

COACH

BOX MAGAZINE

 FIP
ALLENATORI

Oltre l'allenamento
ROBERTO MAROCCO

Strumenti e concetti per lo scouting
MASSIMO GALLI

La storia
MARIO DE SISTI

Basket e Minibasket
MAURIZIO CREMONINI

La formazione nel modello di pallacanestro integrata
TONIA BONACCI

Under 13, Under 14, Under 15
FRANCESCO ROSSI

CLINIC INTERNAZIONALE ALLENATORI



Evento dedicato a coach Dino Costa

28-29 giugno 2025

BOLOGNA Palestra "Porelli"

Via dell'Arcoveggio 49/2

Relatori

Geno Auriemma

Allenatore membro della Naismith Hall of Fame

Jasmin Repesa

Capo Allenatore Trapani Shark

Massimo Cancellieri

Capo Allenatore Aquila Basket Trento

Francesco Tabellini

Capo Allenatore Nymburk

Ettore Messina

Capo Allenatore Pall. Olimpia Milano

ACCREDITI DALLE ORE 8.30

Info: allenatori@fip.it

Non è previsto il riconoscimento dei punti P.A.O.

SPONSOR FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

CON LA COLLABORAZIONE
DEL COMITATO REGIONALE



In questo numero di Coach Box Magazine

4

EDITORIALE

La formazione al centro: il nuovo ciclo del CNA

di Roberto di Lorenzo

5

STORIA

Mario De Sisti

di Dario Salvadego

7

BASKET E FORMAZIONE

Modello di Lezione, corso AR: Collaborazioni Offensive Semplici

di Marco Gandini

11

BASKET E FORMAZIONE

Corso ARF: il palleggio

di Maurizio Lasi

14

SCIENZE DELLO SPORT

La formazione nel modello di pallacanestro integrata: spunti di riflessione

di Tonia Bonacci

17

SETTORE GIOVANILE

Ogni Regione Conta: il Progetto del SSN per le annate 2007-2008-2009

di Marco Sodini

24

SETTORE GIOVANILE

Under 13, Under 14, Under 15

di Francesco Rossi

28

SETTORE GIOVANILE

Settore giovanile: percorso didattico dalle basi tecniche allo sviluppo finale

di Luca Pentucci

31

SETTORE GIOVANILE

Sistema d'attacco per il nostro settore giovanile

di Aldo Russo

34

SETTORE GIOVANILE

Pick and roll in transizione: leggere e reagire a seconda delle scelte difensive

di Alessio Landra

37

SENIOR

Fondamentali individuali difensivi e difesa con raddoppi

di Fabrizio Canella

41

SETTORE GIOVANILE

Lo sviluppo del passo 0 e la sua ricaduta sull'insegnamento dei fondamentali - Parte 2

di Gabriele Diotallevi e Maurizio Biggi

45

SENIOR

Strumenti e concetti per lo scouting

di Massimo Galli e Cristian Biagini

49

SENIOR

Scouting dell'avversario: numeri, strumenti e strategie

di Francesco Taccetti

53

MINIBASKET

Basket e Minibasket

di Maurizio Cremonini

58

PREPARAZIONE FISICA

Oltre l'allenamento

di Roberto Marocco

La formazione al centro: il nuovo ciclo del CNA

di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP



Il Comitato Nazionale Allenatori della FIP inaugura il nuovo ciclo quadriennale puntando con decisione sulla Formazione come leva strategica per la crescita qualitativa dei corsi e degli allenatori italiani. Un investimento concreto, che segna fin da subito una svolta significativa: per la prima volta, gli incontri di aggiornamento hanno visto coinvolti contemporaneamente i formatori nazionali e quelli regionali, in un'ottica di sinergia e condivisione.

Formatori aggiornati e nuove abilitazioni

Nei primi due incontri già svolti sono stati aggiornati 124 formatori. Dal 8 al 10 giugno prossimi è in programma un nuovo appuntamento di aggiornamento rivolto a circa 30 formatori ancora da aggiornare. In parallelo, si terranno anche gli esami per 20 aspiranti Formatori Regionali che avevano partecipato al corso 2023.

Dall'11 giugno, si prevede quindi l'ampliamento del gruppo formatori con circa 50 nuove abilitazioni complessive, rafforzando la rete di figure fondamentali per la didattica tecnica federale.

Formatori nei corsi nazionali: 12 nuovi ingressi

Anche per il 2025, 12 nuovi formatori saranno coinvolti nei corsi nazionali, contribuendo a mantenere alto il livello qualitativo della proposta formativa. L'obiettivo resta quello di ottimizzare i percorsi e rendere più efficace la trasmissione delle competenze, lavorando in modo operativo sul campo e valorizzando il principio del "saper far fare".

Ogni formatore e allenatore ha il dovere di restare costantemente informato e aggiornato, leggendo con attenzione le comunicazioni ufficiali del CNA, le guide didattiche, i Regolamenti, con particolare attenzione al Regolamento CNA e alle DOA.

Collaborazione tra le componenti tecniche: la strada maestra

Un altro punto fermo della nuova visione del CNA è la collaborazione attiva con le altre componenti tecniche della Federazione: Mini Basket, Arbitri, 3x3, Settore Squadre. Attraverso una progettazione condivisa e una visione integrata sarà possibile innalzare ulteriormente il livello tecnico e formativo dei corsi, a partire da quelli regionali.

Clinic CNA e Academy: un'occasione formativa di valore

Grazie alla sinergia con le Academy del Settore Squadre Nazionali, sono stati organizzati clinic tecnici durante gli allenamenti federali, con relatori inviati dal CNA Nazionale. Un'iniziativa che ha permesso di offrire contenuti formativi di alto livello e stimolare la collaborazione tra diverse aree tecniche.

Aggiornamento regionale: clinic locali e confronto attivo

Il CNA rilancia con forza la formazione territoriale: ogni Comitato Regionale sarà chiamato a promuovere clinic a livello provinciale e regionale, scegliendo tematiche mirate sia per il settore giovanile che per quello senior. Particolare attenzione sarà riservata a momenti di confronto diretto e spazio per le domande, con l'obiettivo di coinvolgere attivamente tutti i partecipanti.

Comunicare e condividere: una nuova bacheca nazionale

In linea con lo spirito di apertura e trasparenza, sarà attivata sul sito ufficiale del CNA una **bacheca digitale** in cui verranno pubblicate le attività delle commissioni regionali, così da offrire visibilità alle buone pratiche locali e ispirare iniziative simili in altre regioni. Un modo concreto per valorizzare le idee, stimolare il dialogo e ampliare le opportunità di aggiornamento.

La disponibilità come valore fondante

Il ruolo del Formatore richiede grande competenza, passione ed un impegno serio e responsabile, non è un titolo da aggiungere al curriculum. È importante che i formatori diano la loro disponibilità per poter organizzare al meglio i corsi e le attività formative territoriali in collaborazione con il CRA.

Una casa comune per tutti gli allenatori

Il CNA è la casa di tutti gli allenatori italiani, un punto di riferimento aperto, inclusivo e in costante evoluzione. Solo lavorando insieme, con spirito di collaborazione e passione condivisa, sarà possibile valorizzare il ruolo dell'allenatore e contribuire al progresso del basket italiano.

Storia

Mario De Sisti

a cura di Dario Salvadego, agronomo e giornalista per passione. Dal 1979 voce del basket ferrarese, radio e TV, sui canali di Telestense a Ferrara. Da anni in onda con una trasmissione settimanale chiamata il "Il Kleb del Basket", attualmente "Basket In".

Se sei di Ferrara, ed ami il basket, Mario De Sisti è stato, ed è tuttora, il riferimento principe, l'essenza pura di ciò che ruota attorno al mondo a spicchi. Ed il suo incredibile viaggio partì proprio dalla sua Ferrara. Mario è stato una presenza talmente forte che ancora oggi in città aleggia il suo spirito, il suo insegnamento, la sua visione della pallacanestro, così generosamente condivisa, in lungo e in largo, per l'Italia, per l'Europa, per il mondo (tra le sue perle l'aver allenato, con esperienze straordinariamente arricchenti non solo sotto l'aspetto sportivo, le nazionali elvetica, uruguayana e centroafricana).

Quanto ha girato Mario, prima come coach, lasciando che fossero i campi a parlarci delle sue intuizioni e della filosofia attorno alla quale ha saputo costruire una carriera invidiabile, poi come relatore a convegni, clinic, meeting dove, grazie ad una dialettica ge-

nuina ed a contenuti che 'illuminano le menti', sapeva sempre lasciare un segno. Quanto sapere cestistico in Mario De Sisti e quanta virtù nel suo sapere divulgarlo con larga dovizie di particolari, così, per il semplice gusto di farlo. La sua mente era totalmente immersa nella pallacanestro, 24 ore su 24. Ai tempi della sua frequentazione al mitico Bar Rex, uno dei tanti in città dove lo sport la faceva da padrone, era all'ordine del giorno vedere Mario estraniarsi dal contesto e, con carta e penna alla mano, buttare giù appunti a ruota libera, con la velocità del vento, la stessa del suo pensare cestistico. Se non erano schizzi partendo da un'area e cinque 'omini' attorno, pronti ad eseguire movimenti concepiti dalla sua mente un attimo prima, erano intuizioni altrettanto irresistibili, invase da un'urgenza che lo obbligava a mettere in tempo reale nero su bianco, legate al mondo dei cavalli, l'altra sua grande passione.



E spesso, in queste sue elucubrazioni, finiva con il coinvolgere gli astanti, molti dei quali cestisti di basso profilo ma con una passione addosso da far paura, in quella che inesorabilmente diventava una piccola lezione.

E attenzione, il pallino lo aveva in mano lui, ovvio, ma con la capacità e l'intelligenza di sapere anche ascoltare, ribattendo alle eventuali osservazioni con lucide analisi e spiegazioni efficaci. Il suo tratto distintivo, il marchio di fabbrica, la cura maniacale del particolare.

Nulla al caso, sia che fosse lo studio di un fondamentale, la costruzione di una difesa (proverbiale e molto copiate le sue difese) oppure le sequenze di un attacco.

Accadde anche in un giorno speciale, quello del compimento dei suoi 70 anni, la 4 Torri, società storica ferrarese cui Mario diede la propria collaborazione per qualche anno, organizzò un evento, una festa a sorpresa, in una prestigiosa location cittadina. Invitati eccellenti, i compagni di viaggio di una vita: giocatori, allenatori e dirigenti.

Il primo che si parò davanti ad un incredulo Mario, (convinto di andare a cena con il figlio) fu addirittura Dino Meneghin.



Mario De Sisti

(1941-2017)

- 1 Coppa Korac (1986) -

Virtus Roma

- 3 Promozioni in serie A

1980/1981 Treviso

1981/1982 Gorizia

1991/1992 Venezia

- 2 Promozioni in serie A2

1978/1978 Treviso

1988/1989 Sassari

Poi i suoi 'discepoli' allenatori in carriera, ben consci di essere davanti al Maestro, finiti dopo cena tutti al tavolo di De Sisti il quale, su un tovagliolo, partì col disegnare molteplici situazioni di gioco, finendo con il coinvolgere tutti in un confronto di magica e spontanea partecipazione. Ricordo la commozione generale. I loro occhi, nei rispettivi racconti sulle loro esperienze con il carismatico coach (io ricordo Bucchi, Boniciolli, Pilla, Martelossi, Michelini, Finelli, Valli, Casalini, Sacripanti oltre ai ferraresi Furlani e Morea), parlavano da soli. Tutti orgogliosi di essere a quella cena, a quel tavolo, a quel compleanno così prezioso.

Chi lo definì un Buddha 'che prima mette il dubbio e poi illumina', chi lo qualificò come primo architetto della pallacanestro moderna in Italia, chi invece lo individuò come padre indiscusso della generazione dei Messina, Scariolo e Pianigiani e chi infine (Marco Bonamico) gli attribuì il titolo, novello Garibaldi, di 'eroe dei due mondi della pallacanestro', proprio per il suo essere nato, cestisticamente parlando, in un'epoca quasi pionieristica, ed averla poi traghettata, con la sua straordinaria attitudine al rinnovamento, verso nuovi e più moderni orizzonti.

Unanime l'ammirazione per il personaggio ed anche una non comune forma di affetto tangibile nei luoghi che ancora oggi testimoniamo l'importanza del suo passaggio, a prescindere dai risultati ottenuti.

Vogliamo fare un elenco delle città che lo hanno visto sedere sulla propria panchina? Arduo ma possibile.

Intanto Ferrara ma, colpo di scena, mai in carriera a livello maschile dove, come detto, si è reso disponibile per consulenze e collaborazioni. A livello femminile contribuì viceversa a creare il miracolo Standa Ferrara, con una squadra che seppe tenere testa alle big storiche, capitanata da una grande ferrarese doc, la mitica Umberta Pareschi.

Poi, in sequenza, dopo una fugace ma preziosa esperienza con la Nazionale militare al fianco di quel mostro sacro che risponde al nome di Nello Paratore, nell'ordine: Vigevano, Cremona, Udine, Treviso (promosso in A1, nel 1981 e in A2 nel 1979), Gorizia (promosso in A1, nel 1982), Trieste e poi ancora Roma (con una coppa Korac in saccoccia, nel 1986), Torino, Sassari (promosso in A2, nel 1989), Livorno, Napoli, Venezia (promosso in A1, nel 1992), Pistoia e Rovereto.

Le cronache, chissà perché non lo riportano ma, come ci ha ricordato l'amico Daniele Vecchi, che su De Sisti ha pubblicato un libro, Mario, 28 anni appena, sedette anche sulla panchina della Virtus Bologna (al fianco di Ranuzzi come direttore tecnico), esordendo al Paladonna battendo addirittura la Simmenthal Milano. Non male per un ferrarese!

Come si può facilmente evincere da questo incredibile percorso da Globe Trotter, una carriera da stropicciarsi gli occhi.

Una vita in trasferta, forse l'unica possibile per sentirsi pienamente realizzato. Lasciando amici, storie e aneddoti ovunque.

Valerio Bianchini, che con De Sisti condivise un bel percorso non solo cestistico ma quasi fraterno, ebbe a dire che Mario era, senza mezzi termini, 'un autentico genio del basket, la cui creatività, totalmente anticonformista, aveva nutrito di straordinarie illuminazioni il mio modo di vedere il basket'.

E all'indomani della scomparsa dell'amico, nel Maggio del 2017, sempre il Vate citò un altro aspetto della personalità di De Sisti che chiunque abbia avuto il privilegio di incrociare la propria strada con la sua troverà molto pertinente: *"...quel che mi mancherà sarà l'eterno ragazzo che Mario era riuscito a conservarsi per tutta la vita"*.

Perfino Massimiliano Allegri sconfinò dal calcio al basket per rendere omaggio al grande professionista che Mario è stato, illuminato ed illuminante, ricordandolo come *"mago delle difese intelligenti, coltivatore paziente di talenti che lanciava senza paura"* salutandolo come gran Maestro della pallacanestro italiana.

In tutti Mario ha lasciato un forte ricordo che in certi momenti sa tanto di nostalgia. Nostalgia di tante cose: della sua risata grassa, ad esempio, del suo inconfondibile vocione, del suo sorriso, della sua amicizia e del suo immenso sapere cestistico di cui Ferrara, decisamente in ottima e disparata compagnia, in Italia e nel mondo, ancora oggi va orgogliosamente fiera.

Modello di lezione, corso AR: Collaborazioni Offensive Semplici

di Marco Gandini, Formatore Nazionale, Capo Allenatore PSA Sant'Antimo

Questo esempio di lezione, pensato da Lele Molin per il Corso Allenatori di Bormio 2024, è stato adattato nei contenuti e nelle esercitazioni per essere proposto nel Corso AR di San Pellegrino Terme 2024. L'obiettivo è quello di fornire un modello nuovo di formazione meno teorico e più pratico che possa arrivare in maniera più diretta ai corsisti integrando concetti e attività sul campo.

L'argomento scelto per questo articolo sono le Collaborazioni Offensive Semplici che vengono trattate nel Modulo 5 del Corso Allenatore Regionale.

La lezione viene svolta integralmente alla lavagna interagendo coi corsisti e ha l'obiettivo, partendo dai concetti esposti nei moduli precedenti, di fornire una mappa di concetti attraverso i quali creare una progressione didattica inerente l'argomento del modulo all'interno di un piano di allenamento completo.

Partendo dal modulo 3, definiremo le collaborazioni offensive semplici come una somma di 1c1, con e senza palla, per creare (battere l'uomo) e mantenere (spaziarsi correttamente) vantaggio.

L'allenamento analitico delle collaborazioni offensive semplici inizia, a mio avviso, con la categoria U15 e non si esaurisce mai in quanto base di gioco anche nelle categorie senior. Prima dei 15 anni sarà importante lavorare con grande continuità e perseveranza sul 1c1 e sui fondamentali con e senza palla incentivando l'idea di battere la difesa a discapito delle spaziature e dell'ordine imposto.

Correggere i fondamentali individuali nel gioco, allenare la tecnica per rendere efficace la tattica, attaccare per fare canestro con e senza palla, giocare aggressivi, prendere iniziative, stare nei concetti generali saranno le linee guida da seguire per costruire le collaborazioni.

Mappa dei concetti

1. CREARE VANTAGGIO GIOCANDO 1c1 (base delle collaborazioni):

- Spazi certi - spazi incerti - con e senza palla - fondamentali individuali;

2. "VAI DOVE VEDI LA PALLA" definisce lo spazio in cui muoversi (posizionati dove puoi ricevere e sei pericoloso per la difesa):

- Muoversi senza palla contro le scelte difensive per mantenere vantaggio di spazio e tempo;

3. MENTRE (definisce il tempo in cui prendere un'iniziativa):

- Timing - fare una cosa mentre ne finisce un'altra - fluidità;

4. CONCETTO DI BUON TIRO (può sembrare ambizioso - avere un'idea aiuta nell'allenare i concetti):

- Palla dentro, palla fuori, cambio lato;

5. GIOCATORE INTERNO (tecnica specifica - dal sigillo ai movimenti spalle):

- Fondamentali spalle - passare la palla in post;

6. VEDERE - LEGGERE - REAGIRE.

Analizziamo ora punto per punto i concetti base sviluppandoli come se fosse una lezione del corso Allenatore Regionale.

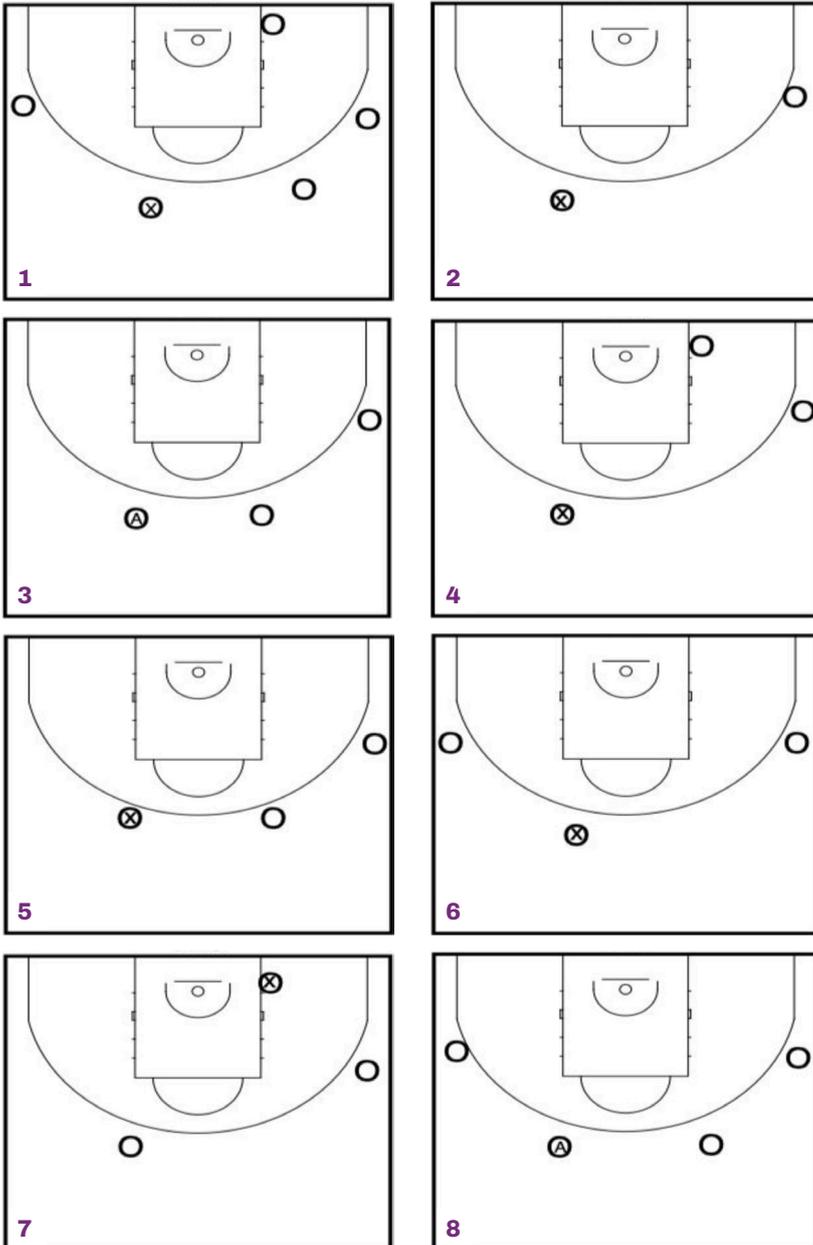
1. TOTALITÀ E PARTI

La totalità rimane sempre e comunque il 5c5 all'interno del quale dobbiamo estrapolare delle parti che andremo ad allenare nello specifico.

Le collaborazioni offensive semplici sono dunque parti del 5c5 che identifichiamo come 2c2 - 3c3 - 4c4 al cui interno esiste la parte 1c1 al cui



BASKET E FORMAZIONE



interno esiste la parte fondamentali individuali con e senza palla.

Diventa intuitivo comprendere come, senza un adeguata preparazione tecnica e un adeguato uso dei fondamentali individuali risulta impossibile allenare le collaborazioni e di conseguenza il 5c5 a qualsiasi livello.

Il miglioramento individuale finalizzato al perfezionamento dei fondamentali individuali è ciò che permette ai giocatori di risolvere sul campo qualsiasi problematica di natura tattica e/o strategica.

La formazione pone al CENTRO il giocatore e il suo miglioramento individuale.

- 5c5 totalità: *Diagr. 1;*
- 2c2 parti: *Diagr. 2, Diagr. 3, Diagr. 4;*
- 3c3 parti: *Diagr. 5, Diagr. 6, Diagr. 7, Diagr. 8.*

2. CREARE VANTAGGIO GIOCANDO 1c1

Dobbiamo allenare il gioco 1c1 nelle collaborazioni ponendo attenzione e correggendo i fondamentali individuali nel gioco. Dovremo analizzare sempre più le situazioni di spazio in certo che, col crescere dell'età e della categoria, saranno quelle che i giocatori si troveranno ad affrontare con più frequenza.

3. "VAI DOVE VA LA PALLA"

Per collaborare e mantenere il vantaggio acquisito battendo l'avversario diretto 1c1 sarà necessario posizionarsi sul campo in maniera adeguata.

Ci devono guidare pochi concetti semplici, il più possibile universali e di facile comprensione per i giocatori.

Giocare occupando spazi liberi e senza togliere spazio ai nostri compagni, posizionarsi dove possiamo avere un contatto visivo diretto con la palla e dove possiamo essere pericolosi per la difesa (l'obiettivo di ogni collaborazione è fare canestro).

Creare linee di passaggio dirette rende più semplice per il nostro compagno il compito di passarci la palla e da maggior velocità al movimento della palla.

Esistono, ovviamente, situazioni di gioco in cui il passaggio diretto non è sempre possibile (collaborazione con un giocatore interno), ma in generale creare linee di passaggio non ostacolate dai difensori permette all'attacco di mantenere e ampliare il vantaggio spazio/tempo sulla difesa.

4. MENTRE

È la nostra parola magica perché è quella che ci permette di gestire il tempo in cui prendere iniziative (timing).

Ogni azione dovrà accadere "mentre" ne finisce un'altra per rendere il gioco fluido e permetterci di giocare in maniera dinamica contro la difesa che si sta muovendo.

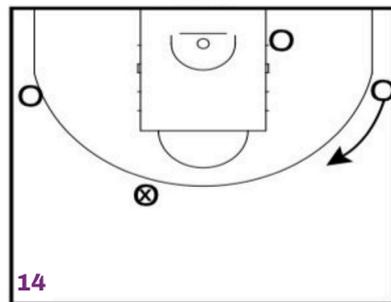
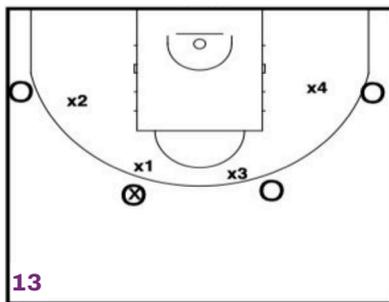
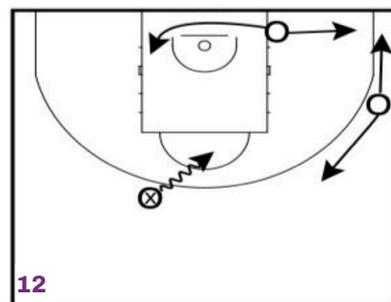
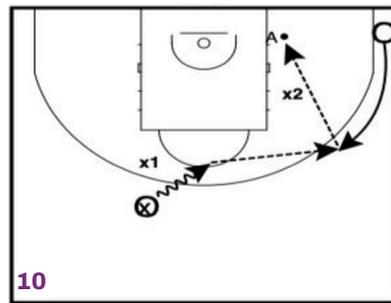
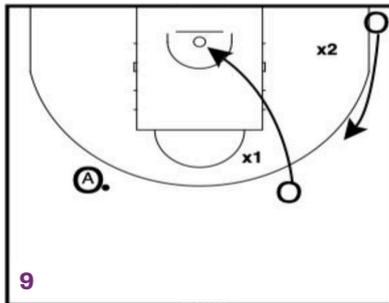
Es: mentre un giocatore finisce un taglio, un compagno inizia un rimpiazzo.

5. CONCETTO DI BUON TIRO

Può sembrare ambizioso declinare il concetto di buon tiro a livello di Allenatore Regionale ma, come per i giocatori, cominciare ad inserire dei concetti che si ritroveranno più avanti con la formazione, non vuol dire assimilarli nell'immediato.

Avere un'idea di cosa intendiamo per "buon

BASKET E FORMAZIONE



tiro” può aiutarci a guidare i nostri giocatori nelle scelte e noi stessi nell’allenare le collaborazioni. Il principio per cui la palla debba toccare l’area per costringere la difesa a chiudersi, per poi tornare sul perimetro per forzare la difesa ad allargarsi può essere una prima idea base sulla quale costruire delle buone collaborazioni. A questo principio può aggiungersi il cambio di lato per muovere la difesa da una zona all’altra del campo e creare delle situazioni dinamiche attaccando in movimento.

7. VEDERE - LEGGERE - REAGIRE

Riassumendo possiamo dire che, per poter giocare le collaborazioni offensive semplici, il nostro giocare deve saper fare 3 cose fondamentali.

- Vedere: sapere dove mettere gli occhi mentre gioca 1c1 con palla (oltre le spalle del proprio difensore) e senza palla (tra il proprio difensore e la palla coi piedi a canestro) per vedere cosa accade in campo.

- Leggere: comprendere quale spazio occupa-

re, perché occuparlo e quando occuparlo rispetto alla difesa e ai compagni

- Reagire: prendere l’iniziativa utilizzando i corretti fondamentali individuali per battere la difesa o collaborare i compagni.

Esercizi

In questa fase della lezione gli assistenti formatori entrano in campo e allenano le situazioni di collaborazioni offensive semplici programmate precedentemente col capo formatore. L’idea è fornire ai corsisti immediatamente una visione pratica di cosa significa allenare sul campo i concetti esposti nella lezione.

Il capo formatore rimarrà coi corsisti e li guiderà nell’osservazione dell’allenamento enfatizzando l’uso della spiegazione, della dimostrazione, della posizione, della voce e delle correzioni nonché l’organizzazione dell’allenamento stesso.

La figura dell’assistente allenatore rispetto al capo allenatore all’interno dell’allenamento è un altro aspetto valutabile e di facile comprensione pratica.

1. Nessun esercizio a secco senza difesa.

L’obiettivo è comprendere quanto siano abili i nostri giocatori a muoversi insieme nello spazio e nel tempo per fare canestro.

2. 2c2 quarto di campo - 2 esterni - interno + esterno

- *Diagr. 9:* battere l’uomo utilizzando un taglio e mantenere il vantaggio attraverso un triangolo;

- *Diagr. 10:* battere l’uomo utilizzando il palleggio e mantenere il vantaggio giocando contro il movimento della difesa;

3. 3c3 con diversi posizionamenti e diverse porzioni di campo

Diagr. 11, Diagr. 12: riprendendo i concetti precedenti aggiungiamo un terzo giocatore aumentando le difficoltà in termini di spazio/tempo. Possiamo costruire molteplici situazioni di 3c3 spostando i giocatori sul campo e riducendo o ampliando le porzioni di campo da utilizzare.

4. 4c4 diversi posizionamenti

Diagr. 13, Diagr. 14: Stessi concetti precedenti. Aggiungere progressivamente limitazioni di palleggi, di tempo (utilizzo del cronometro), di situazione (es. l’uomo interno deve toccare la palla).

Così come aggiungiamo giocatori e limitiamo gli spazi per creare difficoltà crescenti possiamo ridurre il numero di difensori (sovrannumero) o

BASKET E FORMAZIONE



aumentare lo spazio per ridurre i problemi all'attacco.

L'apprendimento non è una linea retta che corre sempre verso l'alto e quindi abbiamo bisogno sempre di modulare gli esercizi e le richieste rispetto alle esigenze dei nostri giocatori.

CONCLUSIONI

Alleniamo i giocatori a risolvere problemi stando in un sistema di concetti flessibili che li aiutino a collaborare tra loro. Ogni iniziativa logica e coerente col sistema va premiata, non standardizziamo, lasciamo capacità decisionale e correggiamo nel gioco.

Obiettivo: creare leader, persone che sappiano cavarsela da sole, giocatori che sappiano individuare e risolvere problemi attraverso lo strumento dei fondamentali individuali.

BASKET E FORMAZIONE

Corso ARF: Il palleggio

di Maurizio Lasi, Formatore Nazionale, Capo Allenatore Blu Basket

I profilo dell'allenatore regionale in formazione.

Al termine del corso e dei successivi incontri di esercitazione didattica, l'Allenatore Regionale in Formazione dovrà avere acquisito adeguate conoscenze (area del sapere) e competenze (area del saper fare).

Premessa: si vuole sviluppare negli allievi, fin dal primo corso, la visione delle parti e del tutto e le modalità con cui vengono collegate tra di loro.

Di conseguenza il Formatore deve considerare che ai partecipanti del corso devono essere forniti gli elementi di base del gioco della pallacanestro, con particolare attenzione alla tecnica individuale che dovrà essere presentata in maniera dettagliata ed approfondita, contestualizzandola in semplici situazioni di gioco.

Le problematiche relative all'insegnamento pratico (area del saper fare in campo) saranno introdotte ma trattate in maniera più approfondita nel successivo corso di Allenatore Regionale.

Area del sapere

1. Elementi base della tecnica contestualizzati nelle situazioni di gioco;
2. Principali regole del gioco;
3. Prime nozioni di preparazione fisica;
4. Elementi di metodologia dell'insegnamento sportivo.

Area del saper fare

1. Eseguire i principali movimenti tecnici (dimostrare);
2. Osservare l'esecuzione dei principali movimenti tecnici;
3. Registrare gli aspetti tecnici e didattici (scrivere ed elaborare, disegnare);
4. Prime problematiche riguardanti la programmazione e la gestione di un allenamento;
5. Arbitrare.

Chi sono i fruitori del corso ARF

- Giovani che si stanno affacciando al mondo dell'allenatore;
- Molti stanno ancora giocando;
- Conoscono essenzialmente i metodi e gli esercizi con cui sono stati allenati;
- Conoscono i fondamentali per quello che hanno appreso e messo in pratica, ma non li hanno analizzati e tantomeno hanno idea di come trasferirli;

- Da assistenti, molte volte, vengono usati ma non istruiti;
- Non hanno cognizione della responsabilità del ruolo e conoscono poco dell'etica e di valori sportivi.
- Hanno difficoltà nell'uso della voce e dove posizionarsi per vedere meglio. Da ex giocatori tendono a essere spesso in mezzo del campo.
- Infine ci sono casi particolari.

Qualifiche del formatore

- Deve mettere entusiasmo, essere coinvolgente, interagire con i corsisti facendoli sentire accettati a prescindere della loro cultura e grado di conoscenza o esperienza cestistica;
- Deve rivolgersi ai corsisti ricordandosi quali sono i parametri di questo corso;
- Il formatore deve conoscere perfettamente il fondamentale tecnico, quando usarlo, in che contesto di gioco.



BASKET E FORMAZIONE

L'utilizzo delle slides

- Il loro utilizzo può aiutare a focalizzare meglio i concetti chiave del fondamentale inserito in un contesto di gioco = parti e totalità;
- Attraggono l'attenzione dei corsisti, per la maggior parte giovani, che sono abituati ad apprendere meglio attraverso stimoli visivi;
- Aiutano il formatore a seguire un filo logico durante la lezione, garantendo che tutti gli argomenti vengano trattati in modo coerente e completo.
- Possono agevolare l'interazione del formatore con i corsisti ma è importante bilanciare l'uso delle slide con attività pratiche sul campo, assicurandosi che la teoria sia sempre collegata alla pratica.
- Le slide dovrebbero essere progettate in modo chiaro e conciso, evitando un eccesso di informazioni che potrebbero distrarre o confondere i corsisti.

Coinvolgere i corsisti in campo il prima possibile

In che modo?

- Fare affrontare, da subito, ai corsisti la situazione di esporsi davanti agli altri spiegando e dimostrando i fondamentali da istruire;
- Interagire con tutto il gruppo creando un ambiente d'apprendimento positivo, coinvolgendo anche quelli timidi o i cosiddetti "presuntuosi";
- Devono sentire che ci prendiamo cura delle loro fragilità nel ruolo di allenatore per farli migliorare e diventare consapevoli delle loro mancanze ma anche delle loro capacità;
- Uso dei video per far capire l'importanza del dettaglio del fondamentale in un contesto di gioco (parti e totalità) per poi dimostrarlo sul campo con esercizi semplici e mirati.

Spiegazione e dimostrazione del fondamentale (spiegare e dimostrare contemporaneamente)

Cosa è imprescindibile:

- conoscenza del gesto tecnico;
- cosa spiegare - terminologia;
- come dimostrare;
- quando utilizzare il fondamentale in questione;
- cosa correggere.

A cosa fare attenzione:

- se non si è dei bravi dimostratori spiegare e fare dimostrare ad un vostro atleta (corsista);
- essere consapevoli se la dimostrazione corrisponde alla spiegazione;
- spiegare e dimostrare il gesto completo, se è un movimento complesso spiegare i passaggi per arrivare al movimento completo.

Conoscenza del gesto

E' importante avere chiaro il movimento tecnico in tutte le sue parti, ovvero:

- la progressione (meccanica del gesto);
- difficoltà del gesto;
- tempi di apprendimento;
- automatismo del gesto nella situazione di gioco.

Quando utilizzare il movimento tecnico?

In primo luogo ciò può essere fatto attraverso l'applicazione dei postulati. I focus di questo aspetto:

- consapevolezza della lettura in cui utilizzare il gesto tecnico nel contesto del gioco - cosa guardare;
- automatismo da acquisire = grado di difficoltà non solo nell'acquisizione del gesto tecnico;
- inserimento delle letture negli esercizi, postulati che vengono trasferiti in maniera pratica con spazi e tempi = distanza dal proprio difensore + contesto del gioco;
- avere pazienza per l'acquisizione del fondamentale da meccanico ad automatico.

Il fondamentale e la prova pratica

Bisogna controllare l'esercizio in cui inserire il fondamentale tecnico, rispetto a questi aspetti:

- la categoria a cui è finalizzato l'esercizio;
- coerenza tra un esercizio e l'altro;
- numero di giocatori - file e rotazioni - materiale necessario per l'esercizio;
- esercizio in cui il corsista sia in grado di vedere se e come viene eseguito per poterlo correggere;
- voce e chiarezza nel spiegare il fondamentale e l'esercizio.

Di seguito alcuni video e proposte rispetto al fondamentale del palleggio.

- **Cambio di mano frontale in avanti** ([video 1](#)): quale è la posizione del corpo e i relativi appoggi? La posizione delle mani? Mai perdere di vista i cambi di velocità.
- **Cambio di mano frontale parallelo** ([video 2](#)).
- **Cambio di mano frontale in arretramento** ([video 3](#));
- **Cambio di mano frontale incrociato** ([video 4](#));
- **Cambio di mano con passo d'incrocio omologo**.

E' interessante partire da un cambio di mano frontale omologo per arrivare ad una finta più complessa con utilizzo di spostamento laterale e palleggio sotto le gambe ([video 5](#)).

BASKET E FORMAZIONE

Finta di cambio di mano: in and out.

Tecnica:

- mano laterale alla palla per fingere la spinta per cambiare mano;
- il corpo si muove come per cambiare direzione spostando il peso da un piede all'altro;
- baricentro basso;
- la mano passa sopra la palla e da esterna passa interna (IN/OUT);
- spinta della palla avanti laterale forte, sullo stesso lato;
- cambio di velocità.

Tattica: si usa per aprire spazi occupati dal difensore sulla palla, attaccare la spalla del difensore opposta al lato del palleggio.

Palleggio in arretramento

Tecnica: da posizione di palleggio protetto, spostare la mano davanti alla palla, e spingere la palla indietro insieme alla spinta del piede della gamba davanti eseguendo uno o più passi di scivolamento. Mano spinge dietro la palla nella direzione dell'arretramento la palla è oltre la gamba più arretrata

Tattica: quando si vuole creare spazio dal proprio difensore o su un raddoppio aiuta o crearsi lo spazio per un passaggio.

Cross Jab

E' sempre importante portare delle novità per incuriosire i ragazzi. Ciò può servire anche a noi per aggiornarci in modo continuo. ([Video 6](#), [Video 7](#)).

La valenza degli allenatori nei primi anni di apprendimento è fondamentale. Le immagini in basso è un omaggio ad un grande fumetto della mia gioventù, al suo ideatore Shulz, ai suoi disegnatori. Ma soprattutto al mio primo allenatore mauro baciocchi, che mi regalò questo trofeo che ancora conservo perchè, probabilmente senza di lui, senza il suo entusiasmo, le sue qualità tecniche e umane non sarei mai diventato un giocatore di basket .





La formazione nel modello di pallacanestro integrata: spunti di riflessione

di Tonia Bonacci, Psicologa dello Sport

Nel modello di pallacanestro integrata la formazione degli allenatori è il cuore dei progetti. Per formazione non si intende solo la strutturazione di lezioni frontali in specifici corsi di aggiornamento o nei percorsi per diventare allenatori.

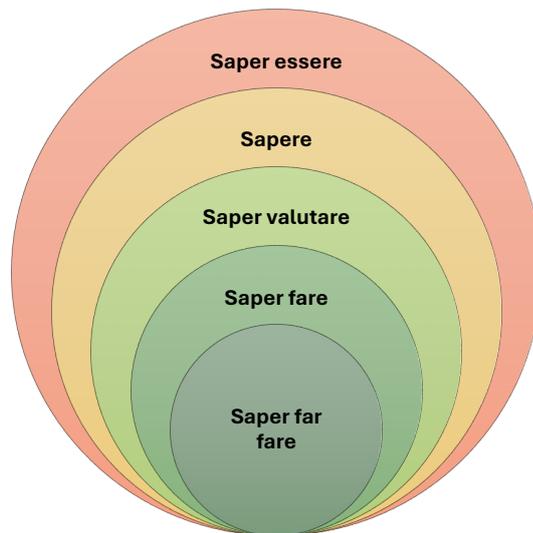
Questo è solo il primo livello di una progettazione che culmina in un livello logico più complesso: *aumentare la consapevolezza di sé ovvero di come funzioniamo, soprattutto quando ci troviamo in situazioni di disequilibrio; aumentare la capacità di assumersi la responsabilità ovvero il piacere e il peso delle scelte che compiamo, al fine di trovare un nuovo equilibrio, incarnare i valori in cui crediamo e risolvere i problemi che il campo e la vita ci presentano.* Giovanni Ariano, ideatore del

modello di strutturale integrato, fondamento teorico del modello di pallacanestro integrata² afferma che “lo scopo di ogni formazione è far sorgere bisogni”, a sottolineare come, in questo orizzonte, formare è una questione non solo del sapere ma anche e soprattutto del *saper essere*: prendersi cura del proprio percorso di crescita, partendo dai bisogni che definiscono ciò che riteniamo importante, per diventare allenatori e persone più preparati. Il *saper essere* (ovvero la consapevolezza e la direzione che diamo al nostro essere e agire) integra quindi il sapere, il saper fare, il saper far fare, saper valutare e a livelli sempre più dettagliati le loro parti: comunicare, assumere il proprio ruolo, mettere e saper far rispettare regole, osservare, ragionare e farsi un'idea, costruire

L'articolo riporta, nelle linee generali, la lezione proposta al corso di aggiornamento per formatori, tenutosi a Reggio Emilia e a Casalnuovo nei mesi di marzo ed aprile scorsi.

²Per una visione generale del modello di pallacanestro integrata si può fare riferimento al testo *Diventare Coach* a cura di E. Messina, edizioni sipintegrazioni 2007

ipotesi, verificarle e controllarle, ecc. Per questo motivo allenare, formare, insegnare, dirigere, educare, pur seguendo un binario condiviso, vengono realizzate in modo diverso da ognuna delle figure che ci si cimenta. Il taglio, il colore è personale pur condividendo il modello di fondo.



In questo modo di pensare, la formazione è *strutturale e gerarchica* ovvero si preoccupa di ordinare e organizzare i temi da trattare in livelli logici; gli argomenti posti ad un livello logico più alto comprendono quelli del livello inferiore, li definiscono e li spiegano in una cornice (totalità) più complessa, che a loro volta diventa parte del livello successivo. All'apice della struttura gerarchica c'è la *persona allenatore*, i suoi valori, *gli stili e le regole di relazione* che lo guidano e che denotano e connotano il suo specifico modo di allenare, gestire e gestirsi.³ Integrare quindi è un processo di organizzazione il cui specifico è la coerenza sia tra i livelli che all'interno dei singoli livelli. Di conseguenza, gli argomenti formativi vengono selezionati non solo per rilevanza ed utilità "di campo" ma anche e soprattutto per permettere agli allenatori in formazione di riflettere sul livello di coerenza tra ciò che agiscono spontaneamente e ciò che affermano di essere ed agire. *La discordanza tra spontaneo e riflesso è minore quanto più l'essere coerenti diventa un valore imprescindibile nella relazione con sé e con l'altro.*

Domande per mettersi in discussione

In questo orizzonte i formatori devono definirsi su un concetto: incontrare un allievo che, con le sue domande intelligenti (fatte per capire) destabilizza le conoscenze, il modo di allenare e insegnare, è un'opportunità o una "disgrazia" da cui allontanarci con paura e/o rabbia.

In una *relazione intersoggettiva*⁴ quando si insegna, allena, educa si cresce insieme, il formatore e l'allenatore sono co-responsabili, ognuno per la posizione e le competenze che ha, del processo di apprendimento, cercando di falsificare le proprie certezze più che confermarle. Questo atteggiamento porta a rinunciare ad una trappola tanto allettante quanto pericolosa: *essere assecondato e non contraddetto come sinonimo di aver insegnato*. Gli allievi intelligenti capiscono cosa il formatore/allenatore vuole sentirsi dire e lo assecondano per non avere problemi, riducendo la complessità e diminuendo le proprie possibilità di evoluzione⁵. Porsi in posizione di ascolto e osservazione facendo domande per capire dove si trova, che stile di ragionamento segue, che emozioni lo frenano o sostengono, sono obiettivi utili a cogliere difficoltà, incoerenze e risorse da portare alla consapevolezza dell'allievo, per sostenerle e stabilizzarle e/o spronare al cambiamento.

Due puntualizzazioni:

- **"Sapere" come capacità di prendersi cura:** essere preparati, aver studiato, aggiornarsi, confrontarsi e saper valutare le proprie competenze teoriche significa, a livello relazionale, assumere con responsabilità il ruolo di "conduttore" della crescita di chi incontriamo. Il buon formatore non può improvvisare le proprie conoscenze.

Alcune domande utili per autovalutarsi:

- Conosco i contenuti che devo insegnare?
- Sono adeguati al livello della formazione in esame?
- Sono condivisi tra lo staff?
- Credo in ciò che insegno?
- Se ho dubbi, che me ne voglio fare, li metto da parte o mi ci soffermo e cerco di capire di più?

- **Consapevolezza:** meno *consapevolezza abbiamo più siamo schiavi del nostro modo spontaneo di essere*: una squadra che ha paura di affermarsi è ingabbiata in questa formula, pur avendo individualità forti su carta.

Vediamo due esempi per approfondire questo concetto:

- **Dimostrare:** c'è una linea sottile tra dimostrare e mettersi al centro dell'attenzione! Spesso dimostrare si confonde, nell'ottica di un formatore egocentrico, con il mostrarsi competente, capace, "bravo". In ottica integrata, dimostrare tiene insieme il bisogno dell'allievo di capire e il bisogno del formatore di *insegnare a pensare*. Lo *specifico del dimostrare è permettere all'allievo di vedere e costruire criteri su come usare ciò che vede, rielaborando quella sequenza nel suo stile di gioco/allenamento.*

³Utile l'articolo L'allenamento mentale o delle azioni del coach, di T. Bicchardi, n Coach Box Magazine n° 3/23

⁴Per comprendere meglio il concetto di intersoggettività Esercizi di intersoggettività, di G. Ariano, edizioni sipintegrazioni, 2008

⁵Un approfondimento della relazione didattica si trova in Epistemologia, antropologia e pedagogia: teoria e pratica nella pallacanestro, di T. Bonacci in Diventare Coach a cura di E. Messina, edizioni sipintegrazioni 2007

Il formatore non consapevole di questo suo modo di condurre una dimostrazione non ha la possibilità di cambiare, resta schiavo della sua presunzione di saper dimostrare non percependo o non dando importanza al fatto che ci sia disattenzione e fatica a comprendere.

- **Valutare**⁶: la valutazione è il punto di partenza e di arrivo di ogni formazione. *Lo specifico del valutare è misurare competenze ed esprimere giudizi.* Senza entrare nel merito ma, rimandando coloro i quali sono interessati al riferimento in nota per approfondire, è utile ricordare che *la valutazione avviene sempre all'interno di una relazione.* Distinguiamo quindi il momento valutativo iniziale, intermedio e finale, dalla *relazione valutativa* che racchiude i precedenti in una totalità più ampia, per comprendere il percorso di apprendimento dell'allenatore. Saper valutare è una competenza che chiede di riflettere su due livelli: *la definizione e la condivisione di cosa si vuole valutare* (il che porta con sé la capacità di identificare le competenze fondamentali per ogni livello della formazione, condividerli con il proprio staff e mantenersi coerenti nel tradurli in campo); *la capacità di esprimere giudizi* (ovvero il sapersi esporre, mantenere stabilità di pensiero e apertura a mettersi in discussione). Come sta il formatore ad esprimere un giudizio e prendere posizione su ciò che ritiene importante? Ne è consapevole? Adopera questa consapevolezza per fare qualcosa di diverso e migliorarsi?

Conclusioni

1. *Avere un modello di riferimento consapevole, coerente e migliorabile rende stabili:* è una mappa che ci orienta e ci radica. Come si decide se un modello è utile? *Nell'orizzonte integrato, un modello è tanto più forte quanto più consente di risolvere problemi che, con le conoscenze pregresse, non si potevano comprendere e quindi risolvere.* Saper criticare, nel senso letterale del termine⁷, presuppone il costruire *la propria idea di ciò che si studia e mettere in crisi un modello solo dopo che ci si è impegnati a capirlo e verificarlo.* Significa decidere che il confronto è superiore all'aver ragione e primeggiare. Costringersi a pensare con la propria testa è il fondamentale del concetto di *autonomia* che spesso, da chi deve allenarlo, è usato come uno slogan vuoto. *Autonomia è coesistente alla collaborazione.* In uno staff formatori, collaborare significa non rinunciare al confronto, scegliendo strade più semplici come il deresponsabilizzarsi o il non esporsi per poi alimentare polemiche sotterranee che finiscono, inevitabilmente, con lo spaccare il lavoro in squadra. Significa

ancora una volta, essere responsabili di portare il proprio contributo, a favore o contro ma che sia finalizzato a far evolvere il progetto.

2. Davanti a ciò che nuovo o più complesso possiamo reagire con curiosità o prendendo le distanze. Un modo per prendere distanza è definire che ciò che è nuovo non ci interessa, restare in superficie, agire la rabbia e/o la paura di stare in disequilibrio o esprimendo giudizi "contro" senza prima capire. Questa posizione può essere stabile e ci si definisce contrari, allontanandosi, mostrando coerenza nell'essere contro, oppure temporanea. In tal caso la curiosità, l'interesse di capire diventano più forti della paura e della rabbia di trovarsi spiazzati. Pian piano il modello nuovo si ripete, come si dice in romanesco, "a pappardella", ad indicare che non si è ancora fatto proprio un concetto ma lo considera interessante da capire. Un terzo passaggio è non condividere né accettare questo nuovo orizzonte ma schierarsi a favore per convenienza personale, definendo che il vantaggio che me ne torna è più importante del mio ruolo di formatore/allenatore e quindi della persona con cui mi relazio. Anche in questo caso, tale posizione può essere definitiva o temporanea per evolvere poi ad una consapevolezza maggiore e una maggiore assunzione di responsabilità che porta a diventare testimoni di un nuovo modo di lavorare, considerato utile a risolvere problemi. Da qui ci si può fermare o compiere un ultimo passaggio che, per usare un'espressione storica "costa lacrime e sangue": il passaggio all'incarnare un modello di conoscenza, che diventa modello di vita. Non si "parla" di un modello ma lo si "vive" e agisce nel proprio quotidiano.



In quale livello ognuno si pone e con quale obiettivo?

Buona riflessione e buon cammino!

⁶Si rimanda sia alla docenza Saper valutare: riflessioni per costruire criteri condivisi di T. Bonacci, corso per Formatori, Bologna 2024, sia all'articolo La valutazione, di F. Del Prete, in *Diventare Coach* a cura di E. Messina, edizione sipintegrations 2007.
⁷Dal greco: kritiké (tékhne) '(arte) del giudicare', da krino 'io giudico, distingo, discerno'.

Ogni Regione Conta: il progetto del SSN per le annate 2007-2008-2009

di Marco Sodini, Capo Allenatore Nazionale U18 Maschile

Pre-messa.

Il progetto “Ogni regione conta” nasce da un’esigenza del territorio. Il Covid aveva interrotto il dialogo costruttivo tra le periferie e il settore squadre nazionali volto al miglioramento del movimento con il supporto di tutte le componenti della federazione.

Nel momento in cui il settore si è reso disponibile ad operare di nuovo sul territorio, i club, i comitati, gli allenatori, i dirigenti hanno iniziato immediatamente a richiederne la presenza già nella scorsa stagione ed in conseguenza di ciò, ci siamo convinti come federazione italiana pallacanestro che fosse il momento per riavvicinarsi al territorio nell’ottica proprio di far ripartire quel dialogo virtuoso necessario per alimentare la crescita del movimento e quindi strutturare un progetto che abbracciasse tutto il basket giovanile sul territorio nazionale.

La presenza di un ottimo lavoro di monitoraggio sulle fasce di età più piccole ha indirizzato la scelta di produrre un nuovo progetto che riguardasse i ragazzi più grandi, nello specifico le annate 2007-2008-2009 (18-17-26 anni), valutando che seguire la crescita dei giocatori nel momento dello sviluppo biologico aiutasse a trovare ragazzi che proprio in virtù di quella crescita, accrescessero anche le proprie qualità tecniche e psicologiche.

Pre-requisiti

Un serio lavoro sul territorio necessita di collaborazione. Il passo iniziale nella struttura di ogni regione conta è stato confrontarsi con le diverse componenti da coinvolgere, prima a livello centrale ed istituzionale e poi con le strutture periferiche e con le regioni.

Da qui, a partire dalla direzione tecnica del CT Gianmarco Pozzecco, un primo confronto con il Comitato Nazionale Allenatori ha fornito piena collaborazione da parte dei tecnici e dei referenti tecnici CNA regionali per affiancare giovani allenatori e giovani preparatori al lavoro del tecnico federale designato per la parte esecutiva del progetto.

In seconda istanza è arrivata la medesima disponibilità da parte del CIA, che ha affiancato il Settore squadre nazionali con una presenza massiccia, perfettamente integrata e seguita dal responsabile dell’attività giovanile Maurizio Biggi e dai suoi riferimenti regionali.

Un invito a tutti i dirigenti è stato proposto per fare in modo che lo sviluppo del lavoro andasse di pari passo con una visione d’insieme che riguardasse il movimento tutto e la presenza in ogni tappa regionale di figure direttive non è mancata.

Infine una nota aggiuntiva ma rilevante la disponibilità dei preparatori fisici italiani che coordinati dal responsabile nazionale Matteo Panichi, sono stati ben felici di proporre assieme un lavoro integrato che portasse qualità, visione, ma anche la necessità di far capire assieme ai tecnici dell’importanza assoluta della presenza di queste figure iper professionali nei club di ogni livello, passando il messaggio che il corpo, essendo lo strumento di lavoro degli sportivi e quindi dei cestisti, deve essere ben curato e per far questo necessitano le competenze che i preparatori mettono a disposizione.

Una volta definita istituzionalmente la presenza di tutte le componenti Federali, il SSN, il CNA, il CIA, preparatori e dirigenti, è giunto il momento di coinvolgere effettivamente il territorio, quindi di chiedere disponibilità alle regioni di accogliere un nuovo progetto volto al dialogo reciproco e alla presenza sul territorio del settore squadre nazionali.



SETTORE GIOVANILE

REGIONE	GIORNATE	CITTA' COINVOLTE	NUMERO DI SEDUTE	GIOCATORI COINVOLTI
SICILIA	3	RAGUSA, PALERMO, MESSINA	3	52
TOSCANA	3	LIVORNO, SAN MINIATO, AREZZO	6	95
UMBRIA	1	PERUGIA	1	18
MARCHE	2	RECANATI, PESARO	4	71
CAMPANIA	2	NAPOLI	4	33
ABRUZZO	1	PESCARA	2	32
VENETO	3	VERONA, LIMENA (PADOVA), SPRESIANO (TREVISO)	6	97
PIEMONTE	2	TORINO, CRESCENTINO (VERCELLI)	4	69
VALLE D'AOSTA	1	AOSTA	2	30
CALABRIA	2	REGGIO CALABRIA, CATANZARO	4	66
MOLISE	1	CAMPOBASSO	2	32
BASILICATA	1	POTENZA	1	20
LOMBARDIA	3	CREMONA, MILANO, SENNA COMASCO	6	96
FRIULI VENEZIA GIULIA	2	TRIESTE, UDINE	3	55
TRENTINO ALTO ADIGE	1	ROVERETO	1	15
LAZIO	2	RIETI, ROMA	4	66
EMILIA ROMAGNA	3	SESSO (REGGIO EMILIA), FERRARA, CERVIA	6	97
LIGURIA	1	ARENZANO (GENOVA)	1	16
PUGLIA	3	SAN SEVERO, FRANCAVILLA, BARI	6	97
SARDEGNA	1	CAGLIARI	1	32
Totale	38	37 città	67 sedute	1089

La risposta in termini di entusiasmo da parte dei comitati regionali, dei presidenti, dei referenti CNA e CIA è stata eclatante e ha dato subito un feedback emotivo rilevante, facendoci capire che il percorso intrapreso sarebbe stato veicolo di grandi soddisfazioni reciproche.

Il riferimento del Coordinatore del settore squadre nazionali, emblema di valori e di volontà di investimento sul settore è risultata la vera e propria ciliegina sulla torta per il progetto stesso.

L'aiuto delle regioni

La necessità di attendere la nomina dei presidenti regionali ha reso le tempistiche relative allo sviluppo operativo del progetto piuttosto strette. Da questo punto di vista, ci tengo a rimarcare la disponibilità degli staff delle regioni,

la disponibilità soprattutto a trovare spazi palestra e risorse in un calendario già strutturato e piuttosto fitto. Il lavoro dei referenti tecnici territoriali (RTT) degli istruttori CIA e dei preparatori (PFT) è stato agevolato dal desiderio delle regioni di far passare il settore squadre nazionali anche in zone periferiche dove le giornate oltre alla valenza tecnica potessero essere anche veicolo aggregativo e promozionale.

La scelta del settore è stato di lasciare libertà alle regioni nel deliberare il numero di giorni di presenza sul territorio, il numero delle sedute di allenamento e il numero dei giocatori da presentare al settore ritenuti meritevoli di visione.

Cosa e' successo

Definita la tabella di marcia, il progetto è entrato nella fase esecutiva. Gigi Datome si è occupato di concordare con i presidenti regionali la logistica per ogni singolo intervento e conseguentemente si sono mossi i funzionari per trovare i campi e definire le necessità, mentre dal punto di vista tecnico lo sviluppo è stato coordinato dai Referenti tecnici territoriali che recependo le mie indicazioni in termini di obiettivi tecnici e integrazione hanno deliberato le necessità relative alla specifica regione: Numero di giocatori da mostrare al settore, numero di allenatori coinvolti (tramite il CNA), numero di arbitri presenti (tramite il CIA), numero di preparatori impegnati per singola seduta e complessivamente (grazie ai PFT).

Ogni Referente, oltre a un dialogo costante con me (Coach Sodini), ha ricevuto un foglio tecnico del progetto, che permettesse di delineare un protocollo uniforme per tutte le regioni, indipendentemente dalla qualità tecnica dei ragazzi. In conseguenza di questa interazione e di concerto con i presidenti è stata quindi definita la programmazione completa.

Per Ogni intervento, oltre agli allenatori coinvolti, ai ragazzi, ai preparatori fisici, agli arbitri e ai dirigenti direttamente implicati nella giornata è stato chiesto alle regioni di promuovere l'evento anche con tutte le società, i tesserati, i genitori, qualsiasi appassionato volesse seguire lo sviluppo delle varie giornate. La risposta del territorio da questo punto di vista è stata assolutamente esaltante in termini di presenza e partecipazione, oltre ogni più rosea aspettativa.

Un po' di cifre ulteriori

Al termine di ogni regione conta, abbiamo visitato 37 città nelle 20 regioni Italiane, per un tota-

SETTORE GIOVANILE

le di 38 giorni di intervento, svolgendo 67 sedute di allenamento per un totale di 1089 giocatori coinvolti.

Oltre ai giocatori sono stati parte del nostro staff tecnico 287 giovani allenatori e 182 preparatori fisici e ci hanno accompagnato nel nostro percorso lungo tutto il paese ben 386 Mini arbitri.

Non quantificata ma massiccia la presenza di dirigenti di ogni livello e al termine di ogni giornata è stato proposto un Clinic Riepilogativo del progetto e delle linee guida del settore squadre nazionali per un totale di 38 Riunioni tecniche

Cosa ci siamo proposti di fare e cosa abbiamo trovato sul territorio

Come già sottolineato, il Covid aveva impedito al Settore di spingersi sul territorio alla ricerca di giocatori che avessero potenziale di alto livello ma che per qualsivoglia ragione non fossero finiti sotto il radar nazionale, ma anche ragazzi che per una crescita biologica, tecnica, emotiva avessero fatto un salto di qualità decisivo verso un livello di gioco più alto.

Quello che abbiamo trovato è stato per prima cosa un entusiasmo incredibile per l'opportunità. Ogni singolo giocatore che abbia calcato il campo in questi allenamenti, faticosi, competitivi, decisamente pensati per testare il massimo potenziale dei ragazzi, ha dato tutto quello che aveva senza eccezioni e la qualità di gioco prodotta individualmente dai ragazzi fa pensare che il potenziale umano ci sia.

Approfondiamo

Con l'aiuto dei preparatori fisici, molto coinvolti nel lavoro che analizzeremo nel seguito dell'articolo, abbiamo potuto procedere alla stesura delle misure antropometriche di ognuno dei ragazzi che abbia partecipato al nostro percorso. Altezza, peso, apertura delle braccia e altro sono stati non solo presi, ma anche girati tramite Matteo Panichi a un funzionario preposto alla stesura di un database complessivo che ci permetta di avere una quantificazione oggettiva del nostro movimento.

Questo ha anche permesso di sfatare "Falsi Miti" attorno alla mancanza di materiale umano sul territorio, sia in termini di atletismo che di altezza (non abbiamo lunghi, qualcuno dice).

Dei 1089 ragazzi, una buonissima percentuale è stata valutata di buon livello in termini di competenza tecnica, potenziale fisico, futuribilità.

Parlando dei migliori 250 giocatori delle annate prese in considerazione (ragazzi di 15-16-17 anni) abbiamo attualmente:

- 21 giocatori più alti di 205 cm;
- 55 giocatori alti tra i 200 e i 204 cm;
- 130 giocatori alti tra i 190 e i 199 cm;
- 44 giocatori sotto il 190 cm.

L'evidenza dei numeri ci porta a pensare che il materiale umano non solo sia presente, ma che sia assolutamente competitivo con le altre nazioni del mondo, abbiamo la missione di far sì che questi ragazzi raggiungano il massimo del loro potenziale come giocatori e questa è la spinta che vorremmo dare e che abbiamo voluto dare con la presenza sul territorio

Lo sviluppo tecnico del progetto

Entriamo adesso nel merito di quanto effettivamente sia stato fatto durante questo lungo tour di interventi, allenamenti, lezioni

Quanto proposto ai referenti territoriale è stato un foglio tecnico che definiva il lavoro per concetti andando poi ad approfondirne gli aspetti pratici

Condivido con i lettori quanto proposto.

Il foglio tecnico

Nello Sviluppo del progetto "Ogni Regione Conta", ci siamo concentrati su alcuni punti che abbiamo individuato come fondamentali per il miglioramento di tutto il movimento giovanile, in particolare sulle linee guida necessarie per ampliare il parco giocatori appetibili per il Settore Squadre Nazionali.

Oltre ai ragazzi e ad una valutazione del loro livello in proiezione futura e come capacità attuali, è sembrato naturale coinvolgere tutte le parti tecniche del territorio (CNA, Preparatori, Dirigenti, CIA) per agevolare la crescita di una collaborazione e integrazione sempre maggiori e conoscere anche giovani tecnici che possano avere interesse nazionale.

In particolare nello sviluppare il progetto abbiamo pensato che gli interventi sarebbero dovuti essere:

- Semplici in termini di concetti da condividere;
- Semplici dal punto di vista logistico e organizzativo in modo da poter coinvolgere facilmente anche addetti ai lavori non dipendenti del SSN;
- Precisi negli argomenti tecnici da presentare ai ragazzi e alle varie componenti presenti alle sedute;
- Votati al miglioramento individuale dei ragazzi, degli allenatori e di tutte le figure che aiutano la

SETTORE GIOVANILE

crescita quotidiana delle società;

- Rispondenti ad esigenze dei territori altrettanto a quelle del SSN;
- Ove possibile allargati al maggior numero di società possibili, con la presenza ben accetta oltre che degli addetti ai lavori anche delle famiglie dei ragazzi al fine di migliorare la cultura sportiva di base;
- Adeguati a diversi livelli e età dei giocatori.

Di concerto con gli organi competenti Fip, in conseguenza delle premesse si è deciso di coinvolgere giovani allenatori, preparatori, arbitri, dirigenti in maniera fattiva nelle varie sedute di lavoro, come assistenti del Tecnico Federale.

Assieme al Commissario Tecnico del SSN Gianmarco Pozzecco, sono stati individuati degli argomenti "Chiave" da proporre nel corso della stagione, partendo dall'asserto:

"Torniamo ad addestrare, creiamo competenze"

Con una spinta al miglioramento individuale all'idea tecnica che un allenatore (Meglio Istruttore) di settore giovanile debba creare competenze e lavorare con i ragazzi in modo da far loro diventare la miglior versione di se stessi, ratificando quindi che:

"In un Settore Giovanile, il protagonista è l'individuo e la squadra è al servizio del mi-

glioramento del singolo. Questo vale per ogni singolo ragazzo."

Per questa ragione le sedute di allenamento non verteranno su temi globali e su un sistema di gioco precisato, ma saranno strutturate con blocchi di lavoro legati a specifiche situazioni di formazione.

Introdurremo il concetto di pre routine di allenamento, per educare i ragazzi (gli allenatori, i preparatori, ecc.) a prepararsi per la seduta, a guadagnare tempo di lavoro e a spingere al miglioramento individuale, alla prevenzione e alla cura di se stessi per essere pronti ad utilizzare la seduta nel miglior modo possibile.

Gli argomenti Tecnici che verranno proposti, come detto di concerto con il Commissario Tecnico del SSN saranno:

- Pre Routine Tecnico Fisica (Coll. CNA, Preparatori) - tramite stazioni di lavoro;
- il gioco di contatto e i suoi fondamentali;
- il fondamentale del tiro in proiezione dell'alto livello;
- l'uso dei blocchi;
- Il gioco vicino a canestro: collaborazioni tra giocatore esterno e interno;
- 1c1 difensivo: la pressione sulla palla.

Gli Interventi del progetto saranno orientati a



ragazzi dal 2009 al 2007 compresi, salvo esigenze diverse della regione nostra ospite, le sedute saranno programmate per 16 ragazzi e normalmente saranno due nella stessa giornata con una riunione Tecnica a completare e commentare i concetti proposti.

Salvo esigenze diverse della regione nostra ospite, le sedute di allenamento saranno di due ore esclusa la pre routine, il corpo di allenamento sarà di circa 90' per prevedere una parte finale di gioco (5c5) gestita dai giovani allenatori con la partecipazione di tutte le componenti presenti.

Si descrive a titolo esemplificativo la struttura di allenamento proposta e si allegano i diagrammi e gli esempi di esercizio che verranno utilizzati.

Queste note compresi i diagrammi saranno preventivamente spediti al comitato Regionale e a disposizione di tutti gli addetti ai lavori.

Esempio di Seduta di Allenamento 1

- 90' prima dell'inizio - Riunione Tecnica con tutte le componenti lo Staff: definizione di compiti e responsabilità.
- 60' prima dell'inizio - Arrivo dei ragazzi: 15' per cambiarsi - Mini riunione introduttiva.
- 30' prima dell'inizio - Pre Routine.

Nello specifico useremo del lavoro a stazioni: **“Vogliamo passare il messaggio che il pre allenamento è un concetto individuale, ognuno con il crescere dovrebbe affinare la propria pre routine in modo da renderla funzionale per sé stesso, sia in ottica di sviluppo tecnico, fisico o preventivo e riabilitativo.”**

Ogni stazione sarà gestita da uno o più giovani preparatori coadiuvati da giovani allenatori

Il lavoro a stazioni serve principalmente per chi osserva e vuole dare l'idea di un lavoro analiticamente indirizzato verso la crescita del singolo giocatore, ecco perchè per ogni stazione saranno presenti almeno un giovane allenatore e un giovane preparatore coordinati dal Tecnico Federale e dal Referente Regionale per la preparazione fisica.

Ogni stazione lavorerà sugli stessi argomenti, in modo da fornire una progressione che abbia una logica. Sarà cura del Tecnico Federale spiegare nel clinic di chiusura della seduta con che modalità adattare la pre routine a contesti con disponibilità di campo e professionisti diverse.

La prima parte della pre routine avrà come oggetto concetti di crescita fisica.

Il corpo è lo strumento di lavoro per i ragazzi e abbiamo necessità di educarli a prendersene cura.

Per conoscenza inseriamo il protocollo fisico proposto dal SSN per questo progetto, coerente con i percorsi di crescita dei preparatori.

Proposta parte fisica pre allenamento

Meglio senza scarpe:

1. 8' Protocollo PRACT*:

- Attivazione stabilizzatori profondi;
- Stabilità laterale del tronco;
- Controllo del valgo dinamico al ginocchio;
- Stabilità generale;
- Meccanica della triplice flessione;
- Atterraggio;
- Decelerazione;
- Movimenti diagonali/laterali;

Con le scarpe:

2. 2' Line step + buoning in posizione fondamentale:

- Attivazione/stiffness in posizione fondamentale;

3. 3' Rapidità laterale 3 tocchi lungo la su linea:

- Rapidità in posizione fondamentale;

4. 3' Rapidità laterale 3 tocchi lungo la su linea: + stick:

- Rapidità e stabilità in posizione fondamentale.

**Il protocollo PRACT è una sequenza di esercizi che negli ultimi anni stiamo diffondendo sul territorio già conosciuto dai PFT e divulgato perché ne esiste un tutorial che vi giro.*

L'obiettivo del PRACT è di attivare gli stabilizzatori profondi per una corretta tenuta delle posizioni e una corretta esecuzione dei movimenti specifici del gioco.

Per chi ne avesse necessità si trova al link sottostante

<https://www.youtube.com/watch?v=jyG9cn-1SXUU&t=8s>

La seconda parte della pre routine andrà a prevedere del lavoro tecnico con concetti che riprendano quelli che stiamo passando come prioritari per questa stagione.

Prevediamo circa 30' complessivi per la pre routine.

Uno dei concetti nuovi proposti durante ogni regione conta è stato quello di avere momenti in cui i preparatori fisici guidassero i ragazzi,

assistiti dai giovani allenatori, come nella pre routine, ma mantenerli in campo come assistenti aggiuntivi durante lo svolgimento delle parti tecniche degli allenamenti, addirittura con un compito aggiuntivo.

Ricordiamo che l'obiettivo del SSN è stato principalmente di valutare giocatori di interesse nazionali, di conseguenza le tematiche proposte erano da considerarsi Test per i ragazzi, quindi non entrando nel merito della formazione (che spetta al CNA). In conseguenza di questo, gli interventi di correzione sono stati solo relativi alle esigenze della valutazione senza entrare nel dettaglio tecnico specifico che potrebbe mettere in confusione un ragazzo se difforme alle proprie abitudini.

La Pallacanestro è uno sport di situazione, quindi idee diverse hanno non solo ragione di coesistere, ma forniscono quella pluralità di pensiero necessaria alla crescita del movimento stesso. Ricordiamo grandi rivoluzionari del Basket nostrano e in termini di risultati e gioco ma anche dal punto di vista del metodo, aver cominciato molto presto a proporre le proprie idee (Ettore Messina, Sergio Scariolo, Luca Banchi, Andrea Trinchieri, solo per citarne alcuni).

Nello specifico del nostro lavoro, però abbiamo richiesto ai preparatori di intervenire su quelle componenti motorie che potessero aiutare i ragazzi a capire l'importanza della conoscenza del proprio corpo e la risposta a specificità di campo.

L'esperienza ha avuto un grande successo, con soddisfazione sia dei preparatori che dei ragazzi a testimonianza che l'integrazione può essere la strada per dare una decisa accelerazione a quelli che sono i margini di sviluppo individuale di un giocatore.

La parte tecnica dell'allenamento

Credo da sempre che l'allenatore debba tarare il proprio piano di allenamento sul valore dei giocatori in campo.

Se i concetti sono rimasti sempre gli stessi per ogni regione d'Italia, non tutti sono stati sviluppati in maniera completa. Quando la capacità tecnica dei giocatori lo richiedeva, alcuni punti sono stati semplificati o complicati per mantenere certamente l'aspetto valutativo, ma fare di tutto per lasciare ai ragazzi il ricordo di una giornata in cui riuscissero anche a un livello di competizione molto alto, a rispondere alla proposta in modo efficace così da avere una spinta ed un

entusiasmo alla fine della giornata.

In questo piccolo inciso ci tengo a scrivere che l'entusiasmo e la gioia sono, secondo me, due chiavi del miglioramento. La spinta all'auto esigenza non può prescindere dalla volontà e la volontà è aiutata dall'umore, dalla spinta positiva e propositiva di un ambiente sano, da una crescita che passa dal superamento dei propri limiti con una valutazione serena degli errori che fanno parte di quello specifico processo di crescita e infine una condivisione seria dei passi da fare per testare quel miglioramento.

Oltre alle modalità di sviluppo del lavoro, alleghiamo anche i diagrammi della proposta tecnica al fine di dare una panoramica globale del lavoro proposto.

Inizio Allenamento

ESEMPIO 1

- 00:00 - 00:30 - Blocco 1 - Gioco di contatto Sequenza per palleggio a contatto + Progressione 1c1 da contatto fino al giocato a 3 e a 4;
- 00:30 - 00:50 - Blocco 2 Tiro da Contatto da sotto - Sequenza di sviluppo di situazioni da contatto con conclusioni al ferro
- 00:50 - 01:00 - Cambio di argomento Capacità Cognitive + pressione sulla palla;
- 01:00 - 01:30 - Blocco 3 - Uso dei Blocchi Progressione Completa fino al giocato;
- 01:30 - 2:00 - Parte Giocata 5c5.

ESEMPIO 2

- 00:00 - 00:15 - Blocco 1 - Gioco di contatto Sequenza Spazi ampi poi stretti;
- 00:15 - 00:30 - Blocco 2 1c1 difensivo . pressione sulla palla;
- 00:30 - 00:50 - Blocco 3 Collaborazione Interno esterno Progressione fino al giocato;
- 00:50 - 01:10 - Blocco 4 Uso dei blocchi;
- 01:10 - 01:30 - Blocco 5 Il Tiro: Stessiamo il fondamentale;
- 01:30 - 02:00 - Parte Giocata 5c5.

La Pre routine sarà uguale per ogni gruppo e per ogni età, i blocchi di lavoro proposti per singolo allenamento verranno scelti sulla base del livello del gruppo.

Il Concetto che vogliamo passare rimane il medesimo:

- Vogliamo migliorare individualmente i ragazzi.
- Vogliamo comprendere quale sia il potenziale futuro dei ragazzi e lavorare per svilupparlo in tal senso (Ad esempio un giocatore grande mor-

SETTORE GIOVANILE



morfologicamente predisposto a giocare lontano dal canestro va allenato in tal direzione anche se meno efficace nel momento attuale, si deve guardare oltre).

- Vogliamo addestrare i ragazzi dando loro competenze, non facendo giocare loro un sistema, ipoteticamente devono poter giocare per qualsiasi allenatore.

- Vogliamo trasmettere dove sia l'attenzione del SSN, su quali concetti e con quali modalità.

- Vorremmo trasmettere entusiasmo e voglia di fare.

- Vorremmo fosse chiaro che CNA, CIA, Preparatori, Dirigenti e Settore Squadre Nazionali lavorano assieme con un indirizzo comune, ognuna con le proprie specificità e responsabilità.

- Vorremmo aprire una comunicazione maggiore tra le regioni, i club e il movimento tutto e il SSN, facendoci garanti di un'idea tecnica comune.

- Vorremmo passare un modello di lavoro che sia replicabile quanto più possibile, indipendentemente dal livello dei ragazzi.

- Vogliamo avere attenzione al talento, sia dei giocatori, sia degli allenatori, preparatori, arbitri, dirigenti, ecc.

- Vogliamo dare idee e disponibilità, siamo pronti ad ascoltare ed altrettanto a prenderci le re-

sponsabilità che il ruolo ci impone.

- Vogliamo far crescere il movimento e abbiamo bisogno di tutti.

Conclusioni

Il Progetto Ogni Regione Conta ha portato il SSN vicino al territorio su richiesta del territorio stesso e il recepire le esigenze del territorio ha determinato un grande successo di partecipazione, un'ottima risposta tecnica e la scoperta di moltissimi ragazzi che possono imparare a giocare a pallacanestro a buon livello.

La necessità di alimentare la base, di fare in modo che sempre più ragazzi giochino al nostro meraviglioso sport è un'esigenza che sia la Fip sia il SSN hanno ben chiara.

La volontà comune è di avere sempre più una collaborazione stretta con i territori, riprendere quel dialogo costruttivo che ricordiamo ha sempre portato ad ottimi successi el riconoscimento della scuola tecnica italiana come una delle migliori al mondo

Oggi nel Ranking FIBA giovanile, siamo al 4° posto mondiale ed al 3° Europeo nel settore maschile, piazzamento esaltante che abbiamo il proposito di migliorare.

Sappiamo altrettanto che vorremmo aiutare i giovani ad avere maggiori opportunità nel mondo dei grandi, dove non sempre siamo storicamente invitati ad avere pazienza nello sviluppare la crescita di un giocatore e siamo spesso presi dall'esigenza di un risultato immediato più di quanto non lo siamo in termini di programmazione.

Ma il materiale umano, il viso di questi ragazzi, la loro passione, le loro capacità, la loro volontà di emergere meritano delle opportunità

Faremo di tutto per lavorare con l'aiuto di tutti perchè ci siano quelle opportunità, per fare in modo che i nostri giocatori siano di più e migliori.

Faremo di tutto perchè tra qualche tempo la nostra Nazionale possa scegliere tra molti giocatori bravi dando soddisfazione a tutte quelle persone che faranno sì che quei giocatori siano arrivati a quel livello

E' una cosa che si può sognare e una volta che l'abbiamo sognata, assieme, possiamo svegliarci per rendere quel sogno una credibile realtà.

Under 13, Under 14, Under 15

di Francesco Rossi, Responsabile Tecnico Settore Giovanile College Borgomanero

Categorie sottovalutate

Da uomo adulto ricordo le sensazioni, le insicurezze, gli innamoramenti, le gioie esaltanti, le profonde delusioni, i profumi e le emozioni in generale della mia adolescenza.

Tutto questo si vive in maniera così intensa a quell'età che ce lo portiamo tutti dietro per tutta la vita, apparteniamo al luogo dove siamo cresciuti, dove abbiamo trascorso la nostra adolescenza appunto.

Allenare il settore giovanile vuol dire essere parte fondamentale nella crescita di uomini e donne.

Per allenare il settore giovanile bisogna essere consapevoli che si può incidere in maniera decisa sul carattere, le scelte di vita e la personalità di altre persone.

Le categorie Under 13, Under 14 e Under 15 sono l'inizio di un processo che porta i nostri atleti e le nostre atlete, da bambini a diventare, passo dopo passo, adulti.

Nella stragrande maggioranza dei nostri club queste categorie vengono allenate da ragazzi e ragazze poco esperti, con competenze minime e che conoscono poco il gioco, o da allenatori molto maturi, non al passo con i tempi, che fanno semplicemente quello che hanno sempre fatto, incuranti della società e delle dinamiche interpersonali che cambiano costantemente.

Quindi in un'età molto fertile per l'apprendimento, l'investimento più grande, che un club dovrebbe fare, è sulle persone in grado di accompagnare gli atleti nella loro crescita, ma questo raramente avviene, dimostrando quanto i dirigenti stiano sottovalutando queste categorie. Le risorse non mancano, vanno indirizzate in modo diverso.

Anche gli allenatori sottovalutano l'importanza di queste categorie: troppi ragazzi smettono di giocare, i giocatori alti non vengono valorizzati (ci torniamo dopo), la squadra viene messa davanti agli individui, l'approssimazione nell'insegnamento della tecnica o la troppa scienza e i dogmi imposti dall'esterno non trovano spazio nella realtà del gioco.

Il pensiero che "poi impareranno" o "se uno è buono tanto viene fuori lo stesso", dimostra che anche gli allenatori non sono consapevoli della loro missione.

Il comportamento dell'allenatore

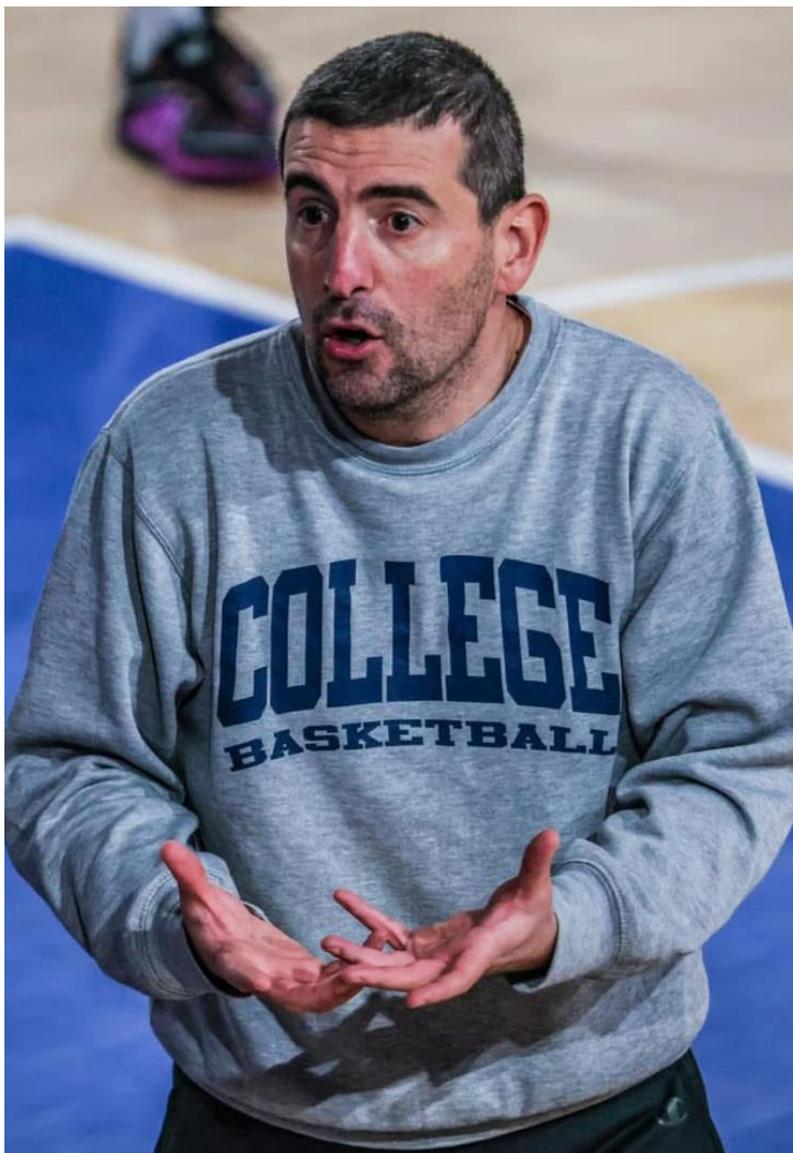
Educare vuol dire tirare fuori: ogni giocatore è diverso, ha diversi talenti da esprimere, con tempistiche diverse e sta a noi allenatori trova-

re il modo di relazionarci in modo corretto con ognuno di loro per trarne fuori il meglio possibile.

Prima di fissare obiettivi tecnici penso sia giusto fissare obiettivi più aulici, sognare ad occhi aperti, condivido questi miei sogni in queste poche righe:

Vorrei che i ragazzi e le ragazze:

- Non vedano l'ora del prossimo allenamento;
- Vadano a vedere le partite dal vivo;
- Giochino a basket anche fuori dagli orari di allenamento;
- Si divertano ad ogni partita, vittoria o sconfitta; Diano sempre il 100% per godersi ogni momento.



SETTORE GIOVANILE

Come mi devo comportare perchè questo avvenga?

....
....
....

Dopo tanti tentativi ho capito questo e funziona:

- Non vedo l'ora del prossimo allenamento;
- Vado a vedere le partite dal vivo;
- Penso al basket anche fuori dagli orari di allenamento;
- Mi diverto sempre perchè mi piace;
- Do sempre il 100% e mi godo ogni momento.

L'esempio insegna più di mille sermoni noiosi e patetici.

Ogni giorno di allenamento deve diventare un'esperienza straordinaria, coinvolgente e stimolante.

Ci sono alcuni comportamenti che aiutano e invito tutti a provarli:

- un "bravo!" vale più di un rimprovero;
- "Bravo!", non "giusto!": bravo è chi ha una bella idea, giusto è uno che svolge un compito;
- Non è "colpa" di nessuno, si può sbagliare;

- Il successo non è la riuscita, ma il tentativo;
- Non tutte le azioni devo commentare, correggere o dire qualcosa;
- Posso dare un "cinque" ai giocatori dopo una bella giocata;
- Sorridere e scherzare.

Crescere in un ambiente positivo, fatto di continui stimoli, dove viene premiato l'impegno e non la vittoria, agevola l'apprendimento in modo esponenziale. I ragazzi stanno bene, si trovano a loro agio, frequentano la palestra con più frequenza e più carica. Magari si allenano anche i più grandi o aiutano con i più piccoli, creando appartenenza e passione al basket e non solo alla loro squadra. (Figura 1)

Metodo incentrato sul gioco

I nostri ragazzi e le nostre ragazze hanno pochissima esperienza di gioco, non perchè sono giovani, ma perchè il tempo che passano a giocare è molto poco, spesso solo il tempo dei nostri allenamenti. Sono lontani i tempi in cui si giocava in oratorio o in cortile fino all'imbrunire. Quello che si imparava in autonomia sul gioco era nettamente superiore in epoca pre-smartphone. (Figura 2)

Dire: "si stava meglio quando si stava peggio" o attribuire le colpe alla scarsa propensione delle scuole ad occuparsi di educazione fisica, evidenzia il problema sociale in cui siamo coinvolti, ma non lo risolve. È come cercare alibi al nostro insuccesso di allenatori.

Come possiamo ovviare a questa necessità di esperienza mancante?

Per rispondere parto da una riflessione. I giocatori più forti che ho allenato sono fratelli o figli di giocatori, oppure sono ragazzi che passano le loro giornate in palestra per vari motivi, che diventano veri appassionati.

Banale.

Ovvio.

Non potendo chiedere ai giocatori di fare più figli, voglio cercare di dare la stessa esperienza a tutti i ragazzi che alleno, utilizzando due tattiche principali:

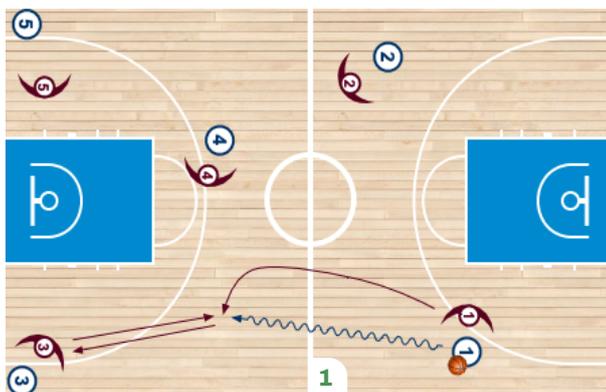
- Aumentare il tempo di gioco con ogni strategia possibile (vedere partite, video, iniziative extra, ecc.);
- Utilizzare al meglio il tempo dell'allenamento- Nel prossimo paragrafo ci occupiamo di quest'ultimo punto, con l'intento di utilizzare un metodo incentrato sul gioco, vale a dire avere sempre, in ogni esercitazione tecnica e tattica, dei rimandi costanti alla realtà di una partita di pallacanestro.



SETTORE GIOVANILE

 2V2 3V3 PALLAMANO - BASKET - 7 PASSAGGI IN FILA	 COPPIE CON DUE PALLONI PALLEGGIO E PASSAGGIO QUANDO IL COMPAGNO ALZA LA MANO
3V1+1+1 PARTENZA CASUALE	3V0 DISCESE
1C1 BLITZ 1C1 SCHERMA	1V0 SPECCHIO 1V0 GUARDARE I NUMERI 1V0 AVANTI E INDIETRO

3



L'allenamento Con l'obiettivo di dare maggiore esperienza ai giocatori, tracciamo i principi cardine che devono contraddistinguere un allenamento rivolto alle categorie U13, U14, U15.

1. Tutti coinvolti

Prevedere esercitazioni e situazioni di gioco senza avere giocatori in attesa, fuori del campo ad aspettare a lungo. Possibilmente evitare esercizi con le file o, al massimo fare file da 2 giocatori. È il numero dei giocatori presenti che stabilisce le esercitazioni proposte.

L'allenatore, con continui richiami volanti, aiuta tutti i giocatori, nessuno escluso, possibilmente chiamandoli per nome.

2. Stimoli continui alla comprensione del gioco.

Evitare esercitazioni contro 0 (dal 2c0 al 5c0), queste non hanno attinenza col gioco, semplicemente perchè eliminano l'unica vera variabile: la difesa, che possiamo utilizzare come uno strumento per creare vantaggi o svantaggi. ([Video 1](#), [Video 2](#), [Diagr. 1](#))

La tecnica va allenata e corretta in situazioni divertenti di 1c0, o con difesa limitata, o con un fondamentale estrapolato dalla necessità di risolvere un gioco.

3. Esperienza diretta

Meno interruzioni ci sono e più giocano. Evitare spiegazioni lunghe, i giochi proposti devono essere semplici, o costruiti passo dopo passo direttamente dai giocatori (aggiungere una regola o una modifica per volta).

4. Reazione agli errori

Mai interrompere un'azione quando si gioca a punti. Questo limita la loro capacità di concentrarsi sulla prossima azione, rimanendo focalizzati su un errore o frustrati da un insuccesso del tutto temporaneo.

Mai arrabbiarsi per errori tecnici, chi sbaglia non vuole sbagliare. Utilizzare l'errore, per proporre una nuova esercitazione, alimenta la loro motivazione nel migliorarsi ed evita la sensazione di inadeguatezza che uccide il rischio di provarci ancora.

Obiettivi tecnici

Con il tempo medio di tre allenamenti alla settimana da un'ora e mezza, è impensabile occuparsi ogni anno di tutti gli obiettivi tecnici della pallacanestro. Bisogna darsi delle priorità in base all'età dei giocatori.

Io suddivido gli obiettivi in questo modo:

- Under 12 e Under 13: Palleggio e controllo della palla, controllo del corpo, Contropiede;
- Under 14 e Under 15: Passaggio, Gioco senza palla, Tecnica di tiro

Nelle prime categorie (aggiungo l'under 12 perchè sono solito allenarle assieme) vorrei i ragazzi che amassero la palla e imparassero a palleggiare guardando avanti. Ogni allenamento hanno la palla in mano per almeno 45 minuti. Il contropiede, e quindi sovrannumero e sotto-numeri, rappresenta la parte più ricorrente del gioco, ed è esattamente ciò che propongo con più frequenza.

In under 14 e under 15 mi concentro sul gioco senza palla, cioè sui 4 modi per fare canestro senza il palleggio: taglio, posizione interna, tiro e rimbalzo. Allenò il passaggio sempre in situazioni di gioco, mai a secco. Il tiro invece ha una sua tecnica, da adattare ad ogni giocatore, che va allenata e insegnata senza difesa, con calma e ripetizioni quotidiane.

L'intento è aiutare i giocatori ad avere un bagaglio tecnico ed una comprensione del gioco e del suo ritmo che li aiuti ad entrare con disinvoltura nelle categorie under 17 e under 19. Fare in modo, quindi che riconoscano tutte le situazioni semplici del gioco, senza specializzazione per ruoli.

SETTORE GIOVANILE

I giocatori che diventeranno alti

Spesso sento dire dagli allenatori: “nella mia pallacanestro chi non difende non gioca”, oppure: “se sei battuto 1c1 vai a sederti” e ancora: “bisogna pressare a tutto campo”. Mi dispiace deludere le aspettative di molti di voi che leggete, ma i ragazzi non pronti fisicamente, che stanno crescendo o cresceranno molto, non riescono ad esaudire le vostre richieste. Non riescono a pressare, non tengono i contatti, sono spesso battuti uno contro uno, non percepiscono le distanze e quindi non riescono a prendere rimbalzi banali. La soluzione non è metterli in panchina, non è colpevolizzarli, perchè andranno a giocare ad altri sport, come la pallavolo, dove vengono valorizzati da subito.

Trovare il modo di metterli a loro agio in campo è una grande sfida.

Alcuni consigli per la partita:

- Incoraggiare costantemente;
- Essere utili alla squadra aumenta la loro autostima;
- Indietreggiare in difesa di 1c1 con la palla e poi alzare le braccia sotto canestro;
- Andare sempre a rimbalzo;
- Fare un blocco;
- Fare un aiuto difensivo;
- Fare le finte in attacco e in difesa;
- Tirare sugli scarichi;
- Chiudere sugli scarichi.

Alcuni consigli per l'allenamento:

Allenarli come gli altri, chiedendo loro di spingersi oltre il loro limite, in situazioni che possono sostenere. Ad esempio difendere in modo aggressivo su giocatori con caratteristiche simili alle loro e non pressare a tutto campo il giocatore piccolo, pronto e rapido.

Conclusioni

Se lavoriamo bene, senza pressione per i risultati, insegnando il gioco e la sua tecnica per gradi e con obiettivi chiari, possiamo ottenere un enorme risultato: avere giocatori molto appassionati, che migliorano costantemente.

In definitiva arrivano in under 17 molti più giocatori (quantità) e molto più preparati (qualità), grazie all'esperienza di gioco che gli abbiamo fatto vivere ogni giorno in un ambiente positivo.



Settore Giovanile: percorso didattico dalle basi tecniche allo sviluppo finale

di Luca Pentucci, Assistente VL Pesaro, RTT Regione Marche

Quando si parla di settore giovanile l'aspetto più importante è mettere il **ragazzo (atleta) al centro del percorso formativo**. Il suo percorso dovrà avere una programmazione e una progressione lineare dall'uscita dal minibasket fino al suo inserimento nei senior. Il suo sviluppo riguarderà l'**aspetto fisico** (oggi divenuto fondamentale visto l'atletismo nei senior), l'**aspetto tecnico** e l'**aspetto mentale** (da non sottovalutare).

Per la mia esperienza con i giovani e con i senior ho sempre considerato la fascia d'età U13 - U14 e U15 fondamentali nello sviluppo dell'atleta. Ci sono capacità che vanno insegnate e consolidate in queste fasce per poi essere sviluppate in u.17 e u.19 all'interno di una progressione ben definita. Le mancanze (fisiche e tecniche) nella prima fascia d'età, creeranno problemi al "futuro" giocatore (**le scorciatoie tattiche nell'under 13/14 si trasformano in "danni" per gli atleti**). È importante che l'atleta esca dal settore giovanile con i mezzi necessari per poter essere performante tra i senior. Non vogliamo che il giocatore che si appresta al mondo senior abbia dei limiti derivanti da mancanze nate (o non allenate) all'interno del suo percorso giovanile.

Per avere un giocatore "forte" che si possa inserire nel mondo senior sono necessarie alcune qualità da "allenare" in tutto il percorso giovanile:

- **COMUNICAZIONE**: visto che ci troviamo in un mondo di comunicazione "virtuale" tramite social, sarà importante inserire sempre esercitazioni che inducano a "parlare". Esempio: ogni passaggio urlare il nome del ricevitore, contare tutti insieme i punti in gare di tiro o partitelle, far risolvere le problematiche e imprevisti "del campo" attraverso la parola;

- **ATTITUDINE e ATTENZIONE**: far capire ai ragazzi di dare sempre il 100% in ogni momento di "palestra" e non sprecare tempo nella comprensione dell'esercizio o nel posizionamento in campo (file ecc). È responsabilità degli allenatori delle giovanili costruire una giusta cultura del lavoro. Esempio: appena entrano in campo i ragazzi incominciano a lavorare subito (tecnica di tiro o ball handling);

- **MENTALITA'**: forzare i ragazzi a cercare di fare sempre meglio e non accontentarsi, cercando di avere un buon rapporto con l'errore (fa parte anch'esso nel processo di miglioramento)

- **CAPACITA' FISICHE**: lavorare fin da piccoli per cercare di avere una posizione comoda e performante (stance), risolvendo problematiche fisiche che, se portate avanti, possono di-

ventare grossi limiti per la carriera di un giocatore (Importanza del preparatore fisico);

- **INTENSITA' E VELOCITA'**: non devono mai mancare e devono essere sviluppate all'interno di un gioco che diventa sempre più veloce e intenso.

Allenando all'interno del progetto ACADEMY ITALIA mi sono soffermato su 5 componenti fondamentali per il miglioramento del giocatore, creando delle progressioni a seconda della fascia d'età (non rigide, possono cambiare a seconda del livello dei bambini)

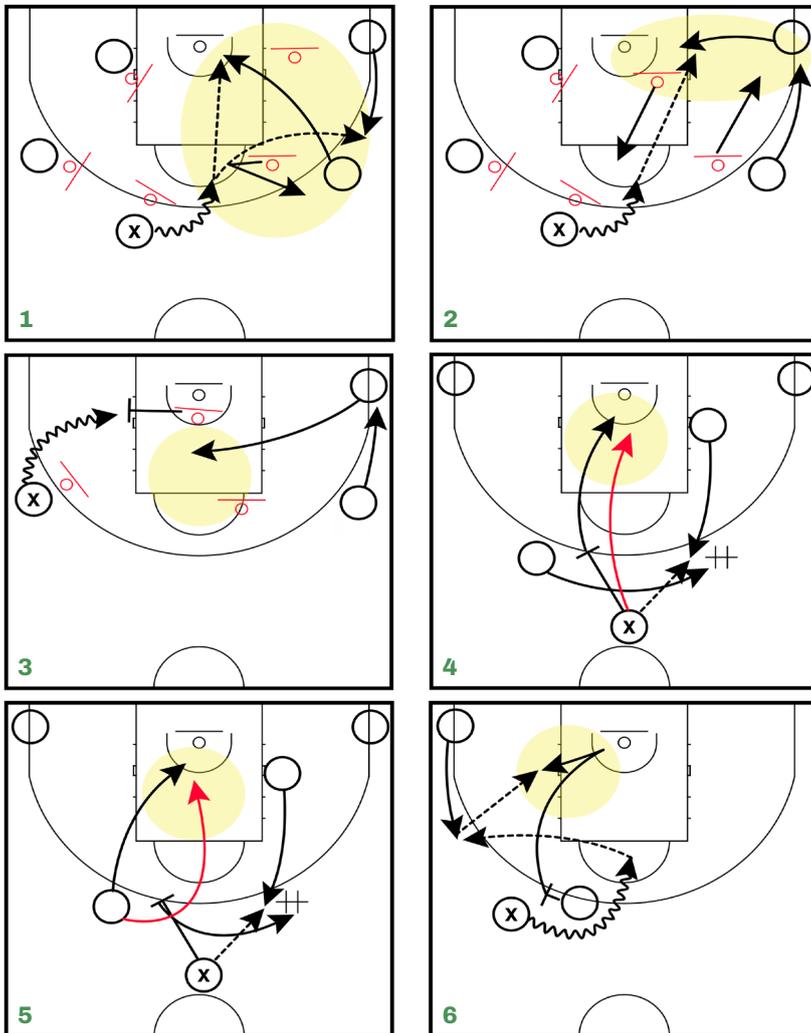
I video contenuti in questo articolo fanno parte degli allenamenti delle ACADEMY ITALIA e rappresentano degli esempi di esercizi riguardanti i 2012 ovvero under 13 (non sono esercizi eseguiti perfettamente, ma contengono anche errori che fanno parte del processo di crescita di questa annata).

1. BALL HANDLING (BH)

U13 - U14:

- lavorare su trattamento di palla per avere un buon controllo del pallone, riconoscendo la tecnica della mano sulla palla a seconda delle varie tipologie di palleggio (spinto avanti a tuttocampo o metà campo, basso e protetto, laterale o arretrando, cambi mano, esitazioni). Un'attenzione "particolare" la metterei sul corretto utilizzo dei piedi (spesso si è concentrati sulle mani,





ma i piedi diventano fondamentali per prendere vantaggi, [Video 1](#), [Video 2](#)). Per consolidare il BH inseriremo situazioni variabili e imprevisi che possono accadere nel gioco (sviluppare la capacità di “guardare” e “leggere” mentre si palleggia inserendo ostacoli, variabili “vocali” o di movimento, diminuendo lo spazio, [Video 3](#)).

U17 - U19:

– Tutti i movimenti verranno sviluppati per aumentare la velocità, il ritmo e l’esecuzione di ogni singolo movimento. Verranno gradualmente gestite anche le “prime” situazioni di blocchi (es: giocare reject su un pick and roll, prendere vantaggio su un pick and roll, attaccare un close out statico o in movimento consolidando l’utilizzo del “passo zero”).

2. GIOCO SENZA PALLA

U13, U14, U15:

– Questo argomento viene poco sviluppato all’interno di queste fasce d’età. Credo che in-

vece sia importante incominciare a conoscerle per evitare di avere dei limiti che i ragazzi si portano avanti nel loro percorso. Sapere che c’è la possibilità di giocare un 1c1 anche senza la palla, invece, risulta importante. I ragazzi devono rimanere “attivi” anche quando non hanno il pallone in mano, prendendo vantaggi o aiutando l’azione del palleggiatore. Incominceremo quindi con esercizi semplici per lo sviluppo motorio dei movimenti e inseriremo man mano le letture di spazi e tempo ([Video 4](#))

U17 - U19:

– I lavori effettuati in precedenza aiuteranno il ragazzo nel riconoscere gli spazi in campo e come muoversi sulle varie situazioni in campo senza necessariamente aver bisogno di uno “schema” codificato. Ad esempio, come attaccare un movimento di STUNT da parte della difesa (*Diagr. 1, Diagr. 2*) oppure come attaccare un difensore dal lato debole (*Diagr. 3*). Credo che sia più importante sviluppare certi “principi” di spazi piuttosto che dedicare tempo alla memorizzazione e alla esecuzione di giochi specifici. Inoltre, tutto sarà propedeutico a movimento che nella pallacanestro senior di oggi sono predominanti come **SLIP – GHOST – CLUSTER**; quest’ultima azione la useremo per sviluppare le capacità dei nostri lunghetti sulla gestione della palla, degli arresti e dei passaggi (*Diagr. 4, Diagr. 5*).

3. GIOCARE CON I CONTATTI

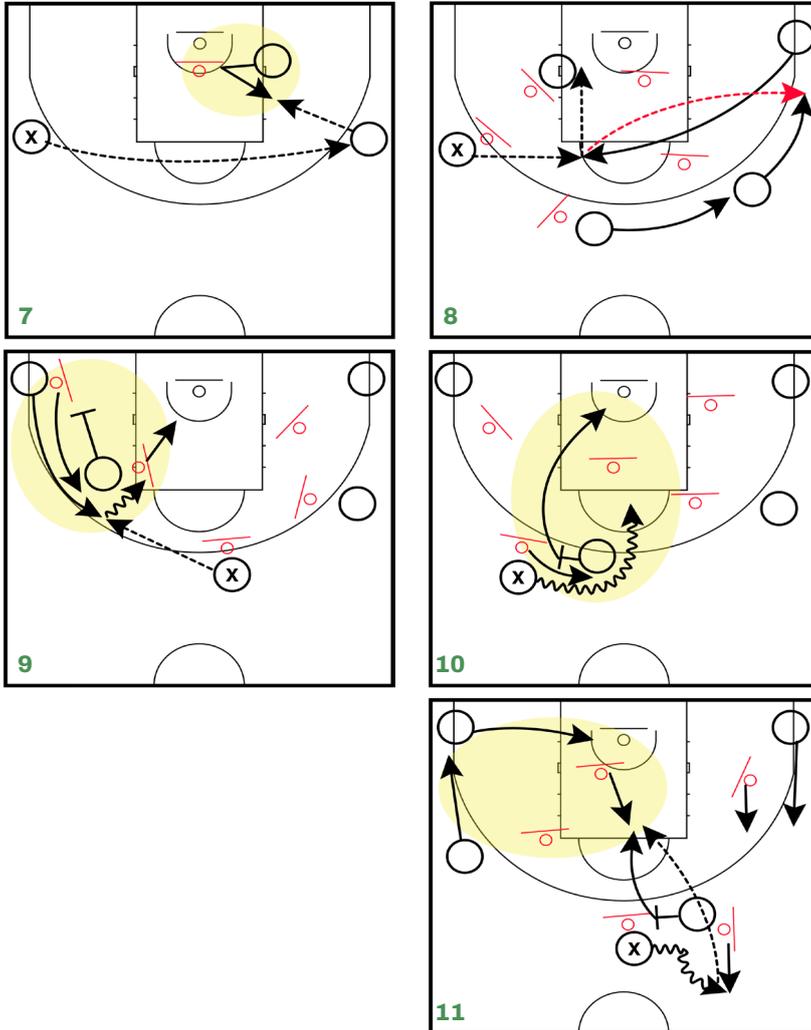
U13 - U14 - U15:

– E’ importante lavorare su queste fasce con i contatti per sviluppare capacità che i ragazzi di oggi hanno un po’ perso (per varie motivazioni anche storiche come il distanziamento del periodo COVID). Il “**giocare con i contatti**” ci aiuterà molto a sviluppare il ragazzo fisicamente (spingere, assorbire un contatto, resistere, rimanere in equilibrio). Le esercitazioni saranno collegate alla lettura degli spazi (conquistare spazi interni vantaggiosi, [video 5](#)), al BH (palleggiare sotto pressione) e alle conclusioni con contatto ([video 6](#)). Il lavoro riguarderà tutti i giocatori senza distinzioni di altezze, senza ruoli predefiniti (anche i “piccoli” giocheranno spazi interni, anche i “lunghetti” palleggeranno e passeranno sotto pressione). Ci sarà utile anche per l’esecuzione del tagliafuori. ([Video 6](#))

U17 - U19:

– In queste fasce si alzerà il livello del lavoro fisico nel gestire i contatti. Ma avendo le giuste basi sarà molto più facile inserire letture sulle varie collaborazioni (gioco interno e chiusura dei triangoli offensivi come *Diagr. 6, Diagr. 7* o attaccare i mismatches interni dopo cambi o su

SETTORE GIOVANILE



un vantaggio fisico *Diagr. 8*).

Inoltre, avremo più qualità nell'esecuzione dei "primi" blocchi inseriti (sulla palla e lontano dalla palla) e una maggiore consistenza nel tagliafuori offensivo e difensivo (vincere la lotta a rimbalzo!)

4. PASSAGGI

U13 - U14 - U15:

- Lavorare sulla tecnica dei vari passaggi, inserendo il passaggio ostacolato. Grande importanza in questa fascia d'età verrà data ai lavori di **sovranumeri** (2c1-3c2, [video 7](#)) per forzare la ricerca del compagno "libero" nel tempo giusto. L'idea del nostro 2c1 sarà quella che l'uomo con la palla va a canestro (linea di penetrazione) fino a quando non "vede" il petto del difensore tra lui e il canestro; mentre il giocatore senza palla va nello spazio vantaggioso nel più breve tempo possibile. Il "3c3/4c4 invertire" ci aiuterà a "giocare" in velocità alla ricerca del vantaggio

numerico e lo sviluppo del contropiede (velocità e intensità).

U17 - U19:

- Il lavoro sui passaggi e sovranumeri sarà propeedeutico per la gestione delle collaborazioni (uscite blocchi e pnr) che saranno inserite gradualmente (*Diagr. 9, Diagr. 10, Diagr. 11*).

5. DIFESA

U13 - U14 - U15:

- In questa età esasperiamo sicuramente la pressione tuttocampo (lavorando sulla capacità di scivolare+ correre+ scivolare in modo da riuscire a gestire ampi spazi dell'attacco [video 8](#)) e l'anticipo forte. Un aspetto da allenare è quello di inserire le conversioni in tutti gli esercizi per abituare gli attaccanti a difendere subito a tuttocampo dopo il tiro, cercando subito l'anticipo e la pressione forte sulla palla ([video 8](#)). Tutte le altre alternative "tattiche" o contenitive non sono formative in queste annate.

U17 - U19:

- Saranno inserite gradualmente le letture difensive senza diminuire l'intensità e l'aggressività che sono alla base della formazione del giocatore di oggi. Svilupperemo anche situazioni dinamiche come il recupero difensivo (tecnica close out per "togliere" i tiri)

CONCLUSIONI

Il giusto percorso per un'atleta prevede quindi una progressione costante dalle categorie più piccole fino ai senior. Non possiamo saltare alcuni passaggi nelle prime annate (dopo il minibasket) in quanto creerebbero dei limiti per il giocatore senior di domani. Ogni scorciatoia utilizzata (uso smoderato della tattica o degli "schemi") sarà un danno verso la creazione di un giocatore il più "forte" E AUTONOMO possibile. **Il miglioramento dei fondamentali TECNICI (palleggio, passaggio e tiro) è alla base di ogni percorso formativo di alto livello. A QUESTI VA DEDICATO IL MAGGIOR TEMPO POSSIBILE.** Creare giocatori di alto livello è ovviamente l'obiettivo più importante di ogni settore giovanile anche a discapito delle singole vittorie.

Sistema d'attacco per il nostro settore giovanile

di Aldo Russo, Direttore Tecnico Hyppo Basket Salerno

Utilizzare un sistema d'attacco per il settore giovanile significa, per me, avere una **visione chiara, concreta, coerente**.

Per sistema d'attacco intendiamo un insieme di principi che andranno condivisi, soluzioni tecniche e strutture tattiche che guidano il comportamento offensivo delle squadre. Non si tratta solo di schemi, ma di un **linguaggio comune tra allenatori e giocatori**, una sorta di "mappa" di un territorio riconoscibile che permette di sviluppare **skills individuali, leggere il gioco e reagire nel "mentre"** in modo coordinato alle situazioni proposte dalle difese. Sette anni fa, con la Hyppo Basket Salerno, partimmo dalla palestra del Genovesi, dove tutto era piccolo, misurato, ma le idee e i sogni erano grandi. A piccoli passi, e con gli step giusti, l'obiettivo era strutturare un percorso di crescita condivisa, partendo prima di tutto dalla formazione degli allenatori e dai campi a disposizione e così declinarlo sui ragazzi e le ragazze.

Formazione continua e costruzione del modello

Oggi ho la fortuna di poter contare su 15 allenatori e 2 preparatori fisici, per poter lavorare in maniera **totalmente integrata tra minibasket, settore giovanile e preparazione fisica**.

Il nostro lavoro si basa su:

- **Riunioni periodiche e costanti** di formazione tra staff (anche mini brief);
- **Valutazioni tecniche** analizzando l'evoluzione individuale e gli **obiettivi da perseguire** per la crescita/step di programmazione;
- **Analisi dei concetti del gioco e il "come"** lo decliniamo e applichiamo.

Il nostro modello offensivo, per entrare nel vivo prende origine da una spaziatura di **4 esterni + 1 interno**, mutuata dalla Princeton Backdoor Offense (che utilizzo dal 2003) ma con delle rivisitazioni alla luce dell'evoluzione del gioco degli ultimi anni.

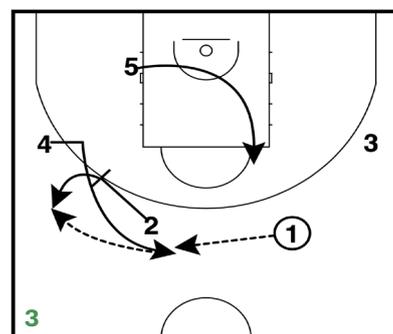
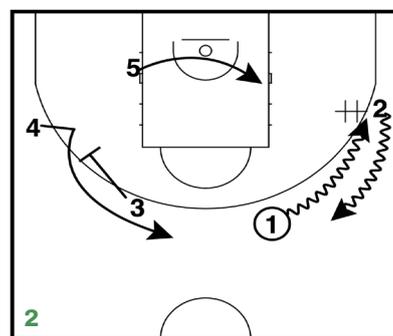
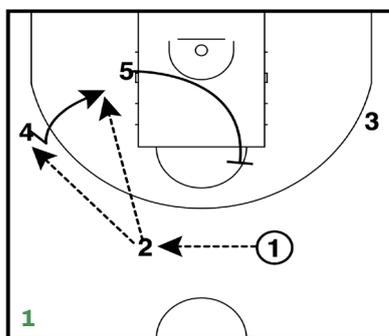
Diagr. 1 (Back door), Diagr. 2, Video 1a, Video 1b, Video 2a, Video 2b.

Il concetto tecnico, e non la casistica al centro del nostro percorso

Un topic su cui abbiamo posto grande attenzione è stato il mutamento negli anni dell'atteggiamento difensivo delle squadre, l'evoluzione e il conseguente adattamento degli attacchi.

Cosa intendo per adattamento del gioco negli anni? Prima, fino ad una decina di anni fa, le difese erano più improntate all'aggressivi-

tà (anticipo chiuso) e quindi l'idea principale era l'utilizzo dei cambi di velocità e back-door. Oggi invece, quasi tutti utilizzano gli "stunt": di conseguenza abbiamo ragionato sul come potevamo **insegnare a prendere un vantaggio anche "invertendo" gli step**. Utilizzare quindi il movimento di palla, il muovere la difesa per poi prendere e mantenere vantaggio, individuale e di squadra fino al tiro. *Diagr. 3, Video 3*



Evoluzione della Princeton e le nostre soluzioni chiave contro difesa aggressiva e contenitiva (anche zona)

Le riflessioni su cui ho improntato la struttura di "gioco base" che abbiamo scelto di condividere su tutte le fasce di età - rispettando ovviamente le naturali curve di crescita - ha avuto due matrici:

1. contro difesa contenitiva.

Entry pass con dho (dribble hand-off).

Letture per U15, U17, U19.

Diagr. 4, Diagr. 5, Diagr. 6

[Video 4](#), [Video 5](#), [Video 6](#)

Concetti chiari, condivisi, ma fermi all'interno dei quali il lavoro individuale e di sezionare le parti di gioco diviene fondamentale. Non vogliamo essere le squadre ordinate e belle da vedere, con l'allenatore in pieno controllo da joypad, ma tendiamo verso giocatori e squadre autonome e soprattutto capaci di creare alternative

rispettando i concetti di spacing, timing e collaborazioni.

Obiettivi del sistema

- **Garantire spacing "decisionale"**: vale a dire sviluppare l'autonomia dei giocatori con e senza palla e il "guardare", un fondamentale tattico che a mio parere, insieme alle capacità motorie e tecniche, sotto pressione, diventa uno degli aspetti più importanti da non sottovalutare.

Esempio: possibilità di entrare nel gioco dall'attacco alla press avversaria oppure contro la zona, applicando i concetti di spacing richiesti.

[Video 7](#), [Video 8](#)

- **Esplorare ruoli diversi**: guardare per scegliere. Quale azione compiere o tiro migliore prendere? Ad esempio un taglio o un blocco che consentano al compagno di avere luce e un "open-shot", ed anche per lavorare sul timing dell'azione e il controllo del tempo (8"-16"-24").

[Video 9](#)

- **Formare giocatori intensi e capaci nell'1c1**: su 4 allenamenti settimanali di media, almeno due nel nostro modello **devono essere dedicati all'1c1** fino a massimo 3c3 e 400 tiri a settimana con Stats di monitoraggio.

- **Per i coach: avere un imprinting di gioco adattabile**, commisurato alle capacità della propria squadra.

Evoluzione

2. Contro difesa che "nega"

Da primo schieramento visto, abbiamo poi messo sul tavolo una riflessione che fosse coerente con lo schema di partenza, ma **permettesse lo sviluppo anche di situazioni tecnico/tattiche più evolute** ed in generale di fare scelte a velocità più alta (quindi più difficile da gestire), o con complessità più alta (vedi categorie che si affacciano alla senior).

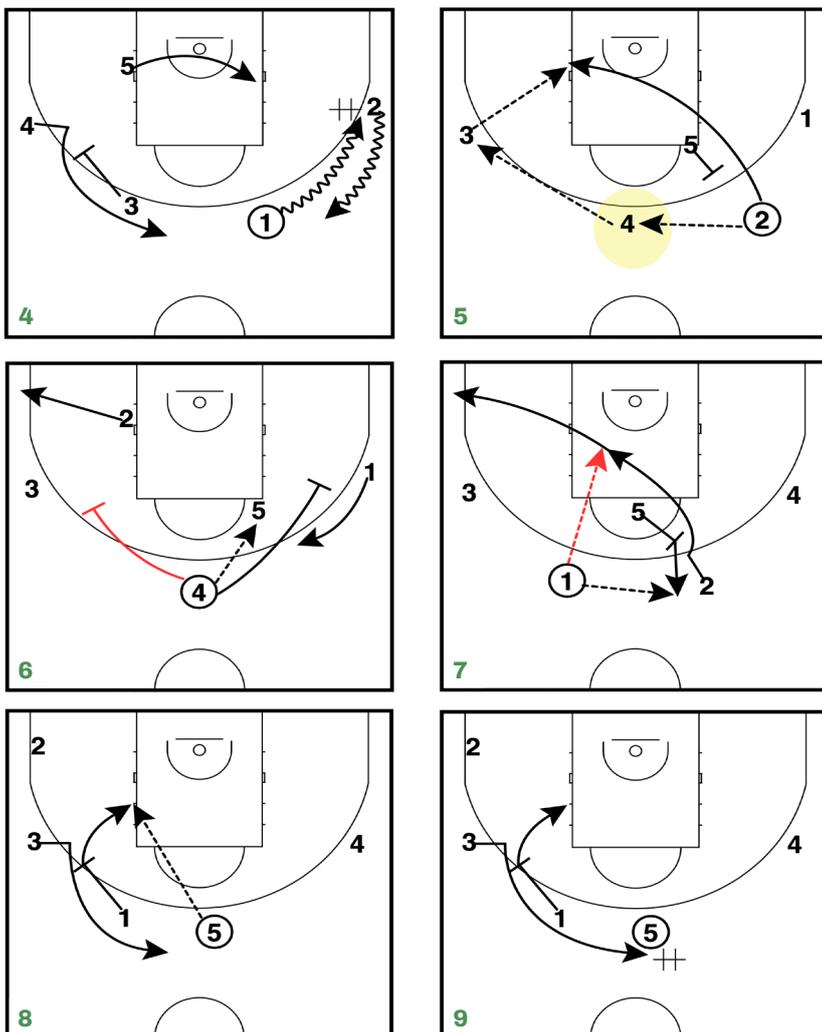
Obiettivo: fornire ai giocatori strumenti e conoscenza del gioco adeguata alle richieste e capacità sviluppate.

Nasce quindi dopo diversi tentativi e confronti, ed anche ispirazioni del passato, il Gioco "Flash".

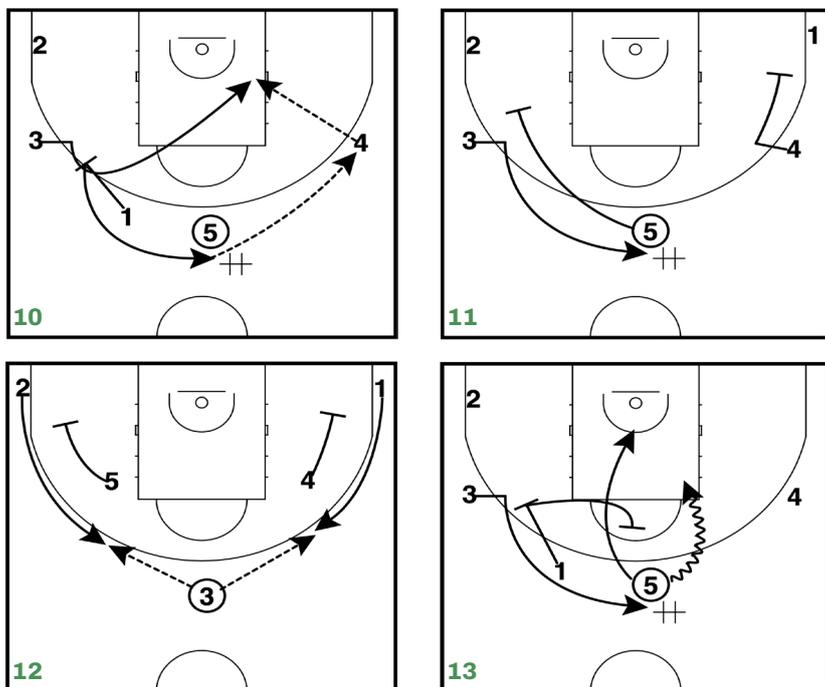
Sviluppato prevalentemente dalle categorie U15 e la U17 e U19 (inserito nella programmazione dalla seconda metà della stagione).

Entry pass: Back screen 5x2 + screen away

Diagr. 7, Diagr. 8, Diagr. 9



SETTORE GIOVANILE



- Principi e obiettivi per U15

Gestione del DHO, passaggi, finte, 1c1, collaborazioni (blocchi singoli), ghost screen.

[Video 10](#), [Video 11](#), [Video 12](#) - **Integrazione e upgrade obiettivi per U17/U19**

Obiettivi tattici per post up, collaborazioni sui blocchi (uscite), Spanish PnR/Ghost screen.

Diagr. 10, Diagr. 11, Diagr. 12, Diagr. 13

[Video 13](#), [Video 14](#), [Video 15](#)

Conclusione

La convinzione è che la differenza non la faccia solo ed esclusivamente il talento del singolo, ma la **coerenza** del percorso di sviluppo di tutti i giocatori e la crescita, l'**allenamento contestuale** del talento.

Per me è fondamentale condividere il percorso con i compagni di viaggio, i miei colleghi di staff. Allo stesso modo, credo sia essenziale avere fiducia in ciò che si fa, avere una "fine in testa", senza rincorrere semplicemente il risultato, la vittoria delle partite.

È attraverso la crescita dei giocatori, il potenziamento dei loro punti di forza e il miglioramento delle loro debolezze che si diventa competitivi, consapevoli. Il tutto mantenendo sempre viva la **percezione di un "take care"** uguale per tutti, ma calibrato sulle specifiche esigenze di sviluppo.

La qualificazione alla Fase Interregionale Under 17 Eccellenza ottenuta quest'anno per la prima volta nella nostra storia, con soli giocatori locali; le diverse convocazioni ai raduni di categoria di alcuni nostri ragazzi e ragazze; così come il coinvolgimento di giovani coach nei progetti Academy: credo fermamente che tutto questo sia il risultato di un processo tecnico, organizzativo e culturale che parte dal basso, a piccoli step – come formiche laboriose – ma guarda in alto. La visione di un piccolo club con una grande struttura.

Come ci diciamo spesso: gli allenatori devono aiutare a comprendere cosa fare, certo. Ma prima di tutto, devono insegnare come fare, come pensare e agire nel gioco, che poi è la vita.

SETTORE GIOVANILE

Pick and roll in transizione: leggere e reagire a seconda delle scelte difensive

di Alessio Landra, Capo Allenatore Reinar Halliku Korvpallikool

Quella che sta per volgere al termine è la mia quinta stagione all'estero, nello specifico in Estonia. Durante questi anni ho avuto la fortuna di contribuire alla crescita dell'academy nella quale lavoro, la Reinar Halliku Korvpallikool, nata nel 2017 e attualmente una delle migliori società del Paese.

Attualmente la nostra base è a Tallinn, la capitale, in una facility in cui i ragazzi del settore giovanile hanno la possibilità di vivere, andare a scuola e allenarsi nelle migliori condizioni possibili, sfruttando appieno l'intera giornata.

Il lavoro nel medio-lungo periodo sta dando i suoi frutti, potendo contare ormai su una solida base di ragazzi che ogni estate vengono convocati dalle rispettive Nazionali giovanili. Anche i risultati ci stanno premiando, portandoci a vincere negli ultimi 3 anni una coppa d'Estonia U16, uno scudetto U19 e, qualche settimana fa, la promozione della prima squadra nella Lega Estone-Lettone, massimo livello del basket professionistico locale.

La prima squadra in questa stagione è formata per metà dai migliori atleti U19 e per l'altra metà da un mix di giocatori più esperti, di cui due veterani, due stranieri americani e due ragazzi con possibilità di sviluppo tecnico e fisico, ma ormai fuori dal settore giovanile.

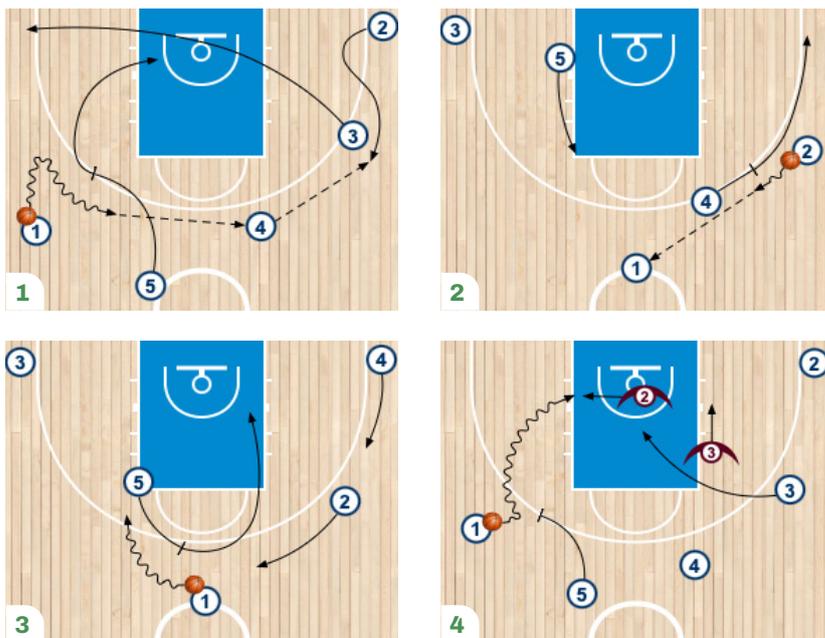
Per quanto riguarda il nostro attacco, abbiamo sin dall'inizio posto particolare attenzione alla transizione offensiva, nella fattispecie come, dove e quando correre il campo per prendere un vantaggio in contropiede e in caso contrario cercare di non interrompere il flow offensivo ed entrare immediatamente all'interno della nostra Motion (Diagr. 1, Diagr. 2, Diagr. 3).

In questo articolo vorrei soffermarmi sul come abbiamo cercato di essere aggressivi fin dal primo pick and roll, non utilizzandolo come ingresso o per trasferire il pallone, bensì provando a prendere immediatamente un vantaggio, adeguando il nostro spacing a seconda della scelta difensiva.

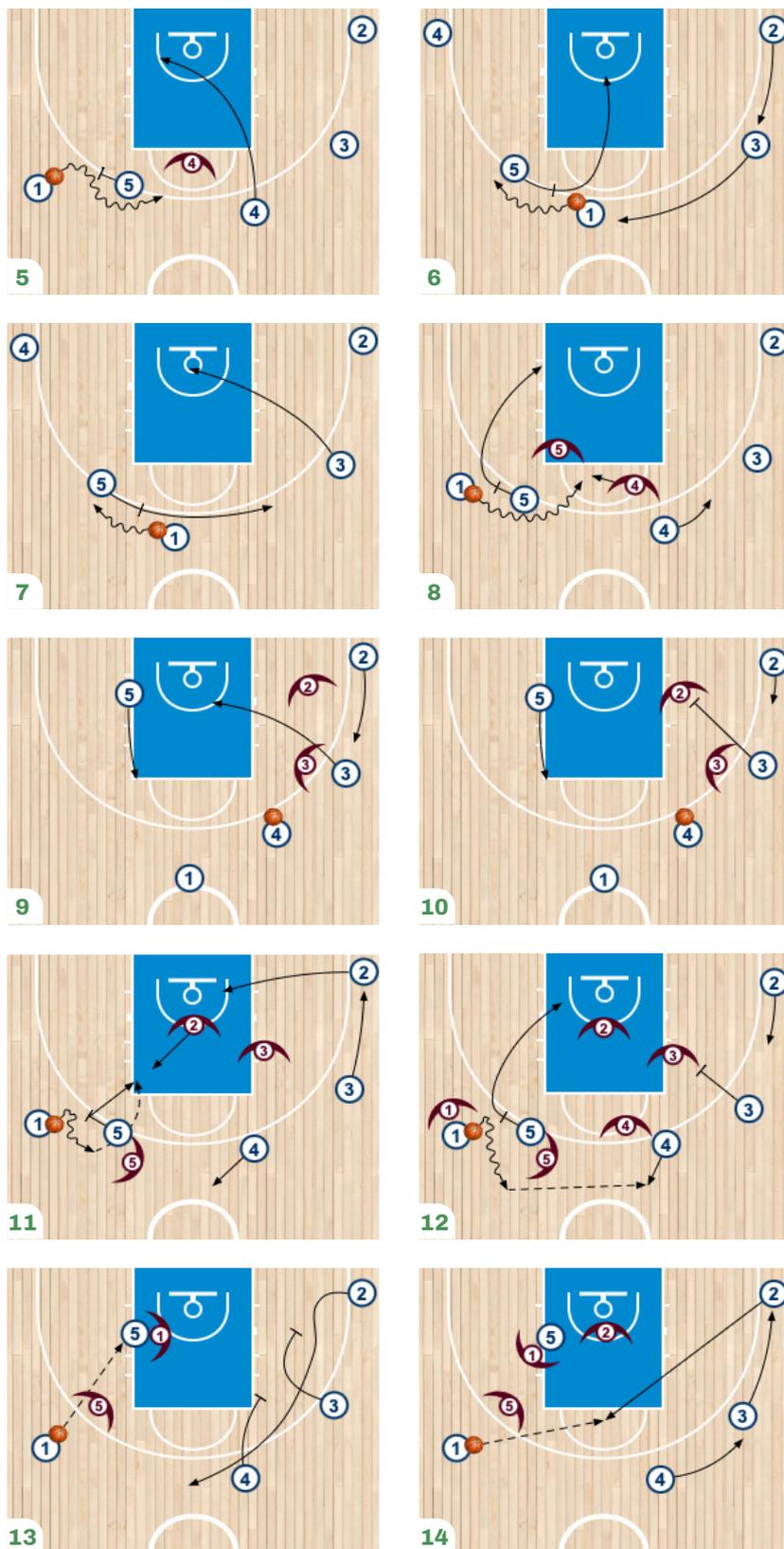
Innanzitutto, l'indicazione data al palleggiatore è stata quella di giocare il proprio 1vs1, cercando di battere il proprio difensore penetrando sul fondo giocando un reject. Il motivo di tale richiesta è duplice: la prima è che spesso, in situazioni di transizione, la difesa non è in equilibrio, né sul pallone né sul lato debole, dando opportunità di facili conclusioni al ferro. La seconda è data

dal fatto che, in caso di reazione del difensore ad impedire una penetrazione sul fondo, viene creata la separazione necessaria per giocare un blocco sulla palla di maggiore efficacia.

In caso di reject e di aiuto da parte dell'ultimo difensore, lo spacing richiesto sul lato debole è un taglio a banana di 3 con 2 che si schiaccia quanto più possibile in angolo (Diagr. 4). In questo modo riusciamo a massimizzare il vantaggio dato dal 2vs1 con il difensore x2 il quale, dovendo fare una scelta, lascerà una linea di passaggio libera per uno scarico a 2 in angolo o per un comodo layup di 3.



SETTORE GIOVANILE



Nel caso in cui 1 non riesca a penetrare con il reject vogliamo, come detto, utilizzare il blocco sulla palla di 5 per prendere un vantaggio immediato, leggendo la scelta della difesa e adeguando il nostro spacing.

Scelta difensiva: Under

Nel caso in cui il difensore x1 decida di passare sotto il blocco, in terza o in quarta, ciò che vogliamo fare è giocare un taglio con 4, sfruttando il fatto che probabilmente il suo difensore sarà in posizione di stunt per evitare penetrazioni al ferro di 1 (*Diagr. 5*). Contemporaneamente, 5 utilizzerà il perno interno al fine di giocare un re-screen e poi avere la possibilità di giocare un roll o un pop, con conseguente spacing di 2 e 3 per dare linee di passaggio o dilatare il campo (*Diagr. 6, Diagr. 7*).

Scelta difensiva: Flat

Il primo obiettivo in questo caso è, una volta preso vantaggio con il blocco sulla palla, giocare il 2vs1 che si crea tra 1-5 e x5. 1 ha il compito di attaccare il centro verso la linea del tiro libero, dilatando l'attacco e costringendo x5 a compiere una scelta. Contestualmente, 4 dilata lo spazio effettuando un passo verso l'ala e creando esso stesso una situazione di 2vs1 con x4, qualora quest'ultimo faccia uno stunt per fermare la penetrazione (*diag.8*).

Contestualmente, 3 deve leggere il posizionamento difensivo di x3 e x2, giocando un taglio aggressivo ad attaccare il canestro senza palla (*Diagr. 9*) oppure un blocco per 2 (*Diagr. 10*). Un'ulteriore opportunità di lettura è data dall'eventuale cambio tra x2 e x3 sul blocco lontano dalla palla: in tal caso, 3 gioca uno slip, fintando il blocco e tagliando a canestro.

Scelta difensiva: Show

Seppure tale difesa non sia comune in questa specifica situazione, a causa dell'equilibrio difensivo in molti casi precario in situazione di transizione, ciò che diciamo a 5 è di utilizzare un perno ad aprire e giocare uno short-roll sul gomito. 1 potrà così effettuare, leggendo le braccia dei difensori, un pocket pass battuto a terra o in alternativa un passaggio laterale sopra la testa in caso di vantaggio "aereo". Avendo un 4 tiratore e quindi immaginando una difesa che aiuta sullo short-roll con x2, lo spacing richiesto, una volta che 5 ha afferrato il pallone, è un taglio di 2 sulla linea di fondo e un movimento in allontanamento verso l'angolo di 3, dunque creando nuovamente una situazione di 2vs1 sul lato debole e costringendo x3 ad una scelta (*Diagr. 11*).

Se 1 non riuscisse a passare a 5, chiediamo a quest'ultimo di proseguire la rollata a canestro,

trasformando pertanto il suo movimento in un roll profondo. 4, che sullo show ha accorciato la linea di passaggio muovendosi in diagonale, una volta ricevuta la palla ha la possibilità di chiudere il triangolo con 5 oppure giocare per una situazione di 2vs1: il difensore x2, essendo l'ultimo dal lato debole, dovrà essere in posizione di aiuto. Chiediamo pertanto a 3 di bloccare il proprio difensore, creando così una linea di passaggio aperta per 2, che avrà l'occasione di tirare o di attaccare il closeout di x2 (*Diagr. 12*).

Scelta difensiva: Cambio

In caso di cambio difensivo, la prima idea è quella di coinvolgere 5 in situazione di spalle a canestro, avendo un vantaggio di stazza contro x1. Nel momento della ricezione di 5, 4 e 3 giocano un blocco stagger per 2, tenendo così coinvolti i difensori del lato debole e impedendogli di aiutare o raddoppiare facilmente la palla (*Diagr. 13*). Se la difesa invece decide di cambiare in maniera aggressiva sul pick and roll, passando "sopra" e negando la ricezione interna, vogliamo giocare dei triangoli offensivi, coinvolgendo 4 o un alto basso giocato da 2, con conseguente movimento in allontanamento di 3 e di 4 (*Diagr. 14*).

La comprensione, la lettura e l'applicazione di queste regole di spacing richiedono ovviamente un lungo lavoro in allenamento, svolto in forma sia analitica che globale.

Personalmente mi piace utilizzare molto, soprattutto nella parte di attivazione, situazioni contro zero fornendo però sempre ai miei giocatori la possibilità di giocare 2 o più scelte reagendo a uno stimolo (ad esempio la mia voce che chiama il tipo di difesa sul pick and roll descritto nell'articolo).

A questa parte devono naturalmente legarsi momenti di agonismo, anch'essi analitici o globali, che portino i giocatori a reagire non più ad uno stimolo vocale o a una difesa "didattica" bensì ad una scelta difensiva, rendendoli così autonomi nel riconoscere e risolvere situazioni che si troveranno ad affrontare settimanalmente in partita.



Fondamentali individuali difensivi e difesa con raddoppi

di Fabrizio Canella, Responsabile Settore Giovanile Pallacanestro Moncalieri

Quando nell'estate del 2022 sono tornato a Moncalieri come Responsabile Tecnico del Settore Giovanile, ho ricevuto tante telefonate (molto gratificanti ed inaspettate) di coach di serie A che oltre a farmi i complimenti per il nuovo incarico, erano contenti che dopo aver lavorato più di 10 anni con le prime squadre potessi tornare a lavorare con il Settore Giovanile.

Il perché? Perché secondo loro solo chi ha lavorato con i "grandi" può sapere come preparare e quindi allenare i giovani per essere pronti e performanti per poter giocare con i senior e dico "giocare" e non guardare gli altri.

Comprensione del gioco, 1c1 sulla palla e senza ed il perché usiamo una difesa con raddoppi.

Visto la premessa ho cominciato a pensare quali fossero gli strumenti di cui avesse bisogno un ragazzo uscito dal settore giovanile. La risposta che mi sono dato è che se uno nostro giocatore a 18 anni deve/vuole giocare in qualsiasi prima squadra, deve avere la conoscenza del gioco e non degli schemi. Inoltre deve avere conoscenza dei fondamentali.

Oggi parleremo di fondamentali difensivi e del perché mi piace allenare una difesa con raddoppi anche dall'U14 per insegnare:

- a comunicare;
- a capire chi è il vicino o più lontano;
- la Linea di passaggio;
- lato Forte e Lato Debole.

Per essere più pratico e per farmi capire userò degli esempi categoria per categoria di quello che intendo insegnare in un settore giovanile.

U13

Con i più piccoli bisogna fare una sola cosa, insegnare i **fondamentali individuali offensivi e difensivi**. Non bisogna perdere tempo nell'insegnare lato forte o debole, non bisogna insegnare la "tattica" ma la "mentalità". Voglio fermarmi un attimo e magari andare fuori tema per spiegare cosa intendo per "mentalità". Sia prima a Trapani ma anche adesso che sono tornato a Moncalieri, il primo gruppo che ho allenato in prima persona sono stati gli U13. Perché? Ho voluto trasmettere le mie IDEE ai più piccoli perché crescendo loro mi avrebbe aiutato a passare la giusta mentalità alle squadre che sarebbero entrate nel mondo Basket dal Minibasket. I nostri gruppi adesso arrivano tutti 15 minuti per fare prehab a bordo campo, hanno tutti la dou-

ble face da allenamento, l'acqua a bordo campo, la corda, il foam roller, ecc. Questo per me è MENTALITA'.

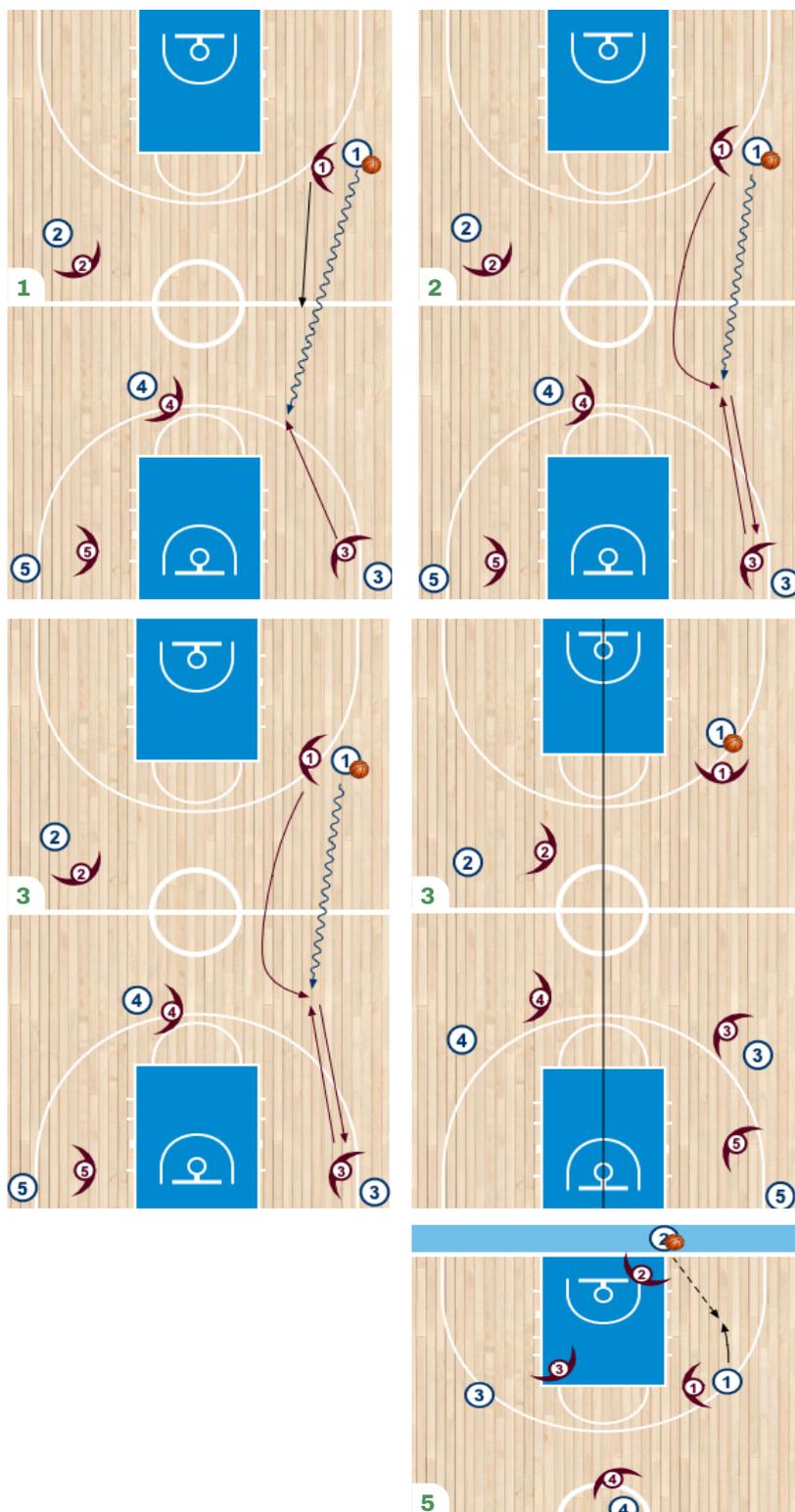
Torniamo a parlare del nostro argomento ovvero i fondamentali difensivi per la categoria U13. Posizione difensiva sulla palla:

- naso ed occhi sulla palla;
- distanza dalla palla che mi permette di non farmi battere (un braccio di distanza) e la cosa più difficile da insegnare è il mantenere questa distanza mentre l'attaccante si muove;
- mano opposta al palleggiatore bassa (tra le ginocchia) per togliere il cambio di mano frontale ovvero quello più facile;
- stessa mano del palleggiatore alta che traccia il possibile passaggio.

Nella mia società ho la fortuna di avere 2 preparatori fisici, loro lavorano 1 ora alla settimana con i gruppi U13 e grazie anche a loro cerchiamo di insegnare quello che dicevamo prima ovvero la cosa più difficile che è il mantenere la distanza davanti all'attaccante. Insieme ai pre-



SETTORE GIOVANILE



paratori lavoriamo sull'uso dei piedi, la corsa in avanti, indietro ed a rallentare (close out) e nel NON fare arresti in difesa.

Posizione difensiva lontano dalla palla:

- **Anticipo guardia CHIUSA**. Secondo me con i

più piccoli (U13) bisogna solo insegnare la cosa più difficile ovvero ad anticipare a guardia CHIUSA, perché crescendo quando verrà insegnato loro altri tipi di difese come guardia aperta, staccati, ecc., per loro sarà più semplice capire ed adattarsi.

- **responsabilità individuale**: stesso concetto di prima, bisogna insegnare la cosa più difficile ovvero essere responsabile del proprio uomo. Se il nostro avversario non fa canestro o non riceve la palla abbiamo vinto e stiamo tutti migliorando. No lato forte, no lato debole!!!!

- **comunicazione**: a questa età io insegno che tutte le volte che passano la palla devono usare la voce e chiamare il nome del compagno a cui la stanno passando. Stessa cosa devono imparare a fare in difesa ovvero usare la voce e comunicare. E' normale essere battuti, ma non è normale stare zitti. Chi viene battuto deve urlare aiuto e provare a recuperare sul proprio uomo correndo. Tra i compagni che sentono e vedono questa situazione di "pericolo" ci sarà quello più sveglio che aiuterà ed a questo punto in maniera involontaria stanno facendo un aiuto e recupero o un aiuto e cambio.

- **comprensione**: anche se piccoli possiamo parlare di comprensione del gioco e di comunicazione spiegando loro che il più "sveglio" (quello che ha visto e sentito) può reagire ad una situazione. (Diagr. 1)

Ai ragazzi non parliamo di aiuto e recupero e cambio o da chi arriverà l'aiuto ma li dobbiamo aiutare a capire, parlare ed a leggere. Dobbiamo sempre parlargli di responsabilità individuale e nel caso in cui vengo battuto, l'idea è sempre di provare a recuperare (Diagr. 2) o in caso estremo il cambio (Diagr. 3) in maniera tale da tornare a giocare 5c5.

U14

Con questa categoria continuo il percorso iniziato ovvero continuare a lavorare sui Fondamentali Individuali Offensivi e Difensivi. Se il gruppo lo permette (il nostro gruppo sì) incominciamo a parlare di:

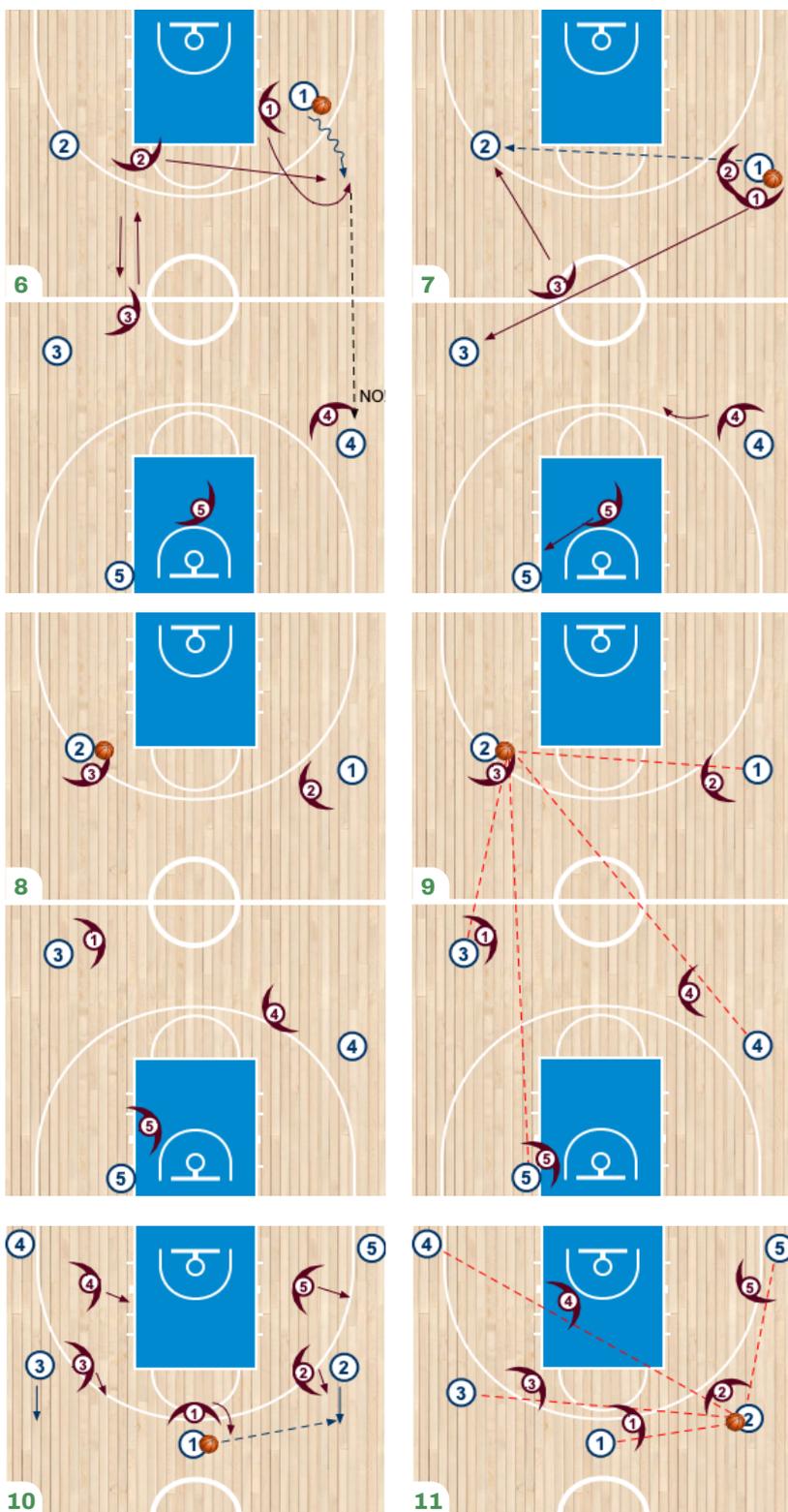
- lato della palla (forte);
- lato lontano dalla palla (debole);
- linea di passaggio.

Come ho imparato da Coach Lino Lardo possiamo anche dividere il campo con il tape per far vedere visivamente ai ragazzi qual è il lato forte (palla) ed il lato debole (no palla). (Diagr. 4)

Per rendere tutto attivo e non noioso, incomincio ad insegnare l'idea di lato forte e lato debole non a metà campo ma a tutto campo partendo dalla rimessa (Diagr. 5)

Incomincio a parlare di lato forte e lato debole

SETTORE GIOVANILE



introducendo la difesa a tutto campo con raddoppi. Forse un concetto complesso per quest'estate ma sicuramente più stimolante ed attivo che permetterà loro fin da subito a capire e come detto prima anche a leggere e rimanere attenti.

La difesa con raddoppi parte dal principio iniziale ovvero la responsabilità individuale, difesa 1c1 sulla palla, mandare verso la linea laterale così da creare il lato debole e quindi parte il raddoppio. (Diagr. 6)

(Se non c'è 1c1 sulla palla, torniamo indietro a lavorare sui fondamentali e lavoro sulla palla. Questo li stimolerà una volta ripresentata l'idea di difesa con raddoppi.)

Una volta raddoppiata la palla vogliamo che l'attaccante perda la palla provando splittare il raddoppio (video 1), perda tempo passando la palla dietro o di lato e mai davanti (Diagr. 6 e 7). x3 deve ballare tra 2 uomini il suo 3 e 2. Non vogliamo passaggi in avanti a 4 ed a 3. Vogliamo che la palla arrivi dietro a 2. Se la palla è pressata, non bisogna mai saltare ma usare le braccia ed i piedi, il passaggio uscirà lento e quindi x3 avrà il tempo anche di anticipare e recuperare la palla anche se non è il nostro obiettivo vedi [video 1](#).

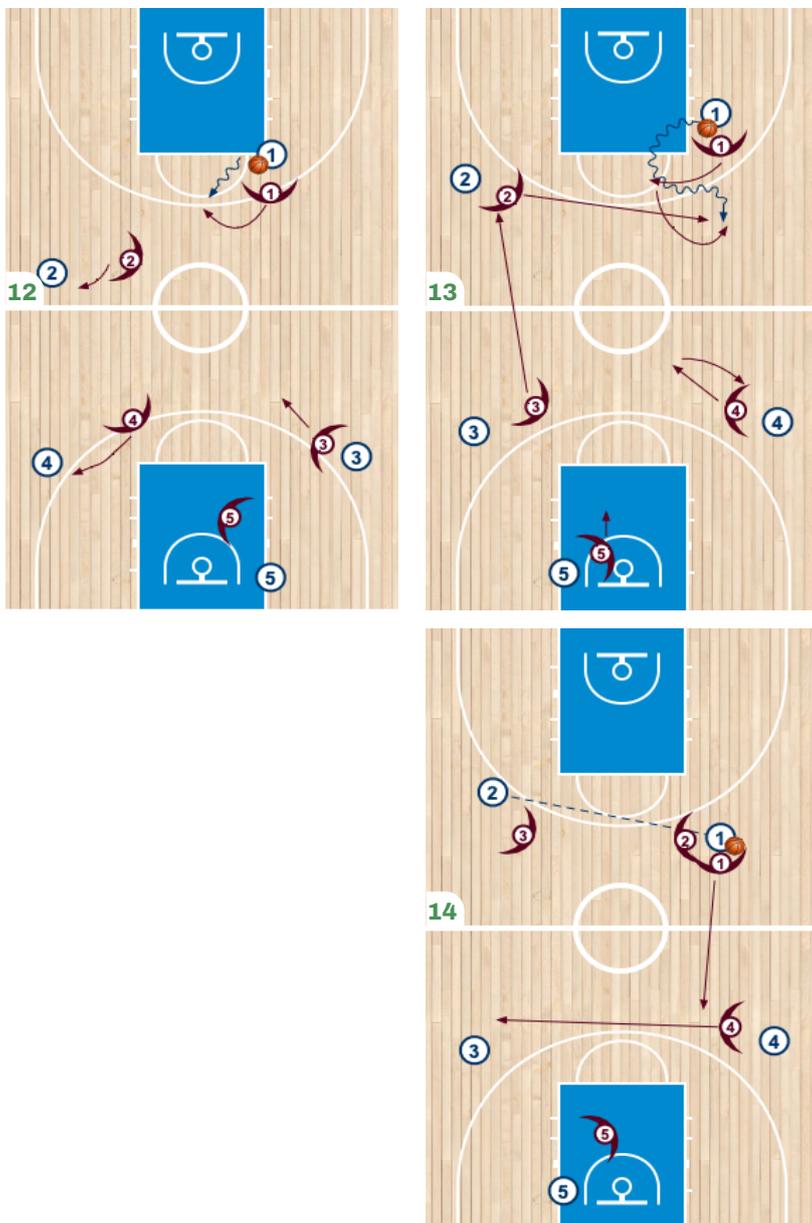
A questo punto x3 leggendo la situazione si accoppiato in difesa con 2 e x1 leggendo e guardo la situazione corre dove c'è il pericolo ovvero l'uomo rimasto libero che è 3 (Diagr. 8). Senza insegnare a scalare, aiutare ed a cambiare abbiamo creato un cambio a 3. Come l'abbiamo fatto fatto? In Maniera dinamica e penso stimolante.

U15

Ad U15 se il gruppo lo permette continuiamo a lavorare sui raddoppi a tutto campo, incominciamo a lavorare anche a metà campo di aiuto e rotazioni ma soprattutto bisogna spiegare la differenza tra linea di passaggio ed il semplice stai staccato.

Io voglio che chi è sul lato debole sia sempre con il braccio ed il piede interno sulla linea di passaggio. La linea di passaggio è quella linea immaginaria che unisce palla e uomo. (Diagr. 9) Per capire se siamo nella posizione corretta, in caso di passaggio la palla non può arrivare diretta ma solo tramite un passaggio lento (Lob). L'attaccante tra se ed il compagno deve sempre vedere il palmo della mano del difensore (Diagr. 10 e 11). Se fin da questa età si capisce la giusta posizione ovvero linea di passaggio, anche quando saranno più grandi non avranno problemi sulla difesa con blocchi.

SETTORE GIOVANILE



U17

Anche in questa categoria partiamo sempre dai fondamentali individuali e parlando di difesa dalla responsabilità individuale.

Alzandosi il livello dei giocatori è normale che la difesa vinca sempre meno, quindi dobbiamo aiutare i nostri giocatori a capire ed a trovare sempre una soluzione da soli. Il problema non si risolve sempre e solo con l'aiuto ma insieme. Parlando sempre di raddoppi a tutto campo, non parliamo più solo di mandare sul lato per creare il lato debole, ma parliamo di tenere l'1c1 a tutto campo, nel frattempo gli altri compagni adatteranno la loro posizione difensiva in base a dove andrà la palla (*Diagr. 12*). Se la palla pressata si muoverà prima sul centro, no raddoppio, ma se si sposterà dopo un cambio di mano verso la linea laterale parliamo di nuovo di raddoppio e rotazioni (*Diagr. 13*).

Come già detto prima x3 ballerà tra 2 uomini, x4 anticiperà il suo stando sulla linea di passaggio e se palla la palla arriverà a 2 (come vogliamo noi) x3 cambierà ed andrà a pressare 2. Nel frattempo x4 è diventato lato debole mentre la palla era in volo (sempre linea di passaggio), dovrà correre dove c'è il pericolo ed andare ad anticipare 3 (sempre linea di passaggio). x2 rimarrà su 1 ma lato debole (linea di passaggio) e 1 che vedendo tutto correrà anche lui dove c'è il pericolo ovvero su 4 che è sul lato debole quindi dovrà stare staccato sulla linea di passaggio (*Diagr. 14*).

U19

Per quanto riguarda questa categoria, la bravura è capire il livello della squadra, poiché se è di un livello basso basterà adattare quello già detto per l'U17. Se la squadra è di un livello più elevato o come succede ormai sempre più spesso che la stessa squadra parteciperà anche ad un campionato senior bisognerà trattare altri argomenti che non sono solo Fondamentali Individuali Difensivi e Raddoppi.

Lo sviluppo del passo zero e la sua ricaduta sull'insegnamento dei fondamentali - PARTE 2

di Gabriele Diotallevi, Responsabile Tecnico Settore Giovanile Cesistica Campobasso, con la collaborazione di Maurizio Biggi, Coordinatore Nazionale Settore Giovanile CIA

Partenze da ricezione dinamica. **Ricezione dinamica + partenza statica**

Come già anticipato precedentemente se in fase di ricezione il giocatore effettua un arresto a 2t (sia a chiudere che ad aprire) potrà scegliere il piede perno con cui partire. Quindi probabilmente, ad integrazione delle finte di partenza, che prevedono uno spostamento della palla e del piede (Jab Step) e che quindi portano alla determinazione del piede perno, potrebbe essere più vantaggioso insegnare anche una finta che preveda un'esitazione delle spalle, della palla ed uno spostamento del peso del corpo da un lato all'altro, ma senza

alcun movimento dei piedi (Shimmy). Questo per non perdere il vantaggio di scelta e quindi il vantaggio di avere due lati da poter attaccare.

Le situazioni proposte solo a titolo esemplificativo riguardano:

- a) 1c0 esterno ([Video 1](#));
- b) 1c0 interno ([Video 2](#));
- c) 1c0 da Pick and Pop ([Video 3](#));

Esercizio 1

Giocatori disposti come da *Diagr. 1*, in entrambe le situazioni il difensore (C) è in equilibrio sulla linea di penetrazione.

- **Situazione 1 (lato dx):** autopassaggio con difensore lontano, no contatto e andare direttamente a recuperare la palla con arresto a 2t interno esterno

(dx0sx1) + shimmy e partenza incrociata al centro;

- **Situazione 2 (lato sx):** autopassaggio con difensore vicino, contatto e recupero della palla con arresto a 2t esterno/interno (sx0dx1) + shimmy e partenza incrociata al centro.

Le giocatrici/tori dovranno scegliere la conclusione (arresto e tiro o conclusione in corsa) in funzione dello spazio occupato dalla compagna dall'altro lato.

Esercizio 2

Come sopra, ma con la difesa didattica, che segue nella fase di recupero della palla, rimanendo in equilibrio sulla linea di penetrazione, per poi scegliere un lato su cui difendere come reazione allo shimmy (*Diagr. 2*).

Esercizio 3

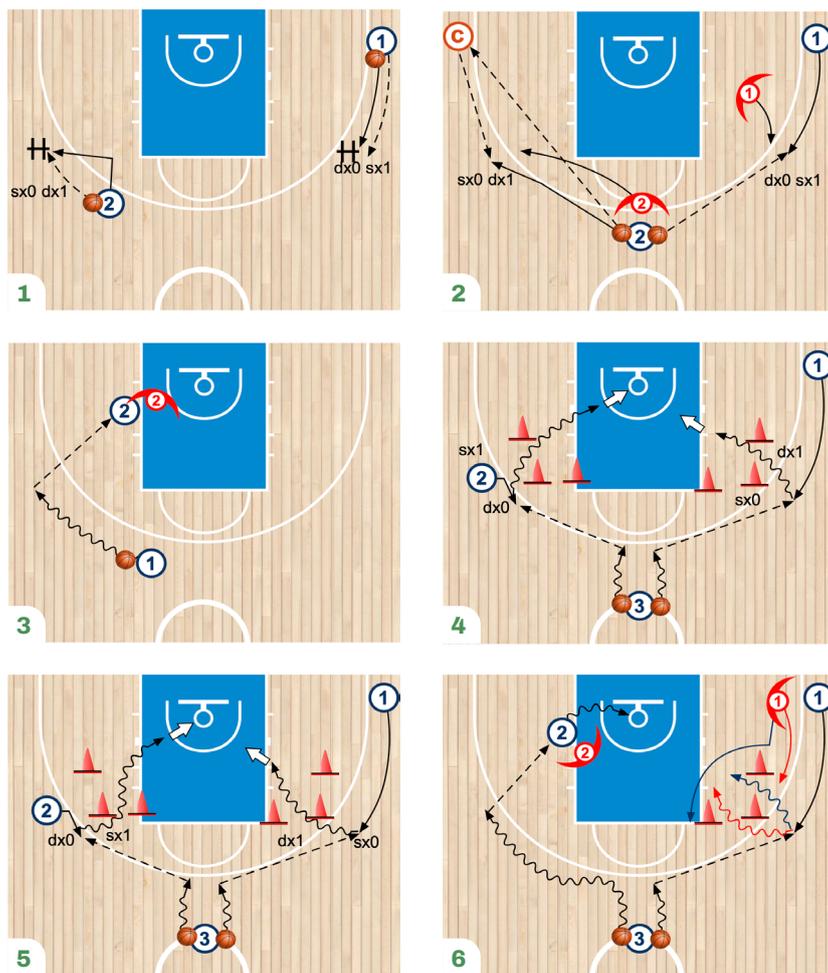
Medesimo lavoro con la difesa didattica da contatto in post-basso (*Diagr. 3*). Tutti e tre gli esercizi verranno proposti sia a dx che a sx.

Correzioni:

- sulla ricezione ad aprire, verificare che l'arresto avvenga a 2t, andando a prendere la palla con il piede più vicino.



SETTORE GIOVANILE



Quindi insistere sul tempo in cui lascio il contatto per andare a prendere il pallone.

- non muovere i piedi sullo shimmy;
- spostamento del peso del corpo da un piede all'altro coordinato con il movimento della palla.

Ricezione Dinamica + Partenza Dinamica

Nei casi di partenza dinamica, l'uso del passo "0" porta ad evidenti vantaggi in ordine a:

1. la possibilità di uscire dall'ombra del difensore prima di mettere la palla a terra, con l'obiettivo di rendere la penetrazione più diretta a canestro possibile;
- 2) avere un tempo in più per poter leggere la difesa e scegliere prima di mettere la palla a terra;
- 3) la possibilità di mantenere o addirittura aumentare un vantaggio di spazio non dovendo decelerare in fase di ricezione;
- 4) evitare situazioni di pressione o sfondamento in caso di ricezioni in corsa;

Le situazioni di seguito proposte sono solo alcune delle applicazioni del passo "0", alcune già tollerate anche precedentemente all'introduzione della regola:

- a) 1c0 esterno – partenza dinamica incrociata; ([Video 4](#))

- b) 1c0 esterno – partenza dinamica curl; ([Video 5](#))

- c) 1c0 esterno da ricezione in uscita verticale (es.: da Zipper)–partenza incrociata; ([Video 6](#))

- d) 1c0 esterno da ricezione in uscita orizzontale (es.: da Iverson)–partenza incrociata; ([Video 7](#))

- e) 1c0 interno; ([Video 8](#))

- f) Apertura con ricezione in corsa (al fine di evitare situazioni di sfondamento, passi); ([Video 9](#))

Esercizio 4

Giocatori/tori e sedie disposte come da *Diagr. 4*. Da un lato si effettuerà una ricezione dinamica + partenza dinamica incrociata da corsa, mentre sull'altro lato si effettuerà una partenza dinamica incrociata da contatto.

La scelta di tiro dipenderà dallo spazio libero o occupato (arresto e tiro o conclusione al ferro).

Esercizio 5

Come esercizio precedente con partenza dinamica verso il centro. (*Diagr. 5*)

Esercizio 6

Stesso esercizio con la difesa che condizionerà da un lato o dall'altro.

Il difensore dovrà toccare la linea dei 3pt prima di poter recuperare, sia che passi sopra o sotto la sedia.

La situazione da contatto verrà proposta in post basso, in cui il palleggiatore dovrà creare la linea di passaggio mediante il palleggio (*diagr.6*). Tutte le proposte verranno effettuate sia a dx che a sx.

Correzioni:

- Andare incontro al passaggio e spingere con il passo 0 (monopodale) per posizionare il passo 1 al di fuori dell'ombra del difensore;
- usare il trasporto della palla per ampliare lo spazio occupato tra il passo 0 e il passo 1 (strappare la palla con energia, o spingere la palla in avanti);
- tagliare la strada al difensore (estremizzare la verticalità della penetrazione);
- Spingere con il passo 2 verso il canestro (angoli e NO curve).

Arresto E Tiro

Sottolineando che la scelta nell'uso o meno del passo "0" nelle situazioni di arresto e tiro (sia da ricezione che da palleggio) dipenderà dalle competenze tattiche del giocatore, le quali andranno sviluppate parallelamente all'insegnamento dei fondamentali. Rimane altrettanto evidente che la scelta sarà possibile solo quando si conosceranno e si padroneggeranno tutte (o quasi) le opzioni possibili.

Vantaggi di spazio nel creare o aumentare la se-

parazione rispetto ai difensori, in quanto:

- non è necessario decelerare prima della ricezione, perché si possono usare più appoggi per fermarsi (es.: addirittura 3 nel caso di 0+1+2 a 1T);

- ricevere/raccogliere in un punto ed eseguire l'arresto e tiro in un altro cambiando direzione;

Nel caso specifico dell'arresto e tiro da palleggio, dovrà essere allenata la coordinazione e il tempo in cui si procede alla raccolta della palla. Come già detto in precedenza, ad esempio nel caso di un low pick-up, il passo "zero" corrisponderà al passo del palleggio; pertanto, dopo si potrà fare solo un arresto a 2t. (sidestep o stepback classici) oppure al massimo si potrà effettuare il passo 1 e fermarsi con un arresto a 1t sul passo 2 (dove entrambi i piedi diventano perno). Se invece, il pick-up è alto e avviene su un piede diverso rispetto a quello di palleggio, in tal caso si potranno sfruttare i 3 appoggi per fermarsi, come vedremo nei video successivi, con una creazione di spazio decisamente maggiore.

Di seguito si riportano a titolo esplicativo (senza alcun giudizio di valore) diversi arresti e tiri con il passo "0" con i relativi video per maggiore chiarezza.

Arresto E Tiro Da Ricezione

a. Uscita dai blocchi

- Ricezione con 0 interno + 1 con arresto a 1 tempo; ([Video 10](#))

- Ricezione con 0 interno + 12 con arresto a 2 tempi; ([Video 11](#))

- Ricezione con 0 interno + 1 + 2 con arresto a 1 tempo; ([Video 12](#))

- Ricezione con 0 interno + 12 con arresto a 2 tempi creando separazione; ([Video 13](#))

- Ricezione con 0 esterno + 1 con arresto a 1 tempo; ([Video 14](#))

- Ricezione con 0 esterno + 12 con arresto a 2 tempi; ([Video 15](#))

- Ricezione con 0 esterno + 1 + 2 con arresto a 1 tempo; ([Video 16](#))

- Ricezione con 0 esterno + 12 con arresto a 2 tempi creando separazione; ([Video 17](#))

b. Su scarico o extra-pass creando separazione. ([Video 18](#))

Arresto e tiro da palleggio

a. Side Step ([Video 19](#))

b. Punch + Step back ([Video 20](#))

Conclusioni

In merito alle conclusioni, che siano da ricezione in corsa o da palleggio, il vantaggio che si potrà sfruttare sarà ovviamente proporzionato alla capacità di gestione del tempo (ossia la velocità, intesa come variazione della stessa, con cui si effettuano i diversi appoggi) e dello spazio (dipendente dall'uso delle spinte dei piedi, dal controllo del corpo e dal corretto uso della palla come amplificatrice del movimento).

Conclusioni da ricezione in corsa

Ritengo importante cominciare a lavorare sulla gestione del tempo e dello spazio, attraverso un miglioramento nel controllo del proprio corpo, sin dai gruppi più piccoli.

Di seguito si propone una semplice progressione didattica relativa ai tiri in corsa, dove il focus sarà posto sulla capacità di variare il tempo e lo spazio nell'esecuzione dei passi. Inoltre, alle atlete/i verrà richiesto di non ridurre l'ampiezza dei passi precedenti alla ricezione.

Esercizio 7

Le giocatrici disposte come da *diagr.1* corrono intorno al cono e ricevono la palla all'altezza della tacca piena. Dovranno concludere a canestro con un solo appoggio (sia Dx che Sx), ma sempre con la mano DX. Dopo aver tirato, correranno in palleggio dietro il secondo cono in angolo, per eseguire un autopassaggio ampio verso la sedia (X) e andranno a recuperare il pallone facendo una partenza dinamica incrociata verso il centro del campo (dx0+sx1). (*Diagr. 7*)

Varianti:

- aumentare progressivamente la distanza dal canestro per arrivare a fare 2 e poi 3 appoggi (*Diagr. 8, Diagr. 9*);

- variare la velocità di esecuzione dei singoli appoggi;

- variare la direzione ad ogni singolo appoggio.

Correzioni:

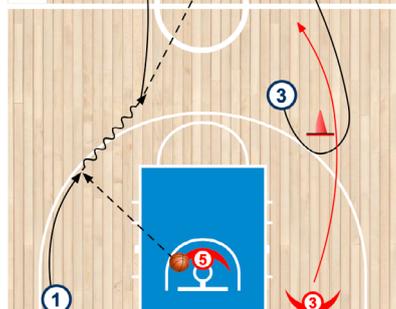
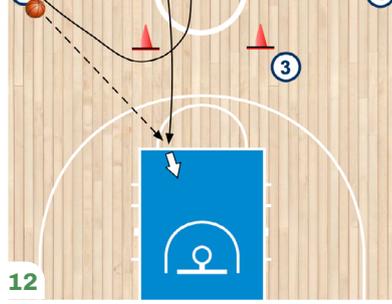
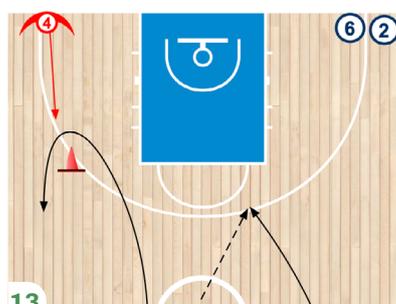
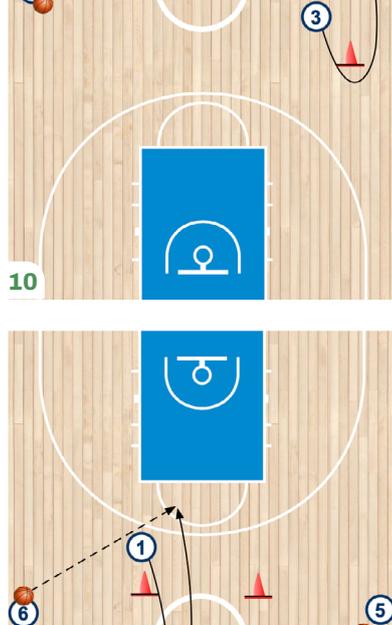
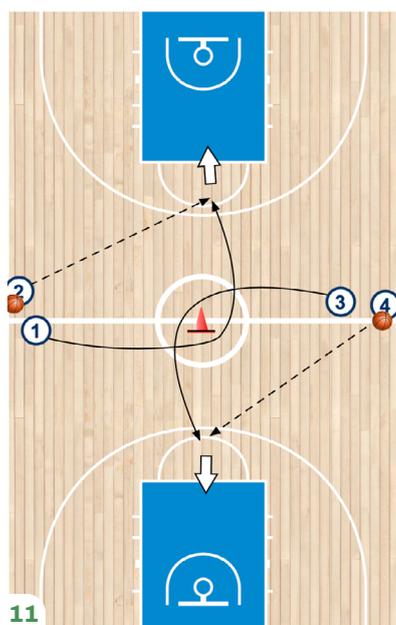
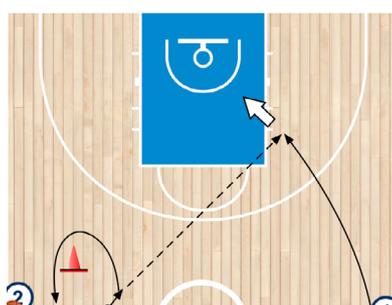
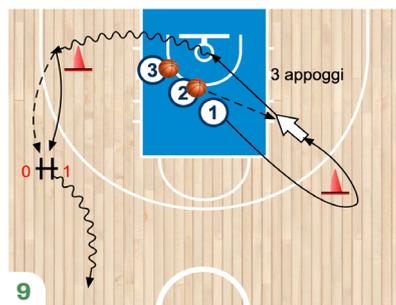
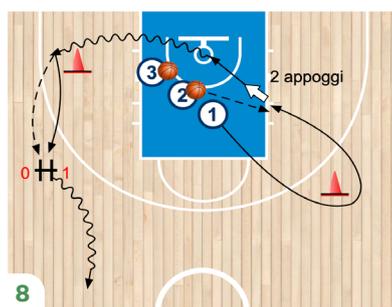
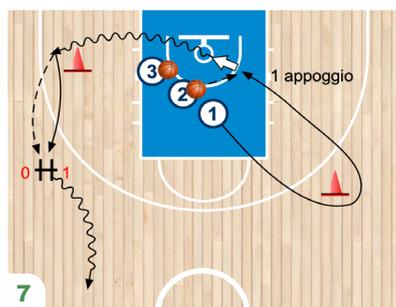
- appoggio del piede per controllare la fase di salto, verso l'alto e non in avanti;

- no passi per coordinarsi, correre per mantenere il vantaggio;

- ampliare lo spazio tra il passo 0 e il passo 1 grazie al trasporto della palla (alto o basso) da un lato all'altro, sull'apertura in corsa.

Rimane valido l'obiettivo di arrivare a tirare sempre a 45° rispetto al canestro.

SETTORE GIOVANILE



Esercizio 8:

Come da *Diagr. 11, Diagr. 12, Diagr. 13* le giocatrici effettueranno dei tiri in corsa con angoli di ricezione via via più stretti rispetto al canestro, chi passa correrà intorno al cono ed andrà a ricevere in corsa per effettuare una conclusione con 3 appoggi.

Esercizio 9

1c1 con vantaggio attacco

Come da *Diagr. 13* l'attaccante girerà intorno al cono e sprinta al canestro opposto con il difensore che lo insegue. Chi passa la palla girerà intorno al cono, chi difende farà apertura al primo della fila opposta, che esegue una partenza incrociata con passo zero prima della sedia (X). Chi ha attaccato va in fila in difesa, chi ha difeso va in fila in apertura.

Varianti:

- aumentare o ridurre il vantaggio dell'attacco;

Correzioni:

- non rallentare in fase di ricezione;

- usare 2 o 3 appoggi per migliorare l'angolo di tiro;

- correre con l'idea di tagliare la strada al difensore.

Conclusioni da palleggio

Esempi di alcune conclusioni più o meno evolute con l'uso del passo "0":

1. Tiro in corsa con passo 0 (4t?); ([Video 21](#))
2. 6 passi; ([Video 22](#))
3. Veer Step; ([Video 23](#))
4. Euro step; ([Video 24](#))
5. Da pick-up + swing step; ([Video 25](#))
6. Spin move con arresto 0+1 ad 1t. ([Video 26](#))

Sperando di aver raggiunto l'obiettivo di stimolo all'approfondimento di questo fondamentale, in primis devo ringraziare per il supporto e il confronto nella stesura di questo articolo Maurizio Biggi (Coordinatore Nazionale Settore Giovanile C.I.A.), e poi per la produzione dei video lo staff del settore giovanile della Magnolia Campobasso: Alessandra Formica (Player Development), Andrea Fratangelo e Elena Iacovino (allenatori del settore giovanile).



Strumenti e concetti per lo scouting

di Massimo Galli, Responsabile Scouting Derthona Basket in collaborazione con Cristian Biagini

La valutazione preliminare di un giocatore si basa sullo studio di tre pilastri, tutte colonne portanti:

1. Carriera;
2. Statistiche;
3. Video (partite, clip).

Se poi la valutazione risulta positiva per i nostri parametri si procede (se possibile) a recuperare informazioni su carattere, etica del lavoro e comportamento dentro e fuori dal campo contattando chi lo ha allenato o con il quale è venuto in contatto.

1. CARRIERA

Per i giocatori stranieri, in primis americani,

un primo parametro importante è vedere il college (o i college, specie in questo momento storico dove i giocatori scelgono di rimanerci per molti più anni rispetto agli anni pre-covid e pre-NIL che ha cambiato le dinamiche in modo importante) di provenienza. Una indicazione da tenere in considerazione è vedere che tipi di riconoscimenti (inclusioni nei quintetti ideali di conference, titoli di giocatore o difensore dell'anno o altri premi individuali) il giocatore ha ricevuto, e in quali conference...essere votato nel primo quintetto della ACC è ben altra cosa che essere stati votati nella MEAC! Queste informazioni le si possono trovare su siti specializzati (Realgm.com ad esempio)

che possono essere preziose per le nostre valutazioni. Altre “voci” interessanti sono se il giocatore è stato scelto dalla NBA, al primo o al secondo giro o hanno partecipato a tornei post-season tipo Portsmouth o Summer League varie.

Da professionista, è importante poi vedere i campionati in cui ha giocato e la frequenza con cui ha cambiato squadra e lega che solitamente sono segnali di stabilità e affidabilità.

2. STATISTICHE

I siti Realgm, Proballers raccolgono le statistiche tradizionali della carriera del giocatore e sono utili per una prima valutazione delle caratteristiche del giocatore.

Il sito Synergy (a pagamento) aiuta invece ad avere statistiche avanzate molto dettagliate, con analisi su:

- **PLAY-TYPES** (il numero di possessi del giocatore diviso per situazione tattica, ad esempio usando il Pick-and-roll oppure i consegnati);
- **TIRO DA 3 PUNTI** (dal palleggio o catch&shoot, usando step-back o side-step, su situazioni di Pick-and-roll oppure su situazioni di uscita blocchi);
- **SHOT TYPES** (runner, schiacciate, tiri da 3 punti etc etc).

In questo aspetto il fatto di essere allenatore mi aiuta molto per alcune valutazioni su skills dei

giocatori rispetto alle scelte che la difesa attua.

3. VIDEO

La visione delle partite è gran parte del lavoro e magari successivamente per analizzare meglio alcuni particolari dei giocatori le clip su Synergy ci possono aiutare per una più corretta valutazione.

Le considerazioni che noi facciamo principalmente sui giocatori riguardano le qualità:

- **fisiche** (altezza, struttura, fisicità);
- **atletiche** (velocità, rapidità di piedi, agilità, cambi, accelerazione, esplosività, verticalità, controllo del corpo, reattività, energia);
- **attitudinali** (egoismo/altruismo, agonismo, emotività, personalità, affidabilità nei momenti clutch delle partite).

Importante è studiare il contesto in cui giocano cercando di conoscere i compagni di squadra, gli avversari e le caratteristiche dei vari campionati (banali esempi in ACB moltissime squadre giocano un sistema con rotazioni a 10-12 giocatori che alcune volte appiattiscono i valori individuali, in Israele o Germania o campionati di più basso livello gli stranieri principalmente USA hanno maggiore libertà per essere protagonisti. Questo serve per capire quali caratteristiche saranno poi trasportabili nel contesto italiano (che è probabilmente il più tattico in assoluto) e infine nel sistema di gioco che i vari coaches vorranno proporre. Molti sono i casi in cui vari giocatori si esaltano in alcuni sistemi di gioco e magari l'anno successivo in altri sistemi deludono.

Se possibile aiuta, nell'analisi, guardare partite dello stesso giocatore in squadre e stagioni diverse proprio per i concetti di cui abbiamo parlato in precedenza e in momenti dell'anno diversi con lo scopo di vedere come il giocatore si evolve durante la stagione e per evitare giudizi affrettati come ad esempio (se nella prima partita che vediamo il giocatore che fa sempre canestro, nella successiva tenderemo a ricordare soprattutto i canestri e non gli errori).

Per ogni ruolo, come normale, le peculiarità offensive cambiano ed è quindi importante soffermarsi su quelle più significative per ogni ruolo.

Playmaker: è il ruolo motore dell'attacco e spesso più delicato perché deve mettere in ritmo i compagni, creare e, non ultimo, produrre punti. Il playmaker deve prendere vantaggi (e quindi va studiato il suo ball-handling, i





suoi cambi di velocità, l'uso del P&R e dell'1 contro 1), mantenere vantaggi (quindi timing e tecnica di passaggio, letture) e spesso anche concretizzarlo (tiro da 3 punti, palleggio arresto e tiro dal mid range, capacità di finire al ferro vs contatti e lettura degli aiuti).

Guardie: valutazioni simili anche per la guardia tiratrice. Va studiata la sua capacità di prendere vantaggi giocando 1 contro 1 con e senza palla (ad esempio uscendo dai blocchi con successiva lettura della difesa), la capacità di occupare gli spazi liberi nel momento giusto, la capacità di usare il P&R (per sé o per i compagni) e la capacità soprattutto se si cerca un tiratore di concretizzare il tutto con il tiro da 3 punti (dal palleggio, uscendo dai blocchi, sugli scarichi), con il tiro da mid range (palleggio-arresto-tiro), di arrivare al ferro per lay up o per passaggio (dish e kick-out).

Ali piccole: è un ruolo che rispetto al passato si sta evolvendo soprattutto in leghe minori l'ala piccola spesso e volentieri sono delle guardie che hanno taglia ma soprattutto buon ball handling che hanno compito di raccordo con gli altri ruoli. Quindi è importante valutarne come prima cosa la taglia (cm e fisicità). Un'ala piccola "vera" deve avere la capacità di essere affidabile da 3 punti soprattutto sugli scarichi, la capacità di giocare spalle a canestro da dove prendere vantaggio per sé e per gli altri e di essere attivo a rimbalzo per sfruttare i centimetri e la taglia. Cerchiamo anche di capire le qualità che ha come passatore e facilitatore di gioco oppure come detto sopra la capacità di usare il palleggio per prendere vantaggio e creare per situazioni di vantaggio per i compagni.

Ali forti: è un ruolo importante soprattutto per la possibilità di aprire il campo e avere più spazi a disposizione per i piccoli. Il 4 moderno deve avere necessariamente un tiro da 3 punti affidabile che può prendere da Pick and Pop o sugli scarichi. Un altro aspetto che guardiamo è la capacità di attaccare i close-out (battendo la difesa in 1c1), di essere un facilitatore di gioco (IQ e passaggio), di avere gioco interno (post-up e rimbalzi offensivi) e infine di correre il campo velocemente con e senza palla.

Centri: nel basket moderno la capacità di capitalizzare tutte le situazioni dinamiche che si creano sul campo deve essere imperativo. Quindi guardiamo la sua capacità di correre innanzitutto il campo, di bloccare e rollare nelle situazioni di PNR (deep roll e short roll, con quindi anche la capacità di passare la palla e di avere tiro da mid-range). Altro aspetto del gioco anche se nella pallacanestro di adesso si vede sempre meno è quello di sapere giocare le situazioni di post-up per prendere vantaggio per sé o per i compagni. Dal punto di vista morfologico la taglia è un parametro importante, la capacità di saltare (giocare sopra il ferro) e correre è un aspetto da considerare nel basket di oggi e la fisicità (capacità di finire vs i contatti) è un altro elemento decisivo nella valutazione di un centro, come ovviamente l'impatto a rimbalzo offensivo (dinamico e di posizione).

Per quanto riguarda la difesa, invece, le caratteristiche generali da valutare sono le qualità naturali (altezza, fisicità, rapidità di piedi e in generale atletismo) e l'attitudine, tenendo presente che un determinato sistema difensivo

può valorizzare alcuni giocatori, penalizzare o nascondere altri.

Scendendo nello specifico dei ruoli, skills particolari e significative sono:

1. **Playmaker:** capacità di pressare la palla, capacità di muovere velocemente i piedi, fisicità per passare sui blocchi e per reggere sui cambi.

2. **Guardia:** anche qui capacità di muovere velocemente i piedi, fisicità per passare sui blocchi e per reggere sui cambi; importante è l'attenzione nel difendere lontano dalla palla su tagli e uscite dai blocchi.

3. **Ali piccole:** importante è la versatilità e quindi di poter difendere su giocatori più piccoli o più fisici soprattutto nelle situazioni di cambio difensivo.

4. **Ali forti:** difendere sulle situazioni di P&R (con conseguenti scelte) è un aspetto importante, spesso decisivo. Le domande che dobbiamo farci sono: può essere attaccato? Ha i piedi per cambiare sui piccoli? Può fare aiuto-e-recupero velocemente? Importante è anche valutare il tipo di protezione che può dare dentro l'area con rimbalzi, aiuti, e rotazioni. Ha fisicità per riempire il pitturato? Ha l'atletismo necessario per farsi sentire con stoppate o andare sopra il ferro?

5. **Centri:** avere un centro che possa difendere correttamente sulle scelte che facciamo in difesa sui pick and roll è fondamentale (ci sono lunghi più efficaci nel contenere piuttosto che nell'essere aggressivi). Altro aspetto che guardiamo nelle situazioni di cambio è la capacità negli ultimi secondi dell'azione di tenere la penetrazione del piccolo. Riconoscere poi le situazioni (se può fare hedge oppure drop, se può cambiare, se può fare aiuto-e-recupero velocemente.) in cui lui si trova più a suo agio sarà compito del coach. Altri elementi da valutare sono poi la capacità di proteggere il ferro (stoppate e intimidazione) di andare a rimbalzo e la fisicità (lotta per la posizione, difesa vs post-up).

In conclusione, per quella che è anche la mia esperienza di allenatore ci sono giocatori al di là del valore individuale che si esprimono al meglio in alcune situazioni/ambienti/sistemi di gioco/campionati piuttosto che in altri. Sta a noi poi durante l'arco della stagione ognuno con le proprie competenze tirare fuori il meglio da

ognuno di loro. Ricordiamoci sempre che prima che essere giocatori sono delle persone che in moltissimi casi vivono a migliaia di chilometri da casa, in alcuni casi senza la famiglia, che vengono giudicati per le loro performances da club, tifosi, stampa e che spesso hanno bisogno di fiducia attorno per poter dare il meglio.



Scouting dell'avversario: numeri, strumenti e strategie

di Francesco Taccetti, Assistente Allenatore Pallacanestro Trieste

Una dovuta premessa al tema che vorrei affrontare in questo articolo si basa sulla mia esperienza da assistente allenatore in diversi coaching staff e club in cui ho avuto la fortuna di poter lavorare: il percorso, i metodi, le decisioni e le azioni che si mettono in pratica in un processo di scouting della squadra avversaria sono sempre frutto dei principi a cui il capo allenatore si ispira, sulla base dei quali, ad inizio stagione, si costruisce una serie di regole di lavoro che i singoli elementi del coaching staff fanno proprie. Fare questo attraverso la partecipazione attiva di ogni singolo membro dello staff, ognuno portatore di idee e metodologie costruite sulla base delle proprie precedenti esperienze, significa innescare un volano di arricchimento del gruppo e del lavoro che esso stesso metterà in campo nei successivi 10 mesi.

La realtà di Pallacanestro Trieste in questo momento è, come tutti sanno, strettamente legata al mondo del basket USA, con relativi valori e idee alla base dell'organizzazione di gioco, tra cui un'attenta e profonda analisi dei numeri, delle statistiche avanzate, dei trend. Proverò a parlarvi di questo e a portarvi alcuni esempi di come le scelte adottate nella preparazione alla partita tengano conto di ciò, parallelamente a metodologie di scouting più tradizionali.

Analisi delle Statistiche Avanzate

Alla base dell'attività di Scouting dell'avversario una parte molto importante riguarda l'utilizzo di numerose Statistiche Avanzate che il Coaching Staff produce ogni settimana, anche con l'ausilio di risorse esterne. Come accennato

precedentemente, la nostra identità come club e come metodo di lavoro è chiaramente ispirata al mondo USA dove, a tutti i livelli, l'utilizzo dei numeri e di statistiche è ad oggi molto più diffuso e comune di quanto non sia ancora dalla nostra parte dell'oceano (seppure negli ultimi anni molti club si stiano attrezzando con risorse interne e con l'ausilio di strumenti esterni, per avere a disposizione sempre più dati numerici approfonditi e customizzati sulle proprie esigenze).

Raggruppiamo le principali voci statistiche avanzate che analizziamo nei seguenti macro gruppi: Shooting Efficiency, Shot Profile, Passing e Rebounding

In specifico:

- nella Shooting Efficiency analizziamo: True Shooting Percentage e Effective Field Goal Percentage;
- nello Shot Profile troviamo: Free Throws ratio, 2PT Frequency, 3PT Frequency;
- nel Passing: Assist Percentage e Turnover Percentage;
- nel Rebounding: Offensive Rebound Percentage e Opponents Offensive Rebound Percentage.

Tutte queste statistiche sono riferite sia a dati di Squadra che a dati Individuali e sono prodotte nel dettaglio con differenziazione tra partite giocate in casa e fuori casa, nonché tra vittorie e sconfitte (Figura 1, Figura 2, Figura 3).

Per quanto riguarda i dati relativi ai giocatori, in Figura 1 si può vedere come sia presente una colonna in più dove viene evidenziato lo Usage, o utilizzo in percentuale di un giocatore.

Advanced Stats																
Player	TS%	eFG%	USG%	AST%	TOV%	ORB%	DRB%	FTar								
	56.1%	61%	53.5%	71%	25.2%	80%	37.5%	93%	15.0%	64%	1.9%	44%	8.3%	30%	19.7%	29%
	68.0%	90%	64.2%	81%	16.2%	39%	3.7%	27%	14.2%	69%	8.2%	31%	21.0%	74%	40.0%	58%
	62.3%	88%	60.1%	90%	17.2%	42%	9.6%	24%	12.2%	79%	5.0%	88%	14.0%	81%	26.8%	60%
	55.3%	54%	51.1%	53%	27.1%	94%	16.2%	74%	10.0%	80%	1.6%	12%	12.7%	65%	30.8%	64%
	53.5%	42%	50.7%	51%	16.0%	23%	12.4%	48%	10.9%	71%	2.3%	41%	13.3%	73%	14.4%	14%
	55.7%	55%	53.0%	64%	17.2%	30%	11.1%	40%	4.1%	98%	4.6%	81%	11.4%	51%	17.2%	19%
	52.5%	39%	43.1%	16%	18.8%	31%	14.4%	17%	15.1%	64%	6.1%	97%	10.9%	57%	51.5%	96%
	59.2%	58%	56.5%	61%	15.7%	29%	5.6%	26%	25.2%	4%	6.4%	38%	10.9%	7%	45.2%	76%
	55.0%	32%	47.3%	19%	22.1%	73%	4.0%	12%	12.0%	65%	6.3%	34%	13.5%	21%	40.0%	64%
	48.5%	14%	45.5%	16%	21.6%	69%	7.7%	50%	17.5%	20%	9.0%	61%	20.6%	81%	45.5%	76%
	45.5%	12%	39.2%	9%	26.0%	85%	31.0%	81%	17.6%	42%	1.4%	20%	3.7%	6%	33.8%	72%
	43.0%	8%	42.1%	14%	24.7%	77%	14.6%	18%	11.8%	88%	0.0%	3%	8.2%	38%	15.9%	15%
	53.9%	44%	52.5%	52%	11.0%	8%	13.3%	88%	27.3%	5%	4.5%	56%	16.2%	71%	15.0%	23%
	56.1%	38%	54.5%	49%	19.8%	57%	18.1%	97%	18.3%	15%	6.5%	40%	16.2%	42%	18.2%	11%
	86.2%	100%	100.0%	100%	19.1%	54%	0.0%	2%	12.6%	61%	5.7%	28%	30.6%	99%	300.0%	100%

Stats are ranked within positions, among players with at least 10 minutes played. 100% = best at his position, 0% = worst.

Home/Away Splits																		
Team	Shooting Efficiency				Shot Profile				Passing				Rebounding					
	TS%	eFG%	FTar	FT%	2PT Freq.	3PT Freq.	AST%	TOV%	ORB%	DRB%	Opp. ORB%	Opp. DRB%						
Away	56.7%	44%	50.9%	35%	27.7%	42%	55.1%	36%	44.9%	65%	59.3%	60%	12.8%	57%	22.1%	28%	29.7%	39%
Home	57.1%	46%	52.2%	42%	29.5%	48%	50.0%	18%	50.0%	85%	54.2%	42%	12.5%	62%	24.2%	37%	28.6%	45%

Stats are ranked among all A1 games this season. 100% = best game of the season in that stat, 0% = worst game of the season.

Win/Loss Splits																		
Team	Shooting Efficiency				Shot Profile				Passing				Rebounding					
	TS%	eFG%	FTar	FT%	2PT Freq.	3PT Freq.	AST%	TOV%	ORB%	DRB%	Opp. ORB%	Opp. DRB%						
Loss	54.1%	30%	49.2%	26%	25.8%	34%	53.7%	30%	46.3%	71%	56.3%	48%	13.8%	47%	25.0%	42%	32.0%	30%
Win	59.1%	57%	55.4%	68%	35.1%	66%	56.6%	43%	43.4%	58%	60.1%	60%	12.0%	68%	22.0%	27%	23.5%	67%

Stats are ranked among all A1 games this season. 100% = best game of the season in that stat, 0% = worst game of the season.

Team	Pace	Off. Rtg.	Def. Rtg.	Net Rtg.	eFG%	Opp. eFG%	TOV%	Opp. TOV%	ORB%	Opp. ORB%	FTar	Opp. FTar
	75.5	123.8	110.1	13.7	53.5%	57.6%	15.6%	21.3%	30.5%	29.8%	29.4%	38.0%
	71.8	117.8	109.6	8.2	56.8%	50.6%	16.6%	17.5%	27.3%	30.1%	35.5%	29.9%
	74.2	118.1	110.5	7.6	55.6%	51.5%	18.4%	14.9%	34.7%	25.9%	27.8%	31.9%
	71.7	123.4	116.6	6.8	57.3%	54.6%	15.1%	15.9%	30.0%	26.6%	36.6%	27.2%
	73.9	122.5	115.9	6.6	55.8%	53.7%	15.2%	15.2%	31.5%	29.6%	40.5%	27.7%
	71.0	113.3	108.5	4.8	51.5%	49.1%	17.3%	15.9%	35.9%	28.3%	26.7%	35.4%
	72.3	111.5	107.8	3.5	49.9%	49.5%	15.9%	15.9%	33.3%	26.7%	33.7%	29.0%
	72.7	117.1	114.0	3.0	52.3%	51.8%	15.1%	16.8%	34.5%	31.0%	28.8%	35.1%
	72.8	116.4	113.5	2.9	55.9%	53.9%	15.7%	16.1%	35.4%	27.6%	28.4%	24.8%
	76.4	111.5	115.2	-3.7	53.3%	55.6%	12.7%	18.1%	28.7%	30.4%	31.0%	32.4%
	72.0	110.6	115.7	-5.0	53.3%	55.9%	12.7%	17.7%	24.7%	29.3%	28.0%	34.9%
	73.8	111.6	116.8	-5.3	52.9%	56.7%	15.5%	18.4%	26.3%	29.5%	30.2%	34.4%
	69.8	109.1	116.7	-7.7	51.3%	55.0%	16.1%	17.7%	25.2%	31.6%	27.9%	29.9%
	73.1	114.3	123.1	-8.8	51.7%	57.1%	14.9%	15.0%	26.8%	32.2%	38.1%	28.6%
	75.3	106.1	116.9	-10.8	50.3%	52.1%	17.0%	12.5%	26.0%	31.6%	30.1%	30.7%
	77.2	111.8	124.7	-12.9	56.2%	56.0%	14.1%	16.1%	23.8%	34.9%	30.6%	29.8%
League Avg.	73.4	115.0	115.0	0	53.6%	53.6%	16.5%	16.5%	29.7%	29.7%	31.2%	31.2%

Lineups: 04/21/25													
Lineup	Minutes	Off. Rtg.	Def. Rtg.	Net Rtg.	%	Opp. %	TOV%	Opp. TOV%	ORB%	Opp. ORB%	FTar	Opp. FTar	
	46.5	142.2	127.7	14.5	73.0%	54.4%	16.9%	14.5%	27.3%	44.2%	14.5%	21.3%	
	48.4	83.6	100.0	-16.4	42.7%	54.5%	5.5%	12.3%	18.2%	26.5%	26.6%	44.6%	
	33.0	111.5	96.7	14.8	57.9%	50.4%	11.5%	9.8%	11.5%	33.3%	24.5%	33.3%	
	30.2	88.9	114.8	-25.9	47.6%	70.6%	16.7%	13.0%	36.0%	25.0%	21.7%	50.0%	
	29.1	117.2	129.3	-12.1	58.3%	68.8%	10.3%	15.5%	22.6%	45.5%	38.0%	36.2%	

molto spesso usati per classificare la bontà di un attacco o di una difesa). (Figura 4)
 Infine abbiamo a disposizione anche un'analisi approfondita delle Line Up della squadra, sia per Quintetti, ma anche per Coppie o Terzetti di giocatori, per avere un riscontro, anche in questo caso, su quali siano i quintetti (o le coppie o i terzetti) più Efficienti (Net Rating migliore), quelli più Offensivi (Offensive Rating migliore), quelli più Difensivi (Defensive Rating migliore) (Fig. 5)

Per chiudere il discorso statistiche avanzate, anche se non riguarda lo scouting degli avversari, all'interno dello staff autoproduciamo ed elaboriamo anche diverse statistiche di Self Scouting, quali:

- Shot Profile, di squadra e individuale, con differenziazione tra tiri da 2pt in area e fuori dall'area
- PnR Combination, per evidenziare quali spaziature e combinazioni di giocatori sono più o meno efficaci nelle situazioni di PnR
- True Assist, individuale e di squadra, per capire che percentuale di tiri prendiamo da situazioni costruite dalla squadra.

Tag Up: Rimbalzi in Attacco e Transizione Difensiva

Un momento molto importante nel nostro sistema di gioco è la transizione dalla fase offensiva a quella difensiva, basata su quello che chiamiamo Tag Up o, provando a tradurlo, "Accoppiamento immediato": l'idea alla base è quella che tutti e 5 i giocatori, al momento del tiro, vadano ad accoppiarsi subito con l'avversario più vicino, nell'ottica di stabilire un contatto immediato. La regola di base di questo Tag Up è che ogni giocatore si posizioni tra l'avversario con cui si sta accoppiando e il nostro canestro in modo da assicurare un posizionamento che permetta di:

- Prendere un rimbalzo in attacco nel caso di rimbalzi "lunghi";
 - Impedire all'eventuale avversario che ha raccolto il rimbalzo di partire in palleggio o effettuare una rapida apertura;
 - Impedire all'avversario senza palla di prendere un'eventuale rapida apertura e/o contrastarlo nel caso voglia correre il campo per dare profondità nella fase di Contropiede.
- Per eseguire un corretto Tag Up, una delle regole più importanti riguarda i giocatori che si trovano negli angoli, che dovranno sempre andare a cercare il proprio avversario verso il centro dell'area e non lungo la linee di fondo, proprio per accoppiarsi in una posizione che sia a protezione del proprio canestro ed evitando

invece di creare sovrannumeri.

L'unica eccezione possibile è per il giocatore che si trovi già sotto canestro, che potrebbe avere una buona posizione per fare un tagliafuori offensivo e mantenere un vantaggio che gli permette di prendere il Rimbalzo in Attacco.

Come squadra, in ogni partita, abbiamo l'obiettivo di controllare più del 35% dei rimbalzi in attacco da un nostro tiro sbagliato, una delle statistiche chiave per vincere la partita, che monitoriamo in panchina e che utilizziamo anche durante l'intervallo.

Poiché i tempi di reazione ed esecuzione in questa fase sono chiaramente brevissimi ed i benefici di un Tag Up ben eseguito possono essere vanificati se anche uno solo dei 5 giocatori non lo esegue correttamente, **una componente importante nello scouting avversario è quella di individuare le caratteristiche individuali dei giocatori, in particolari quelli più votati alla fase di Contropiede primario**. Ad esempio, se un giocatore della squadra avversaria è uno specialista di Leak Out, bravo nel correre in contropiede subito dopo il tiro, nella fase di Tag Up sarà importante riconoscere questa situazione e reagire di conseguenza (soprattutto se questo giocatore si trova in difesa sul tiratore!) Analogamente, la squadra avversaria potrebbe avere alcuni giocatori abili nel recuperare il rimbalzo difensivo e ripartire immediatamente in palleggio (non necessariamente giocatori nel ruolo di Point Guard) per cui fare un buon Tag Up significa impedirgli di prendere velocità e dare inizio alla fase di Contropiede. Ultimo ma non ultimo, con la rapidità del gioco di oggi, anche solo impedire una facile apertura verso la Point Guard, facendo Tag Up sul lungo che ha raccolto il rimbalzo e pressandolo per forzare un'apertura più difficile, magari con un passaggio orizzontale o addirittura indietro, è sicuramente un modo per rallentare la transizione avversaria.

Difesa del PnR e potenziali pericoli

Alla base della difesa del PnR poniamo la pressione sulla palla da parte del difensore del Ball Handler e la presenza del difensore del Bloccante sulla linea del blocco per impedire al portatore di palla di girare l'angolo per creare un tiro per se stesso o innescare un vantaggio per la squadra. I 3 difensori lontani dall'azione di PnR sono responsabili di coprire i passaggi in uscita, con particolare attenzione al passaggio al rollante che vogliamo sempre negare con il posizionamento del "MIG" (Most Important Guy), termine che utilizziamo per indicare l'ultimo giocatore sul lato dove lo schieramento prevede due giocatori. L'altro difensore presente sullo stesso lato, che chiamiamo "HAWK", sarà responsabile dell'eventuale primo passaggio ad uno dei due giocatori sul suo lato.

Nella fase di studio dell'avversario l'analisi parte dal trovare ed evidenziare quali **situazioni di PnR vengono utilizzate maggiormente** all'interno dei giochi che compongono il Playbook avversario, partendo prima di tutto da uno screening numerico dettagliato, ottenuto con l'utilizzo di software di Tagging su una base di almeno 3 partite della squadra che stiamo studiando.

Una volta individuate le situazioni più utilizzate, andiamo a capirne le eventuali **tendenze**: come si arriva a giocare il tal PnR nella tal spaziatura e quali sono gli obiettivi primari di quel PnR? Questo ci permette di poter fare una sintesi di quelle che sono le principali minacce e quindi di come e dove dobbiamo adattare la nostra difesa.

A prescindere da quelli che sono gli adattamenti che vogliamo fare, **l'idea comune alla base della difesa è in ogni caso quella di togliere alla squadra avversaria conclusioni ad altissima percentuale al ferro (roll o penetrazioni) e tiri da 3pt, accettando di concedere tutto quello che sta "in mezzo"**.

Alcuni esempi di adattamenti:

- Screen Line aggressiva, quasi a creare un breve raddoppio, contro Ball Handler bravi ad utilizzare il PnR per se stessi; Posizionamento del MIG in area contro lunghi bravi nel roll profondo o minacce per alley oop;
- Screen Line meno aggressiva e posizionamento di MIG e HAWK adeguati a fare close out in situazioni di squadre che cercano di muovere la palla velocemente in uscita dal PnR per cercare un tiro da 3pt (Video 6);
- Posizionamento dell'HAWK per negare il passaggio all'angolo in visione in spacing di PnR Spread o Single-Tag (2 giocatori in visione);

Difesa in Post Up

Un altro esempio di situazione difensiva che prendiamo in esame in fase di Scouting è quella relativa alle situazioni di 1c1 in Post Basso: il fattore alla base della decisione da prendere in fase di preparazione alla partita è legato alla tipologia di conclusioni che accettiamo di concedere e a quelle che vogliamo evitare.

Nella stessa idea di non concedere tiri in area ad altissima percentuale o tiri da 3pt che possono scaturire da passaggi in uscita dal giocatore che sta giocando spalle a canestro, la scelta primaria è sempre quella di difendere l'1c1 in Post Basso in Single Coverage, avendo cura di evidenziare e trasmettere alla squadra, sia con video che in campo, quali sono le caratteristiche individuali (KYP) degli avversari che prediligono il gioco in Post Basso.

Massima attenzione nella fase di preparazione alla partita è posta nel preparare in campo le situazioni con cui la squadra avversaria arriva a giocarsi il Post Up, con l'intento di negarle o

comunque concedere una ricezione più possibile lontano da canestro. In generale un 1c1 in Post Basso che finisca con un tiro da 2pt a bassa percentuale (fade away o comunque non in avvicinamento al ferro) è un tiro che accettiamo.

Al fine di evitare invece tutte le situazioni di mismatch dove la difesa in Single Coverage potrebbe essere non adeguata, **nella fase di scouting avversario poniamo attenzione a prevedere tutti i possibili accoppiamenti difensivi, attraverso l'analisi delle varie Line Up utilizzate** dagli avversari, così come a **definire le specifiche situazioni di PnR dove cercare di evitare cambi per non incorrere in mismatch**, in modo da ridurre al minimo la necessità di aiuti di squadra.

Paint Touches e Flow

Uno degli obiettivi primari nella fase offensiva è quello di generare Paint Touches, cioè situazioni dove il giocatore con palla entra in area, sia per trovare conclusioni ad alta percentuale in avvicinamento al ferro ma anche, e soprattutto, per forzare la difesa a reagire, aprendo così spazi per trovare tiri da 3pt aperti. **Come squadra, in ogni partita, abbiamo l'obiettivo di raggiungere almeno 50 Paint Touches** (altro numero che consideriamo di fondamentale importanza per metterci nelle condizioni di vincere e che monitoriamo durante la partita), per cui l'idea è quella di avere possessi offensivi in cui vogliamo entrare in area anche 2 o 3 volte prima di arrivare al tiro. Per fare questo nel nostro sistema offensivo adottiamo alcune regole di Flow che ci permettano di avere una continuità nel giocare e muovere la palla dopo la prima situazione che abbiamo utilizzato per creare un vantaggio. Nella preparazione alla partita, sulla base delle scelte difensive che andremo ad affrontare, andiamo a determinare quali chiamate o situazioni offensive utilizzare per creare un primo vantaggio che ci permetta poi di entrare nel nostro flow.

Ad esempio:

- attaccando squadre che tendono a collassare l'area con i loro lunghi contro una penetrazione di una guardia, chiediamo ai nostri lunghi di aprirsi sull'arco e di sfruttare la separazione che creano così dal loro difensore per mantenere il movimento di palla e andare a concretizzare il vantaggio magari con un Dribble Hand Off con un'altra guardia sul perimetro
- contro squadre molto aggressive sui nostri

esterni sul perimetro, cerchiamo un primo Paint Touch attraverso un Post Up di un lungo per poi entrare nel nostro flow

Ricollegandoci all'utilizzo dei dati, anche in questa fase, **tramite l'analisi dei tag fatti nello scouting dell'avversario, abbiamo modo di sapere quale spaziatura di PnR sia più efficace**, se con angolo libero, 4 angoli, con due giocatori dietro il P&R, Spain, etc., da cui creiamo indicazioni per la costruzione del nostro Game Plan offensivo.

Uso del video a vari livelli

Come si può evincere da quanto detto finora, **in tutta la preparazione alla partita facciamo un intensivo utilizzo del video**, sia come coaching staff che con la squadra, e sia in sessioni collettive che individuali.

In una settimana standard di preparazione alla partita abbiamo sempre 3 sessioni video fisse con la squadra:

- **Personnel**: utilizziamo il video degli Individuali come primo argomento per introdurre la squadra contro cui giocheremo.

- **Team Picture**: video per conoscere punti di forza (e debolezza) dell'avversario, sia in attacco che in difesa.

- **Game Plan**: il giorno partita, all'interno del quale riponiamo di nuovo l'attenzione sui giocatori principali, oltre ad evidenziare le situazioni tattiche difensive e offensive preparate in settimana

A queste sessioni video "fisse", avendo la possibilità di una settimana lunga di preparazione, aggiungiamo a volte altre brevi sessioni, magari a bordo campo, per mettere specifica attenzione su topic importanti, così come condividiamo individualmente con i giocatori (anche su loro richiesta!), attraverso Whatsapp o Synergy, altre clip per approfondire argomenti più specifici, o per avere un maggior numero di situazioni da vedere e farle proprie.

Ci tengo a concludere ribadendo che **il focus sulle caratteristiche individuali dei giocatori è sempre molto alto, in tutte le fasi di preparazione alla partita**, per trasmettere più informazioni possibile ai nostri giocatori su dove porre attenzione in difesa o su come attaccare (facendo magari riferimento a possibili target offensivi), ma anche e soprattutto perché sempre più spesso le partite vengono decise negli ultimi minuti da giocate individuali sulle quali si può e si deve fare la differenza.

BASKET e MINIBASKET

Il contributo del Settore Minibasket nei Corsi ARF del CNA

di Maurizio Cremonini, Responsabile Tecnico Settore Minibasket e Scuola

Le riflessioni proposte offrono un'importante opportunità al Settore Minibasket per chiarire, e condividere, i principi generali sui quali si basa l'intervento dei Docenti dello Staff Tecnico Regionale Minibasket e Scuola ai quali viene affidato il compito della comunicazione. Nella relazione verranno descritte le linee guida del Modulo Minibasket inserito nel Corso ARF e i principali focus della comunicazione che abbiamo fornito come indicazione ai nostri referenti territoriali, al fine di determinare una traccia comune che possa garantire un'adeguata azione di funzionalità al programma di formazione dei futuri allenatori, in una prospettiva di visione integrata tra i settori tecnici federali.

Linee guida del Modulo Minibasket.

Di seguito provo ad evidenziare gli elementi organizzativi generali ai quali possono fare riferimento i responsabili dei settori al fine di determinare l'efficacia della comunicazione da realizzare.

- Titolo dell'intervento: *l'importanza dei pre-requisiti, le capacità senso-percettive e le capacità motorie.*
- Durata dell'intervento: ore 2;
- Docente del Modulo: *1 Componente dello Staff Regionale Minibasket con qualifica CNA (compatibilmente con la situazione territoriale);*
- Referente Tecnico Minibasket di riferimento per il CNA: *Coordinatore Tecnico Regionale Minibasket e Scuola* (interlocutore diretto del Referente CNA che organizza il corso).
- Modalità dell'intervento: *attività pratica dei corsisti in campo con riferimenti teorici metodologici e didattici.*

Focus della comunicazione.

I Docenti incaricati dal nostro Coordinatore Tecnico Regionale dovranno descrivere il progetto educativo e formativo del Minibasket rapportandolo al contesto generale nel quale il nostro giocosport opera e nel quale prova a realizzare il difficile compito che gli viene affidato:

- avvicinare quante più bambine e bambini possibili;
- spazi di attività limitati e congestionati;
- gruppi numerosi ed eterogenei per età e capacità;
- accoglienza ed inclusione di bambini con problematiche di comportamento, di attenzione e anche casi complessi di autismo e di ritardi dell'apprendimento;

- contesti agonistici e competitivi troppo spesso esasperati;
- aspettative e richieste prestante anticipate e inopportune.

Il quadro descritto non può certo essere generalizzato, esistono realtà che riescono a costituire gruppi omogenei e di qualità, certamente sono facilitate nella programmazione delle loro attività, iniziano spesso un percorso più orientato verso la pallacanestro ma non rappresentano sicuramente la parte più importante significativa del mondo minibasket. La FIP ha il dovere di tutelare le esigenze e le aspettative di tutti ed è per questo motivo che il regolamento e le norme previste dal settore sono aperte ed adattabili alle diverse esigenze territoriali, pur mantenendo fermo un principio di riferimento assoluto, la visione #forlife della nostra azione educativa, che consenta alle nostre società sportive di agire positivamente sulla crescita e il futuro delle persone prima che dei giocatori.

Per realizzare un'azione educativa e formativa incisiva e significativa, chi insegna minibasket deve avere ben presenti alcuni riferimenti che vogliamo condividere con i futuri allenatori:



I quadri di attività.

Il cammino delle bambine e dei bambini nel Minibasket può iniziare, per alcuni, molto presto, a 5/6 anni (e mai prima!) e questo tempo della loro attività l'abbiamo definita come il quadro delle **PRIME CONOSCENZE**:

- un'attività "non orientata" specificatamente al minibasket (questo è un tempo che i bimbi dovrebbero dedicare al movimento libero e spontaneo, ai giardinetti con gli amichetti!);
- l'attenzione metodologica e didattica orientata allo sviluppo degli schemi motori di base (correre – saltare – lanciare – afferrare – ecc.ecc.), agli stimoli senso-percettivi (vedere – sentire – toccare – percepire – ecc.ecc.);
- la conoscenza del corpo, dello spazio topologico e del movimento di base;
- la strategia dell'affabulazione utilizzata (se condivisa) dagli istruttori consente loro di catturare la parte emotiva dei bambini, motivandoli più efficacemente alla realizzazione dei compiti motori assegnati.

A 7/8 anni, quadro definito delle **CONOSCENZE**, l'attività viene orientata verso i primi riferimenti del gioco, l'apprendimento motorio, in particolare coordinativo, inizia a tener conto dello spazio operativo, della palla, dei compagni, degli avversari con le prime regole di gioco da riconoscere e rispettare. I fondamentali (palleggio – passaggio – tiro e difesa) sono gli strumenti utilizzati da chi insegna per allenare le capacità coordinative, in particolare le capacità coordinative generali (controllo motorio ed adattamento e trasformazione).

La strategia didattica dei giochi di potere (giochi di strategia e decisione – ovvero di decision making come riconosciuto e valorizzato dalla FIBA nei corsi di formazione europea che ci vengono affidati) offre una grande opportunità metodologica per coinvolgere in modo efficace le **FUNZIONI COGNITIVE** (attenzione – percezione – dimensione spazio/tempo per fare alcuni esempi) e le **FUNZIONI ESECUTIVE** (pianificazione – decisione – scelta – azione – ecc.ecc.).

Il quadro successivo, 9/10 anni, lo abbiamo definito delle **ABILITA'**, ovvero la possibilità per i bambini, nel loro percorso di apprendimento, di iniziare ad utilizzare le conoscenze apprese nei contesti di attività e di gioco proposti. Le capacità coordinative generali e speciali (orientamento e differenziazione spazio/temporale – combinazione motoria – anticipazione e scelta) sono gli obiettivi di riferimento centrali e fondanti, diventa però determinante per l'istruttore la capacità di inserire nell'azione didattica le varianti e le variabili che possano permettere ai bambini di adeguare costantemente le risposte ai contesti operativi, offrendo loro un approccio ecologico, dinamico e non lineare.

Il cammino nel minibasket termina "idealmente" con il quadro delle **COMPETENZE** a 11 anni ed è in questo tempo di attività che le conoscenze apprese e le abilità sviluppate devono trovare riscontro in funzione del gioco, consolidando nei ragazzi la capacità di comprensione e consapevolezza delle azioni realizzate.

Il percorso dei quadri descritti non rappresenta certo la realtà oggettiva, necessitano di un pre-requisito fondamentale, l'omogeneità dei gruppi. L'istruttore dovrà aver cura nell'individuare a quale tempo di attività fa riferimento il proprio gruppo, perché il quadro di riferimento non può prescindere dal livello generale di esperienza precedente realizzata dal gruppo stesso.

Gli ambiti di riferimento.

La crescita di una persona e di un giocatore all'interno del cammino realizzato nel minibasket deve realizzarsi con la necessaria attenzione a tutte le componenti personali – cognitive e relazionali che possono contribuire al futuro cammino nella vita e nello sport. Per tale motivo chi insegna qualcosa a qualcuno, e l'istruttore di minibasket deve essere sempre più orgoglioso del proprio ruolo di insegnante, dovrà costantemente integrare nella propria azione didattica e metodologica i diversi ambiti che possono contribuire alla crescita di una persona e di un giocatore, **AUTONOMO – RESPONSABILE e COLLABORATIVO**:

- ambito motorio/funzionale;
- ambito socio/relazionale;
- ambito cognitivo;
- ambito tecnico (con approccio ai pre-requisiti della tecnica).

Le fasi della lezione.

La progettazione di una efficace lezione di minibasket deve fare riferimento a tre diversi momenti dell'azione da realizzare nei quadri di conoscenze – abilità e competenze:

- **Fase di ATTIVAZIONE**: la parte più incisiva e significativa della lezione, tutti i bambini in movimento e coinvolti attivamente, 40/50% del tempo totale a disposizione.

- **Fase CENTRALE**: relazione e riferimento con il contesto operativo, utilizzo dei giochi di strategia e decisione, 20/25% del tempo totale a disposizione.

- **Fase FINALE**: relazione e riferimento con il gioco, attività di verifica e approfondimento nel contesto, 20/25% del tempo totale a disposizione.

Per quanto riguarda il quadro delle prime conoscenze, ben diversa è l'idea di fasi della lezione da realizzare, l'attività dei bambini necessita di

MINIBASKET

una parte corposa e fondamentale di coinvolgimento motorio ed emotivo (fase di CONTESTO - 60/70% del tempo totale disponibile), a cui deve far seguito una breve fase a piccoli gruppi riconducibile dal punto di vista metodologico all'easybasket (gioco PONTE - 15/20% del tempo a disposizione) e per finire un momento di partita 2c2 di breve durata ma dal grande significato emozionale (partita EASYBASKET - 10/15% della lezione).

Esempi pratici.

Il modulo Minibasket del Corso ARF viene proposto in campo, con i partecipanti coinvolti direttamente nella pratica, modalità indispensabile per verificare l'efficacia dell'azione realizzata, garantendo in tal modo una modalità di interazione docenti/corsisti diretta ed immediata. Il Docente Minibasket incaricato presenterà una breve sintesi del cammino realizzato dai bambini nei diversi quadri di attività, garantendo una costante integrazione degli ambiti di riferimento, utilizzando, negli esempi proposti, fasi diverse della lezione.

Nei recenti incontri realizzati dal sottoscritto a Reggio Emilia e Casalnuovo ho presentato piccoli esempi di attività con l'intento di descrivere il senso ed il valore dell'attività che come settore Minibasket desideriamo offrire a supporto e in funzione della pallacanestro, continuando ad auspicare una visione integrata dell'approccio

didattico e metodologico che sarebbe opportuno mantenere.

Le Prime Conoscenze.

Negli incontri di Reggio Emilia e Casalnuovo, per ragioni di tempo, abbiamo condiviso la criticità del quadro dedicato ai più piccoli, la distanza che allontana taluni dalla proposta della federazione, soprattutto coloro che vorrebbero già proporre un'attività orientata anche con i piccoli. Nell'intervento del Docente Minibasket all'interno del Corso ARF verrà presentato un esempio di contesto riferito allo stimolo senso-percettivo del VEDERE, pre-requisito fondamentale per l'attivazione delle funzioni cognitive e la messa in pratica efficace di tutte le capacità motorie.

Stimolare la percezione visiva, in una fase di grande difficoltà dei bambini e degli adolescenti su questo pre-requisito è un focus di grandissima attualità che dovrà tradursi in una necessaria cura da parte dell'istruttore. Una percezione efficace crea le condizioni per una positiva attenzione ed in tal modo vengono stimolate sin da subito le prime, fondamentali, funzioni cognitive.

Le Conoscenze.

- Esempio proposto: a spasso con un cono e un amico.
- Fase della lezione: attivazione.



MINIBASKET

- Obiettivo: capacità di anticipazione e scelta.

- Strumenti utilizzati: palleggio e tiro

Descrizione del gioco:

bambini divisi in 2 gruppi di appartenenza di colore diverso, con palla liberi per il campo in palleggio, uno dei 2 gruppi con un cono in mano, uno bambino dei quali viene nominato dall'istruttore CAPITANO; quando il capitano alza il cono, tutti i bambini con il cono si devono fermare sul posto e i bambini senza palla dell'altro gruppo devono raggiungere un bambino con il cono per comporre una coppia, davanti il bambino con il cono e dietro uno senza; il bambino con il cono guida la coppia, quando vuole appoggia il cono a terra e si allontana, la stessa cosa dovrà fare il compagno che lo seguiva, ma non appena il proprietario del cono torna a riprenderlo, anche il suo compagno dovrà rapidamente tornare per mettersi nuovamente in coda e dovrà farlo ogni volta che chi ha il cono deciderà di appoggiarlo a terra.

Al segnale LIBERI dato dall'istruttore tutti i giocatori torneranno a muoversi liberamente per il campo fino a quando il capitano non alzerà di nuovo il cono per dare il segnale di formazione di nuove e diverse coppie

N.B. Richiamare i bambini, quando sono in coppia, a muoversi in allontanamento dal proprio compagno senza perderlo mai di vista.

Varianti e variabili:

- cambi di ruolo ricorrenti;

- con tiro, se e quando il giocatore con il cono posa il cono sulla linea di centro campo i 2 giocatori vanno a tirare a canestro in 2 canestri diversi, fanno un tiro e tornano contando l'eventuale canestro realizzato (2pt.);

- verifica del punteggio realizzato e ripetizione della prova con verifica del miglioramento individuale realizzato rispetto al punteggio precedente.

Le abilità.

- Esempio proposto: sfida sulle porte.

- Fase della lezione: tra attivazione e centrale (gioco ponte).

- Obiettivo: capacità di anticipazione e scelta.

- Strumenti utilizzati: palleggio e tiro

Descrizione del gioco:

bambini divisi in 2 gruppi di appartenenza di colore diverso, un gruppo con il potere, 6/7/8 coni distribuiti sulla linea dei 3pt, con un numero dei coni posizionati in relazione con il numero dei giocatori in campo e delle coppie che possono essere composte, i coni dovranno sempre essere di numero inferiore alle possibili coppie ma con adeguata attenzione al TEMPO di attività che deve essere garantito ai bambini.

Tutti i giocatori sono in movimento in palleggio all'interno del pensatoio (linee dei 3mt della pallavolo), i giocatori con il potere possono chiamare/invitare alla sfida un giocatore dell'altro gruppo, cercare un cono libero per raggiungerlo, posizionare la palla sopra al cono e mettersi in posizione pronta alla partenza. Mentre il giocatore con il potere è pronto alla partenza (gambe piegate – piedi rivolti al canestro – mani aperte pronte alla presa della palla), il giocatore invitato alla sfida inizia a girare in palleggio attorno al giocatore con il potere, che, quando lo decide, parte per andare a canestro, nel momento in cui parte inizia la sfida a chi realizza per primo, chi segna per primo conquista 1pt per il proprio gruppo e la coppia si scioglie tornando a muoversi all'interno del pensatoio e il giocatore con il potere potrà chiamare, quando lo vorrà, un nuovo giocatore da sfidare dell'altro gruppo.

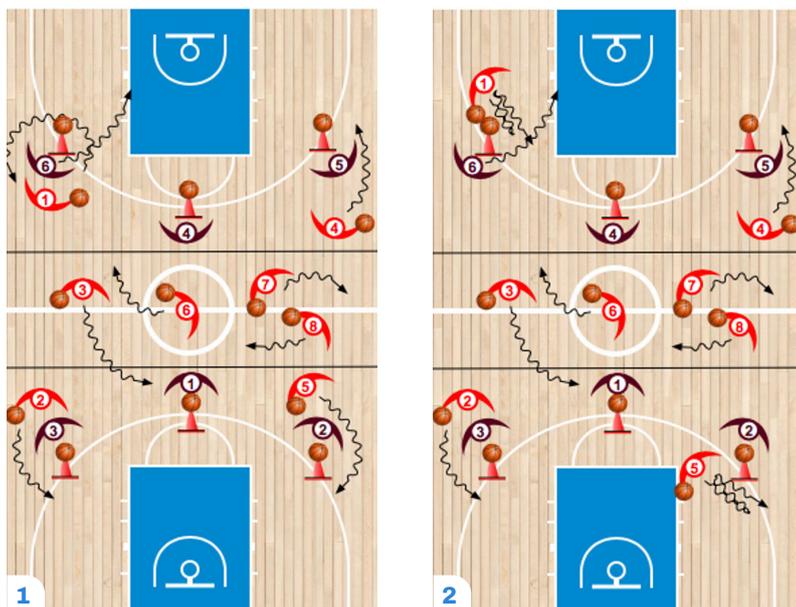
N.B. Stimolare i bambini a riconoscere il tempo della partenza (quando l'avversario va dietro) unitamente al concetto di spazio davanti disponibile (area piena/area vuota). Elemento di complessità importante per questa generazione di bambini, sempre più condizionati dal "restringimento percettivo" e dalla conseguente debole capacità di visione profonda e periferica.

Varianti e variabili:

- cambi di ruolo;

- verifica del punteggio sommando tutti i punti dei componenti della squadra con ripetizione per stimolare il miglioramento di squadra;

- diversa modalità di movimento del giocatore sfidato che non deve più girare attorno al giocatore con il potere ma si muove davanti come una porta scorrevole (Diagr. 1, 2).



MINIBASKET

Le competenze.

- Esempio proposto: partenza contro rimessa. (Diagr. 3)

- Fase della lezione: centrale (gioco ponte).

- Obiettivo: capacità di anticipazione e scelta.

Strumenti utilizzati: palleggio, passaggio e tiro

Descrizione del gioco:

ragazzi divisi in 2 gruppi su ciascun quarto di campo, un gruppo tutti con palla fuori dai 3pt e l'altra a fondo campo con il primo senza palla; i primi di ogni fila si posizionano come nel diagramma, quello con la palla, con il potere, davanti ad un cono posizionato sui 3pt e il primo dell'altra squadra, senza palla, di a 5 passi di distanza, il giocatore con il potere passa e riceve dall'avversario, quando vuole parte per andare a canestro, nel momento in cui parte l'avversario potrà partire per ricevere la palla dal primo compagno a fondo campo, il primo giocatore che realizza il canestro, anche dopo l'eventuale rimbalzo, fa 1pt per la propria squadra ed entrambi i giocatori vanno in coda alle proprie file

N.B. Stimolare i bambini a riconoscere il tempo e lo spazio a disposizione per poter fare la scelta più adeguata ed efficace rispetto al compito da realizzare. Verificare con i feedback necessari la lettura dello spazio disponibile per la decisione di partenza (area piena/area vuota).

Varianti e variabili:

- al segnale CAMBIO i 2 gruppi scambiano le posizioni;

- al segnale GIRO i gruppi a fondo campo ruotano di una posizione alla loro destra cambiando gli avversari da affrontare

Conclusioni.

In questi anni abbiamo ricevuto consensi e critiche per le decisioni che abbiamo preso ed è normale che ciò accada, di sicuro non abbiamo

mai imposto una metodologia di insegnamento, abbiamo studiato ed approfondito ciò che era opportuno e necessario fare per realizzare al meglio il nostro delicato compito di insegnanti/istruttori di minibasket.

Quello che è certo è che non abbiamo mai perso di vista una prospettiva, il nostro compito ed il nostro ruolo educativo e formativo. Non possiamo avere in mente "solo" la pallacanestro, abbiamo davanti ai nostri occhi una generazione di bambini emotivamente fragile, debole e insicura, con importanti problematiche di attenzione – relazione e comportamento.

Questi bambini e le loro famiglie si rivolgono a noi, nella speranza di trovare accoglienza, disponibilità e attenzione.

A loro dobbiamo il nostro profondo senso di responsabilità.



Preparazione Fisica

Oltre l'allenamento

Strategie e strumenti per monitorare il carico nella pallacanestro giovanile

di Roberto Marocco, Preparatore Fisico Basket Torino

Introduzione

Nel panorama della preparazione fisica moderna, il concetto di carico di allenamento sta assumendo un ruolo sempre più centrale. Allenare oggi non significa solo proporre esercizi o migliorare la tecnica individuale, ma saper leggere, interpretare e gestire le risposte dell'organismo allo sforzo. Questo è particolarmente vero nel settore giovanile, dove l'obiettivo primario è la crescita dell'atleta, nel rispetto dei tempi e delle caratteristiche individuali di sviluppo.

Il rischio può essere quello di imbat-
tersi in situazioni in cui giovani cestisti

siano esposti a carichi eccessivi, magari in momenti di crescita sensibili, o al contrario non ricevano stimoli sufficienti per progredire. La sfida per gli allenatori è dunque duplice: trovare il giusto equilibrio tra stimolo e recupero, e farlo in modo sostenibile, accessibile e comprensibile anche in contesti non professionistici.

In questo articolo ci proponiamo di fornire agli allenatori strumenti semplici, pratici e adattabili per monitorare il carico di allenamento nelle diverse fasce d'età del settore giovanile. L'obiettivo è aiutare a sviluppare una cultura condivisa della gestione del carico, che met-

ta al centro la salute, la motivazione e il miglioramento progressivo degli atleti.

Cos'è il **carico di allenamento**?

Il carico di allenamento è l'insieme dello sforzo fisico e mentale a cui un atleta viene sottoposto durante l'attività sportiva. Si distingue in esterno ed interno.

- Carico **esterno**: è la quantità oggettiva di lavoro svolto (durata, distanza, numero di esercizi, intensità).

- Carico **interno**: la risposta individuale dell'atleta allo stimolo. Dipende da fattori fisiologici, psicologici, di forma e recupero. Due atleti possono reagire in modo molto diverso allo stesso carico esterno.

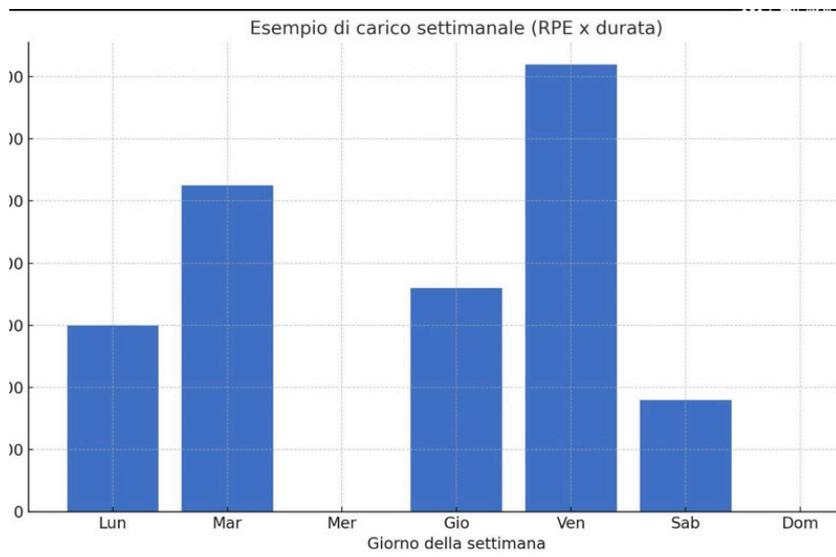
Entrambi i carichi sono importanti: l'esterno ci dice cosa proponiamo, l'interno come lo assorbono i ragazzi. La comprensione e la gestione di questi due aspetti permettono all'allenatore di strutturare meglio il percorso di crescita dell'atleta, evitando fasi di **sovraccarico** (quindi di affaticamento cronico) o di **sotto-carico**, non allenante.

Come possiamo comprendere come sta il nostro atleta?

Ci sono tre tipi di segnali da osservare: fisiologici, psicologici e legati alla prestazione in allenamento. Non servono strumenti complessi, basta un po' di attenzione e qualche domanda mirata.



PREPARAZIONE FISICA



a. **Segnali fisiologici:** sono quelli che riguardano il corpo. Possibili segnali di sovraccarico sono dolori muscolari persistenti, difficoltà a recuperare tra una seduta e l'altra, insonnia o frequente stanchezza. Al contrario, se un atleta non sente mai fatica o non mostra segni di sforzo, potrebbe trovarsi in sotto-carico, cioè ricevere stimoli troppo deboli per crescere.

b. **Segnali psicologici:** riguardano l'umore e la motivazione. Un atleta sovraccarico può mostrare scarsa concentrazione durante l'allenamento ed essere facilmente irritabile. Anche una ridotta voglia di allenarsi o di competere può essere un campanello d'allarme. Al contrario, un giovane con scarsa motivazione, apparentemente poco stimolato, può trovarsi in fase di sotto-carico.

c. **Segnali dell'allenamento:** riguardano la qualità della prestazione. Se un giocatore commette molti più errori tecnici rispetto al solito, ha tempi di reazione lenti o fatica a seguire i ritmi dell'allenamento, potrebbe essere affaticato. Se invece affronta ogni seduta senza mai raggiungere miglioramenti tecnici, forse il carico è troppo basso e non adeguato al suo livello.

Riconoscere questi segnali aiuta l'allenatore ad adattare l'intensità, la durata e il contenuto degli allenamenti, per promuovere un miglioramento continuo in condizioni di maggior sicurezza.

In sintesi: quando verificiamo una situazione di sovraccarico possiamo ridurre volumi e intensità di allenamento, aumentare i tempi di recupero tra le sedute di allenamento e tenere particolare

attenzione a sonno e alimentazione. Al contrario, in casi di sotto-allenamento aumentare le quantità e le intensità, variare gli stimoli e introdurre nuove sfide.

La scala RPE

Esiste poi uno strumento molto semplice ed efficace per monitorare il carico interno, l'RPE ovvero il "Rate of Perceived Exertion" (*figura a sinistra*). Si tratta di una scala da 0 a 10 che permette all'atleta di esprimere, in modo soggettivo ma utile, quanto intenso sia stato per lui lo sforzo percepito durante l'allenamento.

Il grande vantaggio dell'RPE è che non richiede strumenti tecnologici, è veloce da usare e facilmente comprensibile anche dai più giovani. Dopo ogni allenamento, si chiede all'atleta di dare un voto allo sforzo percepito. È importante che la raccolta dei dati avvenga sempre nello stesso modo, a mezz'ora dalla conclusione della seduta e che il valore non sia influenzato dai compagni.

Moltiplicando l'RPE per la durata dell'allenamento (in minuti), si ottiene un valore che rappresenta il carico interno per quella seduta (Training Load).

Per esempio, un RPE di 7 dopo una seduta di 90 minuti corrisponde a un carico di 630 unità. L'analisi del carico su base settimanale permette di valutare l'andamento complessivo del carico interno.

Pro e contro dell'RPE:

Pro

- Semplice da usare;
- Non richiede strumenti tecnologici;
- Utile per adattare il carico al singolo atleta.

Contro

- Soggettivo;
- Richiede educazione dell'atleta alla percezione dello sforzo;
- Meno preciso in soggetti inesperti o giovani.

Training load: individuale e di squadra

Il carico può essere analizzato a livello individuale e di squadra.

A livello individuale ci interessa la risposta del singolo: chi è a rischio, chi sta migliorando, chi va tutelato.

A livello di squadra possiamo tracciare il carico medio, valutare la distribuzione settimanale, bi-

lanciare le sedute.

Entrambi i livelli sono utili: il primo per personalizzare, il secondo per gestire in modo efficace i microcicli.

Monitoraggio per fasce d'età

È importante adattare il tipo di monitoraggio alla fase di crescita degli atleti. Le esigenze fisiche, cognitive e motivazionali cambiano molto tra Under 13 e Under 19. Per questo motivo, proponiamo un approccio scalabile e semplice, che tenga conto della maturazione progressiva dei giovani cestisti.

U12 e più giovani

- **Obiettivo:** favorire lo sviluppo motorio senza finalità di prestazione.
- **Monitoraggio indiretto:** osservazione di fatica evidente, rossore, sudorazione.
- Ascolto dei feedback dei bambini. Primesime forme di consapevolezza della fatica percepita.

U13-U15

- **Obiettivo:** adattamento motorio e sviluppo tecnico.
- **Monitoraggio semplice:** scala RPE da 0 a 5 o autovalutazione a parole (facile, medio, faticoso).
- Focus su costanza - mantenere regolarità negli stimoli allenanti - e progressione graduale del carico.
- **Segnali di sovraccarico:** calo della motivazione, comparsa di dolori persistenti, stanchezza prolungata.

U16-U17

- **Obiettivo:** consolidamento fisico-atletico.
- Uso della scala RPE completa (0-10).
- Calcolo del carico settimanale (RPE x minuti allenamento).
- **Attenzione ai segnali di affaticamento:** difficoltà a recuperare, calo di rendimento, irritabilità.
- Monitoraggio settimanale da parte dell'allenatore con possibilità di adeguamento del programma.

U18-U19

- **Obiettivo:** ottimizzare la prestazione.
- **Monitoraggio più dettagliato:** RPE, minuti giocati, sensazioni a riposo.
- Possibile utilizzo di strumenti digitali (app, que-

stionari online sul well-being).

- Gestione individualizzata dei carichi in base al profilo dell'atleta ed eventuali allenamenti aggiuntivi in prima squadra.
- Introduzione al concetto di periodizzazione e carichi differenziati.

Conclusioni

Il monitoraggio del carico è un'opportunità preziosa anche nel settore giovanile. Strumenti semplici come l'RPE permettono un'applicazione pratica immediata, con benefici evidenti sulla salute, la motivazione e la crescita degli atleti. Educare staff e giocatori a questa cultura può fare la differenza nel percorso sportivo dei giovani cestisti. La continuità e la coerenza nel raccogliere ed interpretare i dati sono elementi fondamentali per dare valore al monitoraggio. Non si tratta di "fare scienza" in senso stretto, ma di allenare con maggiore consapevolezza, rispettando i tempi di crescita e le risposte dei giovani atleti.

Dall'idea alla pratica: otto consigli per l'allenatore:

- Osserva il linguaggio del corpo dei tuoi giocatori: postura, energia, concentrazione.
- Inizia in modo semplice: usa una scala da 0 a 10 e chiedi all'atleta come si è sentito a fine allenamento (RPE).
- Condividi con la squadra: spiega il senso del monitoraggio agli atleti, rendili partecipi.
- Usa un diario settimanale (cartaceo o condiviso online) per segnare RPE e durata dell'allenamento.
- Fai attenzione alle settimane con più impegni scolastici o gare ravvicinate.
- Adatta il carico: se l'RPE medio è troppo alto o troppo basso, modifica durata o intensità degli allenamenti.
- Osserva e ascolta: il monitoraggio è anche qualitativo. Se un atleta appare stanco o poco reattivo, intervieni.
- Fai squadra con lo staff: nel caso in cui ci sia la possibilità di collaborare con preparatore e fisioterapista, confrontati con loro per interpretare al meglio i dati raccolti. In caso contrario, anche il confronto con assistenti o genitori può essere d'aiuto.

CLINIC INTERNAZIONALE ALLENATORI



Evento dedicato a coach Dino Costa

28-29 giugno 2025

BOLOGNA Palestra "Porelli"

Via dell'Arcoveggio 49/2

Relatori

Geno Auriemma

Allenatore membro della Naismith Hall of Fame

Jasmin Repesa

Capo Allenatore Trapani Shark

Massimo Cancellieri

Capo Allenatore Aquila Basket Trento

Francesco Tabellini

Capo Allenatore Nymburk

Ettore Messina

Capo Allenatore Pall. Olimpia Milano

ACCREDITI DALLE ORE 8.30

Info: allenatori@fip.it

Non è previsto il riconoscimento dei punti P.A.O.

SPONSOR FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

CON LA COLLABORAZIONE
DEL COMITATO REGIONALE





COACH

BOX

MAGAZINE



SPONSOR



SPONSOR



SPONSOR TECNICO



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



SPONSOR



SERIE A PARTNER



FORMAZIONISTI



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.