



## COACH DAVIDE DIACCI

### PROGRESSIONE DIDATTICA E COSTRUZIONE DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Davide Diacci, classe 1974, è un allenatore di pallacanestro con un profilo professionale che unisce esperienza da giocatore di alto livello e determinazione come tecnico e formatore. Nato a Modena, ha mosso i primi passi cestistici nelle giovanili della Virtus Bologna, con cui ha ottenuto anche uno scudetto di Serie A nel 1992-93, allenato da Ettore Messina.

La sua carriera da giocatore gli ha permesso di sviluppare una profonda conoscenza del gioco ad alto livello, esperienza che oggi trasferisce con lucidità e passione nel suo ruolo di allenatore. Dopo il ritiro, Diacci ha intrapreso un percorso tecnico che lo ha portato a guidare sia squadre senior sia settori giovanili con notevole successo. Nel 2015 è stato nominato allenatore della prima squadra della LG Competition Castelnovo Monti, realtà con cui ha vinto il campionato di Serie C Silver nella stagione 2016-17. Successivamente ha assunto la guida della BMR Basket 2000 a partire dal 2021, società per cui ha manifestato fin da subito entusiasmo e volontà di "lavorare sodo, con pochi proclami, umiltà e tanto entusiasmo". Nel 2024 è stato scelto dalla Tarros La Spezia come head coach della prima squadra e responsabile anche dell'Under 19, con l'obiettivo di dare slancio al progetto tecnico e giovanile. Più recentemente, nel settembre 2025, ha assunto l'incarico di direttore tecnico e allenatore del settore giovanile per la UCC Assigeco Piacenza, dove curerà le squadre Under 15 e Under 17 Eccellenza, manifestando l'intento di costruire "una struttura solida e un'impronta ben definita, capace di prendersi cura dei ragazzi non solo dal punto di vista sportivo, ma anche umano".

Lo stile di Diacci è riconoscibile: privilegia una pallacanestro dinamica, ad alta intensità, basata su difesa organizzata e cura del dettaglio, e pone grande attenzione allo sviluppo dei giovani, al lavoro di squadra e alla costruzione di un'identità condivisa.

In sintesi, Davide Diacci rappresenta un profilo completo: ex giocatore titolato, tecnico capace di vincere promozioni e consolidare i progetti, formatore di giovani e professionista che mette al centro il valore umano dello sport. Con lui, ogni squadra ha l'opportunità di crescere non solo sul piano tecnico, ma anche in termini di struttura, cultura e visione a medio-lungo termine.



## PROGRESSIONE DIDATTICA

È una metodologia di insegnamento: "Il modo in cui un insegnante organizza e struttura i contenuti, le attività e gli obiettivi in una sequenza logica e graduale, per accompagnare lo studente dall'apprendimento più semplice a quello più complesso".

Prima di tutto occorre conoscere le reali capacità dei giocatori riguardo l'argomento che andremo ad affrontare, questo dal punto di vista tecnico tattico, atletico e mentale, così da poter offrire una proposta integrata ed adeguata. Partiamo da una situazione/esercizio facilmente raggiungibile dagli atleti, dopodiché aumenteremo progressivamente le difficoltà in base al livello di apprendimento raggiunto. Come? Attraverso l'inserimento di variabili che hanno la funzione di "portare fuori" l'atleta dalla sua zona comfort, sfidandolo a risolvere situazioni gradualmente più complesse. Spetterà a lui trovare le soluzioni di gioco corrette, un bravo allenatore non è colui che gli dà risposte, bensì colui che gli fornisce gli strumenti adeguati per poter decidere in modo autonomo.

Le variabili citate possono essere di diversa natura, ad esempio:

- **SPAZIO TEMPORALI:** Aumento o diminuisco lo spazio e il tempo complicando l'esecuzione
- **COGNITIVE:** Inserisco più giocatori, più letture che aumentino le opzioni di comprensione del gioco. Alleno l'utilizzo degli occhi come primo strumento di analisi.
- **DIDATTICA O GUIDATA:** Inserisco un difensore (o viceversa) che aiuti l'attaccante a compiere il gesto tecnico in condizioni non ancora agonistiche.

Concetto di stratificazione dell'apprendimento. "I processi di apprendimento non si sviluppano in maniera piatta o lineare, ma per livelli progressivi, ciascuno dei quali si costruisce sopra il precedente"<sup>2</sup>

Facciamo un esempio:

## OBIETTIVO :RICEZIONE IN CORSA PER CONDUZIONE CONTROPIEDE

### ESERCIZIO 1

Immaginiamo che lo spazio vantaggioso sia quello appena oltre la metà campo. 2 deve ricevere senza diminuire la velocità

### STRUMENTI

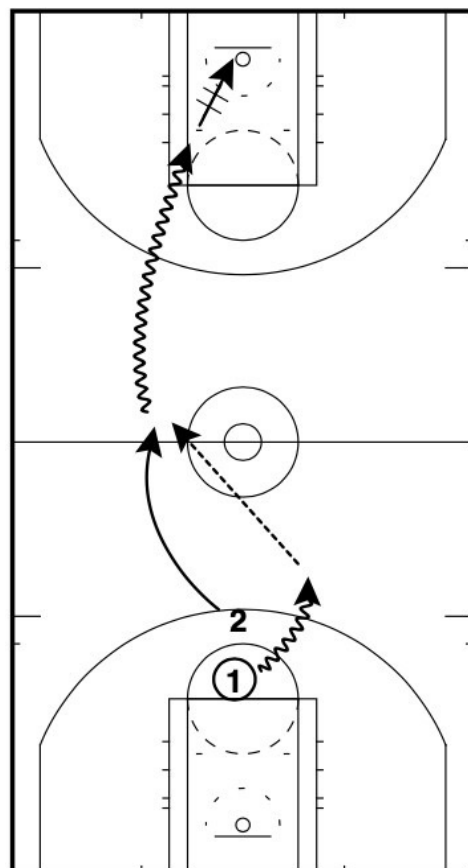
avere il giusto angolo di ricezione in corsa e partenza dinamica con passo zero.

### TECNICA

Correre allargandosi fino a riuscire a guardare palla e canestro contemporaneamente, così da non doversi fermare per ricevere. Chiamare la palla con mano esterna avanti per dare bersaglio al passatore

Ricevere spostando palla in posizione di palleggio sul fianco, prima opzione a sx per conduzione laterale, poi eventuale seconda opzione a dx per conduzione centrale

1. A Sx: passo zero Dx, passo 1 Sx, palleggio sx con passo 2 Dx
2. A Dx: contrario a quanto detto sopra



Importante che 2 legga quello che succede prima possibile, sviluppando **ANTICIPAZIONE**, che è una capacità coordinativa essenziale per il gioco a tutti i livelli e a tutte le età.

Giocare “**MENTRE**”, ma anche giocare “**PRIMA**” quando è possibile.

Se volessimo invece sviluppare un'altra capacità indispensabile: l'**ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE**, basterebbe limitare solamente all'indietro la visione di 2 e far correre D da distanze diverse (= diverso tempo di arrivo). 2 vedrebbe arrivare D all'ultimo momento, solo quando gira la testa, dovendo quindi adattarsi a una situazione imprevedibile perché D potrebbe essere vicino o lontano.

Come potete vedere, ogni esercizio procede passo dopo passo verso situazioni più complesse mantenendo sempre la stessa struttura originaria. Ogni tappa consolida quella precedente.

In questa fase di apprendimento è necessario che l'allenatore sia tollerante verso gli errori, sostenga psicologicamente il giocatore in un momento non semplice per lui, questo anche e soprattutto nelle fasi agonistiche dove egli tenta di mettere in pratica quanto ha imparato. È essenziale che l'allenatore abbia ben chiaro gli obiettivi a medio e lungo termine, così come è importante avere a disposizione un gruppo di livello tecnico omogeneo per poter calibrare adeguatamente la proposta.

## TIPI DI PROGRESSIONI DIDATTICHE

La **PROGRESSIONE DIDATTICA** può essere di due tipi:

### TECNICO ANALITICA – PROGRESSIONE VERTICALE

Insegniamo il fondamentale concentrandoci nella sua corretta esecuzione, senza preoccuparci troppo delle diverse scelte tattiche che lo coinvolgono, come ad esempio il tiro, ma anche il passaggio, il palleggio o lo scivolamento difensivo. Il fondamentale è qui visto nella sua globalità, il tutto composto da un insieme di parti. Il tiro è composto dalla presa della palla, dal caricamento, dal rilascio, dalla aggressività e dal ritmo dei piedi, dall'allineamento del “mirino”, dal braccio che si distende, dalle dita che “entrano” immaginariamente nel canestro e da molto altro ancora. Queste parti sono legate come gli anelli di una catena e si condizionano reciprocamente.



In una progressione didattica verticale sull'insegnamento di un fondamentale tecnico analitico, l'1c0 ossia la sua esecuzione "a secco" senza difesa, rappresenta il punto di inizio, che chiameremo punto zero. Se la corretta esecuzione non avviene in tempi brevi è importante tornare indietro, al punto - 1, ossia soffermarsi sui pre-requisiti. Soprattutto per atleti più giovani e alti, con limitato controllo motorio, a volte scelgo di togliere la palla dal movimento lasciandola all'immaginazione del giocatore, che dovrà compiere ogni gesto come se essa effettivamente esistesse ma senza il rischio di perderla. La palla può rappresentare una variabile di difficoltà che, se rimossa, permette di concentrarsi di più sugli aspetti motori. Se il corpo riuscirà a compiere il movimento in modo corretto, successivamente potremmo aggiungere il coordinamento con palla. Nel caso in cui il giocatore non riuscisse nemmeno senza di essa, anziché soffermarsi su infinite ripetizioni come in passato, torniamo ancora più indietro al punto -2, al miglioramento fisico e motorio. Si è capito che è molto più redditizio, ossia risulta più rapido l'apprendimento e quindi il raggiungimento dell'obiettivo, affrontare uno specifico lavoro atletico, che nel nostro sport molto spesso è rivolto all'aumento della forza, della rapidità, della coordinazione e della flessibilità. A questo proposito, collegandomi a quanto detto prima, è estremamente significativo anche un lavoro adeguato sulle capacità coordinative, che devono essere affrontate soprattutto durante le cosiddette fasi sensibili nel minibasket.

### TATTICA – PROGRESSIONE ORIZZONTALE

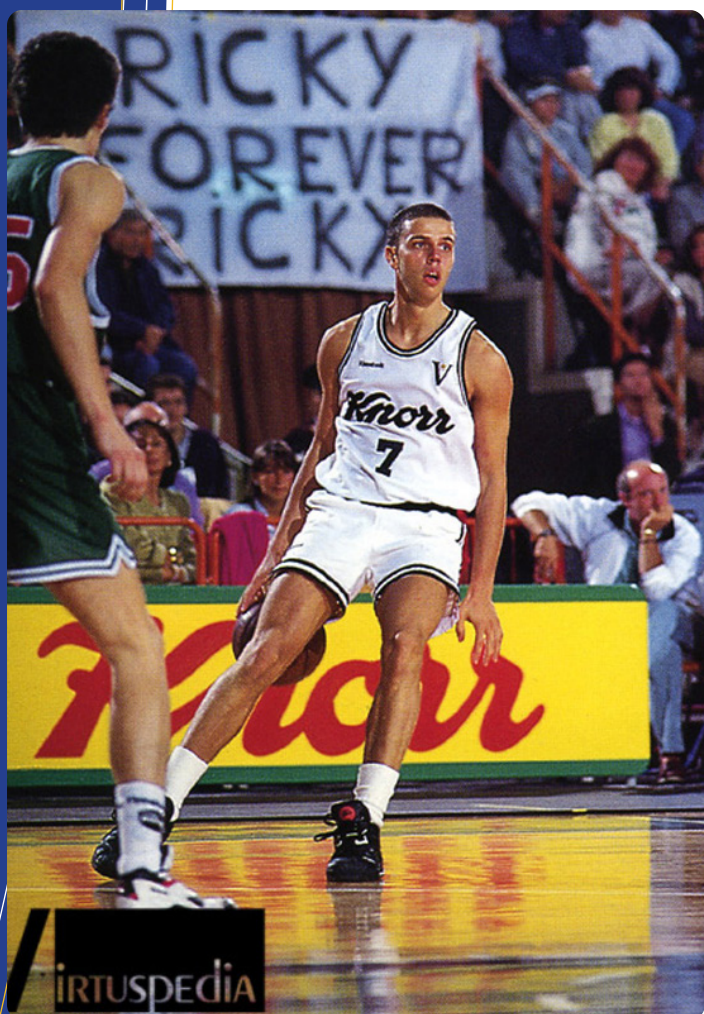
Costruiamo una sequenza di insegnamento sulla base di diverse scelte tattiche degli avversari. Normalmente si comincia da un 3c3, ma può essere anche un sovrannumero o un 4c4 o persino 5c5, occorre avere come minimo 3 giocatori coinvolti in una collaborazione. Immaginiamo per esempio di giocare con il lungo in post basso, la difesa potrà difendere sotto, sopra o davanti. La progressione proposta avrà la stessa struttura, ma i giocatori coinvolti dovranno identificare e agire di conseguenza alle citate opzioni diverse.

Qui il fondamentale è una parte del tutto, uno strumento che si deve abbinare ad una corretta lettura delle situazioni di gioco. Quale fondamentale? In questo caso potrebbe essere l'1c1 a spalle, oppure il passaggio al lungo. Spetterà a noi allenatori proporre situazioni sempre più varie e complesse dando ai giocatori "le chiavi" per poterle interpretare.

### ASPETTI MENTALI E ATLETICI

L'integrazione orizzontale di ogni progressione deve sempre considerare, oltre agli aspetti **TECNICO TATTICI**, anche quelli **MENTALI E ATLETICI**, che a volte possono persino diventare il nostro principale obiettivo. Quando per esempio vogliamo allenare e stimolare un particolare aspetto **MENTALE** come la lucidità nei momenti decisivi, oppure l'aggressività, la fiducia in se stessi, una miglior comunicazione, la capacità di rimanere concentrati da stanchi o sotto pressione; possiamo proporre condizioni di crescente e diversificato stress che i giocatori dovranno imparare ad affrontare e a gestire. Aumentare la competitività, modulare la voce, incentivare i feedback positivi, proporre confronti e sfide emotive sono solo alcuni espedienti che noi allenatori abbiamo a disposizione per perseguire gli obiettivi di miglioramento mentale e psicologico dei giocatori e della squadra.

Stesso discorso vale per gli **ASPETTI ATLETICI**, possiamo allenare il gesto tecnico o la collaborazione in situazioni di "diverso" equilibrio, far sperimentare condizioni estreme di disequilibrio per arrivare all'equilibrio, usare "contatti" particolari per stimolare un efficace uso del corpo, diminuire o aumentare il tempo e lo spazio dell'azione per ottenere diverse performance atletiche, richiedere velocità diverse, il passaggio da forte a piano o da piano a forte, lo sprint per attaccare gli spazi vantaggiosi in contropiede, o anche cominciare un esercizio da situazioni di velocità massima, oppure inserire un deficit visivo o delle variabili che coinvolgono la visione periferica.



Penso sia più efficace usare poco il fischietto, meglio utilizzare segnali visivi con due o tre assistenti che si muovono per il campo, i giocatori devono vederli contemporaneamente adattando, quando possibile, il campo visivo; nel momento in cui un assistente si tocca la testa, l'esercizio comincia oppure si cambia il possesso della palla.

Se vogliamo giocatori quanto più completi ed autonomi, dobbiamo curare l'integrazione di ogni aspetto che concerne la sfera della conoscenza teorica e pratica.

## ESEMPIO: DIFESA SULLE COLLABORAZIONI SEMPLICI

Prima di tutto, utilizzando una progressione verticale analitica, in giorni diversi abbiamo insegnato i fondamentali che ci interessano della collaborazione: la tecnica del posizionamento, dell'anticipo, della difesa 1 c 1 sulla palla (da palla in mano e dal palleggio).

Ora possiamo proporre una progressione tattica orizzontale il cui obiettivo potrebbe essere: "Posizionamento e anticipo difensivo" (*Diag 1*). Un 4c4 in cui mettiamo limiti all'attacco, non poter palleggiare giocando in uno spazio e un tempo ridotto (intorno ai 3p, 12 sec.). Sapendo che l'attacco non può eseguire penetrazioni, tutta l'attenzione dell'allenatore e della difesa sarà concentrata sul fondamentale di anticipo e posizionamento dentro ad una collaborazione di gioco.

Dopodiché, mantenendo lo stesso esercizio cambiamo la richiesta dell'attacco, che stimoliamo a giocare 1 c 1 attaccando il canestro. In questo caso, lavoreremo su "Difesa 1 c 1 sulla palla e posizionamento". In maniera progressiva ma senza cambiare esercizio, andremo ad allenare la difesa su diversi obiettivi che prevedono fondamentali specifici, incidendo sulla progressività di quelli che sono i concetti difensivi.

Successivamente possiamo concentrarci sull'integrazione orizzontale riguardante gli aspetti atletici e mentali.

## ATLETICO

proponiamo lo stesso esercizio con uno sforzo fisico ulteriore, aumento dello spazio di gioco e della durata della performance (*Diag 2*). Tutta la metà campo, 18 sec), al quale possiamo aggiungere anche un impegno extra, per esempio uno scivolamento o uno sprint ad un cono dopo aver difeso, o "la lotta al rimbalzo" per poi sprintare in contropiede in attacco.

## STRUMENTI

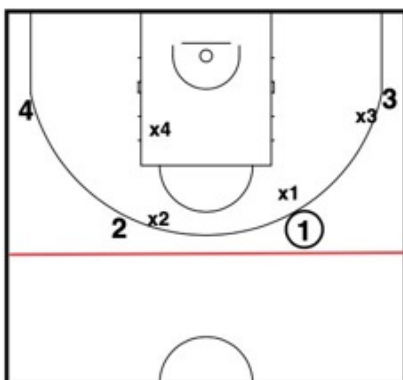
possiamo inserire dei punteggi che premiano la difesa in modo progressivo, oppure "stressare" uno o più giocatori alzando i toni e riprendendoli più volte, o richiedere alla squadra di comunicare continuamente "ad altissima voce", o ancora aumentare i nostri feedback positivi stimolando anche quelli tra compagni di squadra. Tutto ovviamente dipende dall'obiettivo che vogliamo raggiungere, l'intento è quello di ricreare situazioni equiparabili a quelle di una partita vera in condizioni difficili. L'agonismo ci impone di essere preparati per affrontarlo in ogni suo aspetto.

La nostra proposta è stata quindi la seguente:

- ▶ PROGRESSIONE VERTICALE TECNICO ANALITICA
- ▶ PROGRESSIONE ORIZZONTALE TATTICA
- ▶ INTEGRAZIONE ORIZZONTALE CON ASPETTI MENTALI E ATLETICI
- ▶ AGONISMO

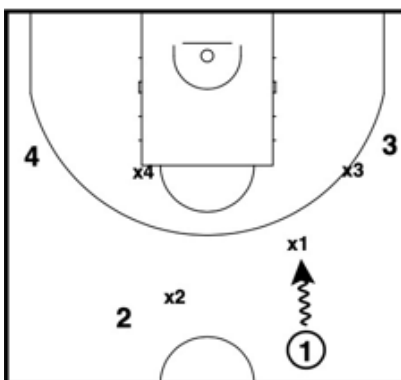
Non è detto che si debba seguire quest'ordine, che può variare a seconda delle priorità di insegnamento.

DIAG. 1



A-> D. vs attacco che non può palleggiare  
B-> D. vs attacco che forza 1 c 1 in palleggio  
Spazio e tempo limitato, 12 secondi

DIAG. 2



Come ex precedente, senza limiti  
+ Integrazione con aspetti mentali e atletici

## COSTRUZIONE ALLENAMENTO PER SQUADRE GIOVANILI

L'allenamento è diviso in tre parti:

► **ATTIVAZIONE: 15 minuti circa**

La fase del riscaldamento motorio, che può essere prettamente atletico, con il preparatore, oppure tecnico, tattico con la palla. Può essere utile proporre, in post attivazione, argomenti inerenti l'obiettivo principale dell'allenamento, riguardanti soprattutto i fondamentali tattici, ossia: guardare, toccare, parlare e ascoltare.

► **COGNITIVE: 30/45 minuti circa**

È il momento dell'apprendimento per i giocatori, che coincide con la progressione didattica.

► **COGNITIVE: 60 minuti circa**

In questa fase verifichiamo il livello di apprendimento raggiunto precedentemente inserendo situazioni di gioco agonistiche, che ovviamente comprenderanno quanto affrontato. Qui possiamo verificare se, come e quando i giocatori riescono a mettere in pratica ciò che hanno imparato. Anche il focus principale delle nostre correzioni quindi, sarà ovviamente rivolto a questo. Ovviamente durante la fase finale si continua a insegnare, ma tramite correzioni più rapide, è importante non perdere il ritmo dell'allenamento.

Si parte da collaborazioni con maggiore spazio, come ad esempio un 3c3, per passare a soprannumero o 4c4, per terminare nel 5c5 finale. L'analisi di questa fase è fondamentale, perché ci permette di capire se abbiamo momentaneamente concluso il ciclo di insegnamento su questo specifico argomento o da dove dovremo ripartire nei prossimi allenamenti per migliorare o consolidare l'apprendimento.

L'allenamento termina con circa 10 minuti di "scarico" muscolare.

Importante sottolineare che, soprattutto a livello giovanile dove difficilmente si hanno a disposizione le mattine per allenarsi, occorre dedicare almeno il 20% del tempo disponibile al tiro da fuori. Quando? Tra una fase e l'altra, prima o dopo i tempi di recupero, proponiamo situazioni di tiro reali, come fossimo in partita. Se invece vogliamo insegnare aspetti del tiro o cambiare qualcosa, facciamo attraverso una progressione didattica o anche con l'integrazione di un altro approccio, quello Ecologico, che ben può essere inserito in una progressione didattica verticale o orizzontale.

### ESEMPIO: OBIETTIVO HESITATION, FINTA DI RACCOLTA PALLA DAL PALLEGGIO PER TIRARE.

#### APPROCCIO ECOLOGICO CON MODELLO INTEGRATO.

Il difensore è distante 2 braccia dall'attaccante che mantiene il palleggio vivo. L'attaccante può tirare a canestro oppure fingere la raccolta della palla per tirare (*diag 3*), se D abbocca e si muove, A guadagna un punto. Se D riesce a stoppare la palla sul tiro guadagna 2 punti. In questo caso, seguendo l'approccio ecologico, A costruirà il fondamentale cercando di ingannare D, ossia cercando la funzionalità del gesto, che deve essere il più possibile credibile. Il fondamentale esce fuori da solo, come un vestito che si indossa volentieri, in base alle caratteristiche fisico morfologiche, psicologiche e tecniche di chi lo compie. In un secondo momento, l'allenatore ovviamente darà indicazioni, che devono essere personalizzate, rivolte a migliorare la funzionalità del gesto in base a come viene effettuato rispettando però la sua essenza. L'attaccante imparerà a tirare ritardando l'Hesitation per riuscire a leggere la reazione del difensore e per "RUBARGLI IL TEMPO".



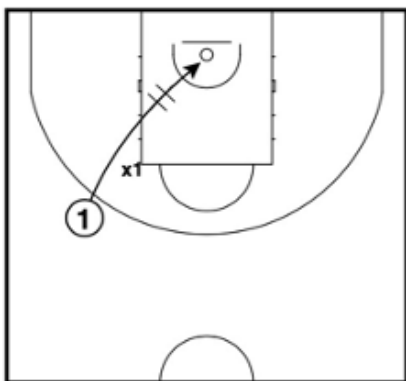
Dopodiché possiamo riproporre la stessa situazione in movimento, orizzontale o verticale, oppure possiamo variare la distanza della difesa per allenare i tempi di esecuzione dell'Hesitation.

Un aspetto importante è che il giocatore deve imparare a conoscere il tempo di esecuzione del gesto tecnico, che può essere rallentato o velocizzato, e quale modo migliore abbiamo per insegnarlo che inserire una lettura spazio temporale, un difensore che gli corre incontro da distanze diverse?

Una volta che il fondamentale viene eseguito in modo efficace, perché non insegnare come e quando utilizzarlo attraverso una progressione didattica tattica? Qui l'approccio ecologico si integra perfettamente con il modello integrato.

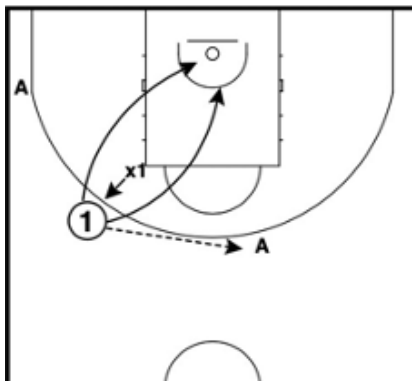
Inseriamo le variabili: per esempio letture in movimento dello spazio da attaccare in palleggio quando il difensore abbocca alle finte avvicinandosi, oppure appoggi a cui passare la palla per passare e tagliare davanti o dietro al difensore (*diag 4*), o ancora creare delle collaborazioni con difesa guidata o handicap (*diag 5*).

DIAG. 3



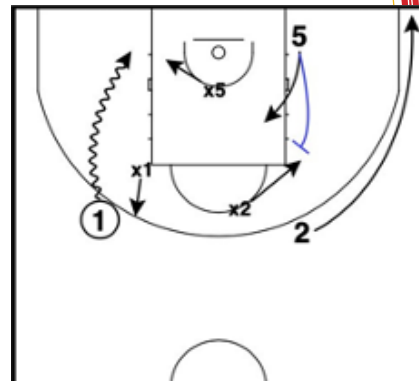
1, da palleggio vivo può tirare o fintare la raccolta della palla. Successivamente possiamo proporre l'esercizio in movimento, verticale o orizzontale. Ecologico.

DIAG. 4



Quando X1 "abbocca" alla finta avvicinandosi all'attaccante, 1 passa ad A o A1 per mantenere il vantaggio con un taglio a canestro. Modello integrato

DIAG. 5



Esempio attaccando fondo Chiediamo a X1 di sbilanciarsi su Hesitation a Dx o Sx. Giochiamo per mantenere il vantaggio leggendo la difesa.

Se l'allenatore crede che il fondamentale potrebbe essere ancora migliorato, in un allenamento successivo potrebbe proporlo dentro una progressione didattica tecnico analitica, l'importante che si rispetti l'essenza e la struttura del fondamentale emerso dal giocatore.

Questa logica può essere applicata in qualsiasi situazione di gioco vogliamo affrontare. Sicuramente occorre grande competenza, capacità e sensibilità da parte dell'allenatore, che a volte deve anche essere in grado di abbandonare per un attimo le sue convinzioni lasciando al gioco la possibilità di crearsi da solo.

## CONCLUSIONI

Mi piace pensare che ogni volta che un giocatore esce dalla palestra dopo aver terminato un'allenamento, egli debba aver imparato qualcosa, o almeno debba essere consapevole di trovarsi in un processo di apprendimento per il quale è protagonista. Se ciò non avviene potrebbe essere per due motivi principali: egli non è abbastanza motivato, non gli interessa migliorare, oppure, forse più spesso, noi allenatori gli abbiamo offerto una proposta inadeguata alle sue attuali capacità, troppo facile oppure troppo difficile. Calibrare bene la proposta, attraverso una analisi dettagliata, che non è solo tecnica, rappresenta forse la sfida più affascinante e difficile per noi allenatori.

*Coach Davide Diacci*





+39 051261185



VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

# UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



[WWW.USAP.IT](http://WWW.USAP.IT)



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP\_ALLENATORI\_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP