



COACH LUCA CIABOCO

L'IMPORTANZA DEL LAVORO IN UN SETTORE GIOVANILE

Luca Ciaboco è un allenatore di pallacanestro italiano, nato a Torino il 9 febbraio 1969, ma marchigiano d'adozione. È riconosciuto per la sua professionalità, la passione e la capacità di costruire gruppi solidi e motivati, unendo competenza tecnica e sensibilità nella gestione del gruppo.

La sua carriera inizia nel 1986, nel settore giovanile di Fabriano, dove muove i primi passi come tecnico. Negli anni successivi ricopre ruoli di assistente allenatore in Serie A1 e A2, collaborando con figure di rilievo come Giancarlo Sacco, Roberto Di Lorenzo, Virginio Bernardi, Maurizio Lasi e Alessio Baldinelli. Ha lavorato in piazze storiche come Osimo, Jesi e Pesaro, distinguendosi per l'attenzione alla crescita tecnica e mentale dei giocatori.

Nel 2009/2010 ottiene la sua prima panchina da capo allenatore in Legadue con la squadra di Latina, proseguendo poi la carriera in diverse realtà di Serie B e DNB come Castelfiorentino, Veroli, Moncalieri, Martina Franca e Cefalù. La sua esperienza si estende anche all'estero, dove ha guidato gli Svendborg Rabbits nel massimo campionato danese.

Parallelamente, Ciaboco ha sempre dedicato grande attenzione al settore giovanile, collaborando con la Federazione Italiana Pallacanestro in programmi di sviluppo per i giovani talenti. Oggi ricopre il ruolo di Direttore Tecnico della Metauro Basket Academy (MBA), dove coordina lo staff tecnico e segue direttamente le squadre giovanili, promuovendo un percorso formativo completo per atleti e allenatori.

Nel 2025 è stato insignito del titolo di Allenatore Benemerito dalla FIP, riconoscimento che premia la sua lunga e qualificata carriera nel panorama cestistico italiano.

La filosofia di Luca Ciaboco si basa su intensità, disciplina e crescita individuale all'interno del collettivo. Il suo basket è moderno, dinamico e collaborativo: un gioco che valorizza ogni giocatore come parte essenziale di un sistema fondato su impegno, passione e lavoro di squadra.



SETTORE GIOVANILE: IDEE GENERALI

Concetti Importanti per un percorso formativo del settore giovanile dal mio punto di vista sono Integrazione orizzontale (diagr) e verticale (diagr), linguaggio tecnico, uso degli Indicatori semplici e fruibili per i ragazzi/e, insegnare il linguaggio tecnico (stare sulle linee di passaggio ect) cosa viene prima (Mini), cosa viene dopo (Senior), totalità/parti cioè contestualizzare sempre le situazioni proposte (esercizi) avendo sempre in mente il 5vs5.

Cura dei dettagli **TECNICI E TATTICI** (tenendo presente l'età dei ragazzi).

INTEGRAZIONE DELLE PARTI - DA DOVE PARTIAMO

Se ad esempio ad un U13 insegno la posizione della mano sulla palla nel palleggio ad U19 deve eseguire il gesto tecnico con intensità.

PRENDENDO COME PUNTO DI RIFERIMENTO L'INTEGRAZIONE VERTICALE, LA PRIMA IDEA DA INSEGNARE È I V S I CON E SENZA PALLA ATTACCO E DIFESA.

Partendo dai primi gruppi il primo **INDICATORE** per l'attacco è "Palla lontano dalla difesa", di conseguenza utilizzo di entrambi le mani nei fond ind con palla.

I vs I senza palla, riconoscere gli spazi liberi (guardare) e in situazioni di contropiede Area piena/Area vuota.

Molto importante è abituare i ragazzi a guardare, non solo con la palla, ma anche senza palla (contatto visivo mi muovo).

L'insegnamento dei fondamentali individuali insieme all' utilizzo dei fondamentali tattici in particolare il guardare fin dagli U13 ci creano i presupposti per un percorso di crescita efficace.

DETTO CIÒ, L' I V S I È LA BASE DI TUTTA LA PROGRAMMAZIONE TECNICO/TATTICA, DI CONSEGUENZA IN TUTTI GLI ALLENAMENTI È IMPORTANTE DEDICARCI DEL TEMPO INDIPENDENTEMENTE DALLA CATEGORIA.

Il passaggio successivo sono le collaborazioni intese come multipli di I vs I, un concetto che uso parlando dell' attacco è: La palla si avvicina mi allontano, la palla si allontana mi avvicino, ciò garantisce sempre delle spaziature adeguate, parlando di timing invece far capire che il gioco si sviluppa **MENTRE** che per la difesa per esempio si traduce con il volare con la palla.





MENTRE IN DIFESA...

Parlando della difesa, il primo concetto da inserire è la posizione difensiva sulla palla, l'uso degli arti superiori ed inferiori che devono essere interdipendenti, la distanza che ho rispetto se l'attacco palleggia; se tiene la palla bassa o sta per tirare quindi riduco la separazione per contestare il tiro e per avere il giusto spazio per eseguire un tagliafuori efficace.

Una volta passata la palla il salto e insegnare il concetto di Palla vicina e palla lontana, è molto importante in quanto con il crescere dell'età, poi i ragazzi imparano ad avere sempre un giusto posizionamento che è indispensabile per essere efficaci quando si deve difendere in situazioni più complesse come sui blocchi.

Un particolare da curare fin da subito con l'aiuto del preparatore fisico, è il **DECELLERARE** che è la base della difesa in situazione di recupero (closeout).

RITMO DEL GIOCO

Un altro concetto da far capire subito è la continuità del gioco, mentre finisce una cosa né inizia subito un'altra, nelle prime fasce di età può essere finisce una situazione di attacco e inizia subito una di difesa, quindi inserire situazioni di conversione di difesa; oppure in situazioni di difesa mettere sempre a seguire situazioni di contropiede.

Nelle fasce più alte può essere gioco il mio 1vs1 con palla, scarico la palla e mi ricolloco in uno spazio che mi permette di mantenere un vantaggio o che mi garantisce un buon bilanciamento difensivo.



Queste situazioni poi a livello senior sono propedeutiche per avere il giusto ritmo (**FLOW**).

Adesso in pratica un esempio che può rappresentare un percorso che da una situazione semplice si può arrivare ad una situazione complessa e soprattutto reale nel gioco:

ESERCIZIO X-O-X

prime fasce insegno la tecnica di passaggio e ricezione senza difesa e lo sprint dopo aver fatto il passaggio, poi inserisco la difesa che dà letture quindi inizio anche a curare i tempi di reazione per la scelta del passaggio in base alla lettura inoltre contemporaneamente lavoro sulla decelerazione del giocare che difende e sul close out; infine difesa agonistica, con il ricevente che si muove per dare una linea di passaggio al passatore.

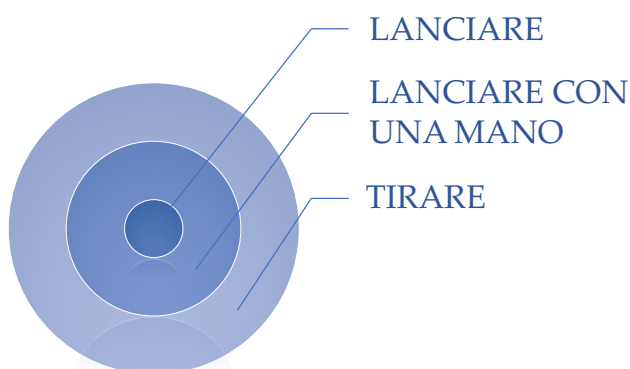
Una situazione all'apparenza semplice ma che ha nel suo interno l'utilizzo di moltissimi **FONDAMENTALI INDIVIDUALI** sia in attacco che in difesa, oltre al fatto che si lavora anche sul dai e vai.

L'uso di situazioni che prevedono l'utilizzo di fondamentali tecnici con e senza palla in attacco e in difesa e l'uso dei **FONDAMENTALI TATTICI** (ex multipli) sono estremamente efficaci, in quanto, ci permette di curare i dettagli in situazioni di attacco e difesa contemporaneamente.

Esempio 4VS4 HANDICAPP (chi attacca fa esercizio di passaggio chi difende lavora sul close out)

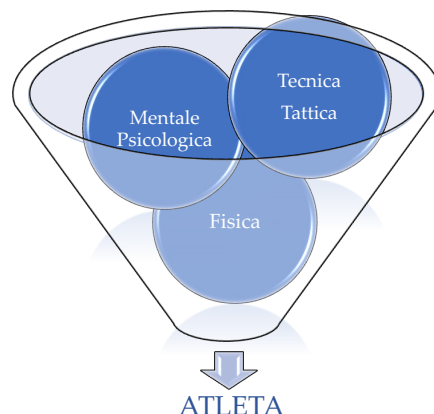
Altra situazione che ritengo molto formativa, è inserire degli schieramenti iniziali di 5vs5, con delle spaziature che permettono a tutti i giocatori di poter PV ovvero di poter giocare il proprio 1vs1 con e senza palla. Concetti come palla lontano dalla difesa, dove è forte la difesa quindi mettere la palla dove è debole con i passaggi o palleggi e il posizionamento del ricevente, il concetto di **MENTRE**, uso di Indicatori, avere sempre come riferimento **TOTALITÀ E PARTI**, quando finisce una cosa inizia un'altra, reagire, sono i punti principali che ritengo essere alla base di un percorso efficace nel settore giovanile.

INTEGRAZIONE VERTICALE



COSA VIENE PRIMA E COSA VIENE DOPO?

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE



IN OGNI MOMENTO LE 3 PARTI INTEGRATE



PROPOSTA TECNICA

UNDER 13 ATTACCO

CON PALLA: PALLA LONTANO DAL DIFENSORE (USO MANO DESTRA O SINISTRA IN BASE ALLA POSIZIONE DEL DIFENSORE); PALLEGGIO SPINTO; ESITAZIONE; CAMBIO DI MANO FRONTE, MEZZO E DIETRO SCHIENA PER STRINGERE O APRIRE IL CAMPO; PARTENZA INCROCIATA, STESSA MANO; PASSAGGIO A DUE MANI, A UNA MANO LATERALE, VICINO ALL'ORECCHIO, A DUE MANI SOPRA LA TESTA. TIRO IN CORSA, DI FORZA, MEZZO GANCIO DESTRO, SINISTRO; TECNICA DI TIRO; TIRI LIBERI. 1VS1. SITUAZIONI DI CONTROPIEDE. 5VS5.

SENZA PALLA: CONTATTO VISIVO CON MOVIMENTO; AREA PIENA/VUOTA; DIFESA CHE NON GUARDA IL TAGLIO; PRECEDENZE; DOVE PASSARE LA PALLA; BERSAGLI; DOVE RICEVERE. 1VS1. SITUAZIONI DI CONTROPIEDE. 5VS5.

DIFESA

CON PALLA: NASO AVANTI LA PALLA/SPALLA; USO BRACCIA/MANI; PIEGARE LE GINOCCHIA. SENZA PALLA: TRA PALLA E UOMO (LINEE DI PASSAGGIO); TRA PALLA E CANESTRO (LINEA DI PENETRAZIONE); LINEA DELLA PALLA.

GUARDARE – PARLARE – ASCOLTARE – TOCCARE

UNDER 14 ATTACCO

RINFORZO ATTIVITÀ Under13; USO CONTATTI SMARCATO; ESITAZIONI + CAMBI DI MANO (BODIROGA) E VELOCITÀ; USO DEGLI SPAZI IN CONTROPIEDE E 5VS5 (MISS-MATCH SPALLE A CANESTRO); IDEE DI BILANCIAMENTO. PASSAGGIO OSTACOLATO; USO FINTE; 1VS1 SPAZI CERTI/INCERTI; COLLABORAZIONI SEMPLICI; TECNICA DI TIRO; TIRI LIBERI.

DIFESA

RINFORZO ATTIVITÀ Under13; SCIVOLAMENTO + CORSA E SCIVOLAMENTO; IDEA DEL TAGLIAFUORI; REGOLA INDICI LONTANO DALLA PALLA; GUARDARE IL PASSATORE CHIUSO/APERTO. AUTONOMIA NEL LEGGERE SE AIUTARE O MENO.

FONDAMENTALI TATTICI

UNDER 15 ATTACCO

RINFORZO ATTIVITÀ U13/14; PARTENZA SPAGNOLA E REVERSE; PASSAGGIO E TAGLIO (LETTURA SPAZI PICCOLI); PALLA DENTRO/FUORI ANCHE TIRO 3PTI; LETTURE CLOSE OUT; ALTO/BASSO; TRIANGOLI OFFENSIVI; USO FINTE DI PASSAGGIO; PASSAGGIO DAL PALLEGGIO, BASEBALL. 1VS1 SPAZI GRANDI/PICCOLI, BILANCIAMENTO; TECNICA DI TIRO; TIRI SPECIALI. TIRI LIBERI.

DIFESA

RINFORZO ATTIVITÀ U13/14; 1VS1 CON E SENZA SPAZI GRANDI/PICCOLI (CLOSE OUT); POSIZIONAMENTO; FINTE DI AIUTO; ACCOPPIARSI SUBITO; TAGLIAFUORI NON TIRATORE; AIUTO E RECUPERO; CAMBIO; ROTAZIONI. PRESSING A UOMO.

FONDAMENTALI TATTICI



CONCLUSIONI

Per concludere credo che un presupposto per poter mettere in campo quanto detto sopra, sia insegnare a stare in palestra, inteso come aspetto mentale; alla fine del percorso giovanile devono essere in grado di poter sostenere almeno gli allenamenti di una squadra senior non solo in termini tecnico/tattico fisico ma anche come atteggiamento e attitudine.

Coach Luca Ciaboco





+39 051261185



VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



WWW.USAP.IT



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP