

COACH

BOX MAGAZINE

 FIP
ALLENATORI

Player Profiling
ERDEM CAN

L'intervista
ANDREA CAPOBIANCO

La storia
DADO LOMBARDI

Giocare contro difesa hedge
DINIS AMARAL

Giovani e futuro
FRANCESCA DI CHIARA

Principi base di posizionamento difensivo
SANDRO DELL'AGNELLO

Anno 3 - N°19

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

Un'estate di successi e formazione

di Roberto di Lorenzo

4

STORIA

Gianfranco "Dado" Lombardi

di Angelo Costa

6

BASKET E FORMAZIONE

Corso Allenatore 2025: modalità e obiettivi

di Marco Gandini

10

BASKET E FORMAZIONE

Collaborazioni difensive semplici

di Giorgio Salvemini

13

SCIENZE DELLO SPORT

Profilo e caratteristiche di un allenatore di Settore Giovanile

di Roberto Samaden

15

SETTORE GIOVANILE

Il futuro del basket passa dalle giovani

di Francesca Di Chiara

17

SENIOR

Il player profiling e il ruolo dell'allenatore

di Erdem Can

22

SENIOR

Guida rapida per attaccare la difesa hedge sul pick and roll

di Dinis Amaral

26

SENIOR

Eurobasket Women: preparazione delle partite contro Turchia e Francia

di Vincenzo Di Meglio

31

SENIOR

Principi base di posizionamento di una difesa a uomo

di Sandro Dell'Agnello

34

SENIOR

Il valore del post basso delle esterne

di Simone Righi

38

MINIBASKET

Danimarca e Lussemburgo: l'eccellenza formativa del Minibasket FIBA e l'interesse per il modello italiano

di Mariacristina Pastore e Johnathan Angeli

40

PREPARAZIONE FISICA

Diario di viaggio

di Jacopo Arrobio

42

INTERVISTA

Andrea Capobianco: il valore della formazione alla base del successo

a cura di Roberto di Lorenzo

48

REGOLAMENTO

Settore Giovanile Arbitri: ripartire dai fondamentali

di Maurizio Biggi

50

3X3

Il ruolo del coach nel 3X3

di Angela Adamoli

Un'estate di successi e formazione

di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP



L'estate che si avvia alla conclusione resterà impressa nella memoria per i risultati straordinari dei Campionati Europei, sia a livello senior che giovanile. Le nostre ragazze e i nostri ragazzi hanno dimostrato un valore morale e tecnico di primissimo piano. Merito che va condiviso con i tecnici delle Nazionali e dei club, protagonisti quotidiani di un lavoro silenzioso e continuo.

Un successo anche organizzativo, che premia la FIP e le Società che investono nella crescita dei giovani sostenendo gli allenatori: un modello virtuoso da seguire. Non può non tornare alla mente il 1991, quando la FIP decise di raccontare in un libro un'estate indimenticabile.

I numeri della formazione

Accanto ai successi sul parquet, questa estate ha visto lo svolgersi di numerosi Corsi di Formazione per Allenatori e Preparatori Fisici, con una partecipazione imponente:

Corso	N°	Partecipanti	Formatori
Allenatore Regionale in Formazione	36	874	72
Allenatore Regionale	26	649	52
Allenatore	3	188	42 + 9*
Allenatore Nazionale	1	39	5 + 20*
Preparatore Fisico di Base	12	235	2
Preparatore Fisico	1	31	6

*Relatori esterni

Un totale di più di 2.000 tecnici coinvolti, segno evidente della vitalità del nostro movimento.

La qualità della didattica

Nei corsi svolti in primavera si è scelto di lavorare su tre pilastri fondamentali:

- **Saper Fare**, cioè la competenza tecnica e la capacità di programmare;
- **Saper Far Fare**, la capacità di trasmettere e guidare;
- **Saper Essere**, inteso come consapevolezza della propria identità e del proprio stile di relazione.

L'accento è stato posto non solo sulla programmazione e sulle modalità dell'insegnamento, ma anche sul modo in cui l'allenatore si pone nei confronti degli allievi. L'efficacia formativa, infatti, non dipende soltanto dalla conoscenza, ma dalla capacità di comunicare, di creare un clima di fiducia e di valorizzare la personalità di ciascuno.

Le linee guida emerse hanno indicato:

- maggiore coerenza tra ciò che si presenta e come lo si propone;
- più spazio all'autonomia degli allievi;
- meno atteggiamenti compiacenti verso i formatori.

Un momento particolarmente prezioso è stato il colloquio al termine di ogni tirocinio: occasione per conoscere meglio gli allievi, fornire feedback mirati (prima sulle risorse, poi sulle difficoltà) e trasformare

le osservazioni in obiettivi concreti da verificare nel tirocinio successivo.

Una vera bottega formativa

Così i corsi sono diventati una vera "bottega formativa", in cui non si trasmettono solo contenuti tecnici, ma si costruisce un percorso di crescita personale e professionale. Un luogo dove l'allenatore impara non soltanto cosa insegnare, ma soprattutto come insegnare e chi essere in campo e fuori.

Conclusione

Questa estate ci ha regalato risultati straordinari dentro e fuori dal campo: le Nazionali hanno mostrato il loro valore tecnico e morale, mentre i corsi hanno coinvolto centinaia di allenatori e preparatori in un percorso intenso e innovativo.

Il filo conduttore è stato chiaro: investire sulle persone, sulla loro crescita, sulla loro capacità di mettersi in gioco e di costruire relazioni autentiche. È questo il patrimonio che rimane al nostro movimento, più prezioso ancora delle medaglie vinte.

Il futuro non può che partire da qui: dalla forza dei nostri tecnici, dall'entusiasmo dei giovani, dalla volontà comune di fare della pallacanestro non solo uno sport vincente, ma anche una scuola di vita.

Storia

Gianfranco "Dado" Lombardi

a cura di Angelo Costa, ex-allenatore del Settore Giovanile della Pallacanestro Reggiana, giornalista radiofonico, al Giornale e al Resto del Carlino.



mava una coppia perfetta nell'assortimento fra spietatezza di giudizi (i suoi) e signorilità (quella del telecronista), raccontò il trionfo europeo del '99 e al termine della finale chiese al ct azzurro Tanjevic: 'Io non l'ho mai provato: cosa si sente?'.

Ma forse il modo migliore di spiegare che razza di gigante sia stato Lombardi, livornese classe 1941 scomparso alla soglia degli ottant'anni, sta tutto in quel nomignolo che l'ha reso celebre: un Dado con più facce. Ne aveva più di una e tutte insieme contribuivano a farne un personaggio unico, uno dei primi istrioni del nostro basket, se come tale si intende chi interpreta il proprio ruolo non solo in modo tecnico, ma per regalare emozioni. Esagerato in tutto, era ironico al limite del dissacrante, polemico fino alla rissa verbale, affascinante e divertente da far digerire le balle più assurde, imprevedibile e bizzarro negli atteggiamenti e nei comportamenti: un simpatico chiacchierone che sapeva esser trascinatori, spesso con i suoi giocatori, quasi sempre col popolo che richiamava nei palasport.

Il Dado era quello che nelle interviste si metteva sullo stesso piano di Peterson e Bianchini, non potendo farlo con la

Da dove si comincia a raccontare Gianfranco Lombardi che il basket ha conosciuto come Dado? Dal giocatore, naturalmente. Divino per molti, deleterio per altrettanti, perché votato all'individualismo e all'attacco, ovviamente il suo. Uno che a 19 anni finisce nel quintetto ideale dei Giochi di Roma accanto a West, Lucas e Korac, mica pizza e fichi, meritandosi il nomignolo di McLombard e una chiamata (rifiutata) dai Knicks. Ma anche uno che, pur vincendo due volte il titolo di miglior marcatore del campionato, allo Scudetto non c'è mai arrivato.

Da dove si racconta il Lombardi allenatore? Dal giocatore, naturalmente. Perché il tiratore che in campo pensava solo a se stesso, in panchina ha rovesciato la sua pelle, predicando difesa e sacrificio collettivo. Cinque le promozioni in A e almeno un paio in A2 in trent'anni di una carriera iniziata da

tecnico-giocatore a Rieti e chiusa con la breve parentesi di Napoli, passando da Trieste, Reggio Emilia, Siena, Verona e Cantù, dove ha lasciato la sua forte impronta, oltre che da Treviso, Rimini, Pordenone, Livorno e Varese. Piazze che ha fatto decollare o ripartire, mai piazze che puntassero al massimo livello: anche da coach, allo scudetto non ha mai avuto la possibilità di arrivare.

Come si continua a descrivere un personaggio ingombrante come la sua mole? Dai sogni mancati: su tutti, quello quello di riuscire un giorno ad allenare a Bologna, la sua Virtus in particolare. E' riuscito a tornarci da general manager, ma un destino beffardo gli ha offerto la chance proprio nell'anno peggiore della storia bianconera, quello del fallimento. O dai sogni realizzati per conto terzi: voce tecnica della Rai al fianco di Franco Lauro, col quale for-

Dado Lombardi

(1941-2021)

- 5 promozioni in serie A1:

Pall. Trieste (1979-1980)

Pall. Trieste (1981-1982)

Pall. Reggiana (1983-1984)

Mens Sana Siena (1990-1991)

Pall. Cantù (1995-1996)

- Medaglia d'Oro ai Giochi del

Mediterraneo nel 1963;

- Italia Basket Hall of Fame.



squadra: era un modo per farsi spazio e alimentare il dibattito nel basket. O quello che incantava i giornalisti raccontando loro pure ciò che non era mai accaduto: a uno fece scrivere di ciò che accadeva negli spogliatoi durante Ignis-Simmenthal pur non avendo mai giocato in nessuna delle due, a un altro fece credere che gli insulti ricevuti da Dino Meneghin in partita erano una vecchia abitudine di quando erano in Nazionale, frequentata peraltro in tempi diversi. O quello che in una cena, a chi gli nominò un giornalista livornese, disse di esser stato suo compagno all'università, lui che non era passato nemmeno dal liceo. Il Dado era quello che non si dava un limite, con chiunque: al fenomenale Dalipagic, partito con 18 punti in fila in una gara di coppa Italia, gridò di piegar le gambe dopo un tiro libero girato sul ferro, all'infallibile Morse raccontava che il suo rimpianto più grande era di non aver potuto contare sul tiro da tre ai suoi tempi, altrimenti...

Il Dado era quello che prometteva a dirigenti di piccoli club che un giorno sarebbe andato da loro ad allenare gratis 'perché si vive di poesia o no?', o che incoraggiava i suoi vice come Max Menetti dicendogli che, gli fosse andata male, avrebbe potuto sfruttare il suo diploma da cuoco. Il Dado era quello che lanciava giovani (Tonut e Montecchi, su tutti) usando più bastone che carota, e che aveva due vestiti di taglio opposto, intrattabile nella sconfitta, incontenibile

nella vittoria. In realtà l'abito che lo identificò più a lungo fu una giacca militare, indossata a Trieste e Reggio Emilia come portafortuna: sul fatto che l'abbia lavata non ci sono testimonianze. Già, perché il Dado era un inguaribile superstizioso, che battezzava rituali e persone in base al buon esito o meno delle partite: chi a suo avviso non portava bene, lo scansava.

Il Dado era anche quello che sapeva cosa detestavano i grandi tiratori, perché lo era stato: con le sue difese sporcava i passaggi, sapeva adeguarsi in fretta e si inventava trappole sulle quali costruiva i suoi successi. Era quello che mise in piedi un formidabile sodalizio con l'indimenticabile Pino Brumatti, al quale regalò un'invidiabile longevità ad alto livello. Era quello che con pochi elementi sapeva allestire un'orchestra dalla coralità perfetta, proprio lui che da solista aveva cominciato ad affermarsi.

Il Dado era quello che non aveva vie di mezzo: si faceva amare oppure odiare. Succede a chi non è uno qualsiasi, ma ha una sua riconosciuta personalità: la prima qualità per esser ricordati a lungo.



BASKET E FORMAZIONE

Corso Allenatore 2025: Modalità e obiettivi

di Marco Gandini, Formatore Nazionale, Capo Allenatore PSA Casoria

I Corso Allenatore 2025 ha avuto come linee guida quelle del saper fare (programmazione dell'allenamento) e del saper far fare (conduzione dell'allenamento).

L'obiettivo è stato quello di sviluppare un percorso evolutivo, individuale e di squadra, definendo un metodo di insegnamento e di allenamento.

La modalità di svolgimento delle lezioni teoriche, studiata per favorire l'interazione tra formatore e corsisti, ha come primo scopo quello di far acquisire agli allenatori le competenze tecniche, tattiche e organizzative.

Con la proposta tecnica dei formatori, che è parte integrante della lezione teorica, si vuole perseguire l'intento di mostrare sul campo come trasferire quelle competenze all'interno dell'allenamento lavorando contestualmente sul miglioramento della squadra e del singolo giocatore.

Sintesi, linguaggio e comunicazione sono gli strumenti attraverso i quali l'allenatore/istruttore può rendere efficace e produttivo il metodo di lavoro.

L'integrazione con le competenze dell'area fisica (preparatore fisico) e psicologica (psicologo dello sport) completano lo sviluppo e la formazione individuale e della squadra.

Lezione teorica

La lezione teorica viene gestita dal capo formatore attraverso l'utilizzo di una lavagna a fogli ed ha come scopo quello di trasmettere ai corsisti, interagendo con loro, le competenze tecniche e tattiche rispetto al modulo presentato.

All'interno del modulo è stata posta grande attenzione nel differenziare obiettivi e metodi di allenamento tra squadre e giocatori di settore giovanile e squadre e giocatori di categoria senior.

Ovviamente la pallacanestro è sempre la stessa, ma bisogna avere cura di guardarla con "occhiali differenti" quando si tratta di studiare un percorso evolutivo fin età giovanile.

Il tempo disposizione nel settore giovanile e gli obiettivi da perseguire sono totalmente differenti rispetto alle squadre senior.

La continua attenzione ai fondamentali individuali, lo sviluppo dell'abilità di battere l'uomo 1c1 e l'organizzazione di un sistema aperto all'interno del quale i ragazzi possano autonomamente trovare soluzioni nel gioco sono alla base del metodo di insegnamento e allenamento in età giovanile.

Lo scopo è quello di dare ai giocatori il maggior numero di strumenti tecnici e tattici, senza passare attraverso scorciatoie strategiche, perché possano da grandi poter giocare tutti i sistemi che verranno loro proposti a livello senior.

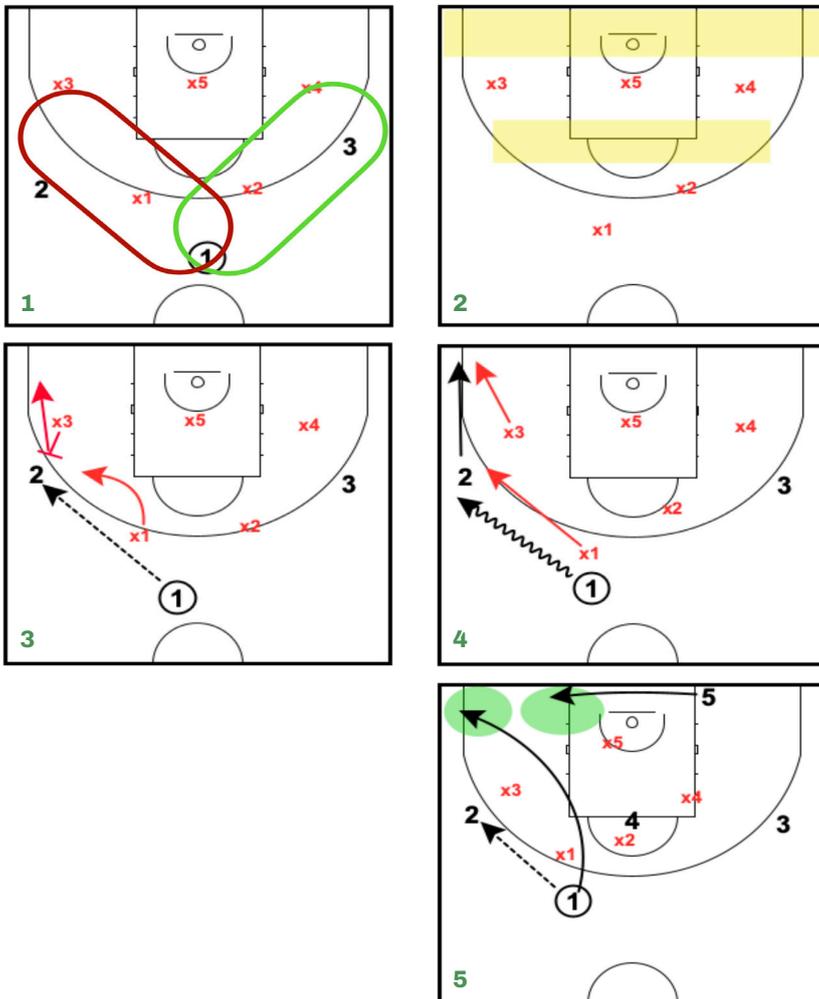
Ogni volta che pensiamo di utilizzare una scorciatoia strategica o accorciare il percorso tecnico di un giocatore per ottenere un risultato di squadra dobbiamo porci la domanda: a cosa sono disposto a rinunciare per vincere?

Questo non significa che la vittoria non sia importante anche a livello giovanile, però va ricercata utilizzando gli strumenti tecnici e tattici che rientrano all'interno della nostra programmazione senza inserire aiuti non richiesti che invece di migliorare i giocatori ne restringono l'autonomia e lo sviluppo tecnico.

Ogni argomento tecnico viene presentato con particolare riferimento ai postulati di spazio/tempo e autonomia/collaborazione aiutando i corsisti a ragionare per concetti generali e non per casistica.



BASKET E FORMAZIONE



Inoltre è importante che acquisiscano la capacità di comprendere il motivo per cui si sceglie di insegnare/allenare determinate situazioni di gioco, comprendendo a pieno motivi, obiettivi e limiti di ogni situazione offensiva e difensiva.

Proposta tecnica

La proposta tecnica è affidata alternativamente ad uno dei quattro assistenti formatori che compongono lo staff del corso.

Il formatore sarà assistito sul campo da uno dei formatori regionali che partecipano al corso all'interno del loro percorso formativo.

La proposta tecnica ha lo scopo di tradurre in pratica sul campo le competenze tecnico tattiche affrontate nella lezione teorica.

Il formatore condurrà degli spezzoni di allenamento proponendo esercitazioni inerenti il modulo tecnico affrontato dal capo formatore.

Scopo degli esercizi, utilizzo della voce, utilizzo della posizione in campo, correzioni e feedback sono gli strumenti che l'allenatore deve ricono-

scere come fondamentali per rendere efficace l'allenamento.

In questa fase il capo formatore rimane col gruppo dei corsisti e sottolinea il lavoro specifico del formatore che allena, portando la platea ad osservare ed ascoltare quali strumenti utilizza l'allenatore in campo e in che modo organizza e rende efficace l'allenamento.

In questa fase diventa fondamentale la collaborazione col preparatore fisico per quanto riguarda tempi di recupero, intensità dell'allenamento e integrazione della componente fisica nell'allenamento individuale di specifici gesti tecnici. Questi temi sono stati oggetto di una proposta integrata specifica inserita nell'intervento del preparatore fisico.

Per completare l'analisi degli strumenti a disposizione di un allenatore per costruire un percorso tecnico, un'area sempre più consistente è data dall'analisi video. L'intervento di Gianmarco Di Matteo, video analyst e assistente in diversi club di LBA, Lagadue e LBF, ha fornito ai corsisti un metodo efficace, coerente e integrato per costruire un percorso di video analisi efficiente sia a livello di squadra che di singoli giocatori.

Ecco di seguito uno dei moduli trattati: costruzione attacco alla difesa a zona.

Attaccando una difesa che non ha responsabilità individuale nel marcare un giocatore, ma che marca la palla e lo spazio, diventa estremamente importante avere un corretto SPACING e giocare con un corretto TIMING.

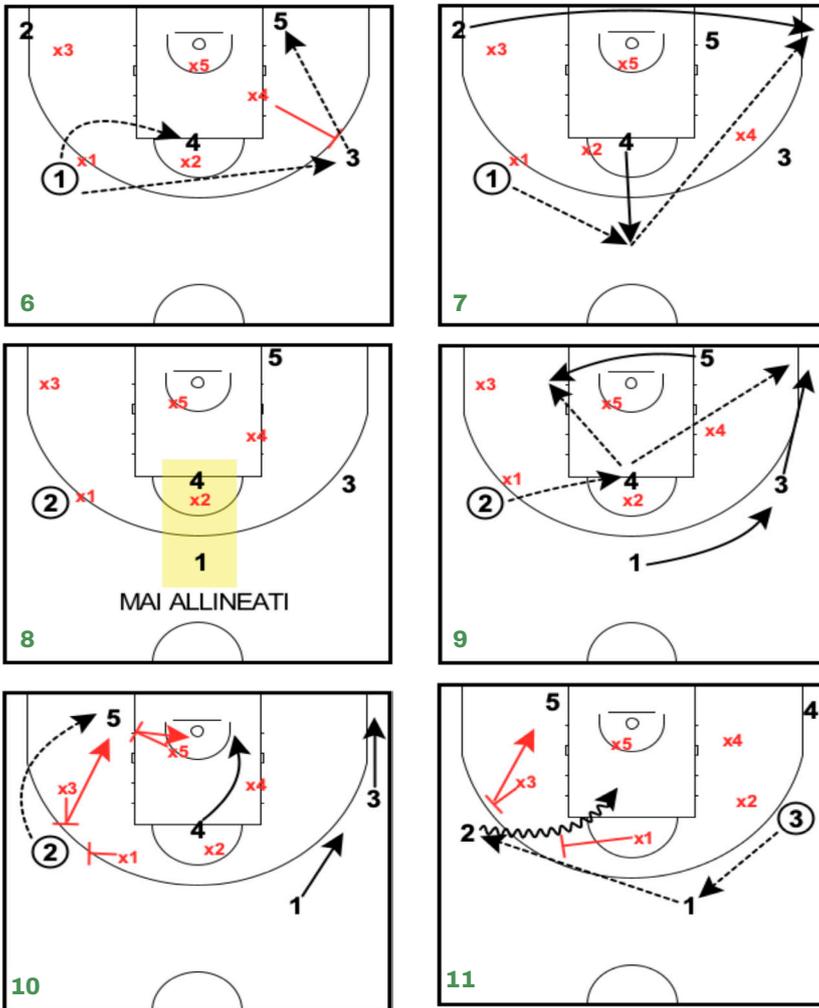
Ad Esempio: se si gioca spaziatamente come 2 si è in visione del difensore (mi vede) e vicino alla palla. ciò permetterà alla difesa di recuperare facilmente perché lo spazio è stretto. Se invece si gioca spaziatamente come 3 non si è in visione del difensore e si ha uno spacing corretto rispetto alla palla. (Diagr. 1)

Essendo una difesa che si basa su delle zone di competenza da proteggere, l'attacco dovrà giocare nelle **zone di conflitto** dove per la difesa è difficile stabilire se intervenire con la 1° o con la 2° linea. (Diagr. 2)

L'obiettivo dell'attacco è distorcere le posizioni, portando la palla, attraverso i fondamentali del passaggio (Diagr. 3) o del palleggio (Diagr. 4), nelle zone di conflitto.

Una volta messa la palla in una zona di conflitto con il passaggio, devo continuare a giocare negli spazi liberi. Quindi, se su 2 è uscita la 2° linea, 5 e 1 potranno attaccare lo spazio sulla linea di fondo interno oppure l'angolo (Diagr. 5).

BASKET E FORMAZIONE



Se invece la palla si dovesse muovere in palleggio e la 1° linea seguisse la palla il vantaggio andrebbe mantenuto attraverso il post alto perché giochiamo 3c2 (1,4 e 3 vs x1e x2). Qualora la difesa coprisse il post alto, l'utilizzo uno skip pass consentirebbe di mantenere il vantaggio sul lato debole costringendo la difesa a far intervenire la 2° Linea (Diagr. 6). Se giochiamo contro una difesa preparata, che riconosce che sul lato debole hanno un solo giocatore (3), con x1 che mette forte pressione sulla palla 4 si apre e 2 mentre 4 sale si inizia a muovere per soprannumerare l'altro lato così da creare una linea di passaggio diagonale aperta tra 4 e 2 (Diagr. 7).

I passaggi diagonali dall' alto verso il basso sono i piu' difficili da coprire per la zona perché con la palla che arriva a 2, x3 dovrà girarsi per recuperare su 2 e coprire uno spazio maggiore. Abbiamo detto che vs zona e' fondamentale mettere la palla nelle zone di conflitto.

- **Post alto** per obbligare la difesa a chiudersi e quindi a creare un disequilibrio. Post alto e uomo in punta non devono essere mai allineati (Diagr. 8). Quando la palla arriva in post alto, probabilmente tagliando fuori il difensore della zona di competenza, apro la possibilità al mio attacco di Giocare 5c4 con un Recupero (Diagr. 9).

- **Post basso vicino la linea di fondo** per obbligare la difesa a chiudersi aiutando con il centrale. Con la Palla a 2, l' aiuto di x3 libera la linea di Passaggio a 5, la palla a 5 Obbliga x5 a aiutare e sul suo aiuto 4 puo' tagliare per chiamarsi dentro x4 così da avere un 3c2 sul lato debole di 1,4 e 3 vs x2 e x4 (Diagr. 10). Utilizzando sempre le zone di conflitto, in una situazione di ribaltamento di lato, sull' aiuto e recupero di x3 e x1, 2 potrà attaccare il post alto (Zona di Conflitto) in Palleggio (Diagr. 11).

Adesso parliamo dell' utilizzo del **blocco di contenimento** contro la difesa a zona. Possiamo utilizzare i blocchi di contenimento sulla 2° linea come da Diagr. 12 dove 3 ribalta il lato e 4 soprannumera il lato dove sta andando la palla, se 5 fa un blocco di contenimento su x5 così che, sul movimento di x3 di aiuto e recupero, 4 può ricevere e avere la linea di penetrazione sul fondo completamente aperta con 5 che, sigillando, non permetterà nemmeno l' aiuto di x5 (Diagr. 13). Oppure sulla 1° linea con 4 che, avendo la linea di passaggio chiusa dalla presenza di x1, fa un blocco di contenimento per liberare 1 e 2 a giocare 2c1 vs x3 (Diagr. 14).

Se parliamo di un Settore Giovanile, non devo pensare di costruire un gioco contro la zona, ma devo insegnare ai miei giocatori a spaziarsi nella maniera corretta con i concetti che utilizzo anche nell' attaccare una difesa a uomo.

Gli esercizi proposti al termine della lezione sono stati i seguenti:

1. Settore giovanile:

- 4c3 per riconoscere e attaccare gli spazi liberi;
- 4c4 difesa 2 avanti e 2 dietro per attaccare gli spazi liberi;
- 5c5 difesa 2-3 per attaccare gli spazi liberi.

- **Obiettivo:** giocare "dove vedo la palla" per fare canestro, nessuno schieramento pre ordinato, sistema libero che lascia autonomia di scelta ai giocatori.

2. Categorie senior:

- 4c4 costruzione di un gioco a termine contro 2-3;
- 5c5 costruzione di un gioco a termine contro 2-3.

BASKET E FORMAZIONE



Utilizzando gli occhiali di cui abbiamo parlato in precedenza è importante che i corsisti comprendano come istruire i giocatori giovani ad attaccare la zona utilizzando i medesimi strumenti che abbiamo fornito loro nel giocare 1c1 per battere e segnare. Rimanere nel percorso senza farsi deviare da scelte strategiche altrui. Diversamente una categoria senior deve utilizzare le qualità dei singoli giocatori a disposizione per attaccare con efficienza e provare a vincere. Stesso argomento tecnico e due visioni differenti e coerenti per rispettare gli obiettivi e la programmazione che l'allenatore si è dato all'interno del percorso di squadra e singoli giocatori.

Una parte di integrazione fornita dal corso agli allenatori è quella riguardante l'aspetto relazionale tra coach e giocatori e tra singoli giocatori o gruppi di giocatori all'interno della squadra.

La Dottoressa Tonia Bonacci, psicologa dello sport e relatrice esterna ai corsi CNA, ha costruito una lezione integrata con la collaborazione dei capo formatori dei singoli corsi (Lele Molin, Gigi Satolli e Marco Gandini) per approfondire il tema relazionale all'interno del gruppo squadra. Il metodo di riferimento che il CNA propone nei corsi per allenatore prevede l'integrazione dell'aspetto tecnico, fisico e relazionale.

- Come si allena questa integrazione?
- Non si chiede a parole, non si pretende se non si allena;
- Crederci, costruire competenze, allenarsi alla coerenza e a ragionare su più livelli.

Quali competenze relazionali miriamo a sostenere/costruire? Gli indicatori tecnici aiutano a raggiungere gli obiettivi individuali e di squadra.

Livello relazionale:

- Consapevolezza di sé dallo spontaneo al riflesso;
- Responsabilità, cultura degli alibi;
- Libertà di scelta, possono scegliere di ignorare o di lavorarci, come scegliere se tirare o passare;
- Creatività ed originalità, ricerca di nuove soluzioni, saper guardare oltre e rischiare.

Questa mappa di valori condivisi, di allenamento alla responsabilità individuale, al bene collettivo e alla fiducia reciproca (tecnica e umana) è una risorsa fondamentale per ogni allenatore nel percorso di costruzione della squadra e si allena quotidianamente attraverso gesti tecnici specifici del gioco. La capacità di passarsi la palla con efficacia, la disponibilità ad aiutarsi in difesa, la responsabilità di prendere decisioni in tempi sempre più ristretti crea fiducia tecnica e umana reciproca e permette di costruire un gruppo squadra consapevole e coerente sia a livello relazionale sia a livello tecnico.

Conclusioni

In conclusione il corso allenatore 2025 ha avuto come filo conduttore lo scopo di trasmettere un metodo teorico di allenamento/insegnamento ai corsisti basato sull'integrazione dell'aspetto tecnico, fisico e relazionale. Questo metodo è stato declinato attraverso lezioni interattive, proposte tecniche dei formatori, interventi di relatori esterni relativi alle agli strumenti utili per integrare la parte tecnica e tirocini in campo dei corsisti che hanno sperimentato nella pratica le competenze a trasmesse loro durante il corso.

È fondamentale avere una visione differente tra senior e giovanili per adattare il metodo agli obiettivi specifici che ci poniamo e al tempo che abbiamo per perseguirli. Avere visione della totalità del gioco è indispensabile per poterlo ridurre in parti più piccole semplificando l'apprendimento dei giocatori attraverso l'allenamento analitico del fondamentale che è parte essenziale per l'efficacia di qualsiasi 5c5.

L'allenatore al termine del corso dovrà aver sviluppato una buona capacità di sintesi nel programmare e nel dirigere l'allenamento, un linguaggio tecnico appropriato alla spiegazione e alla correzione del gesto tecnico/tattico, una buona comunicazione per rendere fruibile al giocatore il proprio sapere.

L'acquisizione di queste competenze e il loro trasferimento pratico sul campo sono stati i binari nei quali il corso si è sviluppato e ha preso forma con l'obiettivo di formare i corsisti alla corretta programmazione e attuazione di un allena-

Collaborazioni difensive semplici

di Giorgio Salvemini, Formatore Nazionale, Capo Allenatore Bakery Piacenza

Nel costruire un corso credo che tra gli indicatori più importanti e funzionali ci siano la valutazione del livello dei corsisti e soprattutto l'obiettivo finale da raggiungere, in questo caso la definizione del Profilo dell'allenatore Regionale.

Profilo allenatore regionale:

Al termine del corso, l'Allenatore Regionale dovrà aver acquisito adeguate conoscenze (area del sapere) e competenze (area del saper fare) ed aver contemporaneamente chiara la visione del generale e del particolare e le modalità con cui vengono collegate tra di loro.

Partendo dalle competenze che il singolo corsista deve avere alla fine del corso che ci vengono descritte dal profilo dell'Allenatore Regionale, la lezione parte dalla definizione della formula che racchiude l'obiettivo da perseguire.

Nello specifico della nostra lezione parleremo di **collaborazioni difensive semplici**.

A cosa servono:

- **Formula:** Conquista dello spazio vantaggioso per rompere il tempo e rubare lo spazio all'attacco. Anche nella difesa bisogna sempre ragionare sui concetti e non sulle casistiche riportando tutto all'interno dei postulati. Un giocatore deve essere autonomo e collaborativo in difesa, attraverso la conoscenza del gioco e collaborando con gli altri per togliere vantaggi all'attacco. È necessario quindi allenare la difesa allo stesso modo dell'attacco. Bisogna sapere su cosa intervenire dando degli indicatori ai giocatori per facilitarli e semplificarli il gioco. La fase difensiva è sia tecnica e sia tattica come quella offensiva; dopo avere posto l'attenzione su questi aspetti possiamo considerare anche la strategia, che consiste nel mettere insieme tecnica e tattica allo scopo di raggiungere un obiettivo.

Nell'iniziare ad allenare le collaborazioni difensive, ma sia ben chiaro questo discorso vale per ogni argomento tecnico che si svilupperà, non si può non tener conto delle varie fasce di età che si stanno allenando.

Questa valutazione nel modello di pallacanestro integrata interagisce non solo ovviamente nella sfera Tecnico/Tattica, ma anche in quella Fisica e Mentale: ad esempio in un ragazzo U13/U14 che non ha ancora sviluppato capacità tecniche e fisiche, inseriremo a livello concettuale delle idee che gli permetteranno di andare ad occupare uno spazio in maniera autonoma per proteggere il proprio canestro; successiva-

mente, quando sia i requisiti tecnici che quelli fisici (integrati con gli aspetti mentali) saranno più stabilizzati si andrà ad affinare il gesto nella sua intimità.

All'interno della fase difensiva c'è da considerare anche l'uso corretto dello spazio e del tempo (Dove e Quando).

Quali sono:

- Finte di aiuto;
- Aiuto e cambio;
- Aiuto e recupero;
- Aiuto e rotazione.

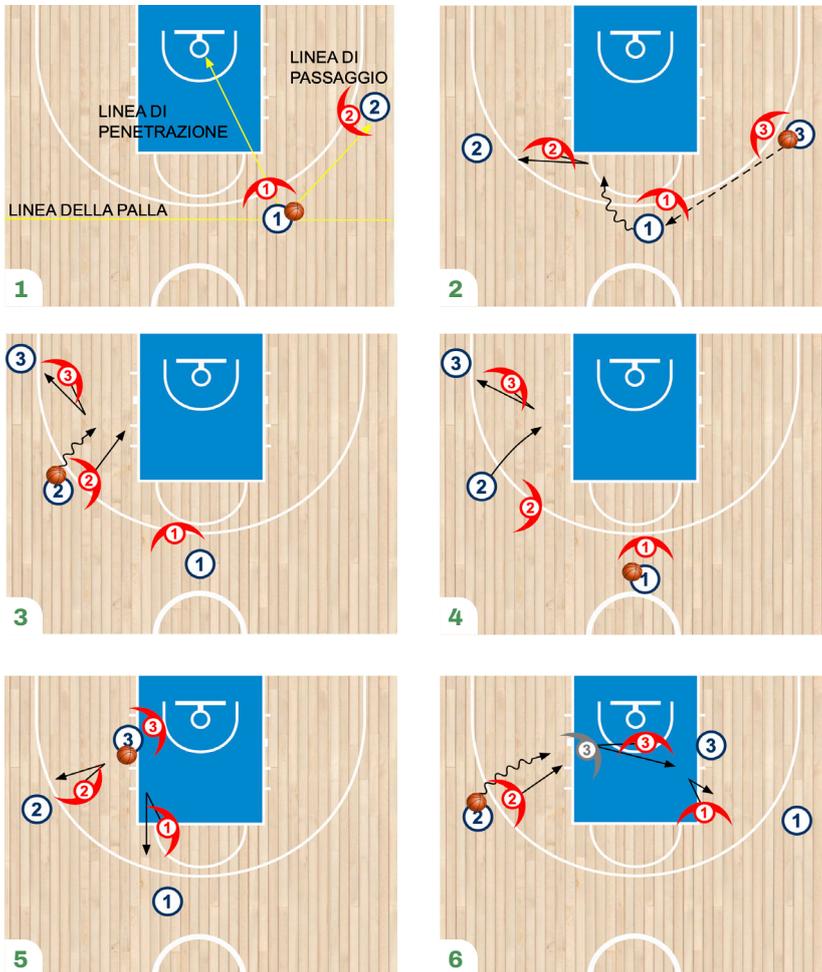
Quando si hanno spazi brevi, utilizziamo l'aiuto e cambio e l'aiuto e recupero; quando si hanno spazi larghi, aiuti e rotazione

Le collaborazioni difensive semplici si collocano all'interno della totalità del gioco 5c5 e si scompongono nelle parti dei vari 1c1 con palla e senza palla che li compongono.

Non si possono rendere collaborazioni efficaci se non si sono stabilizzati gli strumenti tecnici



BASKET E FORMAZIONE



che sono richiesti nel 1c1 e soprattutto non si possono avere collaborazioni difensive se le varie linee che strutturano una difesa efficace (linea della palla, linea di passaggio e linea di penetrazione) non sono state meccanizzate precedentemente, quindi si può asserire che la totalità delle collaborazioni difensive sono composte dalle parti che sono gli 1c1.

- Per costruire una difesa bisogna tener conto di:
- un corretto posizionamento difensivo in base alla conoscenza delle tre linee : linea di penetrazione, linea della palla, linea di passaggio (*Diagr. 1*);
 - giocare 1c1 con/senza palla difensivo;
 - muoversi (tutti i giocatori coinvolti) **mentre** la palla è in volo.
 - concetti di “aiuti difensivi”;
 - una corretta comunicazione tra i difensori.

Da ricordare sempre:

- Collaborazioni difensive = multipli di 1c1 difensivi;
- Responsabilità individuale = punto di partenza.

Non si può non tener conto dell'applicazioni dei postulati Spazio/Tempo, Autonomia e collaborazione ed equilibrio per una buona riuscita delle collaborazioni difensive.

Spesso quando si parla di aspetti difensivi la visione va sulla mentalità sul sacrificio, sicuramente caratteristiche essenziali, ma spesso si sottovaluta che la difesa è fatta di tecnica, di tattica come l'attacco e quindi richiede della stessa meticolosità per far in modo che venga automatizzata.

Situazioni di collaborazione

1. Finte di Aiuto

Le finte d'aiuto hanno lo scopo di spezzare il timing e rompere l'equilibrio dell'attacco, utilizzando una presenza fisica attiva senza perdere il contatto visivo con il proprio avversario. Ne esistono di vari tipi: su penetrazione (*Diagr. 2, 3*), su passaggio (*Diagr. 4*), su post basso (*Diagr. 5*).

Tecnica (Come)

- Posizione fondamentale;
- Piedi in movimento = affondo;
- Braccia ad ostacolare linea di penetrazione e linea di passaggio.

Tattica (Quando)

- Rompere il tempo della penetrazione;
- Sul lato forte per rompere l'equilibrio del penetratore ma non lasciare libero il tiratore.

Aiuto e Recupero

È la situazione in cui il difensore in aiuto, mettendosi con il petto sulla linea di penetrazione dell'attaccante e attraverso l'utilizzo delle braccia, gli fa perdere lo spazio vantaggioso acquisito, e permette così al suo compagno di recuperare una posizione corretta. Il difensore che aiuta è “aperto” sulla linea di penetrazione ed occupa il più possibile lo spazio sulla linea di passaggio attraverso l'uso delle braccia. L'aiuto termina quando il compagno che era stato battuto recupera sul proprio attaccante (*Diagr. 6*).

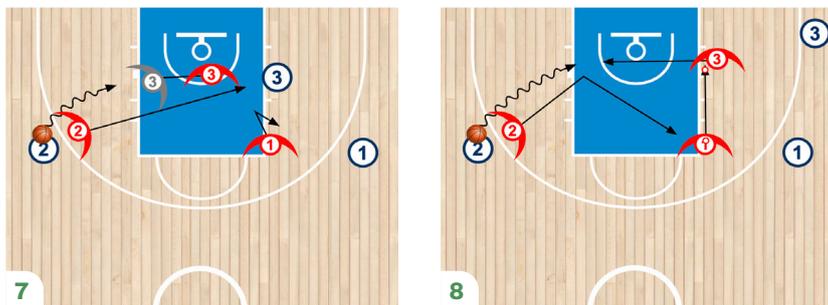
Tecnica

- Posizione fondamentale;
- Aiuto;
- Scivolamenti;
- Recupero;
- Braccia ad ostacolare linea di penetrazione e linea di passaggio.

Tattica

- Spazi stretti.

BASKET E FORMAZIONE



Aiuto e Cambio

Oltre a una situazione di aiuto, spesso può accadere che per riacquisire equilibrio difensivo sia necessario un cambio fra due giocatori (spazi stretti) (Diagr. 7)

Tecnica

- Posizione fondamentale;
- Aiuto;
- Scivolamenti;
- Recupero;
- Braccia attive.

Tattica

- Spazi stretti.

Aiuto e Rotazione

In questo caso sono almeno 3 i giocatori coinvolti. Nel caso in cui il giocatore con palla prende un vantaggio grande (di tempo e di spazio), diventa inevitabile una rotazione difensiva. È il giocatore sul lato debole che va sulla palla e l'altro difensore, sempre sul lato debole, che scala verso il canestro. Chi è battuto riempie l'area. I

nuovi accoppiamenti vengono mantenuti durante tutta l'azione. Importante intasare l'area e stare sulle linee di passaggio (Diagr. 8).

Tecnica

- Posizione fondamentale;
- Aiuto;
- Scivolamenti;
- Recupero;
- Uso delle braccia.

Tattica

Spazi larghi.

Quindi possiamo sicuramente declinare che le collaborazioni difensive si innescano in relazione ai Postulati e che la loro efficacia è data da quanto sono stati stabilizzati gli strumenti tecnici e tattici del 1c1 con palla e del 1c1 senza palla, senza mai dimenticare la progressività dell'insegnamento in relazione alle varie fasce di età dei giocatori e soprattutto di modulare le richieste rispettando l'integrazione delle varie parti.





Profilo e caratteristiche di un allenatore di settore giovanile

di Roberto Samaden, Direttore Settore Giovanile Atalanta B.C.

Ho iniziato a occuparmi di calcio giovanile esattamente 40 anni fa come istruttore nella scuola calcio della SNAM METANOPOLI, società dilettantistica del paese in cui sono nato e cresciuto.

Fin da piccolo ho avuto una grande passione per lo sport in generale e in particolare per il calcio, determinata in fase iniziale dalla mia famiglia e, nel corso degli anni, rafforzata dall'ambiente in cui sono vissuto.

All'interno del comune di San Donato Milanese, infatti, Metanopoli rappresentava una vera e propria cittadella dello sport, dove si poteva praticare ogni tipo di disciplina in un contesto sicuro, con strutture di primo livello accessibili ai dipendenti ENI e alle loro famiglie.

Crescere in questo contesto è stata una vera e

propria fortuna: lo sport non mi ha fatto diventare atleta professionista, ma mi ha aperto la mente e fatto comprendere l'importanza dell'ambiente nella formazione della persona.

Nel mio percorso ho ricoperto diversi ruoli (allenatore, coordinatore attività di base, responsabile settore giovanile) e ho avuto la possibilità di vivere molteplici e bellissime esperienze sia in Italia che all'estero, conoscendo non solo luoghi e persone, ma soprattutto diverse culture e modalità di approccio alla pratica sportiva.

Non ho mai cercato titoli e nonostante ciò, ho avuto la fortuna di vincerne molti oltre che ricevere premi e riconoscimenti, ma il vero successo, per me, è sempre stato accompagnare la crescita dei ragazzi dentro

e fuori dal campo, ricordando sempre che non tutti diventano atleti o campioni, ma tutti diventano adulti.

Ecco perché, dal mio punto di vista e in base alla mia esperienza, prima della competenza specifica, tutte le persone che operano nei settori giovanili devono avere la capacità di contribuire alla costruzione del giusto ambiente all'interno del quale ragazzi e ragazze possano vivere una bella esperienza e magari, un domani, diventare atleti professionisti.

Senza un contesto sano, sereno, educativo, inclusivo, rispettoso e stimolante non si può parlare di crescita e si rischia, anzi, di allontanare i giovani dalla pratica sportiva.

Il principale elemento impattante sulla costruzione dell'ambiente è sicuramente l'allenatore che, a livello giovanile, è quindi una figura che va ben oltre la preparazione tecnica.

Ovviamente, alla base ci deve essere una profonda conoscenza specifica e, per questo, non basta aver giocato ad alti livelli; servono studio, metodo, capacità di programmare il lavoro e di adattarlo alle diverse fasce di età, senza mai interrompere il percorso di formazione e aggiornamento.

Conoscere a fondo lo sport che si deve insegnare è fondamentale, ma allo stesso tempo ci devono essere qualità che permettano di raggiungere il principale obiettivo che ogni istruttore deve avere, cioè tirare fuori il meglio e il massimo da ogni soggetto a disposizione.

L'etimologia della parola educare (educere, tirare fuori) ci fa perfettamente capire quale dovrebbe essere il compito di ogni adulto che opera con i giovani, ovvero non solo impartire conoscenze, ma anche favorire lo sviluppo delle potenzialità innate di una persona, aiutandola a crescere ed esprimersi.

Nel mondo del calcio, questo concetto, nella maggior parte dei casi, viene dimenticato e i ragazzi e le ragazze raramente trovano la possibilità di crescere in ambienti adeguati, circondati da figure adulte con caratteristiche adeguate.

La prima capacità che ogni allenatore di settori giovanili deve avere è quella di sapersi relazionare in modo corretto non solo con i propri giocatori, ma anche con i dirigenti, i collaboratori e le famiglie.

Un giovane cresce se si sente accolto, riconosciuto, ascoltato e, soprattutto, se viene considerato come persona, ancor prima che come atleta.

Altra qualità importante è quella di saper comunicare in maniera corretta sia sul campo che fuori.

Durante la mia esperienza nel mondo dei giovani

ho trovato spesso allenatori molto competenti e preparati, ma incapaci di trasmettere agli atleti le loro idee.

Bisogna saper comunicare in modo semplice, diretto e rispettoso, adattando il proprio linguaggio ai diversi interlocutori e alle diverse fasce di età.

Un allenatore che sa comunicare crea un clima positivo trasmettendo fiducia e motivazione, creando quindi i presupposti per la crescita dei propri atleti a 360°.

Nel settore giovanile, l'allenatore, oltre ad essere una guida tecnica, è un fondamentale punto di riferimento per tutti i propri giocatori e, per questo motivo, deve essere credibile.

La credibilità nasce dalla coerenza tra ciò che si dice e ciò che si fa, e si rafforza attraverso il modo di agire e comportarsi sia dentro che fuori dal campo.

Un'altra caratteristica fondamentale è anche quella di saper guidare il gruppo trasmettendo fiducia, assumendosi le responsabilità e gestendo vittorie e sconfitte come occasioni di crescita.

La leadership non è autorità imposta, ma influenza positiva e capacità di far credere in se stessi; essere leader è una qualità imprescindibile per ogni persona che si trovi a gestire un gruppo di giovani atleti.

Abbinando quindi, le caratteristiche appena citate alle competenze tecniche, ogni allenatore contribuirà in maniera attiva alla creazione di un contesto dove, restando vivo il sogno di diventare campioni, ogni ragazzo possa trovare gli strumenti per diventare un adulto solido, capace, autentico.

Il mio vero traguardo, infatti, non è vincere dei titoli ma poter guardare negli occhi, a distanza di anni, i propri ex giocatori e riconoscere un uomo o una donna cresciuti con valori di rispetto e passione.

Il futuro del basket passa dalle giovani

di Francesca Di Chiara, Responsabile Settore Giovanile Reyer Venezia, Assistente Nazionale Senior femminile, Medaglia di Bronzo a FIBA Women's Eurobasket 2025

Lo sport, in tutte le sue forme, è uno specchio della società. Cambia con essa, ne riflette i valori, le ambizioni, le sfide. Negli ultimi decenni abbiamo visto trasformazioni profonde: nuove tecnologie, metodologie di allenamento sempre più scientifiche, una maggiore attenzione alla salute fisica e mentale di atleti e atlete. Ma, in ogni epoca, c'è sempre stato un punto fermo: il futuro di qualsiasi disciplina passa dai/dalle giovani.

I settori giovanili non sono soltanto luoghi di preparazione tecnica, ma veri e propri laboratori di crescita. Qui i ragazzi e le ragazze imparano non solo un gesto atletico o tecnico, ma anche il valore del sacrificio, del rispetto delle regole, della collaborazione con i compagni. Sono esperienze che lasciano un segno indelebile, indipendentemente dal fatto che si arrivi o meno al professionismo.

In un mondo sportivo sempre più competitivo, la differenza non la fanno solo i grandi campioni, ma i sistemi che sanno generare e coltivare talenti. È dai settori giovanili che emergono le figure destinate a rappresentare un Paese o una società ai massimi livelli. E non si tratta di una questione soltanto tecnica: educare un/a giovane atleta significa guidarlo in un percorso che intreccia scuola, famiglia e vita sociale, con lo sport come filo conduttore.

Questo approccio è valido in ogni disciplina: dal calcio al nuoto, dall'atletica al volley al basket.

Negli ultimi anni il basket femminile italiano, seppure tra tante difficoltà, ha intrapreso un percorso che pian piano sta portando ad una fase di rinnovamento: più società di Serie A1 scelgono di essere presenti anche nelle competizioni europee, ma soprattutto dei risultati ottenuti dalle varie nazionali giovanili.

Il recente bronzo europeo conquistato dalla nazionale senior è il risultato più evidente di questo percorso. Non è solo una medaglia: è la crescita e la maturazione di un gruppo. Molte delle protagoniste di quell'impresa hanno iniziato nei settori giovanili, hanno indossato la maglia azzurra delle under e hanno affinato le proprie qualità nei club italiani ed europei.

Per me, vivere il settore giovanile significa tenere insieme responsabilità e passione. Responsabilità, perché ogni ragazza che entra in palestra porta con sé sogni, fragilità ed energie che meritano di essere ascoltate e guidate. Non si tratta solo di insegnare fondamentali tecnici, ma di accompagnarle in un percorso. Passione,

perché senza entusiasmo e dedizione non potremmo trasmettere alle giovani la dedizione e la voglia di impegnarsi, di superare i propri limiti e di credere nei valori che il basket rappresenta. Allenare significa proprio questo: assumersi la responsabilità di indicare la strada e, al tempo stesso, trasmettere la passione che rende quel cammino più leggero, più entusiasmante, più vero.

Ho la fortuna di vivere questa esperienza in una delle realtà più importanti d'Italia, la Reyer Venezia, che da sempre investe con convinzione nel settore giovanile, maschile e femminile. L'obiettivo che ci siamo dati con la Società è quello di creare un sistema che identifichi il no-



SETTORE GIOVANILE



stro settore giovanile: un sistema che diventi riconoscibile e riconosciuto da tutti e che abbia naturalmente lo scopo di far crescere persone e sviluppare giocatrici.

Come lo facciamo? Il lavoro in palestra è il cuore del percorso.

I gruppi di lavoro non vengono organizzati unicamente per età o per campionati, ma per livello: in questo modo ogni atleta può lavorare nel contesto più adatto alle proprie capacità e ai propri tempi di sviluppo. Per i gruppi più grandi – U19, U17 e U15 - la settimana è scandita da cinque allenamenti, ognuno con un obiettivo preciso. Si alternano sedute dedicate alla tecnica individuale, momenti di lavoro tattico collettivo, sessioni di preparazione fisica. Per i gruppi più piccoli, – Under 13 e Under 14 – gli appuntamenti si riducono a tre o quattro allenamenti settimanali, calibrati sulle esigenze dell'età. Qui l'obiettivo non è solo la costruzione tecnica e fisica, ma soprattutto far nascere la passione per il gioco, stimolare la curiosità e accompagnare le ragazze nello sviluppo dei fondamentali. Le sedute sono pensate per essere intense ma anche stimolanti, così che ogni giovane atleta trovi il piacere di tornare in palestra con entusiasmo e voglia di migliorarsi.

I campionati e le partite non sono considerati come un fine, soprattutto nella prima parte della stagione, ma come un'occasione per verificare i progressi della settimana e misurare sul campo quanto appreso in allenamento.

Accanto al lavoro di squadra, grande attenzione è dedicata al percorso individuale. Tutte le atlete dei gruppi Under 19, Under 17 e Under 15 partecipano a due sedute settimanali, svolte in piccoli gruppi e ideate per lavorare su aspetti tecnici e fisici mirati, potenziando così le loro abilità in modo preciso e personalizzato.

Per le ragazze ospiti in foresteria, il programma è ancora più articolato: la prima seduta comprende tre stazioni (due tecniche e una fisica), mentre la seconda è strutturata su due stazioni (una tecnica e una fisica), seguite da una verifica nel giocato. Questo mix di lavoro analitico e contestualizzato nel gioco permette di traslare miglioramenti concreti dal laboratorio alla partita.

Il progetto tecnico segue un filo conduttore unico, che dall'Under 13 arriva fino alla Serie A, senza interruzioni. Le linee guida sono comuni, i metodi si intrecciano e gli staff lavorano in sinergia. Allenatori e assistenti collaborano quotidianamente, si scambiano ruoli e responsabilità, condividono principi e linguaggi. Così le ragazze crescono all'interno di un ambiente coerente, dove i riferimenti restano chiari e costanti, indipendentemente dalla categoria in cui giocano. È un sistema pensato per dare continuità e sicurezza, due elementi indispensabili per affrontare un percorso lungo e impegnativo come quello giovanile.

La sinergia con la prima squadra, protagonista in Serie A1 e capace di farsi valere anche nelle competizioni europee, è uno dei tratti distintivi del progetto Reyer. Non si tratta di uno slogan, ma di una scelta concreta: il club ha dimostrato più volte di credere davvero nelle proprie giovani, aprendo loro le porte degli allenamenti con le senior, dando loro la possibilità di confrontarsi con atlete affermate e, in alcuni casi, di esordire sul parquet del massimo campionato.

Oggi, molte delle giocatrici che indossano la maglia della prima squadra sono cresciute proprio nel settore giovanile orgranata.

Il futuro del basket femminile dipende dalla capacità di valorizzare il settore giovanile, creando percorsi strutturati e coerenti che accompagnino le atlete nella loro crescita. Solo investendo con continuità e visione sarà possibile garantire sviluppo, stabilità e nuove opportunità a tutto il movimento.



Il player profiling e il ruolo dell'allenatore

di Erdam Can, Capo Allenatore Turk Telecom Ankara

Ogni giocatore è un viaggio. Tutto inizia con un bambino che stringe un pallone e gioca spensierato, e si compie con un atleta capace di guidare i compagni e affrontare le sfide dentro e fuori dal campo. È questo il senso del player profiling: trasformare un input, fatto di entusiasmo e curiosità, in un output maturo, che unisce competenze tecniche e qualità personali.

Le competenze: oltre la tecnica

Il basket non è soltanto palleggi e schemi. Crescere come giocatore significa sviluppare due dimensioni inseparabili.

Hard Skills

- Strumenti fisici;
- Palleggio;

- Passaggio;
- Tiro;
- Footwork (attacco e difesa);
- Consapevolezza del campo;
- Lettura e reazione.

Soft Skills

- Comunicazione;
- Motivazione e concentrazione;
- Creatività;
- Relazioni;
- Consapevolezza di sé;
- Decision making;
- Capacità di adattamento;
- Leadership.

Un atleta che padroneggia entrambe diventa non solo più forte, ma anche più completo,

capace di prendere decisioni giuste e guidare i compagni nei momenti che contano.

La responsabilità dell'allenatore

Chi allena non si limita a correggere un tiro o un movimento. È una guida, un punto di riferimento, qualcuno che insegna molto più di un fondamentale. Le responsabilità sono tante e decisive:

- trasmettere etica del lavoro, in maniera equa e corretta;
- insegnare rispetto e comunicazione;
- accompagnare i ragazzi in un percorso che porta dalla motivazione al miglioramento fino al lavoro di squadra;
- utilizzare il rinforzo positivo;
- curare la formazione pedagogica, cruciale soprattutto per le soft skills;
- pianificare ogni allenamento con precisione;
- prestare attenzione ai dettagli e alle correzioni;
- restare sempre aggiornati, perché il gioco evolve di continuo.

In poche parole: **l'allenatore è il vero architetto della crescita di un giocatore.**

Le fasi dello sviluppo del giocatore

Il percorso non è mai lineare: cambia con l'età, con la maturazione personale e con le sfide che ogni fase porta con sé.

“Toy” – Fino a 11-12 anni

Questa è l'età in cui il basket deve essere soprattutto gioco. Non servono pressioni legate a vittorie o sconfitte: conta solo la gioia di entrare in palestra, toccare il pallone e scoprire nuovi movimenti. L'obiettivo è far nascere la passione, costruire buone abitudini e far sì che ogni bambino impari a condividere l'esperienza con i compagni.

Gli aspetti chiave su cui lavorare sono:

- giocare senza pressioni;
- imparare a condividere con i compagni;
- costruire buone abitudini motorie e comportamentali;
- sviluppare accelerazioni, decelerazioni e arresti;
- acquisire posizioni fondamentali come la triple threat o la posizione difensiva;
- allenare i fondamentali: palleggio, tiro e passaggio;
- praticare altri sport (ginnastica, nuoto, danza, calcio ecc.) per ampliare la coordinazione.

In questa fase non c'è bisogno di schemi o tattiche: il basket deve rimanere un gioco che diverte e fa crescere.

“Best Friend” – Fino a 15-16 anni

Con l'adolescenza, il basket diventa qualcosa

di più. Non è solo gioco, ma anche amicizia e appartenenza. È il momento in cui il ragazzo comincia a riconoscere la squadra come un gruppo in cui sentirsi parte, un rifugio contro le difficoltà tipiche di quell'età.

Questa fase porta con sé sfide nuove: il contatto fisico, le pressioni di una partita vera, la necessità di comunicare con il corpo e con la voce. Qui si inizia a capire il gioco in profondità, a prendere decisioni quando il cronometro scorre e il risultato pesa.

Gli aspetti centrali da sviluppare sono:

- imparare a sentirsi parte integrante della squadra;
- affrontare le sfide adolescenziali (come la vittimizzazione tra pari);
- costruire un linguaggio corporeo positivo;
- adattarsi al linguaggio tecnico del basket;
- comprendere il gioco sia verbalmente che visivamente;
- prendere decisioni sotto pressione (vittoria/sconfitta);
- giocare con contatto fisico;
- sviluppare movimenti senza palla;
- utilizzare i blocchi: pick&roll, post up, off screen;
- lavorare su spaziature, tempi ed esecuzioni.

È qui che il basket diventa davvero un “miglior amico”: insegna valori, regala appartenenza e forgia il carattere.

“Future” – Fino a 19-20 anni

Arrivare a questa fase significa guardare avanti, al domani. Non basta più avere talento: ora serve responsabilità. È il momento di imparare la disciplina, di trasformare le abitudini quotidiane – alimentazione, sonno, allenamento – in strumenti di lavoro. Il ragazzo diventa giovane adulto, e il basket smette di essere solo un passatempo: inizia a diventare professione.

In questa fase entrano in gioco qualità fondamentali come la leadership, l'autodisciplina e l'etica del lavoro. Il giocatore deve imparare a vincere sotto pressione, a leggere tattiche e tecniche avanzate, a specializzarsi nel proprio ruolo senza mai dimenticare la dimensione collettiva.

Gli obiettivi principali sono:

- definire caratteristiche personali (leadership, disciplina, ruolo di collante);
- coltivare etica del lavoro e autodisciplina;
- imparare a gestire alimentazione, sonno e allenamento in modo professionale;
- acquisire mentalità da atleta pro;
- vincere sotto pressione;
- comprendere tattiche e tecniche avanzate;
- lavorare su ruoli specifici (PG, SG, SF, PF, C);
- assimilare concetti offensivi e difensivi di



squadra;
È la fase in cui il giocatore scopre davvero chi vuole diventare: non solo un atleta, ma un professionista capace di guidare gli altri e assumersi responsabilità.

Dalla leggerezza del gioco alla serietà della competizione, fino alla disciplina del professionismo: ogni passo è fondamentale. Crescere significa saper vivere ogni fase con la giusta mentalità, senza bruciare le tappe. Solo così un bambino che inizia per divertirsi può trasformarsi in un atleta pronto a vincere sul campo e nella vita.

Le responsabilità per ruolo

Ogni posizione ha compiti unici: essere playmaker, guardia, ala, ala forte o centro significa assumere un ruolo ben preciso all'interno del collettivo.

Playmaker

Attacco

- Controllare il ritmo della partita;
- Decidere quando accelerare o rallentare;
- Leggere il gioco e scegliere la soluzione migliore;
- Servire compagni in ritmo e al momento giusto;
- Essere consapevole dei compagni "caldi" o da coinvolgere;
- Prendersi responsabilità nei momenti decisivi.

Difesa

- Essere la prima linea di pressione sulla palla;
- Ostacolare le linee di passaggio;
- Conoscere e guidare il piano partita;
- Comunicare e disturbare l'attacco avversario;
- Contenere i mismatch contro giocatori più grandi.

Guardia

Attacco

- Correre il campo per un tiro rapido;
- Supportare il playmaker nell'organizzazione del gioco;
- Giocare pick&roll e creare per sé o per i compagni;
- Attaccare dal palleggio con jumper affidabile;
- Muoversi senza palla con tagli rapidi e precisi;
- Aiutare a rimbalzo e spingere la transizione.

Difesa

- Pressare sulla palla;
- Negare il primo passaggio;
- Difendere sugli scorer avversari;
- Inseguire tiratori sui blocchi;
- Intercettare palloni e cercare palle rubate;
- Contribuire a rimbalzo difensivo.

Ala piccola

Attacco

- Correre in transizione con spaziatura corretta;
- Giocare in post, pick&roll o situazioni di isolamento;
- Essere versatile con diversi tipi di tiro;
- Tagliare in angolo o a 45° per punire le rotazioni difensive;
- Attaccare con decisione i closeout;
- Lavorare a rimbalzo offensivo.

Difesa

- Difendere su giocatori più piccoli o più grandi;
- Essere efficace nei cambi difensivi;
- Contrastare i tagli e inseguire sui blocchi;
- Portare aggressività sulle rotazioni difensive;
- Comunicare nelle situazioni di emergenza.

Ala forte

Attacco

- Correre per primi canestri facili;
- Giocare pick&pop e pick&roll;
- Attaccare dal post basso con forza;
- Usare footwork vario e bilanciato;
- Passare dal post e leggere i raddoppi;
- Tagliare e muoversi senza palla con intelligenza.

Difesa

- Lottare a rimbalzo, soprattutto contro i centri avversari;
- Essere solido nei cambi difensivi;
- Contenere sia esterni rapidi che lunghi fisici;
- Coprire tagli e blocchi con aggressività;
- Essere l'ancora della difesa nelle rotazioni.

Centro

Attacco

- Dominare a rimbalzo e convertire subito in attacco;
- Sigillare l'avversario in post e concludere forte;
- Giocare pick&roll con potenza e tempismo;
- Leggere i raddoppi dal post basso e servire i compagni;
- Essere attivo a rimbalzo offensivo;
- Giocare faccia a canestro o di potenza spalle a canestro.

Difesa

- Proteggere il ferro con verticalità;
- Negare posizione ai lunghi avversari;
- Comunicare nelle situazioni di pick&roll;
- Guidare la difesa nella transizione;
- Essere la presenza fisica costante in area;
- Parlare e coordinare i compagni su ogni possesso.





La Nazionale Femminile Bronzo al Women's EuroBasket 2025 e la Nazionale Under 20 Maschile che ha vinto la Medaglia d'Oro al Campionato Europeo di categoria, sono state ricevute al Quirinale dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella.



Guida rapida per attaccare la difesa “hedge” sul pick and roll

di Dinis Amaral, Vice Allenatore ALM Evreux Basket Eure, Miglior Corsista Corso FECC 2023/25

Come in ogni azione offensiva nel basket, l'obiettivo finale è generare un vantaggio iniziale che porti eventualmente a un canestro. Una volta creato questo vantaggio, la squadra deve essere in grado di capitalizzarlo immediatamente oppure mantenerlo (e persino aumentarlo) durante il possesso fino a trasformarlo in punti.

Il concetto delle “tessere del domino” lo descrive bene: una volta battuto il primo difensore, il resto della difesa dovrebbe cadere come tessere di un domino. Una cosa è chiara quando si attacca l'hedge: la palla e i giocatori devono muoversi.

Per generare vantaggi offensivi contro difese in hedge, ci sono due idee principali:

- **impedire** che l'hedge venga eseguito

correttamente;

- **punirlo** una volta che accade.

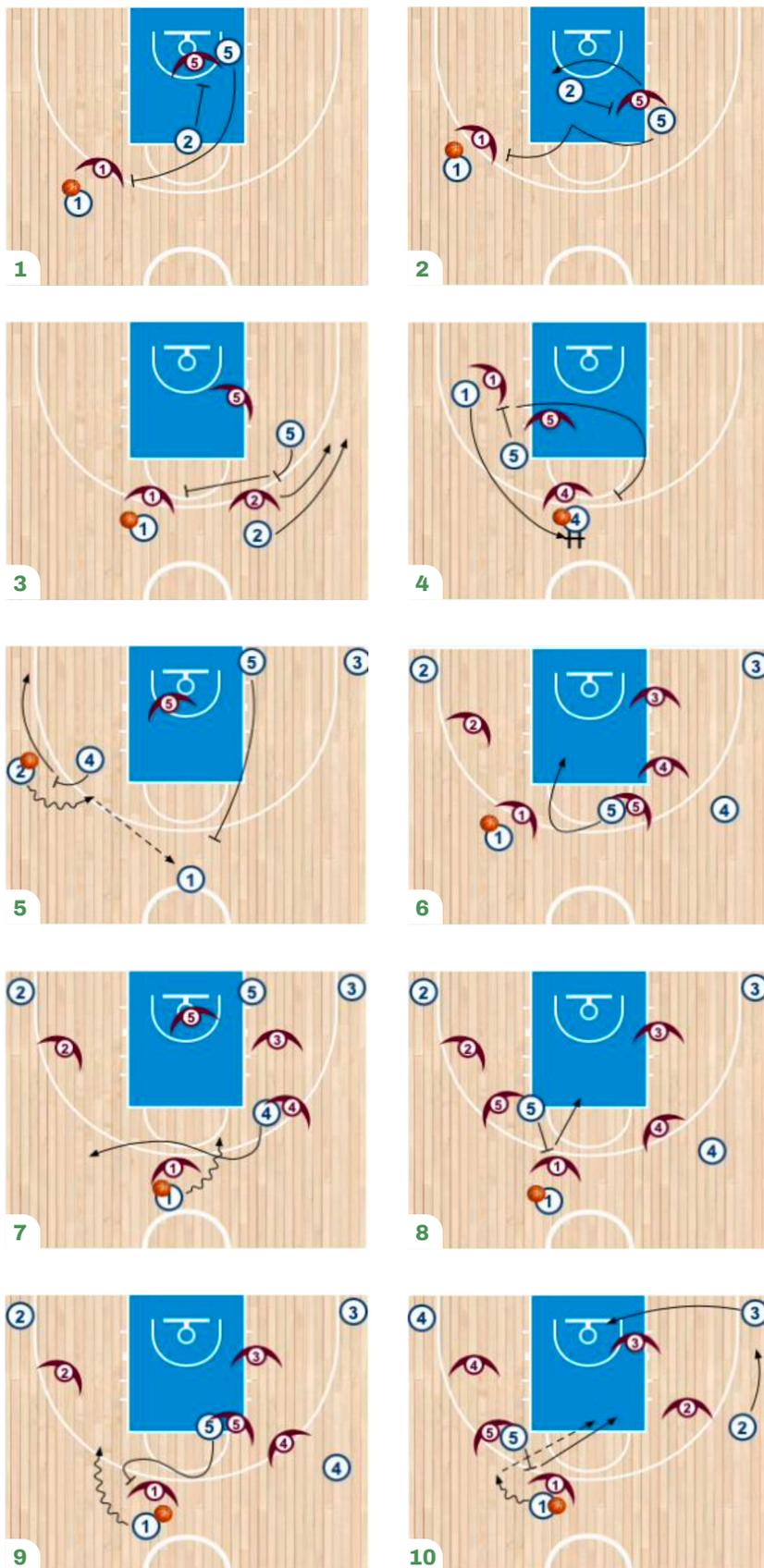
Impedire l'Hedge

Significa fare qualsiasi cosa che possa compromettere l'efficacia e l'esecuzione della copertura difensiva, principalmente azioni per creare separazione dal difensore del bloccante.

Prima del blocco

Oltre alla tecnica individuale del bloccante (scatti, arresti, contatti), si possono usare azioni consecutive come:

- **Ram Screen** (*Diagr. 1*). Un blocco lontano dalla palla per ritardare il difensore del bloccante;
- **Wedge Screen** (*Diagr. 2*). Un blocco incrociato usato come diversivo per preparare un pick and roll;



- **Offscreen to On-Ball Screen** (Diagr. 3, 4). Coinvolgere il difensore del bloccante in un blocco lontano dalla palla prima del pick and roll;

- **On-Ball to On-Ball Screen** (Diagr. 5) – Es. “Dallas Spacing”: costringere il difensore dell’hedge a muoversi dal lato debole al pick and roll.

Al momento del blocco

Queste strategie mirano a creare confusione o ritardo, impedendo che l’hedge venga eseguito bene, e generando corsie di penetrazione, linee di passaggio libere o un possibile cambio di copertura.

- **Slip** (Diagr. 6). Fingere il blocco e tagliare verso il canestro prima del contatto, punendo l’anticipo difensivo;

- **Ghost** (Diagr. 7). Fingere il blocco e aprirsi verso la linea da tre punti, stesso principio;

- **Touch Screen** (Diagr. 8). Alcune difese hanno la regola “Niente blocco, niente hedge”. Breve contatto per attivare la copertura prima di tagliare o aprirsi;

- **Flip** (Diagr. 9). Se la difesa è pronta a una copertura aggressiva, cambiare l’angolo del blocco all’ultimo momento genera corsie di penetrazione o addirittura un cambio di copertura.

Punire l’Hedge

L’attacco accetta la difesa hedge e la usa per generare altri vantaggi. Il principio è: “qualsiasi cosa scelga di fare la difesa è un’opportunità per l’attacco”.

Per questo bisogna prima parlare delle tecniche e tattiche offensive individuali di base, parte fondamentale del gioco anche al livello più alto. Ad esempio, i portatori di palla devono essere in grado di evitare l’hedge, mantenere il palleggio vivo e protetto, leggere il campo e avere la capacità di effettuare qualsiasi tipo di passaggio (pocket, hook, skip) con entrambe le mani sotto pressione.

La crescita della tendenza difensiva moderna “Weak” nei pick and roll deriva proprio dall’incapacità di molti giocatori, anche di alto livello, di passare la palla con entrambe le mani sotto pressione.

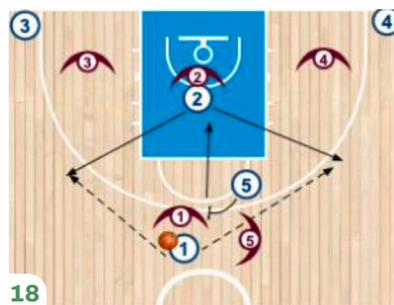
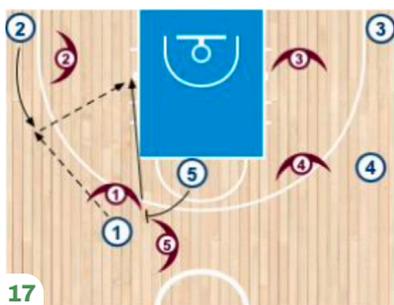
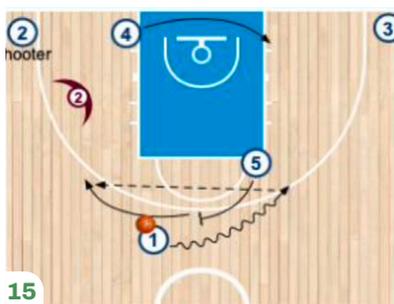
Dopo il blocco

Un modo per punire l’hedge è il lavoro del bloccante dopo il blocco:

- **Short Roll** (Diagr. 10). Offrire subito una linea di passaggio vicino alla palla, creando un vantaggio numerico vicino al canestro.

(Punto di insegnamento: giro dorsale dopo il blocco, vedere sempre la palla).

- **Long Roll** (Diagr. 11). Scattare verso il ferro prima che il difensore dell'hedge possa recuperare, aprendo un passaggio o una posizione profonda vicino al canestro.
(Punti di insegnamento: pivot frontale dopo il blocco, più rapido per rollare; roll diagonale – per allungare la difesa di aiuto; tecnica di sigillo – catturare il difensore in recupero).



Attacco sui closeout

Tendenza offensiva moderna sul pick and roll, legata al concetto di “dominoes” menzionato prima. La copertura in hedge mette momentaneamente due difensori sulla palla. Questo apre vantaggi lontano dalla palla grazie al rapido movimento del pallone, attivando il gioco “drive and kick”.

- **Side Pick and roll** (Diagr. 12, 13): passaggio avanti → passaggio/skip in angolo → attacco al closeout (reazioni su penetrazione).

- **Top Pick and roll** (Diagr. 14): passaggio dietro → passaggio/skip in angolo → attacco al closeout (reazioni su penetrazione);

Contro difese aggressive sul pick and roll, facendo circolare la palla dopo il blocco si costringono i difensori a recuperi (closeout) e si sfrutta il lato debole, invece di giocare il 2 contro 2 sul pick and roll diretto.

Spaziature nel Pick and Roll

Anche lo spacing può punire la copertura in hedge, costringendo a coinvolgere più difensori e creando spazi sfruttabili:

- **Wheel Spacing** (Diagr. 15). 3 giocatori sulla linea di fondo + 1 lungo sotto canestro → Pick and roll centrale per aprire lo short roll o il pop. **Obiettivo:** creare un tiro in catch and shoot o una penetrazione per il bloccante. Con un tiratore nell'angolo sullo stesso lato si può sfruttare anche il 2c2 laterale.

- **Dallas Spacing** (Diagr. 16). Focus sull'isolamento nel pick and roll (seguito da un top/wheel P&R), mentre gli altri giocatori coinvolgono i difensori preparando la prossima azione.

- **Side pick and roll spacing**. 4 giocatori aperti, seguito da pick and roll e long roll. I passaggi di prima linea vanno agli esterni in posizione, pronti ad attaccare i closeout o trovare il rollante. Ottimo anche per ritardare il difensore del bloccante e creare opportunità di sigillo in post basso (Diagr. 17)

- **Top pick and roll Spacing**. Simile al precedente, ma apre il gioco sui closeout, il rollante verso il ferro e anche situazioni high-low con lunghi che sigillano

- **Spanish Pick and roll** (Diagr. 18). Apertura rapida senza impostare il blocco spagnolo, per offrire subito una linea di passaggio e creare confusione nei compiti difensivi lontano dalla palla.

Azioni Consecutive (dopo il blocco)

Anche se l'hedge ferma il primo pick and roll, spesso ritarda il difensore del bloccante nelle azioni successive. Questo trasforma l'aggressività difensiva in una trappola,



costringendoli a inseguire più azioni consecutive.

Ecco due idee per punire l'hedge con azioni successive:

- **P&R into Offscreen** (es. Veer; P&R + Flare per il bloccante); (*Diagr. 19*)

- **P&R into P&R** (due pick and roll consecutivi in zone diverse) – (*Diagr. 20*).

Metodologia

Molti allenatori si chiedono come le squadre professionistiche costruiscano questi automatismi.

La risposta: dinamiche di tiro a piccole squadre, con molte ripetizioni.

Invece dei soliti 5 contro 0 con tutti i giochi a disposizione, si lavora con esercizi di tiro 3 contro 0, 4 contro 0 (solitamente a inizio allenamento) per insegnare tempi, angoli e decision-making.

Esempio:

- Esercizio 4 contro 0 con due palloni → 1ª azione Pick and Roll centrale + 2ª azione Pick and Roll laterale → tutti tirano;

Poi si aggiungono difensori guidati o vincoli, per sviluppare decision-making mentre si creano automatismi

Questa struttura permette ai giocatori di imparare concetti, non solo memorizzare schemi. Aiuta a trasferire tutto più facilmente al 5 contro 5.

Considerazioni Finali

Queste sono alcune idee di base su come strutturare i nostri pensieri nell'attaccare l'hedge.

Anche se per molti allenatori non c'è nulla di nuovo, credo che concetti chiari e semplici diano ai giocatori la capacità di riconoscerli e usarli durante le partite – molto più che memorizzare 23 diversi schemi anti-hedge.

Concetti sopra gli schemi! Se domini i concetti, puoi applicarli a qualsiasi schema del tuo playbook.

Un ultimo consiglio, soprattutto per squadre senior professionistiche: bisogna scegliere le soluzioni che meglio si adattano alla propria squadra e ai propri giocatori. Se ami lo spacing con short roll ma i tuoi lunghi non sono in grado di ricevere e passare la palla, probabilmente non è la soluzione migliore. Lo stesso vale per i portatori di palla: osserva se sono migliori nel pick and roll partendo dal palleggio vivo o se preferiscono decidere con la palla già in mano.

Come allenatori giovanili dobbiamo fornire ai giocatori quante più armi possibili, in base alle esigenze del basket moderno; come allenatori senior dobbiamo mettere i nostri giocatori nelle condizioni di brillare, sfruttando i loro punti di forza.





Europeo 2025: preparazione delle partite contro Turchia e Francia

di Vincenzo Di Meglio, Vice Allenatore Nazionale Senior Femminile, Medaglia di Bronzo a FIBA Women's Eurobasket 2025

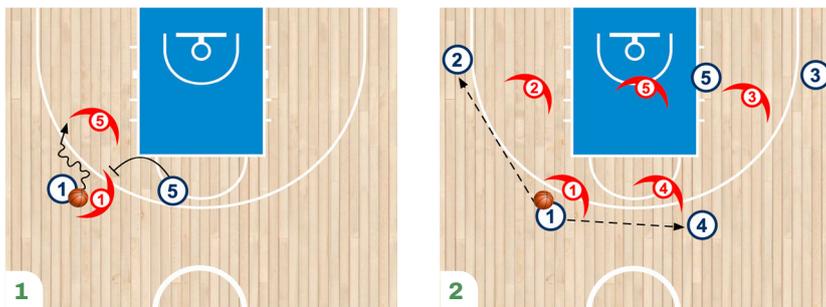
La preparazione delle partite è uno strumento importante per gli staff al fine di concretizzare in partita il lavoro fatto in palestra. Questa estate è stato uno degli aspetti decisivi nel raggiungimento del risultato perché, sin dal primo momento e con un tempo sufficiente per preparare la competizione, la squadra ha seguito gli input proposti ed ognuna delle ragazze si è sentita all'interno del disegno partita prospettato dallo staff.

Non c'è un segreto particolare od un 'invenzione tattica che ci ha permesso di vincere ma, come sempre, c'è stato il massimo coinvolgimento di tutte le atlete che ha consentito ad ognuna di loro, in alcuni frangenti delle gare, ad assurgersi a protagonista. Tutte erano coinvolte nella gara e tutte sapevano cosa fare e cosa non

fare all'interno della strategia di gara. In pratica si è dato il massimo rispetto al concetto di autonomia e collaborazione.

Il principio su cui abbiamo basato il nostro lavoro iniziale durante il raduno è stato la costruzione dell'identità squadra, quindi allenamenti utilizzati per comprendere i punti di forza e lavorare sui punti di debolezza e soprattutto, in avvicinamento alle partite, costruire soluzioni efficaci per battere le squadre avversarie.

Tutto deve partire dalla consapevolezza di chi siamo ed essere coerenti perché è fondamentale prima conoscere se stessi e poi conoscere gli avversari. Lo studio degli avversari ha senso solo se si conosce se stessi.



Nello specifico del tema di questo articolo. Per lo studio dell'avversario ci siamo concentrati:

1. **Equilibrio di squadra (la formula con cui gioca);**
2. **Caratteristiche individuali delle giocatrici;**
3. **Strumenti (situazioni offensive e scelte difensive);**
4. **Giochi.**

In pratica s'individuano i **punti di forza e di debolezza** degli avversari, in attacco e in difesa, e si cercano gli aspetti chiave per poter vincere. L'equilibrio è dove singolo e squadra si esprimono al loro massimo livello, è come funzionano al massimo delle loro possibilità giocatrici, coach e quindi la squadra. Un esempio per comprendere meglio questo concetto è se una squadra si esprime al massimo del livello utilizzando il contropiede oppure giocando in modo controllato al limite dei 24 secondi. Per gli spazi utilizzati, invece, abbiamo visto che ci sono squadre che per giocare al massimo del proprio potenziale devono andare in area ed altre che si esprimono al meglio senza doverlo fare, quindi, utilizzando solo gli spazi esterni.

Ecco due esempi di come alla fine tutto si riconduca a **equilibrio**, a **spazio/tempo**, ed a **autonomia e collaborazione**.

Le caratteristiche individuali le abbiamo limitate a tre per giocatrice cercando di individuare soprattutto i particolari che le avrebbero reso meno efficaci. In maniera banale, per una giocatrice particolarmente brava ad utilizzare la mano destra il messaggio era spingerla sulla mano sinistra negandole completamente la sua mano forte. Se può sembrare banale nella realtà non lo era affatto perché per mantenere la coerenza con la scelta effettuata cambiavano le nostre regole sul pick and roll. Se il pick and roll era a destra facevamo una scelta (show o contenimento) se il blocco avveniva sul lato sinistro la scelta, spesso, era spingere sul fondo (*Diagr. 1*). Ci sono stati anche dettagli meno immediati che riguardano aspetti tecnici

ma anche fisici e mentali. Un esempio è stato quello di negare la ricezione della palla ad una giocatrice in un momento decisivo della partita e nel contempo attaccarla. Sapevamo che non ricevendo palla avrebbe perso energia in difesa e, durante la gara, in un momento di estremo equilibrio, questo si è rivelato un aspetto decisivo.

Per gli strumenti, come visto prima consideriamo dapprima **SPAZIO** e **TEMPO**.

Una squadra può preferire:

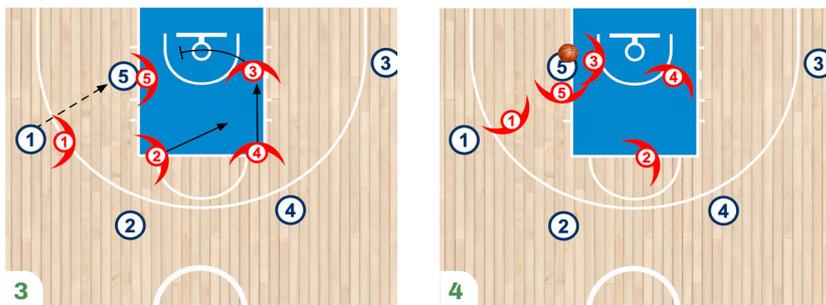
- giocare da **0" a 8"**;
- **giocare da 9" a 16"**;
- **giocare da 17" a 24"**.

Lo spazio è se una squadra preferisce giocare perimetralmente cioè non ha bisogno di "portare" il pallone all'interno dell'area per essere pericolosa oppure ha bisogno degli spazi interni per essere produttiva (es. avere giocatrici pericolose che giocano in area che costringe la difesa a chiudersi e quindi aprire spazi per le altre).

Partendo da questo concetto venivano esaminati gli strumenti (1c1 fronte - 1c1 spalle - pick and roll) utilizzati per attaccare o meno l'area.

Anche in questo caso ci si rifà con chiarezza a **prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio**.

Equilibrio, spazio e tempo, prendere mantenere e concretizzare il vantaggio ed autonomia e collaborazione sono i primi livelli logici che contengono tutto quello che poi andiamo ad esaminare successivamente. Tutto si rifà a questi principi e tutto viene letto in funzione a questi. Potremmo definirli, nel caso della preparazione della partita, come il piano strategico a cui facciamo riferimento nell'analisi dei dettagli tattici. Un esempio pratico di come il declinare tutto ai principi sopracitati (in questo caso all'autonomia e collaborazione) ci abbia aiutato in una partita è stata l'analisi di una squadra (è successo a Bologna...) con il 90% dei suoi attacchi con meno di 3 passaggi. Prima di pensare ad altro bisognava aver chiaro il fatto che loro non amavano passarsi la palla per cui (a livello strategico) difendere aperte e maggiormente flottate verso la palla per limitare il loro 1c1 e mantenere aperte le linee di passaggio che non sapevano utilizzare le ha tolto molte certezze rendendo la nostra difesa più forte anche nelle scelte tattiche (*Diagr. 2*).



Non esistono dettagli tattici senza un livello strategico superiore e viceversa.

A livello tattico analizziamo gli strumenti attraverso i quali gli avversari declinano spazio e tempo.

Se gli avversari hanno bisogno di andare negli spazi interni quali strumenti utilizzano in modo più efficace? Quale di questi strumenti, in relazione alla nostra identità, può farci male in maniera particolare?

Come vanno in area? Con quali giocatrici?

1. **In transizione;**
2. **Pick and roll;**
3. **1c1 post basso;**
4. **Blocchi;**
5. **Giocatrici interne o esterne chi crea vantaggio.**

Nel primo caso si fa riferimento al tempo con il quale le avversarie vanno ad attaccare l'area e farlo in transizione può diventare pericoloso se non si è preparati immediatamente a rientrare con tutta la squadra per coprire l'area.

Negli altri casi, ad ogni situazione, abbiamo fatto riferimento a ciò che avevamo preparato durante il raduno, se c'era la necessità di raddoppiare e dove e quando era meglio prevedere il raddoppio e la conseguente rotazione ecc...

Invece per quel che concerne il chi si fa riferimento a quali giocatrici erano pericolose e soprattutto lo sarebbero state per noi. Analizzando le loro caratteristiche individuali abbiamo individuato ciò che facevano meglio ed abbiamo provato a limitarlo. Limitare per noi è considerato sia livello individuale sia come squadra considerando il posizionamento e le rotazioni in caso di raddoppio (*Diagr. 3, 4*).

Infine, per facilitare il tutto e rendere con estrema chiarezza la situazione, non siamo andati a ricercare i giochi ma siamo andati dritti al cuore, al momento chiave in cui ciò accadeva e quindi

tutta la concentrazione era sui particolari.

Se diversi giochi prevedono il pick and roll centrale è risultato meno impellente conoscere i nomi dei vari giochi o eseguire tutto il gioco, sapendo che andavamo a difendere la stessa situazione.

Per la difesa abbiamo attuato lo stesso ragionamento.

Spazio e tempo ad un primo livello logico, e gli strumenti con i quali attuavano la difesa ad un secondo livello.

Se una squadra è meno brava a difendere nei primi secondi dell'azione o se lo è alla fine, se è brava a chiudere l'area o ad anticipare gli spazi esterni.

Difesa che vuole pressare o vuole contenere, zona od uomo, difese tattiche viste degli avversari in situazioni simili a quelle che avremmo proposto ecc...

Difesa in post basso delle lunghe o delle esterne, difesa sui blocchi, difesa sui pick analizzando chi e come e andando a capire dove, le avversarie erano più vulnerabili.

Ognuno di noi, pur avendo specifiche responsabilità, guardava tutto e relazionava su tutto per poi arrivare alle riunioni di staff con analisi, proposte e contributi precisi.

Come staff avevamo 3 diverse aree di competenza, Alessandro Fontana quelle dei video e dei giochi, Francesca Di Chiara la parte relativa alla difesa e il sottoscritto quella relativa all'attacco. Francesca ed io curavamo la parte delle relazioni ma in ogni fase tutti davano il loro contributo per arrivare alla riunione con il capo allenatore con idee già abbastanza chiare. Ognuno di noi vedeva le varie partite delle avversarie per arrivare alle riunioni di staff con Andrea con 4 aree di analisi ben distinte:

1. **punti di forza e debolezza;**
2. **difesa avversaria (1vs 1/post/pick/ zone/press) + giocatrici d'attaccare;**
3. **attacco avversario e caratteristiche individuali;**
4. **cosa fare per vincere.**

Prima della riunione definitiva ogni componente dello staff analizzava i punti sopra riportati e quindi, dopo aver illustrato le varie idee, si discuteva sulle strategie definitive da utilizzare. A questo punto con Andrea si entrava nei dettagli e dal livello strategico si potevano

considerare tutti i dettagli tattici fisici e mentali che avremmo dovuto utilizzare.

Una volta presa la decisione sulla partita che avremmo fatto ognuno di noi passava chi alla stesura dei video da far vedere alla squadra chi alla stesura delle relazioni o dei cartelloni. In una seconda riunione di staff prima dell'allenamento si preparavano i dettagli per rendere chiaro in campo ciò che avevamo deciso. In questa fase un ruolo non affatto marginale è stato quello del preparatore fisico Jacopo Arrobbio che, assistendo a tutte le riunioni, modificava il proprio lavoro proprio in funzione del tipo di partita che avremmo fatto. Integrare il suo lavoro al lavoro tecnico in ogni fase del raduno ed arrivare alla preparazione delle partite, quindi integrandolo anche al piano tattico, è stato un dettaglio di non poco conto.

Avendo un allenamento vero prima della gara eseguivamo in campo con la squadra le situazioni che ci premevano verificando in maniera pratica se la soluzione funzionava o meno. Nella riunione con la squadra vedevamo il video e analizzavamo la difesa che avremmo effettuato, ed in attacco quelle situazioni che potevano essere favorevoli per noi. Ancora prima c'era, nel video e sui cartelloni, la parte strategica e il tipo di gara che avremmo dovuto fare per vincere.

Infine, nel lavoro pre-gara un'ora prima, abbiamo modificato la routine con Jacopo che lavorava prima con le 8 esterne poi con le 4 interne modificando il lavoro fisico in relazione ai dettagli della gara che avremmo fatto. Noi dello staff abbiamo fatto lo stesso con le 4 interne che hanno lavorato con Francesca, le esterne con Alessandro e le playmaker con me. Ognuno di noi nel lavoro individuale ha riproposto le situazioni che avremmo affrontato di lì a poco. Le atlete sono state bravissime a mantenere la propria autonomia all'interno del gioco di squadra (collaborazione) in modo molto responsabile. Noi staff siamo sempre stati convinti che, al di là degli errori umani che comunque si commettono, le atlete, pur conservando capacità di iniziativa personale, sarebbero rimaste concentrate sulla strategia di gioco prevista negli allenamenti e provate nei momenti individuali.

A questo punto avevamo fatto quello che era possibile nel preparare la gara e la parte di preparazione della gara è finita ma c'è qualcosa

che perdura anche durante la gara. Avendo curato nei minimi dettagli prima la parte strategica: equilibrio, spazio/tempo, autonomia e collaborazione e quindi il prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio, successivamente avendo effettuato le scelte tattiche in funzione di ciò, durante le gare non abbiamo mai corso il rischio di cambiare una scelta in funzione di episodi contingenti. In pratica, il livello emotivo veniva canalizzato e non prendeva il sopravvento; anche quando una scelta non sembrava efficace, prima di cambiarla abbiamo corretto il dettaglio. Solo nel caso di un chiaro errore strategico avremmo cambiato la scelta presa nel pre-partita ma ciò non è mai successo. Per nostra forma mentis abbiamo sempre avuto un piano strategico alternativo ma, in questa circostanza non lo abbiamo utilizzato. E' stato come avere un solco che ci ha guidato ed aiutato fino in fondo senza momenti di indecisione.

Ora come esempio illustro sinteticamente una tipologia di game plan.

Primo Livello: **STRATEGIA GARA**

- **Punti di forza avversari**

1. **Forza mentale:**

Squadra con grande energia, che non ama pensare e vive di esaltazione. Quando si accendono riescono a fare cose difficili.

2. **Difesa:**

Loro aggressive sulla palla e aggressive sulle linee di passaggio, per non far entrare in area. L'unica regola che hanno è **aggredire**.

3. **Attacco:**

Ritmo 0"-12", vogliono l'area, 1c1 e tagli.

- **Per vincere:**

1. **Forza mentale:**

Non correre dietro loro = comandare. Tagliafuori + rotazione + no destra... un dettaglio per vincere la medaglia. Sopportare la loro pressione per giocare la nostra pallacanestro.

2. **Attacco:**

Andare in area!!!! Con post basso esterne/interne + pick and roll (utilizzare gli short roll). 1c1 no palla ferma + spaziature.

3. **Difesa:**

Contenere per non farsi battere e dare l'area = difesa a uomo di contenimento + zone press + zona + rimbalzo.

Secondo livello: TATTICA

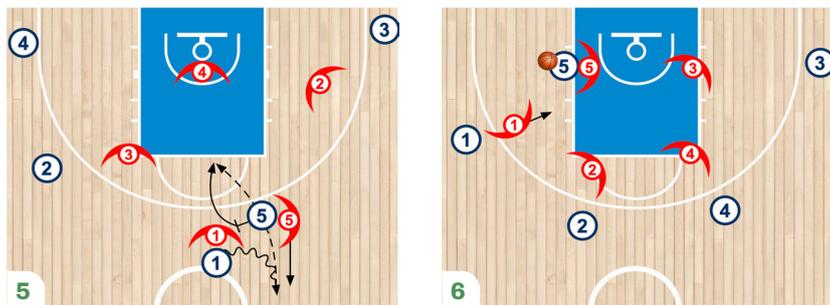
1. **Difesa avversaria:**

- Transizione difensiva: a rimbalzo anche con esterne;

- Difesa Pick and roll: show aggressivo;

- Difesa in post basso: 1c1 area aperta;

- Difesa blocchi lontano dalla palla: cambio 1-4.



2. Nostro attacco:

- Contropiede: provare a correre;
- Pick and roll: utilizzare gli short roll (Diagr. 5);
- Post basso: andare anche con esterne;
- Blocchi: leggere i cambi e punire.

3. Attacco avversario:

- Contropiede da palla recuperata;
- Uso blocchi flare;
- Pick and roll centrale;
- Pick and roll laterale;
- Post basso.

4. Nostra difesa:

- Difesa: chiedere area e 1c1;
- Stare a contatto + cambio 1/4;
- Contenimento;
- Nostre regole a destra e a sinistra;
- 1c1 + flottate verso l'area, no trap (Diagr. 6);

Ecco alcune delle informazioni che abbiamo dato alla squadra prima di una gara.

A corredo nella relazione c'era una parte relativa alle statistiche (individuali e di squadra) e la parte dei giochi a delle situazioni tattiche avversarie.





Principi base di posizionamento di una difesa a uomo

di Sandro Dell'Agnello, Capo Allenatore Rinascita Basket Rimini

Partiamo dal concetto che non esistono pessimi difensori quando la palla viene aggredita, ma tutti i difensori altresì possono essere in difficoltà quando si lascia all'attaccante l'iniziativa.

Voglio precisare che vedremo solo i principi base sui quali costruire una difesa di squadra, non parleremo qui delle mille diverse sfaccettature che poi ci sono necessariamente nel suo sviluppo.

I nostri obiettivi difensivi sono principalmente tre:

1. non far ricevere l'attaccante, compito difficile, oppure farlo ricevere fuori posizione e in ritardo rispetto al flusso del gioco, compito più realistico e comunque vantaggioso, da dove poi avrà meno pericolosità di 1vs1 e certamente peggiori angoli e timing di passaggio.

2. non lasciare mai isolato in 1vs1 il difensore sulla palla. MAI. Ma crollare sempre i compagni in posizioni consone di aiuto.

3. cercare di mantenere sempre e costantemente la palla su un lato.

Ricezione classica su un lato ed eventuale 1vs1

Due principi base:

1. rendere la ricezione difficile partendo con una forte pressione sul passatore, "attaccando" l'attaccante con la palla e negandogli dunque un facile passaggio senza pressione, aiuto fondamentale per il difensore del ricevente che deve "sporcare" il passaggio.

2. posizionare il difensore x2 sulla linea di passaggio in prossimità del ricevente, così da negare una facile ricezione all'attaccante

2 quando e dove vorrebbe lui (se lo facciamo ricevere un secondo in ritardo ed un metro più in là abbiamo già fatto un ottimo lavoro) rimanendo sempre in posizione di guardia aperta, scelta che ci consente di non lasciare MAI solo l'attaccante 1 in 1vs1 e quindi collassare una sua eventuale penetrazione (Diagr. 1).

Nel momento in cui la palla arriva su un lato a 2, (x1 farà un salto verso la palla sempre in guardia aperta) il nostro obiettivo è negare una penetrazione centrale per mantenere assolutamente la palla su un lato, dove poi

sviluppare gli eventuali aiuti di squadra (Diagr. 2). Quindi dopo la ricezione la mia posizione difensiva sarà con il naso sulla spalla interna dell'attaccante per negare un eventuale penetrazione centrale e ridurre notevolmente il suo raggio di azione (Diagr. 3, 4), forzando un eventuale palleggio verso la linea di fondo dove organizzeremo una solida difesa di squadra.

IMPORTANTE: insegnare ai giocatori che quando scivolano in difesa sulla palla devono tenere le braccia basse in corrispondenza del palleggio, così facendo possono dare fastidio all'attaccante e scivolare più rapidamente. Molti giocatori quando scivolano tengono le braccia alte, posizione alquanto dannosa e inutile, perchè li rende molto più lenti e perchè la palla è in palleggio dunque verso il suolo. Solo nel caso l'attaccante si fermi per tirare o passare alzeremo le braccia per tracciare la palla.

Ricezione in post basso ed eventuale 1vs1

Se lasciamo ricevere l'attaccante in post basso a un passo dal canestro è molto complesso fare aiuti davvero efficaci. Dunque l'idea di base è negare il post basso andando completamente davanti con tutti i giocatori tranne che con il 5, che vedremo più avanti.

Quindi forte pressione sul passatore (a maggior ragione in questo caso, essendoci il post basso col suo difensore davanti alla palla, il passatore non ha l'istinto di penetrare avendo due giocatori davanti a sé e la forte pressione è agevolata anche psicologicamente) e lotta di posizione col ricevente completamente davanti di schiena al proprio uomo (Diagr. 5).

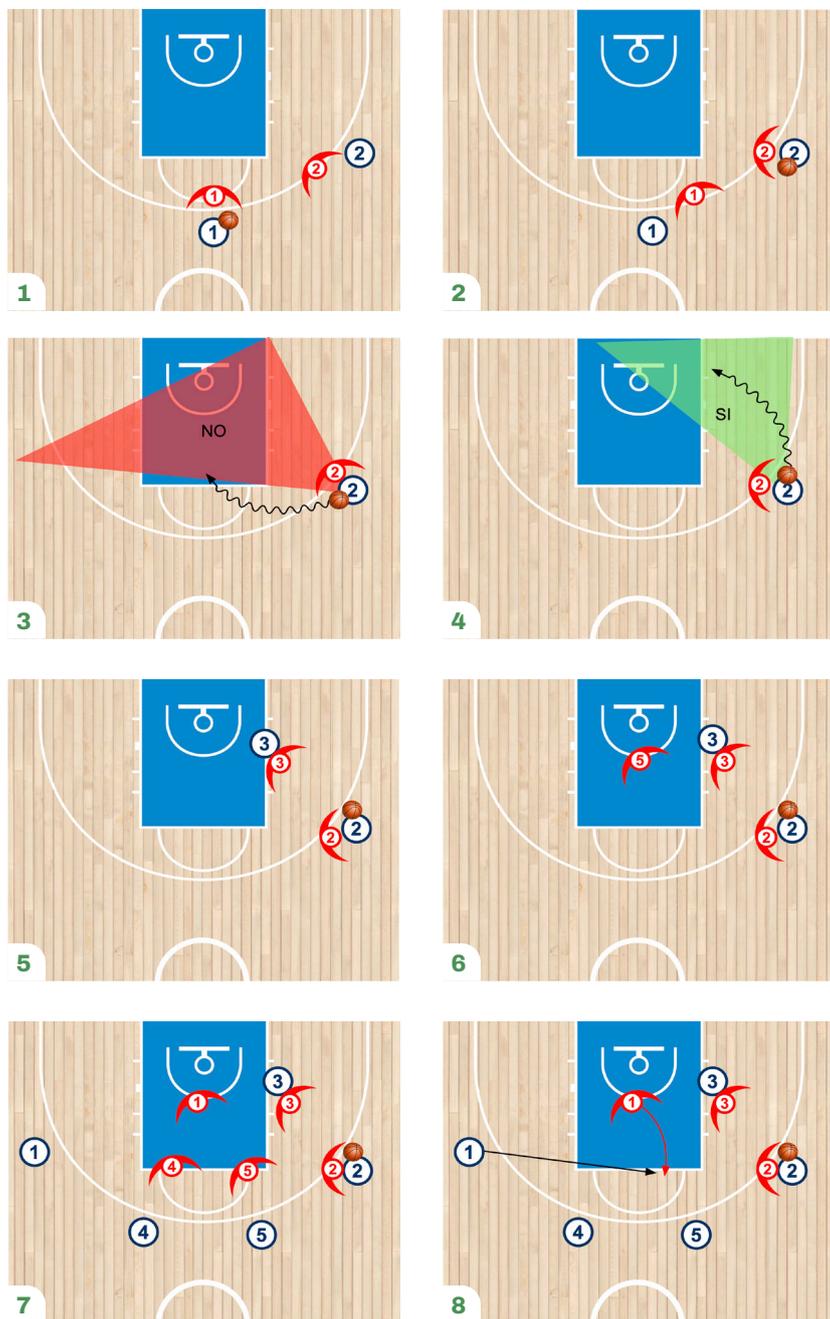
Qui consideriamo tre fatti principali:

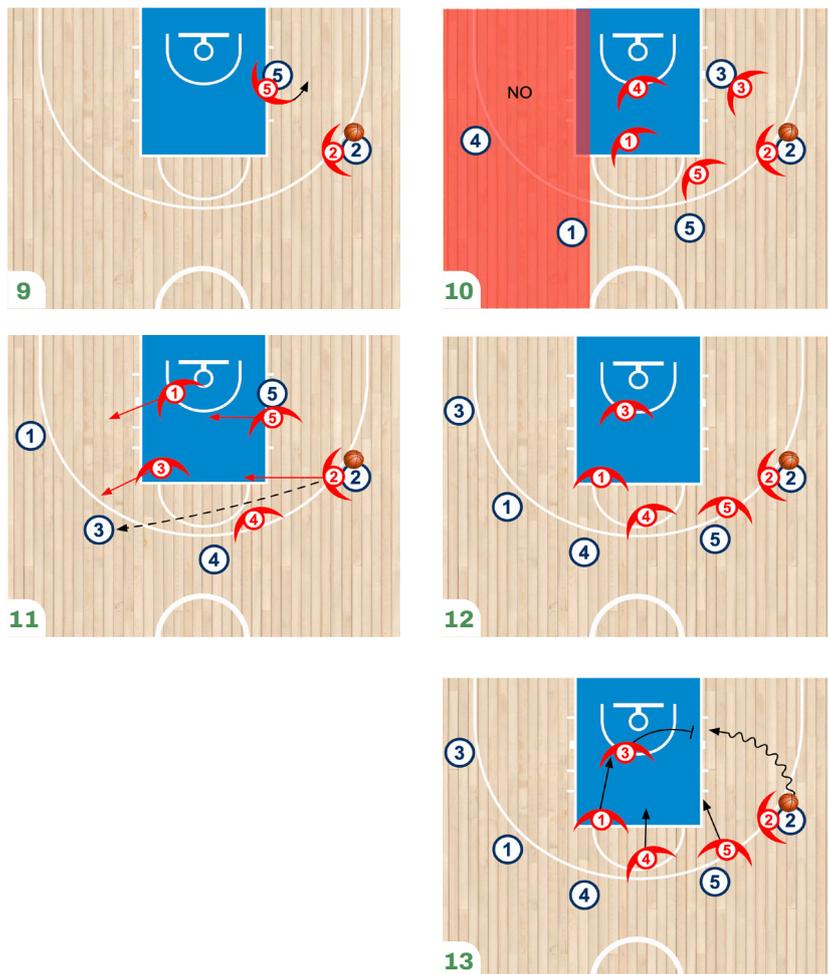
1. dobbiamo negare un eventuale passaggio lob posizionando il difensore di 5, dovunque sia 5, alle spalle del post basso, in corrispondenza dello smile, così da scoraggiare l'eventuale passaggio lob (Diagr. 6). Se il 5 sta sull'arco perchè tiratore x5 starà con il suo e prenderà la stessa posizione il difensore dell'ultimo uomo posizionato sul lato debole (Diagr. 7).

2. dobbiamo anticipare l'eventuale salita in post alto di un altro attaccante di lato debole per giocare l'alto basso, e qui si va nei principi di difesa dal lato debole, ma è una cosa fattibilissima (Diagr. 8).

3. nella lotta per la posizione probabilmente l'attaccante andrà verso il mezzo angolo a 4 o 5 metri e qui casomai ricevesse diventerà un 1vs1 normale faccia a canestro e avremo scongiurato il post basso.

In caso di post basso con il 5, la posizione del difensore x5 deve essere dietro l'attaccante con il ginocchio interno tra le gambe di 5 per spingere nella lotta di posizione e braccio esterno a





negare una facile ricezione (*Diagr. 9*). Nel momento in cui ricevesse il pallone neghiamo il centro con x5 con la stessa posizione naso-spalla vista in precedenza per gli esterni e andiamo con l'uomo del passatore x2 a dare una sbracciata su ogni singolo palleggio del 5, che sarà prevedibilmente alto e lento, così da fargli raccogliere il pallone.

Posizionamento giocatori lato forte - lato debole
Noi vogliamo mantenere la palla sempre su un lato, dunque diventa fondamentale la posizione degli uomini del lato debole rispetto alla palla.

Le nostre regole base dal lato debole:

1. mai perdere di vista la palla;
2. mai seguire l'uomo in allontanamento dalla palla;
3. mai mettere i piedi fuori dall'area dei tre secondi sul lato debole (*Diagr. 10*).
4. in caso di ribaltamento della palla da un lato all'altro tutti e cinque i difensori, mentre la palla vola e non quando è già arrivata, si trasferiscono di lato con la palla (*Diagr. 11*), facendo un

closeout aggressivo sull'uomo ricevente sempre con la stessa posizione naso-spalla precedentemente vista e sempre a negare il centro.

Nel caso di una penetrazione in palleggio, che dovrà essere necessariamente verso il fondo o avremo fatto un pessimo lavoro, ruoteremo sempre dal fondo e collasseremo l'area abbassandoci tutti mano a mano che si abbassa l'attaccante in palleggio.

Un esempio base può essere quello del *Diagr. 12* dove con palla a 2 x3 deve posizionarsi sullo smile e x1 in area sul gomito alto.

Se 2 parte in palleggio (*Diagr. 13*) x3 va a chiudere fuori dall'area e x1 si abbassa ballando tra gli attaccanti 3 e 1.

Nell'eventuale passaggio di ribaltamento i difensori faranno un movimento di closeout a ics dove x1 prenderà il passaggio di uscita e x3 l'altro uomo rimasto.

Ovviamente nel capitolo Lato forte/Lato debole si apre un mondo ed in queste poche righe sarebbe già tanto se fossi stato sufficientemente chiaro.

A tal proposito concludo ripetendo che abbiamo parlato solo di regole BASE, appena appena l'ABC di alcuni principi difensivi, e partendo da qui tutte le tattiche possibili e immaginabili. Ricordandoci però sempre che se i nostri giocatori non piegano le gambe e se non c'è energia e volontà di lottare, tutte le migliori tattiche saranno comunque molto poco efficaci.



Il valore del post basso delle esterne

di Simone Righi, Capo Allenatore Panthers Roseto

Sezione 1: **gioco interno in transizione.**
Uno dei modi principali per generare vantaggi spalle a canestro con le esterne è sfruttare i primissimi secondi dell'azione, quando la difesa non è ancora schierata ed è più vulnerabile. Attaccare in post basso già in transizione permette di mettere immediata pressione, costringendo le avversarie a decisioni difficili fuori dalle proprie abitudini difensive.

Un aspetto cruciale riguarda la spaziatura del lungo (5): la differenza tra avere un 5 tiratore e un 5 non tiratore cambia lo sviluppo dell'azione, influenza il modo in cui i vantaggi vengono mantenuti e determina le diverse possibilità di aiuto difensivo.

Transizione primaria con 5 non tiratore nel dunker spot

Su rimbalzo lungo, raccolto dalla playmaker, parte immediatamente la transizione: la giocatrice spinge la palla direttamente verso il post basso, leggendo il vantaggio fisico sulla propria avversaria diretta. Il lungo (5) corre e occupa il dunker spot, pronto a ricevere dietro la difesa o a punire eventuali rotazioni, mentre il 4 resta aperto sul lato forte come tiratore. Le altre esterne (2 e 3) si muovono sul lato debole, aprendo il campo.

Il 5 nel dunker spot tiene sotto pressione il suo difensore, obbligandolo a preoccuparsi della sua pericolosità vicino al ferro e limitandone la possibilità di aiutare forte. Questo costringe i difensori sul perimetro a una scelta netta:

collassare in area, concedendo spazio ai tiratori, oppure restare più flottati sul perimetro, liberando così l'uno contro uno diretto della guardia in post basso. (Diagr.1, 2) ([Video 1](#))

Transizione primaria con 5 non tiratore bloccante

Il post basso può essere ricercato non solamente dal playmaker che spinge in palleggio, ma anche da una guardia che riceve palla in transizione e dal palleggio va immediatamente a giocare spalle a canestro. (Diagr. 3)

In queste situazioni, il 5 ultimo rimorchio, viene coinvolto come bloccante: con uno screen away iniziale se posizionato sul lato forte, e con uno stagger sul lato debole. (Diagr. 4)

Utilizzare il 5 non tiratore come bloccante consente di liberare lo spazio per l'uno contro uno spalle a canestro della guardia. Sia lo screen away sul lato forte che lo stagger sul lato debole impegnano la difesa lontano dalla palla, riducendo gli aiuti. Il difensore del 5 difficilmente può aiutare forte sul post basso. (Diagr. 5)

Quintetto small / 5 tiratore

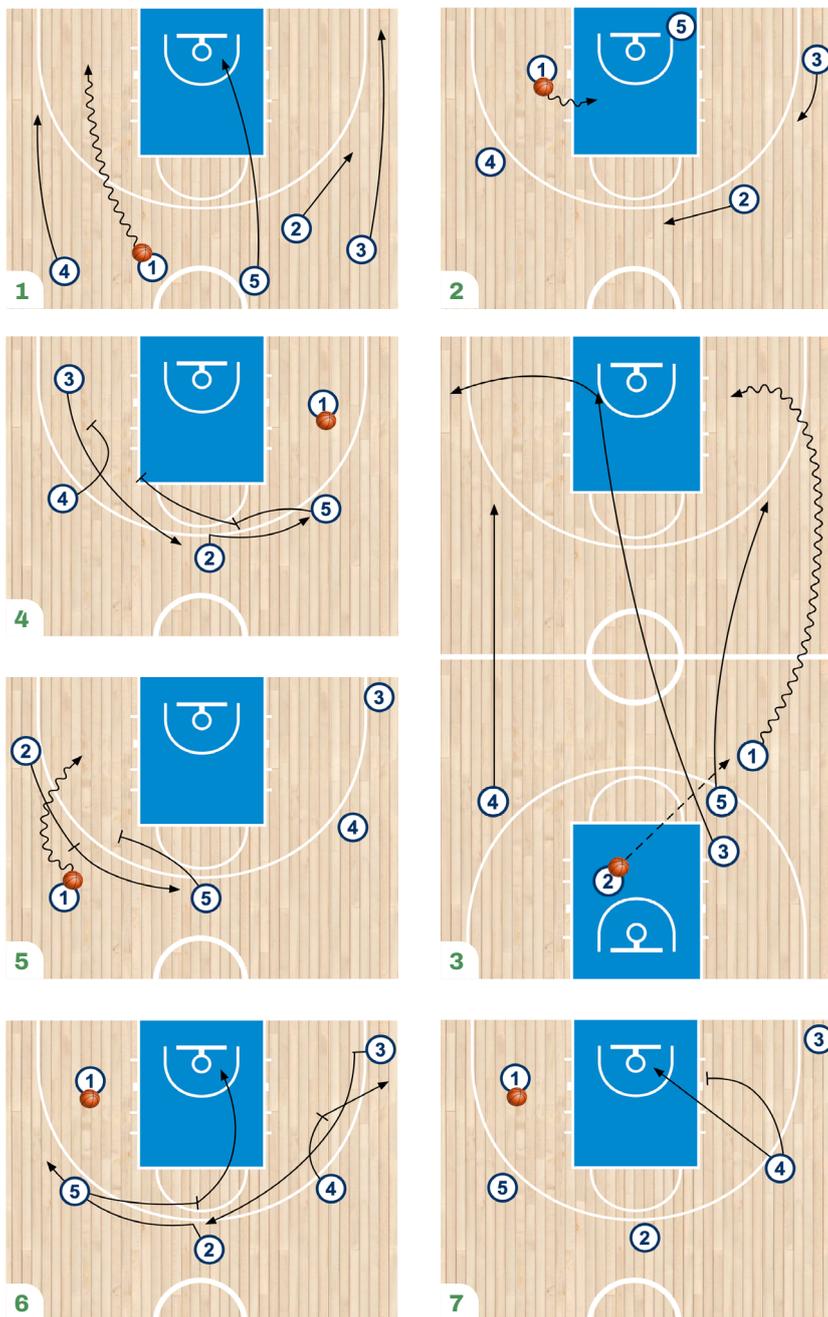
Anche con quintetti composti da cinque esterne, o con cinque giocatrici con buona pericolosità perimetrale, si possono creare vantaggi in post basso attraverso le guardie. Questo può essere ricercato come nelle situazioni viste in precedenza oppure attraverso un ribaltamento di lato. La difesa, dovendo essere più aggressiva sulla palla e sulle linee di passaggio per non concedere il tiro da tre punti e una circolazione rapida, apre la possibilità di giocare spalle lasciando scoperto lo spazio interno. La guardia, individuato il mismatch, può leggere l'area libera e prendere posizione dinamicamente in post basso. ([Video 2](#))

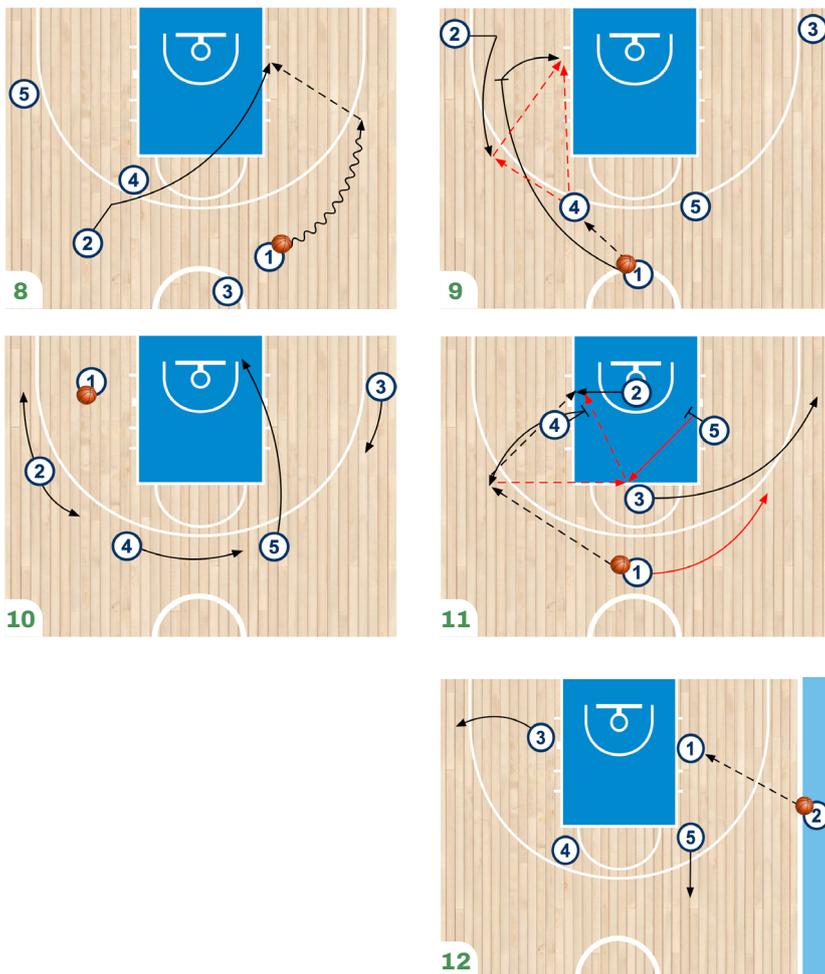
Con quintetti small, o con cinque giocatrici pericolose sul perimetro, il post basso diventa un'arma ancora più efficace per le guardie. La spaziatura costringe la difesa a rimanere alta per contenere il tiro da tre punti e la circolazione rapida, aprendo così all'uno contro uno interno. Con la palla in post basso, l'idea è non utilizzare blocchi lontano dalla palla ma tenere la difesa impegnata lasciando sempre un tiratore sul lato forte e muovendo il lato debole con tagli e blocchi di contenimento.

Pistol action

La pistol action rappresenta una soluzione utilizzabile sia come early offense sia a difesa schierata. L'azione si sviluppa con un hoff o un back pick tra guardie seguito da un flare screen, che permette alla guardia di ricevere in movimento verso il post basso. La spaziatura varia in base al 5: 5 tiratore resta perimetrale, costringendo il suo difensore a non collassare in area e aprendo quindi lo spazio interno per l'uno contro uno; 5 non tiratore viene coinvolto come bloccante sul lato debole. (Diagr. 6), ([Video 3](#)).

Il pistol action consente di ricercare il post basso senza interrompere il flusso offensivo. Con un 5 tiratore la difesa non può collassare in area; con un 5 non tiratore viene impegnata lontano dalla palla attraverso blocchi sul lato debole. In entrambi i casi si crea spazio per





l'uno contro uno spalle a canestro della guardia, mantenendo la minaccia del tiro da tre punti.

Isolamento in post basso

Questa è una soluzione che può nascere sia da una transizione con 5 giocatori spaziatissimi fuori dai 3 punti, sia da un ingresso più lento a difesa schierata. L'idea è sfruttare l'area libera per permettere a una guardia con vantaggio fisico di ricevere dinamicamente in post basso o in posizione di mezz'angolo. Questo crea un isolamento dinamico, non statico, che sfrutta la pericolosità perimetrale per liberare il mismatch interno. (Diagr. 8) (Video 4)

La scelta del target difensivo è centrale: si cerca di coinvolgere la giocatrice avversaria più vulnerabile, costringendola a difendere spalle a canestro. Il lato forte resta occupato da un tiratore, mentre il lato debole viene mosso con tagli e blocchi di contenimento: con il 5 spaziato fuori dall'area, la difesa difficilmente può collassare e l'uno contro uno in post diventa un'opzione solida.

Sezione 2 . Gioco interno a difesa schierata

Nelle situazioni di transizione l'obiettivo era sfruttare la difesa non ancora in equilibrio, mentre con le soluzioni ibride utilizzabili nei primi secondi o a difesa schierata si è cercato il mismatch o il target da attaccare con spaziature semplici. La stessa logica si applica contro difesa schierata: isolare il mismatch interno e creare i presupposti per un post basso efficace attraverso set strutturati.

Double high

Da partenza double high (corna), la palla viene inizialmente giocata verso una delle due lunghe alte in posizione di guardia. Da qui si può sviluppare un pin down per liberare un esterno o un finto pin down con slip immediato. (Video 5) Il 5 viene mandato nel dunker spot. Una volta che la palla entra in post basso, la continuità prevede sviluppo di alto-basso, DHO o pick and roll per mantenere la difesa sotto pressione (Diagr. 9, 10).

Doppia uscita

L'esterna designata per giocare in post parte da sotto canestro, pronta a scegliere su quale lato uscire. Il 4, tiratore, si apre oltre la linea dei 3 punti per ricevere e creare subito la possibilità di un post up immediato. (Video 6). La palla può essere appoggiata direttamente dentro se la guardia prende posizione profonda; se viene marcata davanti, si sviluppa l'alto-basso per buttare la palla dentro. (Diagr. 11)

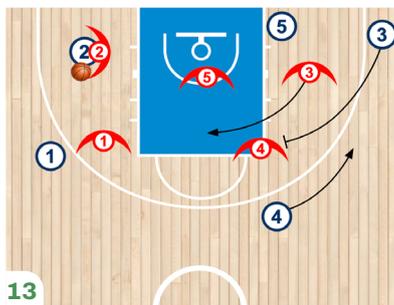
Rimessa laterale con area liberata

Anche da rimessa laterale è possibile costruire un ingresso immediato in post basso. L'idea è liberare l'area già dalla disposizione iniziale, facendo allargare le compagne sul perimetro e allontanando i difensori dal ferro. L'esterna con vantaggio fisico può ricevere direttamente in post e giocare spalle a canestro senza aiuti immediati. (Video 7) (Diagr. 12)

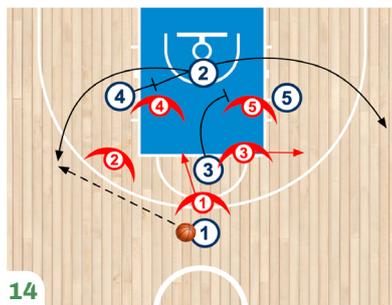
Contro difesa schierata, i set strutturati (double high, doppia uscita, rimessa laterale) hanno l'obiettivo di isolare il target difensivo da attaccare e mantenere la difesa impegnata. Ogni soluzione prevede sviluppi successivi – alto-basso, DHO, pick and roll – per non permettere alla difesa di rilassarsi.

Sezione 3 – Utilizzo del post basso contro difese a zona

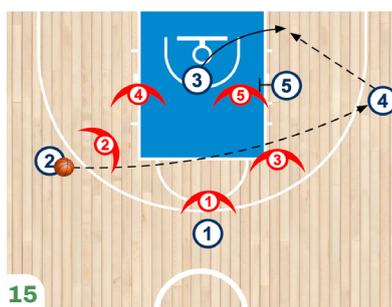
Per limitare l'efficacia del post basso, alcune difese scelgono di schierarsi a zona, sia nel momento in cui la palla entra in post, sia come soluzione tattica rispetto a set offensivi



13



14



15

prestabiliti. In questi casi l'obiettivo offensivo è manipolare la struttura della zona senza perdere la centralità del gioco spalle a canestro.

Zona dopo ingresso palla in post basso

Descrizione tecnica: Quando la difesa passa a zona con la palla in post, la priorità è occupare il dunker spot e sfruttare il lato debole con flash in post alto o blocchi di contenimento per i tiratori. Sul lato forte, la presenza di un tiratore costringe x1 a una scelta: seguire in angolo liberando il post alto oppure restare alto rischiando un tiro dall'angolo (Diagr. 13).

Zona 3-2 su doppia uscita

Descrizione tecnica: Partendo da una doppia uscita preparata per cercare il post con il 5, la difesa può adeguarsi passando a zona 3-2. In questo caso il vantaggio si cerca sul secondo lato, con la piccola che riceve in post basso o dietro la linea difensiva. Determinante il lavoro del 5 attraverso blocchi di contenimento e skip veloce sul lato debole per aprire linee di passaggio utili a scardinare la struttura e far arrivare la palla dentro. (Video 8) (Diagr. 14, 15).

Contro difesa a zona, il post basso può rimanere un'arma centrale a patto che spazature e timing siano eseguiti con precisione. L'uso del dunker spot, i flash in post alto, i blocchi di contenimento e gli skip veloci sul lato debole spingono la zona a lavorare su closeout e zone d'ombra (aree di doppia competenza), aprendo vantaggi sia interni sia perimetrali.

Conclusioni

Il post basso dell'esterno è stato un'arma fondamentale del nostro attacco perché ci ha permesso di sfruttare la fisicità delle nostre guardie per colpire là dove la difesa non era propriamente preparata. Per renderlo efficace sono stati decisivi il lavoro sulle spazature e l'aver idee chiare su cosa ricercare in base alle caratteristiche delle giocatrici. Questo principio si applica nei primi secondi di transizione, a difesa schierata e contro difese adattate a zona: una soluzione adattabile, utile per colpire i target scelti nel piano partita, forzare falli e ritrovare efficienza quando l'attacco perde fluidità nei set tradizionali.

MINIBASKET

Danimarca e Lussemburgo: l'eccellenza formativa del Minibasket FIBA e l'interesse per il Minibasket italiano

di Mariacristina Pastore e Johnathan Angeli, Istruttori Nazionali Minibasket

Non è stato un semplice attestato, ma un'immersione profonda nella filosofia del Minibasket moderno ed europeo. L'esperienza appena conclusa in Lussemburgo, con la sessione finale del prestigioso **FIBA European Mini Basketball Coaching Course**, segna un traguardo significativo per il nostro paese e per l'intero movimento cestistico giovanile italiano.

Protagonisti di questo percorso formativo europeo, che ha toccato anche la Danimarca nel 2024 e ha incluso sei lezioni online, con formatori di altissimo calibro, tra cui uno dei nostri Coordinatori tecnici, **Maurizio Cremonini**, sono stati **Mariacristina Pastore** e **Johnathan Angeli**, che tornano ora con un bagaglio di conoscenze e strategie all'avanguardia, portando con sé la consapevolezza di come **l'esperienza italiana stia sempre più ispirando il Minibasket a livello europeo**.

Un percorso formativo internazionale per sviluppare "pensatori" sul campo

Il corso, articolato in due clinic residenziali – uno in **Danimarca** e l'altro, conclusivo, in **Lussemburgo** – e arricchito da un ciclo di sei lezioni online, con esperti di fama europea, ha avuto come obiettivo primario quello di forgiare una nuova generazione di Istruttori. Non più semplici istruttori di tecnica, ma veri e propri "mentori" capaci di sviluppare giocatori con un **"Alto QI di Gioco"**.

"Tutto è una riflessione della situazione," spiega uno dei relatori, riassumendo uno dei concetti chiave appresi. La filosofia del corso, che si rifà alla **Teoria del Cerchio d'Oro di Simon Sinek**, spinge gli allenatori a concentrarsi sul "perché" dietro ogni azione, non solo sul "cosa". L'obiettivo è chiaro: formare atleti che non solo sappiano eseguire un passaggio o un tiro, ma che comprendano la **logica interna del gioco**, prendano decisioni autonome, e di qualità, in tempo reale, e siano in grado di leggere e interpretare ogni momento della partita. Un giocatore con un alto QI di gioco è un atleta che sa auto-valutarsi e auto-allenarsi, imparando costantemente dai propri punti di forza e debolezza. Concetti che richiamano i traguardi del nostro Minibasket come la responsabilità e l'autonomia, nell'ottica di sviluppare nei giovani atleti competenze che non valgano solo sul campo, ma anche negli altri aspetti della vita (**#minibasketforlife**).

La "ripetizione senza ripetizione"

Un principio fondamentale appreso durante il corso, e che rivoluziona l'approccio all'allenamento tecnico, è quello della "ripetizione senza ripetizione". Non si tratta di eseguire un gesto tecnico come il tiro centinaia di volte in modo identico, ma di ripeterlo in condizioni sempre diverse e variabili, proprio come accade in una partita vera. Ogni tiro, seppur con la stessa meccanica di base, sarà influenzato da fattori come la pressione dell'avversario, la posizione sul campo, la fatica, o l'angolo di passaggio ricevuto. Questo approccio dinamico permette al giocatore di sviluppare una capacità di adattamento superiore, rendendo il gesto tecnico non solo meccanico ma pienamente funzionale al contesto di gioco, preparando l'atleta a risolvere problemi complessi in situazioni sempre mutevoli. Questo riprende alcuni concetti chiave del nostro Minibasket come l'importanza di fornire ai bambini il **giusto tempo necessario per sperimentare**. Non si tratta solo di allenare, ma di creare un contesto educativo dove ogni bambino abbia l'opportunità di affrontare una varietà di **situazioni di gioco diverse e significative**. Questo permette loro di provare, sbagliare e, soprattutto, **sperimentare con successo (opportunità)**, costruendo fiducia e una profonda comprensione del gioco. In questo modo, l'apprendimento non è un processo passivo, ma un'esperienza attiva in cui i bambini sono i veri protagonisti del proprio sviluppo, imparando a prendere decisioni in autonomia e a crescere come giocatori e come persone.

Il Minibasket Italiano: un faro per il basket europeo e il suo "perché"

Ciò che emerge con sempre maggiore chiarezza da contesti formativi internazionali come questo è l'**interesse crescente che la proposta italiana sta suscitando nel panorama cestistico europeo**. La nostra tradizione nel basket giovanile e nel minibasket non è solo un insieme di metodologie, ma una vera e propria filosofia che si sta diffondendo sempre più, come ad esempio in Danimarca, dove il libro "Insegnare il Minibasket" è stato già tradotto in danese e i nostri Coordinatori tecnici nazionali hanno tenuto corsi di aggiornamento. Altri paesi d'Europa negli ultimi anni hanno richiesto, e stanno domandando, corsi e clinic.

MINIBASKET



Al centro di questo successo c'è la capacità italiana di coniugare una solida **base tecnica** con un'enfasi soprattutto sulla **comprensione del gioco**.

Il modello italiano si distingue per un approccio che considera il giovane atleta nella sua interezza. Non si punta unicamente alla vittoria a ogni costo nelle categorie giovanili, ma si investe sulla formazione a lungo termine del giocatore. Ciò significa insegnare ai ragazzi a leggere le situazioni di gioco, a prendere decisioni indipendenti, a collaborare efficacemente e a sviluppare una **mentalità proattiva e intelligente**. In Italia, si dà grande importanza alla **creatività individuale** all'interno di un contesto collettivo ben definito, permettendo ai giovani di esprimere le proprie capacità senza essere eccessivamente ingabbiati in schemi rigidi. È questa combinazione di **rigore tecnico, intelligenza tattica e libertà espressiva** che rende il nostro modello un punto di riferimento sempre più apprezzato, formando non solo cestisti tecnicamente preparati, ma veri e propri "pensatori" sul campo. Gli allenatori italiani sono sempre più richiesti e apprezzati per la loro capacità di creare un ambiente di apprendimento globale, che non si limita alla pura esecuzione, ma stimola la riflessione e la presa di decisione autonoma nei giovani atleti. Questo riconoscimento è motivo di orgoglio e conferma la validità di un approccio che pone al centro il "giocatore pensante".

Le sfide dell'istruttore moderno: dal benessere dei ragazzi alla gestione dei genitori

Il corso FIBA ha affrontato di petto anche le sfide più concrete che gli Istruttori si trovano

ad affrontare quotidianamente, dedicando una particolare attenzione al tema dell'inclusione. Non sono mancate discussioni su come mantenere la concentrazione in gruppi numerosi ed eterogenei, spesso con la presenza di bambini con bisogni speciali, ribadendo un concetto fondamentale: **ogni bambino è prezioso** e il suo contributo, indipendentemente dalle sue abilità, arricchisce il gruppo.

Al centro di ogni strategia, come ribadito con forza in Lussemburgo, c'è sempre il **benessere del bambino**. Si è discusso su come intervenire se un piccolo atleta non è felice, se si sente escluso o se fatica ad ascoltare. La gestione della rabbia dopo una sconfitta e la capacità di mettersi "nei panni dell'altro" sono state elevate a competenze fondamentali per un istruttore moderno, per garantire che l'ambiente di gioco sia sempre accogliente, stimolante e, soprattutto, inclusivo per tutti.

Un focus importante è stato posto sulla **gestione dei genitori**, spesso iper-coinvolti e con aspettative che non sempre collimano con il percorso di crescita del bambino. La formazione ha fornito strumenti per "educare i genitori" a una visione più ampia e a lungo termine dello sviluppo sportivo dei figli.

Costruire il Gioco: dalla tattica alla persona

Il percorso formativo ha enfatizzato l'importanza di un approccio che non trascuri la persona nel suo insieme (Ambito Motorio-Funzionale, Socio-relazionale, Cognitivo, Tecnico). L'obiettivo principale è **"aiutare i giocatori a capire e giocare il gioco"**, insegnando loro "dove guardare e come interpretare ciò che vedono". Questo si traduce in uno **sviluppo cognitivo** che precede e supporta quello tecnico, insegnando a risolvere i problemi sul campo in tempo reale: come segnare, come sfruttare spazio, tempo, palla e compagni, sia in attacco che in difesa. Un elemento innovativo è stato l'apprendimento di come **costruire un "modello" del gioco**. Questo strumento consente di semplificare la complessità del basket, identificando gli elementi chiave e le loro interrelazioni, permettendo di spiegare, insegnare e prevedere i risultati con maggiore efficacia.

Grazie al supporto della nostra Federazione, l'esperienza in Lussemburgo e di tutto il corso FIBA, con la guida di formatori di alto calibro, ci ha fornito un bagaglio inestimabile. Torniamo ora sui nostri campi, e nei corsi per Istruttori Minibasket, con maggiore convinzione e consapevolezza per continuare la missione non solo di formare futuri giocatori di pallacanestro, ma anche persone resilienti, pensanti e consapevoli, capaci di affrontare le sfide del gioco e della vita con un "QI" sempre più elevato.

Preparazione Fisica

Diario di viaggio

Il racconto dell'esperienza che vale un bronzo

di Jacopo Arrobbio, Preparatore Fisico Nazionale Senior Femminile, Medaglia di Bronzo a FIBA Women's Eurobasket 2025

Quando si ha l'opportunità e l'onore di vestire la maglia della Nazionale Italiana in una competizione prestigiosa come l'Europeo, le emozioni si accavallano. Pensieri e sensazioni si intrecciano su più livelli: personale – con tutta la gamma emotiva che potete immaginare – e tecnico, dove le domande sono tante. Come strutturare il lavoro di forza in sala pesi? Su cosa concentrare l'attenzione? Come gestire i lavori individuali pre-allenamento o pre-partita?

A darmi sicurezza, però, c'era una solida base: due anni di lavoro nel 3x3 al fianco di coach Capobianco. In quel

periodo ho potuto confrontarmi in modo concreto con il concetto di pallacanestro integrata. Sapevo, quindi, di essere nelle condizioni ideali per svolgere un ruolo attivo sia nella pianificazione che nella pratica quotidiana sul campo.

Questo articolo, che ha volutamente il tono di un diario di viaggio, ripercorre le tappe principali della nostra avventura europea, condividendo con voi alcuni aspetti del mio lavoro dietro le quinte.

17 Maggio 2025 - Si parte

Dopo settimane di confronto con lo staff per pianificare al meglio il lavoro,

siamo finalmente arrivati a Roma, motivati e carichi per iniziare.

I primi allenamenti non si sono svolti con il gruppo al completo: otto giocatrici avevano appena concluso una combattuta finale Scudetto e avevano ottenuto qualche giorno di recupero prima di raggiungerci.

Sin da subito, in sinergia con lo staff medico, ci siamo concentrati sull'individuazione di eventuali problematiche fisiche, per poi **personalizzare e modulare i carichi** – sia in campo che in sala pesi.

Il primo obiettivo è stato quello di ripartire con **carichi leggeri e lavoro graduale**, vista la diversa condizione fisica delle atlete.

Con l'arrivo del secondo gruppo, ci siamo trovati di fronte a un primo bivio: da un lato, le atlete ferme da più tempo ma già inserite nel programma; dall'altro, quelle reduci dalle finali, con un ritmo partita elevato ma anche un maggior carico di stress fisico e mentale.

L'attenta pianificazione e il dialogo costante tra area tecnica e area sanitaria hanno permesso una **gestione ottimale** di ogni singolo allenamento in questa delicata fase iniziale.

Le amichevoli di preparazione e la gestione del carico

Al termine della prima settimana siamo volati in Belgio per disputare due amichevoli. In questa fase il nostro obiettivo principale era **dare ritmo a chi ne**



aveva meno, evitando però di sovraccaricare chi arrivava da un periodo più intenso.

Nelle sette amichevoli previste in avvicinamento all'Europeo, il nostro lavoro si è articolato su due fronti:

- **Definizione del minutaggio individuale:** un principio che abbiamo rispettato rigorosamente, calibrando i minuti in campo in base allo stato di forma e al percorso previsto per ciascuna atleta.

- **Osservazione mirata:** identificare aspetti tecnico-fisici da migliorare, intervenendo durante gli allenamenti. Un esempio? Alcune posizioni difensive che presentavano imperfezioni: con i tecnici abbiamo strutturato esercitazioni fisiche orientate al mantenimento della posizione, seguite da una parte tecnica specifica. Un lavoro integrato, pensato per migliorare le situazioni a noi più congeniali e aumentare la consapevolezza.

Il lavoro al CPO Giulio Onesti di Roma: carico progressivo e attenzione ai dettagli

Rientrati a Roma, abbiamo ripreso con la stessa energia della prima settimana. Il programma alternava giornate con singola seduta a giornate con doppio allenamento.

Le mattine erano dedicate a lavori in **sala pesi e sedute di tiro**, con suddivisione delle atlete per ruolo e, ove necessario, con ulteriore personalizzazione del carico.

In sala pesi abbiamo lavorato su più fronti:

- **Core stability** (anti-rotazione, anti-flessione, anti-estensione);

- **Arti superiori** (spinte e tirate);

- **Arti inferiori** (esercizi su catene cinetiche ginocchio-dominanti, anca-dominanti, mono- e bipodalici).

Gli strumenti utilizzati erano quelli disponibili: elastici, manubri, bilancieri, dischi, TRX, fitball, landmine e altro.

Le trasferte: lavorare in economia

Abbiamo concluso il ciclo di amichevoli in Repubblica Ceca. In questi contesti, **tempo e risorse** per un allenamento strutturato sono spesso limitati. Uno degli obiettivi principali in trasferta è favorire il **recupero post-viaggio**, lavorando su mobilità, attivazione del core, andature leggere ed esercizi semplici ma fondamentali, soprattutto dopo lunghe ore trascorse tra aerei e autobus.

L'inizio dell'Europeo

Con l'inizio del torneo, la fase più intensa del lavoro fisico e tattico era alle spalle. L'obiettivo era ora gestire i carichi e adeguarsi al calendario.

A Bologna, siamo riusciti a inserire due sedute in sala pesi, volutamente diverse tra loro per non sovraccaricare le stesse strutture muscolari a distanza ravvicinata.

- **Prima sessione:** anti-rotazione, spinte e ginocchio-dominante;

- **Seconda sessione:** anti-flessione, tirate e anca-dominante.

Fase finale: recuperare energie e lucidità

Dal 18 al 21 giugno abbiamo disputato le tre partite del girone, superandolo da primi grazie a un'ottima qualità di gioco. Nei quarti ci attendeva la Turchia, al Pireo, in Grecia.

Dopo tre partite in quattro giorni, il focus era uno solo: **recuperare le energie**.

A Roma e Bologna potevamo contare su vasche ghiacciate, defaticamenti prolungati e una corretta integrazione. In Grecia, invece, le possibilità logistiche erano molto più limitate.

Niente vasche, poco tempo, spazi ridotti: ci siamo affidati all'**integrazione mirata e al riposo, fisico e mentale**. L'ultima seduta in sala pesi si è tenuta alla vigilia della semifinale contro il Belgio. Dopo la dura partita con la Turchia e un giorno di pausa, ritenevo fondamentale **riattivare alcuni pattern motori**. La sessione è stata breve (20-25 minuti), ma centrata su movimenti chiave: squat, affondi, stacchi, spinte e tirate.

Un Bronzo storico

Abbiamo chiuso il nostro Europeo con uno **straordinario terzo posto**, un risultato storico che ha ripagato il lavoro e l'impegno quotidiano di tutte le componenti della squadra.

È stato tutto perfetto? Probabilmente no.

Ho fatto tutto nel modo giusto? Neanche questo è scontato. Ma credo che tre fattori abbiano fatto la differenza:

- Il **rispetto dei ruoli** da parte di ciascun membro dello staff;

- Il **dialogo costante e costruttivo** tra le varie aree di competenza

- La **semplicità delle proposte**, sempre funzionali al contesto.

Ecco, secondo me, da qui si parte – o si riparte – sempre: **rispetto, dialogo e semplicità**.

In questo, siamo stati davvero bravi.



Andrea Capobianco: il valore della formazione alla base del successo

con Andrea Capobianco, Capo Allenatore Nazionale Senior Femminile, Medaglia di Bronzo e Miglior Allenatore a FIBA Women's Eurobasket 2025. A cura di Roberto di Lorenzo

Se dovessi descrivere in poche parole chi è Andrea Capobianco oggi, come uomo e come allenatore, cosa diresti?

Andrea è una persona che ha realizzato tanti sogni sotto il profilo umano e professionale, continua a porsi traguardi da raggiungere avendo come confini invalicabili i compromessi con se stesso e con gli altri, e l'opportunità.

Andrea ama ciò che fa, cerca la profondità nei rapporti e prova ad "esserci sempre". Il mare è il suo compagno di viaggio, il suo rifugio per sentirsi bene dentro e per trovare la forza di camminare nel percorso. Ama la sua famiglia, il dono più importante che ha ricevuto. Fa dell'ammirazione un punto di forza, non ha mai saputo invidiare: vuole apprezzare; non attacca mai la persona in quanto tale ma discute le idee!!!

Allenare significa dare forza: che significato ha per te oggi questa frase?

Quello che ha sempre avuto; dare forza coinvolgendo gli aspetti tecnici, fisici e soprattutto mentali che troppo spesso vengono trascurati. Vado sempre alla ricerca di come realmente dare forza perché troppe volte vedo semplicemente assecondare le aspettative degli altri; dare forza vuol dire conoscere l'atleta nei suoi punti di forza e nei suoi punti di debolezza e cercare di accompagnarlo nei miglioramenti rendendolo il più possibile consapevole. Non dobbiamo prendere in giro nessuno ma dobbiamo avere la capacità di prenderci cura dell'altro...senza non possiamo insegnare, non possiamo allenare.

Seguendo un'idea, un concetto di una Persona di grande valore che ha contribuito notevolmente



alla mia formazione, sono convinto che non dobbiamo ritenere gli atleti semplici griglie da riempire ma dobbiamo considerare l'atleta nella sua unicità e complessità renderlo capace di esprimere il proprio talento, la propria genialità, la propria capacità di migliorare, di "essere spugna", in sintesi di esprimere la propria unicità.

Le motivazioni dei giovani, il rapporto con i risultati, ci fai esempi concreti di momenti vissuti.

Come in ogni tempo i giovani hanno sogni e speranze che la cultura in cui sono immersi cerca di manipolare attraverso il culto del successo effimero perché legato solo all'apparenza, al marchio dell'abbigliamento che indossano che finisce per essere non solo status simbol ma esigenza vitale di rappresentazione di sé. Se alla manipolazione sostituiamo delle profonde motivazioni ad agire per conquistare non il successo ma la capacità di tradurre le idee in azioni utili per realizzare le aspettative, per migliorare le prestazioni individuali e sentirsi parte di un gruppo che diventa squadra perché ognuno ha un suo compito e ruolo essenziale all'insieme. Nessuno ha posizioni di privilegio ma ognuno e tutti si adoperano per realizzare vantaggi per la squadra.

Premessa indispensabile, a mio avviso, è riuscire a capire cosa intendiamo per risultato: ritengo che se il concetto è talmente riduttivo da riferirsi esclusivamente a ciò che appare sul tabellone a fine partita la visione del gioco è

un po' povera mentre se il risultato lo leggiamo come la conclusione di un percorso quindi con un'analisi profonda allora mi ci ritrovo; mi spiego meglio: ritengo che quando si fa qualsiasi cosa la si debba fare al massimo delle proprie possibilità e questo è ciò che provo a far passare quando alleno, nella vita c'è sempre uno che è più abile, più forte, ma noi abbiamo l'obbligo di rendere al massimo delle proprie possibilità e se il tabellone dice che siamo sotto nel punteggio può essere semplicemente perché la squadra avversaria è più forte e non perché noi abbiamo giocato non al massimo delle nostre possibilità. Viviamo in un mondo in cui esiste esclusivamente la competizione con l'altro (e non solo nello sport) e questa per me è una visione sbagliata. La prima competizione che va insegnata è quella con se stesso che non è solo teoria ma pratica; devo allora essere capace di allenare a questo tipo di competizione. Faccio un esempio: siamo soliti fare le gare di tiro contro un avversario e poco le gare di tiro contro noi stessi. Non diciamo alle nostre giocatrici e ai nostri giocatori: bene adesso hai segnato 6 tiri su 10 adesso per "vincere" devi segnare almeno 7 tiri su 10, insegnando loro a competere con se stessi per raggiungere risultati migliori. Prima parlavo della capacità per un allenatore di dare forza, di "prendersi cura" dell'atleta. Sottolineo che questi non sono solo concetti teorici ma assolutamente pratici e noi allenatori, insegnanti, dobbiamo avere la capacità di tradurre nei fondamentali tecnici e tattici nelle situazioni di gioco tutti questi concetti.

La medaglia di bronzo di Atene cosa rappresenta per te, per le ragazze, per il movimento?

Rappresenta quanto ho affermato prima: che, credendo in ciò che si fa, avendo consapevolezza dei punti di forza e di debolezza, servirsi degli uni (punti di forza) per sopperire ai difetti e alle mancanze che generano le difficoltà, i risultati premiano.

La medaglia di bronzo mi dà certezze su alcune teorie che ho studiato per anni, mi dà energia per continuare a credere che la pallacanestro, lo sport tutto è praticato da atleti che vanno valorizzati per il loro essere, mi dà la certezza che la tecnica, la tattica le strategie e quindi le situazioni di gioco sono il linguaggio che con cui si esprimono le atlete sul campo; mi dà certezze su quanto sia importante l'equilibrio tra la capacità di autonomia e la capacità di collaborazione, la capacità di giocare negli spazi vantaggiosi e nei tempi giusti. In pratica quanto sia importante la traduzione della teoria nella pratica.

Per le ragazze spero che dia loro la forza di credere ancora di più in se stesse, la consapevolezza dei pregi e dei limiti per poterci lavorare e diventare "sempre più forti" ma soprattutto possa rappresentare la vera gioia: quanto è bello vincere senza che nessuno regali niente ma grazie al lavoro svolto, alla disponibilità di essere squadra, al saper aspettare il proprio momento, al vivere con fierezza la capacità della compagna, all'essere orgogliose ed onorate di indossare la maglia Italia. La maglia più bella che ci possa essere. Questa medaglia come ha detto il capitano Spreafico dinanzi al Presidente della Repubblica è di tutti e questo mi auguro che possa passare per tutto il movimento; mi piacerebbe sapere che tutti gli addetti ai lavori della pallacanestro italiana sono fieri di questa medaglia e che questa medaglia insieme a quelle conquistate dalle nostre giovani e dai nostri giovani possano realmente essere un trampolino di lancio per provare a fare sempre meglio grazie all'impegno e alla serietà.

Cosa fare perchè questo bronzo diventi oro per tutto il basket italiano femminile e maschile?

Ritengo che sia necessaria la dovuta divulgazione di un successo costruito con l'apporto di tutte le componenti: staff dirigenziale, staff tecnico, staff sanitario e soprattutto giocatrici, di un lavoro sui punti di forza di ogni atleta e sull'importanza di fare gruppo per rendere meno determinanti eventuali carenze.

C'è un allenatore in particolare che ti ha ispirato?

Sarebbe riduttivo parlare di un allenatore; ho cercato di prendere il più possibile da tutti gli allenatori con cui ho collaborato, sia capi allenatori che assistenti. Loro sono stati veramente fonte inesauribile da cui poter prendere tanto; se solo ricordo le tante domande ricevute dai miei assistenti che esprimevano "dubbi" su ciò che facevo e questi dubbi potevano solo essere risolti con lo studio e con il mettersi in discussione; sarò sempre grato a chi in modo onesto e corretto mi ha creato dubbi e quindi necessità di studiare. Cerco di apprendere tanto anche da allenatori di altri sport con cui grazie al mio essere formatore spesso mi confronto e condivido la cattedra dei vari convegni a cui vengo invitato, grazie anche alla mia voglia di migliorare che mi dà la forza di girare sui campi sia di calcio sia di altri sport per vedere allenamenti, partite e scambiare opinioni. Nella mia formazione cito, cercando di non far torto a nessuno, Del Franco, Roggiani, Mangano, G. Gebbia e Messina con cui ho mosso i primi passi sui campi per poi crescere grazie a progetti come DIVENTARE COACH della FIP che mi hanno permesso di allargare gli orizzonti.

Il valore dell'errore, la crescita personale, i consigli ai giovani coach. Puoi raccontarci un episodio in cui un errore è diventato un'opportunità di crescita?

La pedagogia del successo ad ogni costo determina la mentalità dello scarto al primo errore che, invece, potrebbe risultare determinante per il rilancio o per la formazione di un'atleta che apprende e accetta la correzione e di tutta la squadra.

L'errore deve diventare un importante passo della formazione; nella mia idea di formazione utilizzo due parole che sono due modi di interagire importanti: uno è la tolleranza e l'altro è l'esigenza. I concetti, insiti in quei termini, vanno integrati con quelli di stabilità e crescita: la stabilità è la sicurezza necessaria da cui partire per sentire il bisogno di superare un limite, la crescita è il limite da superare che ha bisogno di una certezza da cui partire. Quando è più facile e addirittura normale sbagliare? Nel momento della crescita! Se l'atleta sta crescendo, cioè sta provando nuove cose, avrà diritto a sbagliare? Penso proprio di sì e quindi ritengo che l'unico comportamento da avere è la tolleranza; invece nel momento della stabilità, quando un atleta è capace di fare una cosa, l'errore deve essere ridotto al minimo. Se quindi sa eseguire un movimento, l'atleta

lo deve fare, non deve fare errori gratuiti, e quindi il comportamento richiesto in tal caso è l'esigenza. Purtroppo spesso capita il contrario e cioè nel momento della stabilità c'è tanta tolleranza e nel momento della crescita tanta esigenza. Facendo un esempio pratico: se una atleta sta imparando a palleggiare con la mano sinistra io allenatore devo essere tollerante verso l'errore perché l'atleta sta facendo una cosa nuova; se invece già sa fare un gesto e sbaglia per distrazione o per superficialità penso che l'allenatore debba essere esigente e debba "pretendere" l'esecuzione del gesto in modo corretto.

Quanto conta il ruolo della famiglia nel percorso sportivo di un ragazzo?

Il ruolo della famiglia è importantissimo e credo che uno dei compiti formativi dello sport in quest'epoca di esasperata corsa al successo sia proprio quello di educare le famiglie a non inseguire il "campione", a valutare i progressi anche minimi, ad insegnare a metabolizzare l'insuccesso e farne una pedana di lancio per un miglioramento complessivo del ragazzo per un aiuto alla sua crescita.

La famiglia è fondamentale tante volte nella formazione dell'atleta e dovrebbe far squadra con noi. Il concetto di autonomia e collaborazione vale anche in questo caso: questi concetti però devono essere assolutamente chiari altrimenti si accresce la confusione e la ragazza o il ragazzo non sanno più la strada da seguire. Quindi ritengo fondamentale il rapporto con la famiglia precisando i ruoli ed esigendo il rispetto degli stessi ruoli.

Più volte parlando con gli atleti che sono cresciuti con me ho detto di ringraziare la famiglia perché se sono cresciuti e hanno potuto avere l'occasione di giocare ad alto livello lo devono molto alla famiglia con cui ho avuto modo di collaborare.

C'è un valore che la tua famiglia ti ha insegnato e che oggi porti sul campo?

Io porto il mio modo di essere nel campo. Tutto ciò lo devo sicuramente alle doti ed al talento con cui sono nato, ma lo devo tantissimo all'educazione che ho ricevuto dalla mia famiglia.

I valori sono le fondamenta su cui si poggia il saper essere di una persona: la mia famiglia mi ha dato quei valori che non dipendono dal ciò che si ha o da ciò che si vuole far apparire ma che dipendono esclusivamente da ciò che vogliamo essere. Sarò sempre grato alla mia famiglia, vero supporto nel percorso tortuoso della vita, fatto di salì e scendi dove il cercare

scorciatoie troppe volte diventa la modalità normale. I valori sono la calamita da cui veniamo attratti e i valori seguiti dalla mia famiglia sono quelli in cui al primo posto c'è **sempre** l'essere umano in quanto tale e non l'essere umano in base a chi è e cosa ha.

Se dovessi mandare un messaggio ai giovani allenatori e giocatori che sognano, quale sarebbe?

I sogni si raggiungono non casualmente ma sono frutto di una crescita, di una volontà di migliorarsi senza trovare scorciatoie particolari questo è un principio di vita che io riporto nello sport.

I sogni possono restare tali oppure possiamo provare a renderli raggiungibili: l'unica strada per farli diventare realtà è il fare le cose e non il raccontarle, avere voglia di sacrificio per studiare, per imparare, per migliorarsi giorno per giorno. Lo dico con grande umiltà essendo partito dai campi all'aperto e avendo allenato in tutti i campionati partendo dalla vecchia promozione arrivando in A1 ed allenando la Nazionale....mi vengono i brividi solo nel dirlo.

Un consiglio per i giovani allenatori è sicuramente il mantenere l'umiltà: questa da la forza di voler crescere, voler migliorare; l'altro consiglio è ammirare gli altri e non invidiarli, perché con l'ammirazione si cresce e si guardano gli altri come esempio, provando quindi a prendere qualcosa da loro (concetto diverso dallo "scopiazzare").

Lo sport è Cultura, quindi per allenare dobbiamo essere colti; uno dei modi per diventare colti è lo studio.

Allenare è una cosa seria perché abbiamo a che fare con esseri umani e quindi dobbiamo avere grande senso di responsabilità.

Bisogna utilizzare il cervello (capacità di pensare), la creatività ed avere coraggio nelle proprie idee se sono cose pensate e sulle quali abbiamo riflettuto. (ad esempio nella preparazione delle partite, come difendere su giocatore che non passa la palla? difendere aperto con tutti + raddoppiare o fare cosa?)

Quanto credi sia importante avere un modello per insegnare e come implementarlo?

Non si può insegnare senza avere un modello. Bisogna essere consapevoli dell'importanza della conoscenza della differenza tra modelli – approcci-metodi.

Il modello apre gli orizzonti ed il modello più complesso legge le cose più complesse. Il modello non è una moda da seguire: prima di parlare, di confutare, di esaltare un modello, bisogna conoscerlo.

La tua pallacanestro dà grande responsabilità alle giocatrici: partendo da questa idea quanto dai importanza ai ruoli e a come svilupparli negli anni?

In ogni struttura vincente bisogna avere chiarezza della struttura gerarchica e quindi del ruolo che si ha altrimenti regna la confusione; tante volte questo lo riscontriamo nella vita familiare dove il genitore vuole diventare amico del figlio e non genitore del figlio.

Credo molto nell'autonomia dell'atleta ben sapendo che il concetto di autonomia si differenzia dalla concetto di egoismo, per il senso di responsabilità che vi è connesso.

L'unico modo in cui si può praticare uno sport senza dare o avere responsabilità sono i video giochi in cui l'unico responsabile è colui il quale utilizza il joystick; ma noi non dobbiamo utilizzare il joystick, dobbiamo dare autonomia ai nostri atleti e l'autonomia la si può dare solo se sono chiare le responsabilità.

Troppe volte questi concetti possono sembrare teorici. Sono invece estremamente pratici, penso alle ragazze che giocano sui playground e quanta autonomia hanno, il problema vero è se realmente vogliamo l'autonomia dell'altro; se siamo convinti di ciò non possiamo non dare la giusta responsabilità ai nostri atleti

La formazione dell'atleta deve avvenire come in qualsiasi ambito formativo: i problemi devono essere relativi alle capacità degli atleti di risolverli e in questo ambito saper dare le giuste responsabilità all'atleta che noi dobbiamo aiutare a crescere è fondamentale.

Quindi esiste anche una gradualità di responsabilità e noi allenatori dobbiamo essere bravi a saper richiedere quella adatta a quel momento formativo.

Lo sviluppo del giocatore nel settore giovanile: le chiavi per far sì che un giocatore possa arrivare pronto ad affrontare i campionati senior.

E' fondamentale rendere il giocatore autonomo, farlo crescere tecnicamente, fisicamente e soprattutto mentalmente (ciò che fa realmente la differenza). Bisogna chiedersi come si aiuta l'atleta a crescere mentalmente. Ritengo che sia fondamentale una corretta programmazione basata sulla personalità dell'atleta; troppe volte pensiamo che il programma fatto per un atleta possa funzionare per un altro: in questo modo distruggiamo una delle poche certezze che dobbiamo avere e cioè l'unicità del giocatore/giocatrice. L'atleta deve essere al centro del progetto formativo, costruire il percorso più adatto per farlo crescere nel miglior modo possibile è il compito di chi allena, lavorare in questo modo è sicuramente più complicato perché l'allenatore deve essere capace di far crescere ogni atleta all'interno di allenamenti in cui vengono coinvolti più atleti; anche le correzioni saranno diverse perché, pur all'interno di uno stesso esercizio, un atleta avrà bisogno di alcuni correttivi, un altro di altri interventi diversi, correttivi, di sostegno o di conferma. Questo per me vuol dire realmente mettere l'atleta al centro del progetto.



In questi anni diversi giocatori si stanno avvicinando alla carriera da allenatore, cosa suggerisci loro?

E' difficile rispondere a questa domanda perché ogni atleta è diverso e quindi non mi piace generalizzare i consigli così come con gli atleti non mi piace generalizzare le correzioni.

Provo semplicemente a dare due consigli basilari: il primo è che l'atleta che è in campo è diverso da se stesso, quindi non deve assolutamente mai dare per scontate alcune cose. L'altro che per allenare ci vogliono alcune competenze che non si racchiudono semplicemente nel saper fare un gesto tecnico o capire il gioco: per allenare bisogna saper insegnare e quindi bisogna studiare le competenze dell'insegnante.

Per chiudere lasciati un pensiero sulla tua visione del basket e su come formare atleti ed allenatori.

La pallacanestro è un gioco in cui l'autonomia e la collaborazione non sono nemici, come spesso si ritiene, ma fanno parte della stessa totalità e dobbiamo procedere con il giusto equilibrio per far rendere al massimo ogni singolo atleta. E' uno sport in cui ogni prestazione deve essere realizzata nello spazio giusto e nel tempo giusto ed anche qui spazio e tempo costituiscono gli aspetti di un'unica dimensione. Mi spiego: come quando nella vita devo andare in un luogo-spazio, (ad esempio, per prendere il bus dove c'è la fermata devo andarci nel tempo giusto. Se il bus parte alle 11.00 devo essere lì per quell'ora) quindi così anche nella pallacanestro devo muovermi negli spazi giusti e nei tempi giusti.

E per finire, assolutamente non per ordine di importanza, non possiamo giocare a pallacanestro se non sappiamo utilizzare i fondamentali (sia tecnici che tattici) in modo corretto.

Quindi in sintesi dobbiamo insegnare a giocare a pallacanestro sapendo utilizzare i fondamentali e per far ciò dobbiamo assolutamente formare athleticamente l'atleta e sostenere, far crescere, la giusta forza mentale.

L'atleta nasce con un talento: il compito nostro sarà quello di aiutare l'atleta ad esprimersi al massimo del proprio talento.

Allenare è un'attività fantastica se lo facciamo con le giuste responsabilità e con la consapevolezza che come tutti gli insegnanti bisogna studiare, aggiornarsi, credere nella formazione per migliorarsi come allenatori.

La responsabilità più alta che abbiamo come allenatori è, ricordarci che alleniamo **esseri umani** che hanno sogni e noi non abbiamo nessun diritto di tarpare le ali dei nostri giovani anche se penso che bloccare le aspettative non sia un atto di volontà dell'allenatore; perciò dobbiamo adeguarci per essere bravi perché i nostri atleti meritano veramente tanto... proviamo a migliorarci per dare tanto; questo è il pensiero che mi accompagna tutti i giorni e perciò voglio continuare a studiare.



REGOLAMENTO

Settore Giovanile Arbitri: ripartire dai fondamentali

di Maurizio Biggi, Coordinatore Nazionale Settore Giovanile Arbitri FIP

Quando nell'estate del 2022 sono ritornato come Coordinatore nazionale del Settore Giovanile Arbitri, ruolo che avevo già svolto quando ancora ero in attività come arbitro dal 2016 al 2020, ho pensato subito ad un tema di cui ho sempre parlato e discusso con i tanti allenatori, giovanili e no, che ho incontrato nel mio percorso, ovvero l'importanza dei FONDAMENTALI nella crescita di un giocatore.

Partendo da qui, abbiamo fatto lo stesso pensiero anche per i giovani arbitri e abbiamo messo i fondamentali al primo posto della nostra formazione, creando poi un modello didattico unico che abbiamo sviluppato in ogni regione, selezionando i formatori regionali/provinciali i quali hanno lavorato e lavorano solo con il settore giovanile.

Altro punto molto caro a me e a Luigi Lamonica era quello della collaborazione con il CNA e ne è nata una bellissima che ha visto aumentare la presenza di Formatori CNA alle lezioni del Settore Giovanile, per aumentare la conoscenza del gioco e far crescere la conoscenza delle regole, tutto a vantaggio dei giocatori che sono sempre la cosa più importante, ha portato ad alcuni clinic congiunti molto interessanti e stimolanti, basti pensare agli ultimi due a Carugate e Reggio Calabria sul passo zero.

Un altro lavoro molto importante è stato quello con il SSN che ci ha visto lavorare in maniera forte in questi 3 anni in tutte le regioni e nei tornei in cui erano impegnate le rappresentative regionali maschili e femminili.

Ci siamo dati alcuni obiettivi cardine:

- lavorare per annate, con l'obiettivo di monitorare il maggior numero di tesserati ed avere un ritorno del lavoro fatto quotidianamente nelle province;
- far diventare il Formatore Arbitri l'allenatore dei giovani arbitri, trasmettendo loro serenità e ribadendo i concetti chiave che permettono loro di migliorare la qualità delle scelte:
- Presente al tavolo, con la possibilità di chiamare time out come gli allenatori;
- Non parla di fischi ma di cosa porta a far crescere la qualità degli stessi.

A tal proposito vi porto alcuni numeri che indicano la portata del lavoro svolto in questi 3 anni: quasi 450 tesserati monitorati nei vari tornei del SSN (Porretta-Ludec-Fabbri) per citarne solo alcuni, circa 70 formatori coinvolti, formati e aggiornati.

A proposito di Ludec, quest'anno abbiamo lavorato insieme agli RTT e allo staff della Nazionale U15 maschile all'inizio dell'avventura che poi ha visto la vittoria del Torneo dell'Amicizia 2025, collaborazione che ha permesso ai giocatori di poter dare il massimo in un ambiente sereno e libero da condizionamenti esterni, cosa che ha permesso anche ai giovani arbitri presenti (2009/2010) di lavorare bene e serenamente, con prestazioni davvero all'altezza del livello del gioco.

Altro lavoro fatto in collaborazione col SSN è stato il Progetto "Ogni Regione Conta", di cui Marco Sodini ha già parlato nel numero scorso e che ha creato davvero una grande coesione sul



REGOLAMENTO

territorio, con i giovani arbitri che condividevano il campo non solo durante la partita finale ma anche durante gli esercizi.

Il monitoraggio dei giovani arbitri e dei formatori avviene anche durante i vari tornei nazionali che vengono organizzati nei territori e che ci permettono, anche grazie al contributo dei Presidenti Regionali Fip di muovere centinaia di ragazzi, solo quest'anno abbiamo coinvolto 650 ragazze e ragazzi e quasi 120 Formatori con lo scopo di crescere tecnicamente ma di aumentare il senso di gruppo e di appartenenza; lo stesso dato, esploso nei 3 anni, ci porta a quasi 2000 tesserati coinvolti sui territori comprese le due isole.

La nostra idea di Settore Giovanile Arbitrale è quella di creare arbitri "allenabili", principio preso da Andrea Capobianco, a cui dovremo insegnare i fondamentali e l'importanza del lavoro sul campo e fuori dal campo, insieme ad una formazione costante dei Formatori, proseguendo il lavoro svolto con loro in questi anni con Tiziana

Boldrini, una mental coach dedicata all'età evolutiva che ha partecipato a raduni e tornei per dare al gruppo un fondamentale valore aggiunto.

Per i prossimi anni proporremo al Cia l'organizzazione di scuole arbitrali per il Settore Giovanile suddivise in due step: una dedicata a chi muove i primi passi nel mondo arbitrale ed una come ultimo step prima di entrare nel settore arbitri, magari appoggiandoci a tornei che ci permettono di coniugare teoria e pratica.

Ultimo obiettivo quello di rafforzare la coesione nel Settore Giovanile tra Allenatori e Arbitri, tutto a vantaggio dei giocatori e della partita, con clinic dedicati e con un grande lavoro di educazione e informazione presso le società, la vera anima del nostro sport perché, se è vero che senza arbitri non si gioca, senza società non si arbitra e quindi tutti dobbiamo remare nella stessa direzione.



Il ruolo del coach nel 3x3

di Angela Adamoli, Allenatore Nazionale Italiana 3x3 Femminile

Nel 2017 il 3x3 viene dichiarato sport olimpico con il conseguente inserimento nei successivi Giochi di Tokyo 2020.

E' fondamentale partire da questo punto per essere consapevoli del fatto che questa disciplina ha un sua precisa identità e che ha subito una veloce evoluzione nel tempo, passando da gioco da strada a sport professionistico, che in palcoscenici nazionali e internazionali richiede figure altamente professionali.

Mi piace definire il 3x3 uno sport pret-a-porter, alla portata di tutti, proprio perché si può giocare e guardare a tutti i livelli: si gioca per divertimento, si gioca per competere, si gioca per provare a vincere. Si guarda perché è divertente, intuitivo, indipendentemente dalla conoscenza delle regole, entusiasmante grazie a gesti tecnici non comuni per la libertà e la capacità interpretativa e di gestione che i giocatori hanno all'interno del campo.

Il mio primo impegno da allenatore nel 3x3 è stato nel 2012 al primo FISU World University Championship 3x3 a Kragujevac, Serbia.

E' stato amore a prima vista per l'assenza del basket concentrata in 10 minuti di gioco.

Vinciamo la Medaglia d'Oro battendo la Cina in finale. Non potevo sognare un esordio migliore.

E comincio a ragionare su potenzialità e tipo di lavoro da proporre per migliorare la squadra.

Nel 2015 mi viene affidata la prima Nazionale italiana di 3x3 e organizzo il primo raduno di tre giorni, con doppia seduta, due ore di allenamento.

Riempire un contenitore così importante non era semplice. Solo i miei appunti sull'esperienza di tre anni prima. Assenza completa di materiale sia sui libri che sul web.

L'unico modo per creare una metodologia di allenamento efficace e costruttiva era partire dalle regole:

- Metà campo, un canestro;
- 4 giocatori, 3 in campo e 1 sostituzione;
- 10' tempo di gioco, 12" durata in un'azione;
- La palla è sempre viva dopo ogni canestro. Ad ogni cambio possesso la palla deve uscire dall'arco "clear the ball". Il tempo si ferma solo se la palla esce o per un fallo. Non ci sono rimesse laterali, per rendere la palla di nuovo attiva si parte dal check, in posizione di play maker. Non c'è palla a due, il primo possesso si assegna con la monetina, poi, palla contesa palla alla difesa;
- La partita finisce arrivando a 21 punti oppure vale il punteggio alla fine del tempo regolamentare. La prima squadra che segna 2 punti vince l'eventuale tempo supplementare;
- Ogni canestro dentro l'arco vale 1 punto, fuori dall'arco 2 punti. Il tiro libero vale 1 punto;
- Non ci sono falli personali ma solo di squadra. Fino al sesto fallo regola classica, tiro libero sul fallo sul tiro (1o2 punti), check per tutti gli altri falli. Fallo 7,8 e 9 commessi in qualsiasi posizione;



ne del campo danno diritto a due tiri liberi, ogni fallo successivo dà diritto a due tiri liberi e possesso palla;

- Ogni squadra ha diritto a un time out che può chiamare qualsiasi giocatore con palla inattiva;
- Non è permesso fare coaching durante la partita; l'allenatore si deve accomodare sulle tribune fuori dal campo.

Leggendo questo regolamento si evince quanto sia fondamentale il ruolo dell'allenatore durante gli allenamenti per la preparazione delle partite, non solo da un punto di vista tecnico e fisico, ma soprattutto tattico e psicologico. Insegnare ai giocatori ad essere indipendenti, autonomi, capaci di leggere le situazioni e a prendere decisioni in un contesto di fatica e adrenalina estreme provocate dalle dinamiche dello sport stesso, diventa una missione gratificante e di grande responsabilità.

E' vero, si può giocare anche seguendo solo l'istinto, ma diventa un caos incontrollato che ha vita breve e non può essere di sicuro effetto. L'attenzione ai dettagli, la meticolosità nel proporre i movimenti in un ampio spazio (rispetto al 5c5) con tempi più ristretti, una preparazione atletica mirata e assolutamente rispettosa del modello di prestazione, lo studio e la conoscenza degli avversari per avere più capacità di lettura e anticipazione, l'esperienza e la delusione delle sconfitte di corto muso, la serenità e la professionalità costruita intorno alla squadra, e tante altri piccoli particolari, sono tutte quell'immensità di cose che mi e ci hanno permesso di vincere la medaglia d'oro al Mondiale di Manila nel 2018.

La costruzione della propria squadra deve rispettare i criteri dello stile di gioco che si vuole attuare. L'obiettivo è costruire un puzzle perfetto dove le caratteristiche individuali di ogni singolo giocatore si devono amalgamare insieme. Fondamentale la ricerca di un leader in campo intorno al quale costruire dinamiche di gioco chiare con ruoli altrettanto chiari. Ognuno è indispensabile ai fini di un risultato.

Il playmaker, o leader. E' la voce dell'allenatore in campo. Quello che sa essere lucido, leggere le situazioni e chiamare i movimenti giusti per mettere in condizione gli altri e se stesso di avere soluzioni efficaci. Sa quando chiamare il time out oppure decidere l'ordine delle sostituzioni che può cambiare in qualsiasi momento per qualsiasi motivo tecnico o fisico, per un mismatch che sta dando vantaggi importanti al quale vuole dare continuità o per un calo di

energia e di stanchezza che crea un buco difficile da colmare.

Il tiratore. Vorrei definirlo meglio: quello che fa canestro da fuori. Il tiro da 2 punti ha una valenza devastante. Sembra un'ovvietà ma il tiro dall'arco vale esattamente il doppio di un tiro dentro l'arco. Non è lo stesso valore del 5c5. Dopo 2 secondi o 12 secondi, se ha un tiro aperto in ritmo lo deve prendere. Sempre. A meno che non ci sia la necessità di giocare con il tempo.

Il bloccante. Indipendentemente dalla fisicità, saper bloccare e saper leggere se "rollare", o fare "pop" o "slip" o autobloccarsi, è una capacità non per tutti e può diventare un'arma indifendibile.

Il jolly. La dimensione interna ed esterna di un giocatore e la capacità di adattarsi all'avversario giocando con e senza palla, dentro e fuori dall'area, e' quell'imprevedibilità che può rendere tutto il gioco poco scoutizzabile.

Sono solo 4 esempi di ruoli che si possono prendere in considerazione, ma veramente ce ne possono essere tantissimi altri in base al materiale umano che si ha a disposizione. Se non abbiamo la possibilità di allenare i nostri giocatori ideali che si adattano alla nostra filosofia di gioco, adattiamoci noi ai giocatori che abbiamo e rendiamoli fiduciosi nelle loro capacità, piccole o grandi che siano. Prendiamoci la responsabilità di conoscere e riconoscere i nostri atleti, andiamo oltre la nostra presunzione, diamo loro la possibilità di essere e sentirsi speciali.

Come diceva Einstein " Ognuno è un genio, ma se si giudica un pesce dalla sua capacità di arrampicarsi sugli alberi, lui passerà l'intera vita a crederci stupido".

Proposte tecniche da valutare e arricchire con fantasia

Ho sempre allenato atleti che arrivano dal 5c5. Cerco sempre di proporre attivazioni con la palla dove è necessario pensare per entrare subito nel 3x3 "mode". Ogni esercizio è tassativamente proposto a metà campo.

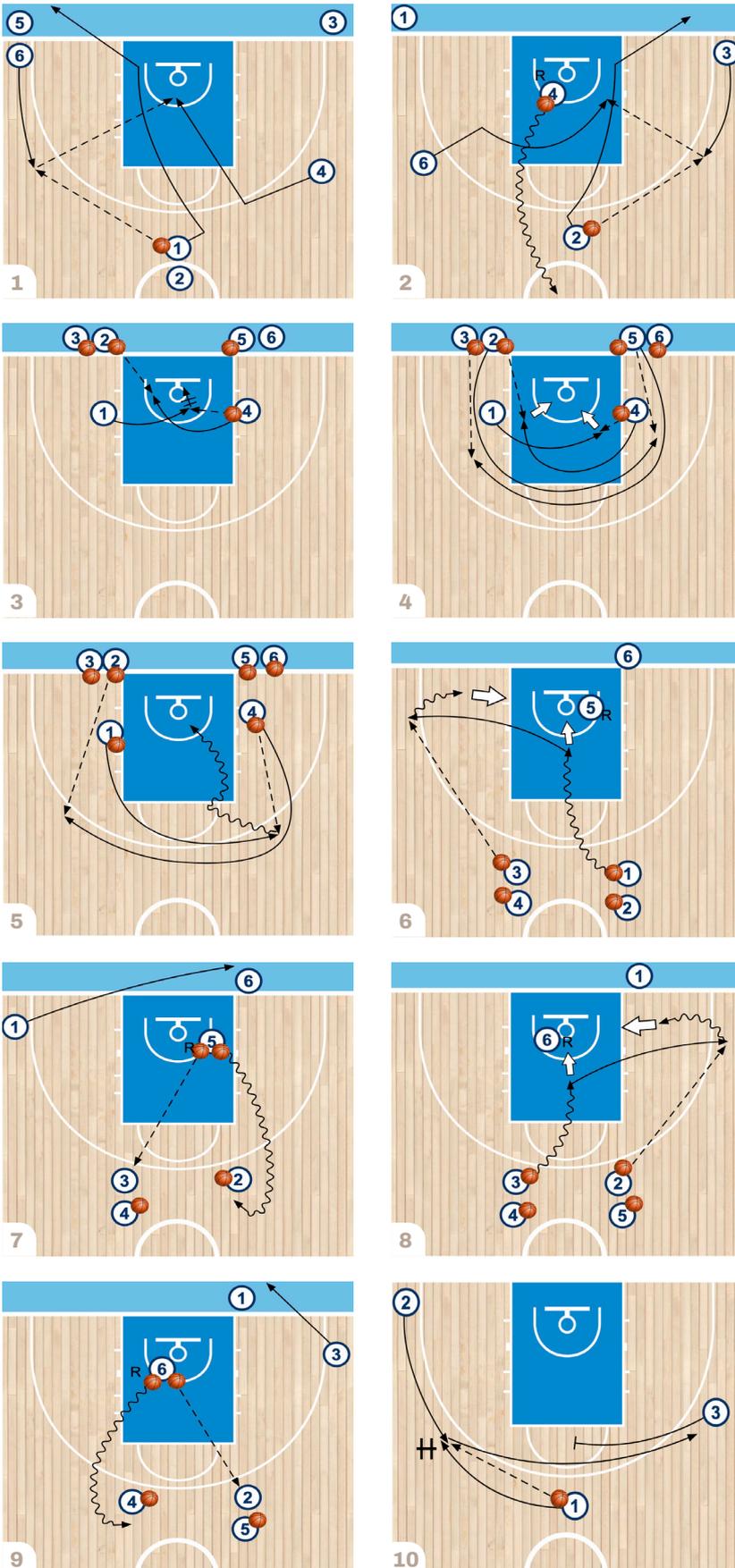
Propongo gli esercizi con 6 persone ma possono essere svolti anche in 4 oppure di più. Cambiano i tempi di recupero e di conseguenza il lavoro può diventare più o meno metabolico.

Attivazione

Esercizio 1: "MALTA"

- 1 da il via sbattendo la palla per terra simulando un check, 5 sprinta per ricevere, 1 gioca dai e vai veloce, 4 rispettando tempo e spazio libero taglia dal lato debole per ricevere e trovare una finalizzazione (*Diagr.1*). 4 prende il rimbalzo e

3X3



va in fila palleggiando e simulando un “clear the ball”, rendere la palla attiva (*Diagr.2*). Si lavora in continuità su tutti e due i lati con più atleti in mezzo al campo pensando, leggendo spazi e tempi adeguati di taglio cercando soluzioni varie in area usando cambi di direzione, esitazioni e finte

Esercizio 2 “AROUND THE KEY”

La mia prima proposta creata 13 anni fa, per prendere confidenza con la palla, con il tabellone, con gli spazi e le linee del campo. Adesso in molti la usano anche come attivazione pre partita nel 5c5.

- Continuità di tiro dentro lo smile cercando uso dei polpastrelli, tiri rovesciati, arresto di potenza, finte varie prima di concludere. (*Diagr.3*)

Si continua fuori dallo smile proponendo soluzioni alternative, reverse, finte di reverse, uso del tabellone da diverse angolazioni. (*Diagr.4*)

Si va avanti ricevendo sullo spigolo aggiungendo un palleggio lavorando su arresto tiro ad alta percentuale con soluzioni di step back, step side, floater. (*Diagr.5*) Si riceve sulla linea dei due punti. L'attenzione deve essere posta sui piedi. Quando si riceve la palla devono essere fuori per ricreare e simulare un “clear the ball” da passaggio. Proporre mille soluzioni da creare costruite dal palleggio.

Esercizio “CTF”

Proposta di attivazione mentale per abituarci a non avere pause utilizzando visione, palleggio, passaggio, tiro.

- 1 costruisce il primo tiro da palleggio, il secondo da ricezione da 3 (*Diagr.6*). 5 prende il primo rimbalzo e passa a 3 fuori dall'arco (clear the ball con passaggio), prende il secondo rimbalzo e va in fila palleggiando (clear the ball in palleggio) (*Diagr.7*). Continuità con stesse dinamiche (*Diagr. 8, 9*). N.B. cambiare finalizzazioni, usare passaggi tecnicamente corretti, palleggio e ball handling con cambi di direzione e velocità

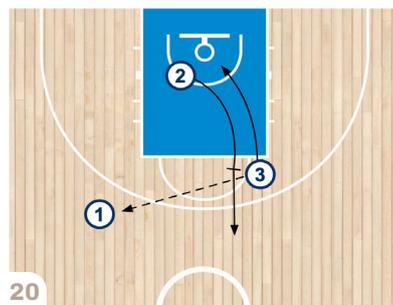
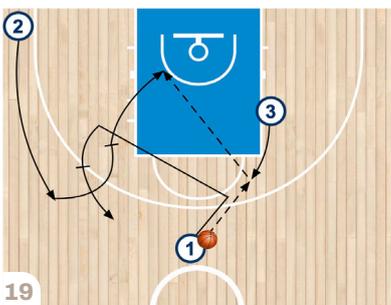
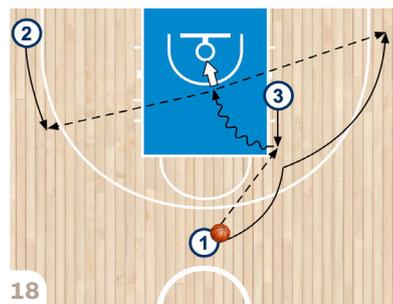
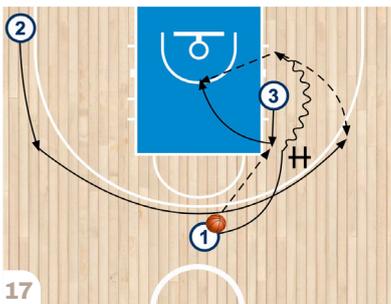
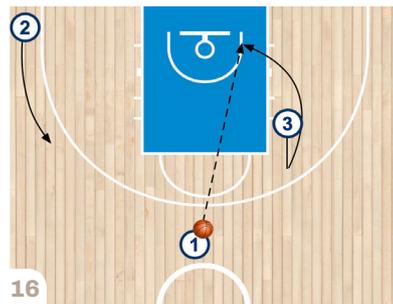
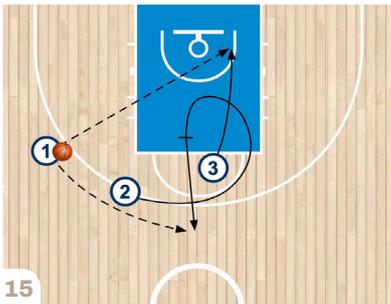
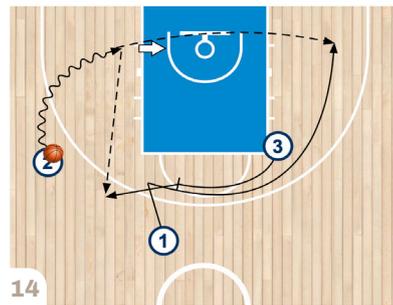
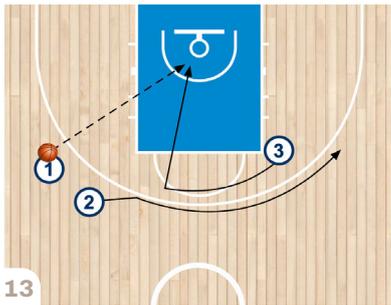
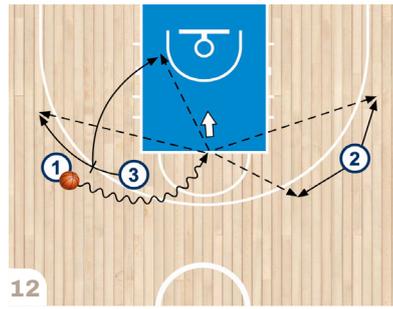
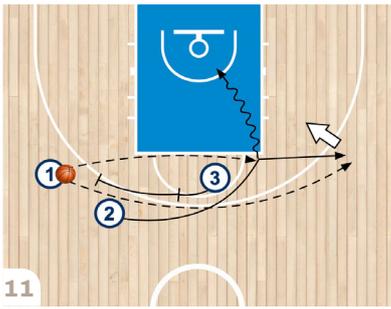
Come costruire azioni offensive

L'azione può cominciare da check oppure da palla recuperata oppure da rimbalzo. E' fondamentale allenare tutte le situazioni. Comincio sempre da un gioco base, la comfort zone da usare in qualsiasi momento, per aggiungere, anche grazie alle risposte che mi fornisce il campo e alle idee dei giocatori, soluzioni alternative e situazioni speciali.

CHECK

2 riceve in movimento per giocare un dai e segui o un hand off per ricevere un blocco flair e otte-

3X3



nera una reazione della difesa (*Diagr. 10*)

2 riceve sul curl per conclusione immediata a canestro oppure in allontanamento per un tiro da 2 (*Diagr. 11*).

Non c'è passaggio a 2, 3 crea una situazione di pick and roll o pick and pop con 1. Possibilità di vantaggio di 1 in palleggio. Possibilità di scarico a 2 che si muove per creare una linea libera di passaggio (*Diagr. 12*).

3 porta un blocco flare e leggendo il cambio scivola a canestro (*Diagr. 13*).

1 legge con anticipo la volontà della difesa di cambiare sistematicamente, finta hand off e va a ricevere il flare, 2 ruba il tempo alla sua difesa attaccando la linea di fondo leggendo il vantaggio creato (*Diagr. 14*).

3 decide se seguire in area, allargarsi in posizione centrale oppure seguire in ombra per un tiro da 2. Con un po' di esperienza e fantasia, potrebbe essere divertente anche una situazione di blocco e riblocco. 2 finta di usare il flare ma decide di fare un ricciolo e ribloccare 3 per creare un vantaggio dentro o uno fuori per 2 punti (*Diagr. 15*).

Soluzione veloce per prendere vantaggio da una difesa aggressiva (*Diagr. 16*).

Soluzione con 1 che passa a 3 per giocare un hand off e attaccare diretta il ferro o su cambio difensivo collaborazione interna e pocket pass di nuovo a 3. Per una soluzione più strutturata, 2 sprinta seguendo 1 in ombra cercando un tiro da 2 punti (*Diagr. 17*).

Ancora primo passaggio a 3 che finta hand off e attacca il centro. 1 e 2 collaborano per dare linee di passaggio aperte (*Diagr. 18*).

Ancora primo passaggio a 3 ma 1 decide di fare un blocco e riblocco con 2 che taglia in area leggendo la difesa e ricevere un assist diretto (*Diagr. 19*).

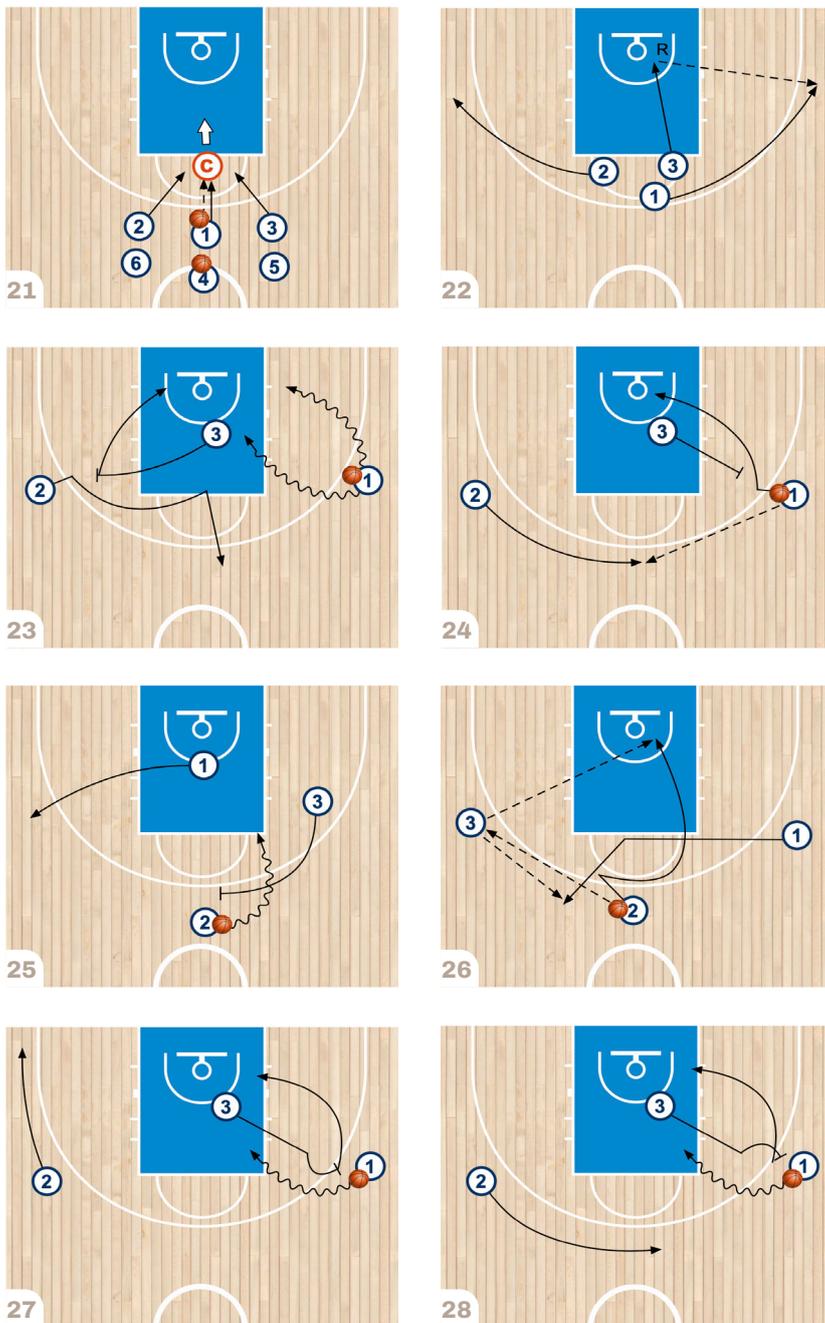
Se palla torna a 1 e' per un tiro, oppure 2 può bloccare 3 per provocare un cambio difensivo e trovare un mismatch (*Diagr. 20*).

La transizione

Se l'azione offensiva parte in modo dinamico, da recupero palla o da rimbalzo difensivo, e' fondamentale dare e allenare linee guida per sfruttare al meglio il momento della transizione. La transizione può durare un secondo se gioco subito passaggio fuori passaggio dentro, situazione comunque da allenare a livello mentale, oppure da costruzione in movimento.

Nella mia esperienza e' uno degli aspetti che richiede più tempo per essere automatizzato perché spesso c'è la fretta di trovare un tiro immediato. 12 secondi sfruttati nel modo giusto

3X3



sono sufficienti per trovare finalizzazioni costruite dalla squadra. La difficoltà più grande sta nel capire che utilizzare tutto lo spazio del campo e' il modo migliore per trovare soluzioni di 1c1 con palla e 1c1 senza palla, spingendo la difesa a muoversi per accoppiarsi senza avere punti di riferimento, in tempi brevi.

La richiesta spesso viene disattesa perché correre dentro e fuori dall'arco con cambi di senso e di direzione continui diventa veramente stancante. Per questo motivo una preparazione atletica conforme al modello di prestazione risulta basilare ai fini del raggiungimento di un risultato.

La palla recuperata

Due terzetti , ogni terzetto con un pallone. Passaggio al coach che tira. Uno dei tre giocatori va a rimbalzo gli altri due si aprono oltre l'arco per "clear the ball". I due terzetti si alternano dopo ogni azione (Diagr. 21, 22).

3 apre su 1 e libera l'area per permettere un 1c1 immediato, soprattutto se c'è un accoppiamento difensivo vantaggioso per l'attacco, e va a bloccare dal lato opposto leggendo i vantaggi che ne derivano (Diagr. 23).

2 cerca extra pass mentre 3 porta un blocco cieco per 1 che si è liberato della palla. 2 ha un lato aperto per attaccare il canestro, oppure aspetta che 1 liberi l'area per giocare pick and roll con 3 (Diagr. 24, 25).

2 cerca extra pass, 3 esce dalla parte opposta all'apertura per ricevere, 1 porta un blocco flare per 2. La dinamicità nell'esecuzione e un linguaggio del corpo sempre attivo rende efficaci questi movimenti (Diagr. 26).

3 fa apertura e porta un blocco diretto sulla palla verso il centro o verso il fondo cercando di sfruttare la mano forte del compagno di squadra o anticipando il movimento della difesa. 2 spazia per dare sempre una linea aperta di passaggio (Diagr. 27, 28).

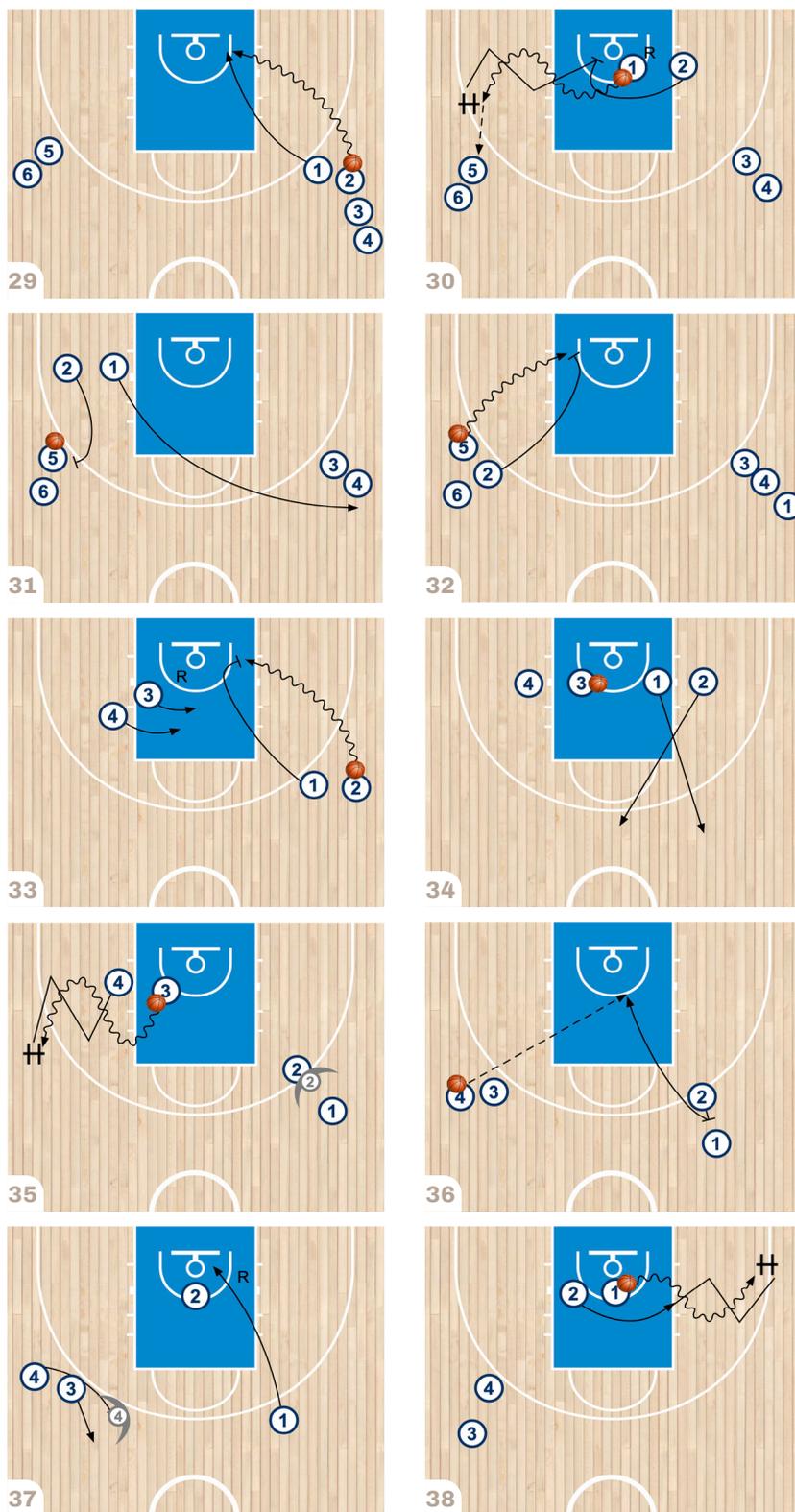
La difesa

Il 3x3 è sport olimpico dal 2017. Ci sono campionati internazionali organizzati da FIBA sia maschili, World tour, che femminili, Women's Series. Il World tour è aperto a squadre private a iscrizione o per qualificazione. Le Women's Series sono aperte sia alle squadre nazionali che a squadre private. Tutti e due i circuiti portano punti al ranking della federazione a cui appartengono le squadre. I premi di ogni tappa sono soldi che vanno agli atleti. Al giorno d'oggi tanti giocatori e giocatrici giocano il 3x3 come professionisti e non giocano 5c5. E' uno sport con la sua autonomia e identità a tutti gli effetti. Giocatori professionisti, allenatori professionisti, preparatori atletici specializzati, arbitri professionisti, staff medico, dirigenti professionisti dedicati alla conoscenza e interpretazione dei regolamenti.

Un movimento atletico, tecnico e di business mondiale che rimbalza, grazie alla lungimiranza di FIBA, su tutti i social e arriva in ogni angolo della terra.

Con l'asticella così alta a 360°, la tattica nel 3x3 non può che essere parte integrante ed essenziale in mezzo al campo. Offensiva e difensiva. In un gioco così semplice e complicato allo stesso tempo la difesa gioca un ruolo fondamentale. Allenare la difesa fisicamente e soprattutto tat-

Propongo un esercizio che ha l'obiettivo di sensibilizzare l'attenzione nel momento della transizione. La copertura del contropiede si trasforma in difesa dell'arco per impedire agli avversari di fare "clear the ball" in modo veloce. Rosicchiare dei secondi impone all'attacco scelte più affrettate e meno costruite.



Esercizio "STEAL SECONDS"

Un esercizio semi didattico per impostare la mentalità ed il cambio di prospettiva difensiva dall'arco. 2 attacca il ferro stando a braccetto con 1 per ricreare un contatto fisico al 50% fino al momento del tiro (Diagr. 29). Due file in posizione di ala fuori dall'arco. 2 attacca il ferro stando a braccetto con 1 per ricreare un contatto fisico al 50% fino al momento del tiro (Diagr. 30). 1 prende il rimbalzo e cerca di attaccare didatticamente l'angolo opposto con 2 che difende non il canestro ma la linea dei 2 punti. Nel momento che 2 arriva vicino alla linea 1 simula una palla persa e quindi un cambio possesso (Diagr. 31). 2 si assicura di avere tutti e due i piedi fuori (clear the ball) passa e corre in difesa su 5.1 sprints nella fila opposta (Diagr. 32) Si va in continuità aumentando gradualmente velocità e contatto fisico (Diagr. 33). La progressione prevede 4 giocatori in campo che giocano ancora in modo didattico, 2c2.1 e 3 sono in difesa, 2 e 4 sono in attacco. 1 e 2 partono in ala. 3 e 4 posizione post basso per muoversi in collaborazione. 2 attacca il canestro 1 difende al 50%. 4 collabora sulla penetrazione sul fondo, 3 segue ed è pronto a fare tagliafuori (Diagr. 34). 3 prende il rimbalzo e dichiara quale angolo decide di attaccare (didattico), 1 esce per dare un'apertura fuori dall'arco (Diagr. 35). 4 pressa la palla, 2 difende faccia a faccia l'uomo senza palla (Diagr. 36). 4 recupera palla, urla al compagno 'presa', 2 sfrutta l'attimo della transizione per prendere contatto con 1 e tagliare libero a canestro con 1 che recupera il rimbalzo (Diagr. 37). Si va in continuità con 4 attacchi per squadra (Diagr. 38). La progressione può diventare sempre più difficile se il rimbalzista non dichiara l'angolo di uscita. Diventa completa quando aggiungiamo la terza coppia. Possiamo decidere se lasciarlo semi didattico all'inizio per mentalizzare al meglio, rendendolo piano piano competitivo stimolando la pressione sulla palla e la difesa asfissiante sui giocatori senza palla. Chiediamo all'attacco di muoversi su tutto il campo per far lavorare meglio la difesa e per rendere l'esercizio altamente metabolico.

Conclusioni

In questi anni mi sono divertita a inventare mille esercizi e simulazioni di momenti chiave di una partita. Le proposte che vi ho presentato spero siano uno stimolo a conoscere meglio questo gioco, per chi non è ancora un appassionato, e a creare molto di più a chi è già 3x3 addicted. Il messaggio che mi piacerebbe far passare è che il 3x3 per essere giocato ad alto livello, necessita di una professionalità ad alto livello.

Niente succede per caso.

"Se i tuoi sogni non ti spaventano, vuol dire che non sono abbastanza grandi" (Ellen J. Sirleaf).



COACH
BOX
MAGAZINE



MAIN SPONSOR



MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICO



MAIN SPONSOR ARBITRI



TOP SPONSOR



SPONSOR



SPONSOR



MOBILITY PARTNER



OFFICIAL TIMEKEEPER



MEDIA PARTNER



FORNITORI UFFICIALI



FORNITORI UFFICIALI



MEDICAL PARTNER

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.