



DISPENSE

U.S.A.P.



COACH ENRICO CIUFFO

PROGRAMMAZIONE DA U13 A U15

Laureato in Filosofia, è professionalmente impiegato presso l'Azienda Speciale di Formazione "Paolo Borsa" del Comune di Monza.

Inizia ad allenare nel 1987 e nel settembre 1992 assume l'incarico di Responsabile del Settore Giovanile nello storico club "Forti e Liberi" di Monza. A partire dal 1994 e per diverse stagioni sportive ha ricoperto lo stesso incarico a Padova, nel GS Basket Piove di Sacco. Diversi atleti che si sono formati nel suo settore giovanile hanno gareggiato in diversi campionati nazionali, tra cui la Serie A. Alcuni di loro sono stati inoltre chiamati a far parte sia delle Nazionali giovanili, che della Nazionale maggiore. Negli anni successivi collabora con diverse Società sia in Veneto, che in Lombardia. Pur avendo una netta predilezione per l'attività giovanile, ha maturato esperienze anche a livello senior sia in Serie C, che in Serie B; ha inoltre raggiunto la qualifica di Allenatore Nazionale.

Dal 1998 collabora ai progetti formativi del Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro; consegue la qualifica di Formatore Nazionale e nel 2005 entra a far parte dello staff dei formatori dei Corsi Nazionali per Allenatori, venendo spesso nominato Presidente di commissioni d'esame, sia per la qualifica di allenatore che per quella di preparatore fisico, in varie regioni d'Italia. Da circa dieci anni è responsabile della formazione CNA Lombardia e ha coordinato decine di corsi di formazione di vario livello.

Nel giugno 2022 ha collaborato operativamente al Camp BWB-NBA di Milano e nel giugno 2024 con NBA Footlocker Basketball Youth Clinics di Milano. Nel dicembre 2023 è stato nominato Allenatore Benemerito della Federazione Italiana Pallacanestro.



PROGRAMMAZIONE DA UI3 A UI5

Credo che il triennio da under 13 a under 15 costituisca un'opportunità formativa estremamente fertile, ma anche delicata per taluni aspetti.

Ben lungi dal voler produrre un compendio, è mia intenzione focalizzare solo alcuni elementi che, nella mia esperienza concreta, si sono rivelati fondamentali.

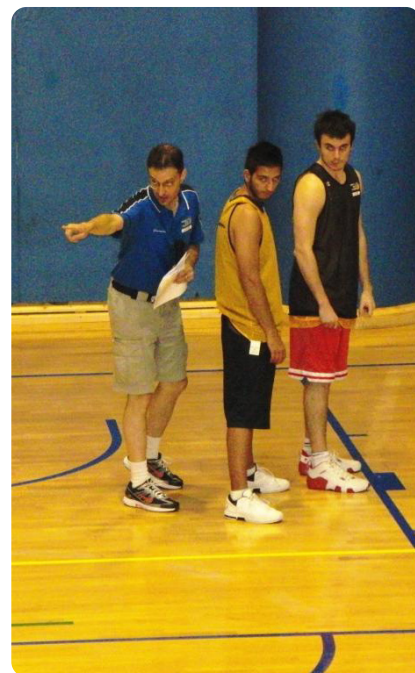
Sensazione comune a molti allenatori che svolgono attività in società medio - piccole, è quella di non avere tempo a sufficienza per soddisfare tutte le esigenze che la loro squadra manifesta. Migliorare i giocatori, avere fluidità offensiva, giocare una difesa efficace, mettere la squadra in condizione fisica per affrontare adeguatamente il campionato... Il rischio evidente è di vivere in costante "emergenza tecnica", con l'assillo che si manifesti un'ulteriore difficoltà a cui non si riesca a far fronte.

TEMPO...

Se pensiamo ai classici 3 allenamenti settimanali da 90 minuti (per i più fortunati che non sono costretti a vedere sistematicamente ridotti i propri allenamenti dallo smontaggio del tatami usato per le arti marziali...) e calcoliamo che le settimane effettive d'attività variano tra 28 e 32 (sempre che la palestra non sia resa indisponibile da infiltrazioni d'acqua per qualche nubifragio e le elezioni comunali non vadano ai ballottaggi...) ne risulta che avremo una media ponderata di 135 ore d'allenamento durante la stagione. Decisamente non sembrano tante... ma potrebbero tornare comunque molto utili con un'adeguata programmazione del tempo...

VALUTARE PER INTEGRARE...

Innanzitutto: occorre fare una valutazione precisa del gruppo, ma anche dei singoli che andremo ad allenare, stilando un primo elenco di obiettivi prioritari. È inoltre necessario valutare anche le attrezzature e gli spazi che avremo a disposizione: la gradinate o altri spazi di recupero possono tornare molto vantaggiosi per attivare la squadra e ottimizzare l'utilizzo del campo di gioco. Resta evidente la necessità di prevedere esercitazioni che integrino tra loro obiettivi di natura tecnico-tattica, fisica e mentale: non trovo possibile percorrere strade diverse.



Quindi l'organizzazione degli esercizi è determinante:

- ▶ Non mi posso permettere esercitazioni che non comportino un carico fisico, pertanto sono vietati i lunghi serbatoi di giocatori in attesa, come sono bandite le lunghe spiegazioni per comunicare complicate rotazioni da una fila all'altra, piuttosto che le noiose interruzioni per ribadire concetti generici, solo correzioni volanti e mirate, che siano il più possibile individualizzate;
- ▶ Non posso rinunciare a lavorare su entrambe le 1/2 campo solo perché sono l'unico allenatore presente, devo anzi riuscire a responsabilizzare gli atleti relativamente alla qualità degli allenamenti. Esplicitare, prima della seduta, cosa andremo a fare in campo e con quali obiettivi contribuisce sicuramente ad attivare il giusto livello di motivazione.

ALCUNI FOCUS TECNICO-TATTICI

Dato il presupposto del poco tempo disponibile, credo sia essenziale scegliere un'organizzazione offensiva che permetta di coniugare la necessaria efficacia in gara e l'opportunità di sviluppare le abilità tecniche individuali, come le collaborazioni. Tale organizzazione dovrebbe essere funzionale alle prime categorie giovanili, ma rendere possibile l'implementazione di forme di collaborazione più complesse, con l'evidente vantaggio di garantire continuità tecnica nell'arco dell'attività di formazione della squadra.

CONTROPIEDE

Imprescindibile partire dal contropiede primario: la prima indicazione è spingere al massimo durante i 5 appoggi iniziali, sia per i giocatori senza palla, che per il giocatore con palla nella eventualità che non debba utilizzare il passaggio per mantenere un vantaggio già acquisito.

Ho trovato molto funzionale una breve sequenza di esercizi per aiutare a mantenere i vantaggi in Contropiede.



PROPOSTA TECNICA

DIAGRAMMA 1

IL DIFENSORE, PASSATA LA PALLA ALL'APPOGGIO, DEVE METTERE PRESSIONE SUL PORTATORE DI PALLA, COSTRINGENDOLO A SCEGLIERE SE HA SPAZIO E TEMPO PER SERVIRE IL COMPAGNO IN CORSA SOLITARIA VERSO CANESTRO OPPURE SE GLI CONVENGA USARE IL PALLEGGIO PER APRIRE UNA LINEA DI PASSAGGIO. DIVIETO ASSOLUTO DI ESEGUIRE PASSAGGI CON PARABOLA LENTA.

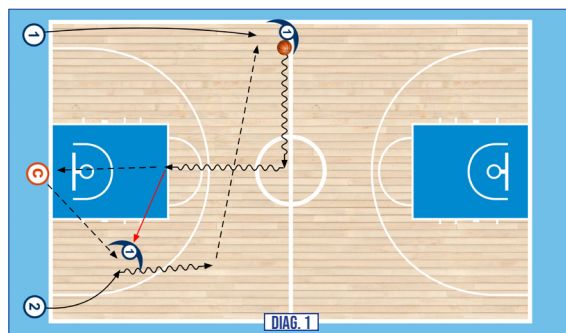


DIAGRAMMA 2

IL DIFENSORE, PASSATA LA PALLA ALL'APPOGGIO, CORRE FINO A TOCCARE LA PALLA STESSA, QUINDI RINCORRE L'ATTACCANTE SENZA PALLA. L'OBIETTIVO È DI CREARE UNA SITUAZIONE CON UN MINIMO VANTAGGIO DELL'ATTACCANTE PIÙ AVANTI PER SVILUPPARE LA PRECISIONE DEL PASSAGGIO. DA VALUTARE ANCHE LA DISTANZA TRA GLI ATTACCANTI: A VOLTE MEGLIO ACCORCIARE LA MISURA CON L'USO DEL PALLEGGIO SPINTO E UN SUCCESSIVO PASSAGGIO TESO A 2 MANI DAL PETTO DATA L'ASSENZA DI AVVERSARI SULLA LINEA DI PASSAGGIO...

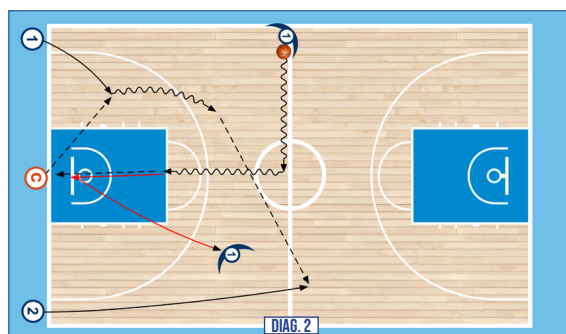
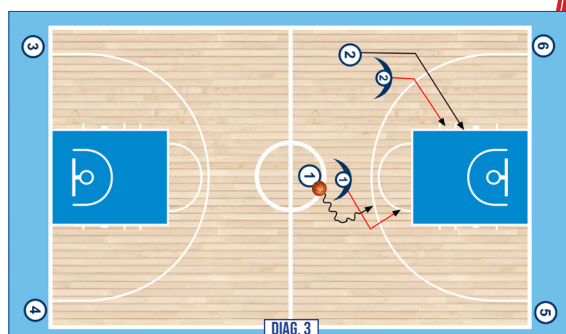


DIAGRAMMA 3

LA VERIFICA IN QUESTA MINI-SEQUENZA È UN CLASSICO 2C2 "INVERTIRE". LA VARIETÀ DI SITUAZIONI CHE POTREBBERO ACCADERE È FUNZIONALE A INIZIARE A RICONOSCERE IN SPAZI AMPI CHI HA PRESO O POTREBBE PRENDERE VANTAGGIO.



ATTACCO

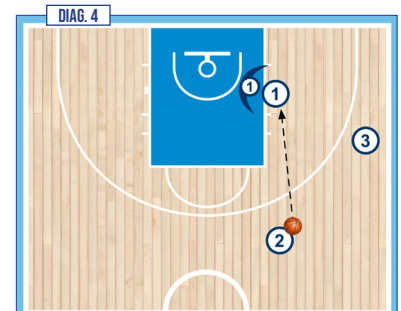
Arriva il momento, a 12/13 anni, di iniziare a strutturare in maniera più organica il contesto 5c5...

Da tanto tempo ho abbandonato lo stile di gioco "5 fuori", quindi la prima idea è di portare un giocatore non tanto "schiena a canestro", quanto "fronte alla palla". Con questa differenza lessicale intendo:

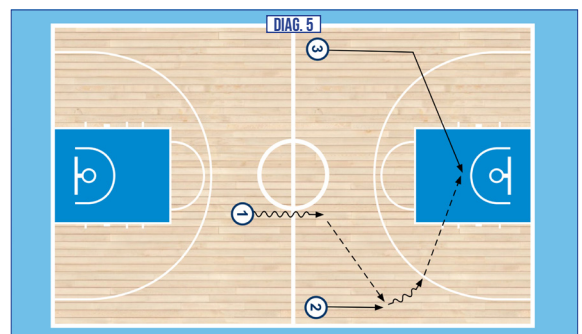
- ▶ Tutti occupano la posizione interna
- ▶ Prendere prima vantaggio senza palla, meglio se dinamicamente con un taglio
- ▶ Anche il mezzo angolo, sulla linea di fondo può essere una posizione efficace
- ▶ In post basso prendere posizione con la schiena alla linea di fondo, per ricevere sulla mano esterna. Il vantaggio in termini didattici è che con 1/4 di giro ad aprire, tutti possono giocare l'c1 fronteggiando e quindi utilizzare i fondamentali che già conoscono

PROPOSTA TECNICA
DIAGRAMMA 4

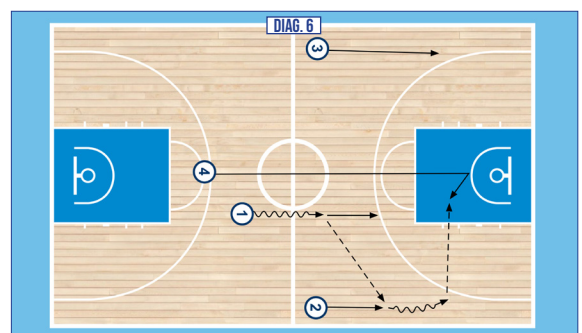
POSIZIONE POST BASSO


DIAGRAMMA 5

OCCUPARE L'AREA GIÀ DURANTE IL CONTROPIEDE PRIMARIO CON UN TAGLIO DA LATO


DIAGRAMMA 6

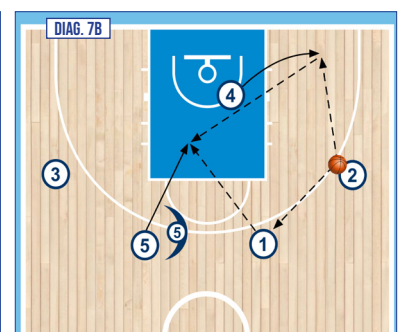
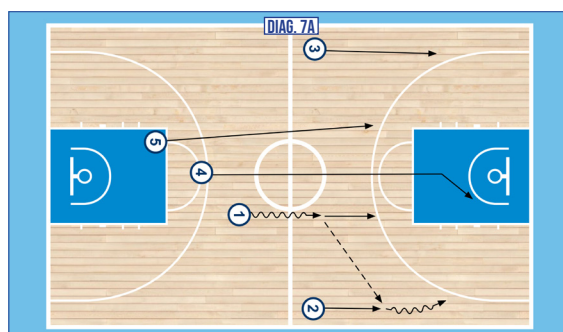
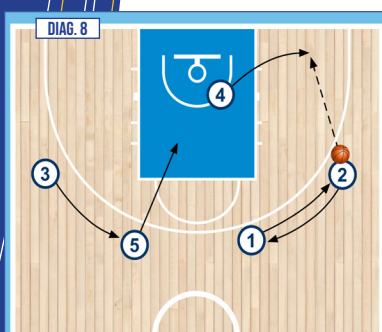
OCCUPARE L'AREA CON IL QUARTO ATTACCANTE


DIAGRAMMA 7A E 7B

LIBERARE L'AREA SE NON HO PRESO VANTAGGIO E ATTIVARSI INVECE PER MANTENERE VANTAGGIO

DIAGRAMMA 8

MUOVERSI SEMPRE DOPO UN PASSAGGIO, NEL RISPETTO DEGLI SPAZI GIÀ OCCUPATI





DIFESA

Forse sono troppo radicale, ma per me il must è l'1 difensivo in tutti i modi: con palla e senza, a tuttocampo come a metà... per le collaborazioni c'è tempo...

I punti di insegnamento essenziali nella difesa sul palleggiatore per me sono:

- ▶ Posizione sulla palla a muro, no condizionare
- ▶ Stance difensiva con i piedi sempre attivi (piede forte leggermente avanti)
- ▶ Tenere una posizione più bassa dell'attaccante e a distanza di effettiva pressione
- ▶ Essere in grado di alternare corsa e scivolamento con fluidità

Per difendere sull'uomo senza palla invece il focus è il posizionamento sempre a rompere le linee di passaggio, regolando la distanza dal proprio avversario in relazione alla distanza dalla palla.

È un'idea di difesa molto semplice, che vuole mettere al centro l'apprendimento tecnico e un approccio mentale di autonomia, senza dipendere dagli "aiuti".

ASPETTI MENTALI...

Trovo che le esercitazioni a tutto campo siano un mezzo indispensabile per allenare in modo integrato, non solo sotto il profilo fisico e tecnico-tattico, ma anche sotto il profilo mentale. Uso estremizzare le situazioni per attivare mentalmente e velocizzare i tempi di decisione: ad esempio "elimino" i confini del campo rendendo sempre giocabile la palla, ne consegue un immediato aumento dell'intensità di gioco. Soprattutto cerco di aiutare la squadra a focalizzare l'obiettivo prescelto, incentivandolo in maniera concreta. Potrei fare l'esempio del tagliafuori e del rimbalzo difensivo...

UN CLASSICO 3C3 A "INVERTIRE"

I giocatori sono divisi per squadre nelle due $\frac{1}{2}$ campo. Per 2 minuti effettivi tutti devono ostacolare, "chiamare" il tiro dell'avversario e, naturalmente, effettuare tagliafuori. Ogni volta che questo si manca l'obiettivo dichiarato, il cronometro viene azzerato e riparte il conteggio dei 2 minuti, mentre il gioco riparte con una rimessa da bordo campo per la squadra che attaccava. Questa è l'unica rimessa possibile, dato che quella da canestro subito viene "abolita" e non "esistono" i bordi del campo... Questa modalità, suggeritami tempo fa dall'amico formatore Gabriele Pirola, costringe tutti a concentrarsi sull'obiettivo comune (un po' come vorremmo succedesse per il piano partita...), al fine di evitare continui azzeramenti del cronometro, che renderebbero l'esercitazione estremamente pesante sotto il profilo fisico. Al termine dei 2 minuti cronometrati, raggiunto l'obiettivo, la mini-partita si trasforma immediatamente in una gara a punti. La squadra che vince sceglie 2 dei propri giocatori che tirano un libero a testa e, solo nel caso venga realizzato un 2/2, la gara è effettivamente vinta. Il motivo è di creare in allenamento almeno una situazione in cui i tiri liberi sono effettivamente determinanti per la vittoria.

Anche in questo caso si può costruire una progressione di esercitazioni fino ad arrivare al 4c4 o al 5c5, mantenendo la forma invertire per giocare situazioni di contropiede, piuttosto che adottando una forma di gioco in continuità che costringa ad attaccare sempre la difesa schierata.

Anche i focus tecnici possono essere modulati: l'importante è che gli obiettivi, difensivi oppure offensivi, siano semplici, raggiungibili ed evidenti, in modo che tutti i giocatori si rendano conto se abbiamo avuto successo o meno.

ASPETTI FISICI...

L'efficacia delle esecuzioni tecniche non può prescindere dalla funzionalità dei movimenti. Un ruolo essenziale è svolto quindi dalla preparazione fisica. Non tutti noi abbiamo la possibilità di avvalerci del contributo di uno specialista; tuttavia le opportunità di accedere alle informazioni consentono a chiunque di essere in grado di gestire elementari protocolli mirati a:

- ▶ Incrementare la rapidità dei piedi
- ▶ Migliorare la tenuta del core
- ▶ Sviluppare l'efficacia delle posizioni (power, split, one leg)

La collaborazione con Andrea Molina mi ha reso consapevole di quanto sia essenziale che il corpo di un giocatore o una giocatrice riesca ad assumere le tre posizioni sopra elencate in modo efficace ed efficiente. La funzionalità delle posizioni non può essere ridotta allo specifico lavoro fisico, ma credo debba essere ricercata e migliorata anche nelle esercitazioni prettamente tecniche.

PER CONCLUDERE...

Sono assolutamente convinto che l'allenatore, avendo la palestra per poco tempo, debba programmare, ridurre numericamente i propri obiettivi, ma soprattutto utilizzare esercitazioni il più possibile funzionali al gioco.

Chiudo esprimendo questo pensiero: solo lasciando traccia (scritta o in formato digitale) di quanto siamo intenzionati a realizzare durante il prossimo allenamento, possiamo effettivamente dare un senso alle nostre sedute d'allenamento, realizzando un percorso di crescita sportiva per il gruppo di cui abbiamo assunto la responsabilità.

Coach Enrico Ciuffo

UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



WWW.USAP.IT



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP