISEF anche perché, non potendo essere un campione, ho frequentato i corsi di base per provare a capire altri punti di vista all'interno del mondo sportivo e cominciare a lavorare.

Maurizio Berteza e lo studio: IUSM, LUMSA, sport, diritto, economia.

Ho sempre studiato. Mi piace farlo e penso che sia doveroso per cercare di migliorarsi costantemente. Proprio in questi giorni ho completato un corso di aggiornamento per Segretari Generali somministrato dal CONI. Provai delusione quando capii che il diploma dell'ISEF non aveva valore giuridico nel contesto lavorativo del CONI ma sfruttai l'opportunità per conseguire la Laurea in Scienze Motorie e poi un Master in Diritto ed Economia: strumenti

indispensabili per acquisire una visione d'insieme. Mi resta il rammarico di non aver avuto la forza di completare il corso di Laurea in Scienze dell'Educazione.

Il ricordo più bello sui campi di basket.

I ricordi cui sono più legato sono senza dubbio quelli vissuti nello spogliatoio. Le attese, gli intervalli, il post-partita. Il senso di comunità che si instaura all'interno dello spogliatoio, in casa o in trasferta, è qualcosa di unico. Respirare la gara, il ritmo della settimana scandito da cinque allenamenti, il weekend con il match, il giorno di riposo. Tutto ancora ben presente nella mia mente. Momenti indimenticabili come quando coach Luigi Satolli ci lasciava giocare a calcetto come riscaldamento prima dell'allenamento per scaricare la tensione. E che dire degli etti (non quantificabili) di penne all'arrabbiata preparati da mia mamma a mezzanotte dopo la fine degli allenamenti serali. Questo, a mio avviso, è lo sport vissuto a pieno.



Dai campi di basket alla FIP: i primi passi in Federazione e i ricordi.

I primi passi nel 1991 come dipendente CONI con un contratto a tempo determinato in FIP sei ore al giorno per sei giorni a settimana. Ricordo ancora che la mattina del 3 maggio, alle 7.30, mi presentai nell'ufficio dell'allora Vicesegretario Generale Dottoressa Enrica Cersini per firmare la mia prima presenza. Allora il Segretario Generale era il Dottor Massimo Ceccotti. Era un mondo nuovo che presentava dinamiche sconosciute per me che venivo dai campi. Il telex come strumento di lavoro e un ricordo in particolare: l'inconfondibile incedere maestoso di una voce al telefono: 'sono Cesare Rubini'. Beh, che sensazioni e che tempi, quelli!

Segretario Generale, coach di una grande squadra, c'è analogia con il basket?

Ogni categoria del nostro mondo ha le proprie peculiarità. Sono convinto che quella degli allenatori sia la più vicina a quella dirigenziale in quanto i coach sono chiamati a gestire quotidianamente processi di team building e problem solving. Dinamiche di gestione del gruppo, strategie e programmazione volte a raggiungere gli obiettivi individuati sono le analogie che più ritrovo nelle due categorie.

Dal 2005 Segretario Generale: come si è evoluto il ruolo in questi anni?

La professione del Segretario Generale nelle Federazioni sportive è cambiata molto anche perché è il mondo ad essere cambiato negli anni. I tempi sono sempre più compressi e le esigenze sempre più immediate. La vera sfida è rimanere concentrati nella comprensione dei fenomeni e nelle risposte da offrire senza per questo rinunciare ad approfondire. Le modifiche normative si succedono a ritmi serrati e la tecnologia porta novità ed opportunità. Veniamo da un ecosistema in cui il CONI era centrale e in qualche misura eravamo i 'tenutari' dei Regolamenti. Oggi invece le Federazioni sono organismi privati e sempre più 'società di servizi'. Tenere uniti interessi ed aspettative lontane anni luce tra loro, dal Minibasket al professionismo, implica studio ed aggiornamento permanente

Maurizio Berteza e la FIBA: in un mondo sempre più globalizzato e digitale l'importanza di essere tutti in rete.

L'esperienza internazionale acquisita in questi

anni è stata ed è particolarmente stimolante perché mi consente di confrontarmi con realtà diverse da quelle conosciute e di partecipare a processi decisionali che per forza di cose non possono essere immediati come nel nostro quotidiano ma che proprio nella loro complessità ospitano spunti di riflessione strategica molto interessanti. Il digitale, con i suoi pro e contro, è da tempo imprescindibile e non lo scopro di certo io. L'evoluzione operativa della FIP sta fornendo risultati apprezzabili ma non raggiunge mai un esito finale perché la tecnologia porta con sé inevitabilmente l'innovazione permanente. Credo però che si debba sempre tenere presente il medio-lungo periodo per non farsi attrarre irrimediabilmente dalla frantumazione dei processi. Potenziali miglioramenti nell'immediato senza un orizzonte di riferimento rischiano di disperdere preziose energie in una panoramica complessiva del sistema federale.

La legge del lavoro sportivo ed il basket.

L'introduzione della disciplina del lavoro sportivo è certamente un fatto positivo, una conquista di civiltà che il movimento sportivo merita, un processo ineludibile. Innegabile però che ci siano delle ricadute gravose sulla funzionalità dei club e soprattutto su macchine organizzative come la FIP con numeri estremamente significativi di tesserati. L'impatto è stressante a tutti i livelli, da quello regolamentare a quello fiscale e digitale. Sarebbe stata forse auspicabile una definizione delle norme più chiara e ponderata ma i correttivi si stanno succedendo e la situazione sta comunque trovando una propria sistematicità.

Maurizio Berteza e la vita fuori dal basket.

Amo profondamente fare sport. Non c'è clima avverso che possa condizionare la mia voglia di 'scendere in campo'. Amo molto anche la musica rock e il blues: AC/DC, Rolling Stones, Led Zeppelin, The Cult, Joe Bonamassa tra gli altri, tanto per essere chiari, e guidare una motocicletta. Ho poi una forte passione calcistica che deriva da mio padre.

Flop o Fake

di Carmelo Morina, Coordinatore Nazionali dei Formatori arbitri dal 2022 e Formatore arbitri BM

Quello che viene definito Flop o Fake, è un comportamento antisportivo messo in atto da un giocatore (difensore od attaccante) che, simulando od accentuando un contatto di gioco, vuole trarre in inganno gli arbitri ed ottenere un fallo a favore non dovuto.

A questo riguardo, le situazioni di simulazioni messe in atto dai giocatori sono di due tipi:

1. enfatizzare un contatto di gioco ricevuto, mostrando in modo esagerato e non fisiologico le conseguenze del contatto (es. cadendo a terra rovinosamente, esaltando il contatto con movimenti innaturali del tronco o della testa)

2. provocare il contatto con un avversario (es. agganciandolo con le braccia, allargando od allungano le gambe nelle situazioni di tiro in sospensione) per cercare di trarre in inganno gli arbitri sulla valutazione dell'effettivo responsabile del contatto, simulando od accentuando l'urto.

Questi atteggiamenti, oltre a rappresentare una **grave** condotta contraria all'etica ed alla lealtà sportiva, portano un vantaggio illegale ed alterano l'equità sportiva e tecnica di una gara, innescando solitamente polemiche e tensione in campo e fuori.

Ragione per cui, devono essere subito repressi dagli arbitri, che devono essere pronti e preparati a leggere le situazioni **certe oltre ogni dubbio** di flop, applicando il relativo protocollo.

L'amministrazione di queste situazioni, che non si rifanno ad una leale competizione tecnica e che mettono in difficoltà gli arbitri nella valutazione, non possono essere amministrate solo ed esclusivamente facendo ricorso al regolamento, ma soprattutto con il rapporto personale tra arbitri ed atleti teso ad ottenere comportamenti leali.

L'indicazione infatti, che viene data agli arbitri alla prima situazione di possibile flop che si verifichi sul campo, è quello di chiedere la collaborazione ai giocatori (spesso con successo) per evitare il ripetersi di tali comportamenti che mettono tutti in difficoltà.

Per analizzare il fenomeno nella sua completezza, è doveroso partire da due concetti basilari che sono un fondamento didattico proposto agli arbitri.

1. i giocatori **hanno il diritto di cadere** (sovente come conseguenza delle dinamiche naturali di gioco, altre volte per tutelare la propria integrità fisica)

2. **non tutte le situazioni** in cui un giocatore cade a terra, rappresentano una situazione di flop

Di fronte ad un episodio di **chiaro e certo flop**

valutato dagli arbitri, il protocollo prevede che alla prima situazione utile (palla morta e cronometro fermo), il giocatore responsabile di tale atto, venga **richiamato ufficialmente** dagli arbitri e subito dopo, la stessa comunicazione viene estesa **all'allenatore** della stessa squadra come responsabile del team.

Da quel momento, ogni reiterazione di **chiaro e certo flop** da parte di qualsiasi giocatore di quella squadra, **deve** essere sanzionato con un Fallo Tecnico attribuito al giocatore responsabile.

A tal proposito, è importante sottolineare che:

1. tale procedura viene applicata nelle situazioni in cui il flop è la conseguenza di un contatto **reale**, se questo avvenisse **senza contatto** (casi fortunatamente ormai molto rari), la procedura prevede un **immediato** Fallo Tecnico (senza alcun richiamo) al giocatore responsabile e da quel momento, al ripetersi di situazioni analoghe da parte sua o di un suo compagno di squadra, sarà sanzionato un altro provvedimento disciplinare di Fallo Tecnico

2. la seconda precisazione riguarda l'equità tra le squadre, ognuna di queste ha diritto ad un **"warning"** nelle situazioni previste come descritto sopra, in poche parole se la squadra A è stata richiamata ed un giocatore della squadra B è autore di un flop, anche la squadra B ha diritto



REGOLAMENTO

to ad un richiamo.

In ultimo è doverosa una considerazione di carattere generale, assodata la caratteristica del flop come azione altamente antisportiva che va contro lo spirito e la filosofia del gioco (che sono tese alla supremazia della tecnica e tattica e non a quella della furbizia spicciola che rende il gioco povero tecnicamente), questo comportamento purtroppo messo in pratica anche da giocatori di squadre giovanili, mette in difficoltà gli arbitri nel loro lavoro, deprime la crescita tecnica dei giocatori e rovina lo spettacolo.

In uno sport veloce come il basket, dove c'è grande atletismo ed innumerevoli contatti (sovente fra giocatori di stazze fisiche diverse) sia a livello del terreno che in aria, gli atti di simulazione mettono in grave difficoltà gli arbitri nell'amministrazione del gioco, rendendo il loro lavoro più difficile e più soggetto ad errori.

Oltre alle letture tecniche che questi sono chiamati a fare in queste circostanze, le azioni di simulazione, creano tensioni tra i giocatori e panchine che influiscono negativamente sull'atteggiamento agonistico e comportamentale della gara, oltre che infastidire e provocare le reazioni del pubblico.

Come si intuisce, la soluzione di questo fenomeno non può essere deputata soltanto alla "repressione" regolamentare, ma deve investire tutti nello sviluppare sin dai campionati giovanili, un'educazione culturale legata alla sana competizione sportiva, cultura che deve arrivare ad essere declinata anche e soprattutto nei campionati di vertice, dove la grande visibilità di comportamenti non etici, rischia di produrre fenomeni di emulazione da parte dei giovani.

Venendo alle situazioni dove è possibile il ve-

rificarsi di azioni di simulazione, in teoria ogni scenario tecnico di gioco dove ci sono contatti, potrebbe rappresentare un "palcoscenico" dove esibire il flop, ma generalmente riguardano le situazioni di uno contro uno, tiro, blocchi e sono messe in pratica sia da attaccanti che da difensori.

Nella *figura 1* riassumiamo il protocollo di amministrazione del Flop.

Per esplicitare al meglio queste circostanze, vediamo alcune clip che ci possono aiutare a comprendere meglio.

CLIP 1 - Video

In questa situazione di attacco nella posizione di pivot, vediamo il giocatore attaccante che provoca un normale contatto di gioco nel suo movimento di penetrazione. Il difensore in posizione legale di difesa, decide di non "tenere" il contatto e ne esalta l'effetto facendosi cadere a terra. Corretta valutazione dell'arbitro (in posizione ottimale per valutare) che non sanziona il contatto come fallo d'attacco ed indica chiaramente (col segnale apposito) al giocatore difensore che verrà richiamato per flop alla prima opportunità utile.

CLIP 2 - Video

Situazione meno dinamica. Abbiamo un gioco in pivot con due giocatori di stazza diversa, la palla arriva all'attaccante in maglia bianca che penetra verso il canestro con il difensore che cade a terra. Come si evidenzia nelle immagini il difensore (già autore di un fallo, due mani addosso), invade il cilindro dell'attaccante e si pre-dispone già a cadere (è sollevato sulle punte dei



PROTOCOLLO NELLE SITUAZIONI DI FLOP

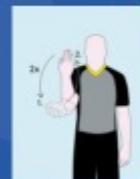
Condizione necessaria: **CHIARA ED EVIDENTE SIMULAZIONE**

SIMULAZIONE SENZA CONTATTO

FALLO TECNICO IMMEDIATO

ACCENTUARE UN CONTATTO DI GIOCO

- 1) **certificare** con l'apposito segnale chiaro e visibile a tutti che ci sarà un richiamo di Flop
- 2) alla prima situazione di palla morta e cronometro fermo, richiamo verbale del giocatore poi esteso al coach (davanti alla panchina) facendo il segnale di FT basso (**warning**)
- 3) FT alla successiva simulazione commessa da un giocatore della medesima squadra



SITUAZIONI PARTICOLARI

- 1) episodio di flop **certificato** dall'arbitro con l'apposito segnale
- 2) altro episodio di Flop di un giocatore della stessa squadra senza che sia stata palla morta e cronometro fermo
- 3) FT immediato al giocatore autore della seconda simulazione (non c'è stata la possibilità di formalizzare il richiamo, la certificazione varrà come warning a tutti gli effetti)

C.I.A Settore Tecnico

REGOLAMENTO

pedi) accentuando in maniera evidente l'urto di gioco che riceve.

CLIP 3 - [Video](#)

In questa clip il flop è ancora più evidente. Il difensore in maglia bianca, accentua il contatto derivato dal gioco ricevuto dall'attaccante in maglia rossa. Il contatto peraltro legale dell'attacco, viene mostrato dal difensore come molto più duro cercando di indurre l'arbitro a sbagliare.

CLIP 4 - [Video](#)

Qui è l'attaccante che cerca di trarre in inganno l'arbitro. Situazione di tiro in sospensione da parte del giocatore in maglia verde, contrastato dal difensore in maglia bianca. Come si vede, il tiratore saltando ricade sostanzialmente perpendicolare al terreno ed il difensore, seppure saltando in avanti, non invade lo spazio di ricaduta dell'avversario. L'attaccante simula un contatto sui piedi che non è mai avvenuto ed accentua il normale e lieve contatto che avviene con il braccio del difensore a protezione del proprio cilindro.

Nelle due clip che seguono (la prima commessa da un attaccante e la seconda da un difensore), la simulazione o flop, oltre ad avere la caratteristica di ingigantire l'entità di un contatto di gioco, ha come scopo quello di ingannare l'arbitro sulla valutazione del responsabile del contatto.

CLIP 5 - [Video](#)

Il giocatore in maglia bianca, smarcatosi sfrut-

tando un blocco, tenta un tiro in sospensione. Il difensore in maglia rossa, in ritardo sulla giocata, tenta di contrastare il tiro ed avviene un contatto con l'avversario. L'attaccante in equilibrio salta perpendicolare, ma quando "sente" arrivare il difensore, allarga la gamba destra. L'arbitro in posizione non perfetta, attribuisce il contatto alla difesa. Qui c'è da considerare che la posizione dell'arbitro è determinante sulla valutazione di questa situazione. Se nonostante l'allargamento della gamba dell'attaccante, l'urto avviene sul bacino del giocatore, il fallo è da attribuire alla difesa, viceversa se con quel movimento, l'attaccante invade uno spazio che la difesa ha diritto ad occupare (l'attaccante deve rispettare il principio della verticalità) per passare lateralmente, il contatto falloso deve essere attribuito all'attacco e siamo di fronte ad una chiara situazione di Flop. In merito ai ciò, molti giocatori anziché allargare la gamba nelle situazioni di tiro in sospensione, la allungano in avanti mentre il difensore cerca di contrastare il tiro "accorciando" la distanza e provocando il contatto con la difesa.

CLIP 6 - [Video](#)

Il giocatore difensore in maglia bianca, passa davanti ad un blocco che subisce. Per ingannare l'arbitro, quando è vicino al bloccante, lo aggancia con il braccio sinistro simulando in maniera eclatante un contatto che lui stesso ha provocato. L'arbitro in buona posizione, legge bene la giocata ed attribuisce il fallo alla difesa.





FIBA
**OLYMPIC
QUALIFYING
TOURNAMENT 2024**
SAN JUAN · PUERTO RICO

GROUP A

1  MEX

2  CIV

3  LTU

GROUP B

1  ITA

2  PUR

3  BRN

#FIBAOQT



COACH
BOX
MAGAZINE



SPONSOR



MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICO



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



SPONSOR



SEMPER PARTNER



TOP SPONSOR



FORMIDABILITÀ



FORMIDABILITÀ



FORMIDABILITÀ

Coach Box Magazine è una newsletter ideata e realizzata dal Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro, con il supporto dell'Ufficio Stampa. La mission e le linee guida di questa newsletter sono state elaborate dal Comitato Nazionale Allenatori nella figura del Presidente, Ettore Messina, e del Responsabile del Progetto Coach Box Magazine, Roberto di Lorenzo. Tutte le informazioni, i dati e le notizie pubblicate in questo documento sono state ricavate da documenti ufficiali e dal materiale consegnato al Comitato Nazionale Allenatori dagli autori degli articoli. Ogni informazione è stata pubblicata ad esclusivo scopo formativo dal Comitato Nazionale Allenatori. Ogni utilizzo commerciale di questa pubblicazione, o delle informazioni in essa contenute, è proibito senza il consenso scritto della Federazione Italiana Pallacanestro. Contributi grafici a cura di Ciamillo&Castoria. Copyright 2024 Federazione Italiana Pallacanestro.