



## COACH UMBERTO FANCIULLO

### IL FILO INVISIBILE DELL'ALLENAMENTO

Umberto Fanciullo è uno degli allenatori più preparati e stimati del panorama cestistico laziale e nazionale. La sua carriera, costruita con competenza, passione e dedizione, lo ha portato a ricoprire ruoli di grande responsabilità tecnica e formativa all'interno della Federazione Italiana Pallacanestro.

Attualmente è Referente Tecnico Territoriale del Lazio, incarico attraverso il quale coordina le attività dei Centri Tecnici Regionali e i progetti di sviluppo giovanile sul territorio. È inoltre Coordinatore Tecnico del progetto Italia Academy, iniziativa federale che seleziona e forma i migliori prospetti del movimento cestistico italiano, e Formatore Regionale del CNA (Comitato Nazionale Allenatori), contribuendo alla crescita professionale di allenatori e istruttori in tutto il territorio laziale.

Allenatore Nazionale, il massimo livello di qualifica riconosciuto dalla FIP, Fanciullo vanta un percorso di oltre vent'anni tra settore giovanile e campionati senior. Alla guida della Stella Azzurra Viterbo, ha allenato in Serie B e ha contribuito in modo determinante alla crescita del movimento cestistico locale, portando la società a essere un punto di riferimento per la formazione dei giovani. Nel 2023, con il gruppo Under 17 Eccellenza, ha conquistato la partecipazione alle Finali Nazionali, risultato che testimonia la qualità del lavoro svolto e la capacità di costruire squadre solide e competitive.

Tecnico appassionato e attento alla formazione continua, Umberto Fanciullo partecipa regolarmente a clinic e seminari nazionali e internazionali, approfondendo metodologie e filosofie di gioco innovative. La sua visione si fonda su un approccio moderno al basket, centrato sulla crescita tecnica, mentale e valoriale degli atleti.

Con il suo impegno costante e la capacità di unire competenza e umanità, Umberto Fanciullo rappresenta oggi un punto di riferimento per la pallacanestro del Lazio e per l'intero movimento italiano.



## PERCHÉ LA PROGRESSIONE DIDATTICA È LA CHIAVE CHE COLLEGA UN ESERCIZIO ALL'ALTRO, UNA SEDUTA ALL'ALTRA, FINO A COSTRUIRE LA SQUADRA

Il parquet è ancora vuoto. Solo il rumore di un pallone che rimbalza, rompe il silenzio della palestra. A prima vista, l'allenamento che sta per iniziare potrebbe sembrare uno dei tanti: qualche esercizio tecnico, una partita, sudore e fatica.

Ma per l'allenatore non è così. Ogni passaggio, ogni tiro, ogni correzione ha un filo che lo lega a ciò che verrà dopo. È un filo invisibile, ma presente, che collega i fondamentali al gioco di squadra, la singola seduta alla stagione intera, il gesto individuale alla crescita collettiva. È questo filo a fare la differenza tra un allenamento qualunque e un percorso, capace di trasformare un ragazzo o una ragazza in giocatore o giocatrice e un gruppo in una squadra.

Allenare non significa solo proporre esercizi. Significa creare un percorso che accompagni i giocatori e le giocatrici dal semplice al complesso, dall'elementare al raffinato, fino a rendere la squadra capace di giocare insieme in maniera consapevole. È un processo di educazione che integra aspetti tecnici, tattici, fisici, psicologici e cognitivi rendendo l'atleta autonomo e collaborativo e in grado, alla fine del percorso, di eseguire un gesto elementare o gestire la situazione complessa di una partita.

Ogni allenatore, nel costruire un piano di allenamento, deve partire dalla consapevolezza di avere una risposta chiara a tre temi fondamentali: sapere da dove si comincia, quali obiettivi si vogliono raggiungere e come tracciare il percorso.

Conoscere la condizione iniziale dei giocatori, stabilire obiettivi chiari e realistici e definire una progressione didattica coerente sono i passaggi, a mio avviso, obbligati per dare valore ad ogni minuto trascorso in palestra, senza la fretta di "preparare la partita", rimanendo coscienti del fatto che, come dice coach Ettore Messina: "con i giovani bisogna insegnare prima le cose base... poi, con **IL TEMPO CHE CI VUOLE**, andare avanti con i particolari più complessi".

### LA LOGICA DELLA PROGRESSIONE DIDATTICA

Il percorso di insegnamento deve rispettare i principi pedagogici di gradualità e continuità, valorizzando il legame tra fondamentali tecnici, collaborazioni tattiche e situazioni di gioco reale.

La progressione didattica è la strada che consente di passare dal gesto analitico alla complessità del 5 contro 5, mantenendo come obiettivo finale la capacità del giocatore di leggere, decidere ed eseguire dentro la partita, consapevoli che se il 5 contro 5 non funziona, assume un'importanza sostanziale e necessaria la capacità di tornare indietro alle collaborazioni, all'1 contro 1 e ai fondamentali.

Ogni esercizio ha un prima, che lo prepara, e un dopo, che lo completa. La progressione didattica è quindi la guida che accompagna il giocatore dall'elementare al complesso, dal semplice al difficile, fino a trasformare l'apprendimento tecnico in capacità di lettura e decisione.



## LE QUATTRO FASI DELLA PROGRESSIONE

### 1. FASE ISTRUENTE

Risponde alla domanda: "Come si fa?". È il momento della precisione, del dettaglio, della costruzione delle basi. L'allenatore mostra, spiega, corregge, lavorando su postura, appoggi, uso delle mani, equilibrio.

Ad esempio, nell'insegnamento del closeout difensivo si parte senza palla e senza pressione, curando la sequenza dei passi.

### 2. FASE GUIDATA

È il passaggio dal semplice al difficile. L'allenatore introduce vincoli che orientano le scelte: numero limitato di palleggi, spazi ristretti, tempi contingentati. Il gesto tecnico entra in un contesto tattico: non si tratta più solo di eseguire, ma di decidere. Un classico esempio è il 2c2 con regole vincolanti, che costringe attacco e difesa a reagire in modo coerente.

### 3. FASE AGONISTICA

Il momento in cui il giocatore a diventare protagonista. Le scelte non sono più guidate dall'allenatore, ma dalla competizione stessa. Punteggi, regole competitive e situazioni reali (3c3, 4c4, 5c5 a tema) favoriscono l'apprendimento sotto pressione, stimolando capacità di adattamento e resilienza.

### 4. FASE DI VERIFICA

Ogni percorso necessita di valutazione. La verifica può essere **SPECIFICA**, quando si osserva un gesto tecnico (ad esempio l'arresto e tiro o la difesa 1c1), oppure **GENERALE**, quando l'attenzione si concentra sul gioco complessivo. Non è mai un giudizio definitivo, ma un feedback prezioso che indica se consolidare o salire di livello.

play.

## LE COMPETENZE DELL'ALLENATORE

Per tessere questo filo invisibile servono tre competenze fondamentali:

- ▶ **SAPERE**: conoscere la tecnica dei fondamentali (come si fa) e la loro applicazione tattica (quando si fa).
- ▶ **SAPER FARE**: progettare un piano d'allenamento chiaro, progressivo, coerente.
- ▶ **SAPER ESSERE**: trasmettere valori, motivare, creare un ambiente in cui l'errore sia considerato parte del processo di crescita.



## LA COSTRUZIONE DEL PIANO DI ALLENAMENTO

Ogni allenamento nasce da domande semplici ma decisive:

- ▶ Qual è la **CATEGORIA** con cui lavoro?
- ▶ Qual è l'**OBIETTIVO** della seduta (attacco o difesa)?
- ▶ Quanti **GIOCATORI** ho a disposizione?
- ▶ In quale **MOMENTO DELLA STAGIONE** mi trovo? conoscere la tecnica dei fondamentali (come si fa) e la loro applicazione tattica (quando si fa).

Le risposte orientano la scelta degli esercizi, il loro livello di complessità e la loro collocazione.

Allenare un gruppo Under 13 a settembre non è la stessa cosa che preparare una squadra Under 19 a febbraio, nel cuore del campionato.

## LA PROGRAMMAZIONE

La progressione didattica trova senso dentro una cornice più ampia: la **PROGRAMMAZIONE**.

- ▶ La **PRE-STAGIONE** costruisce le basi fisiche e tecniche.
- ▶ La **GIORNALIERA** definisce il focus di ogni allenamento.
- ▶ La **SETTIMANALE** bilancia i carichi e gli obiettivi.
- ▶ La **TRIMESTRALE** e l'**ANNUALE** offrono la visione d'insieme.
- ▶ La **POST-STAGIONE** diventa il momento della valutazione e del rilancio.



## IL PIANO DI ALLENAMENTO

### I CONTRO I IN MOVIMENTO

*Obiettivo Non vogliamo aspettare il gioco. Vogliamo crearlo.*

Il piano di allenamento che segue presenta una progressione didattica il cui focus è l'**I CONTRO I IN MOVIMENTO**, piano sul quale lavoriamo nel centro tecnico regionale del Lazio per la categoria under 15 nei primi raduni (settembre - ottobre). Lavorando alla formazione di giovani atleti/e, dobbiamo avere la lucidità di scegliere priorità chiare e coerenti. Non si tratta solo di dettagli tecnici, ma di una vera e propria filosofia: il gioco moderno non permette attacchi statici, di palleggio insistito e senza ritmo. Al contrario, richiede atleti/e capaci di **CREARE VANTAGGIO MUOVENDOSI**, riconoscendo spazi e tempi prima che la difesa si organizzi.

### PERCHÉ PUNTIAMO SULL'I CI IN MOVIMENTO

Nelle sedute del Centro Tecnico Regionale vogliamo che i ragazzi comprendano che:

- ▶ il vantaggio nasce dal movimento, non dall'attesa;
- ▶ ricevere la palla già in situazione dinamica obbliga il difensore a rincorrere;
- ▶ l'I c I è la base su cui costruire tutte le collaborazioni offensive successive.

### LE COMPETENZE DA SVILUPPARE

Lavoriamo con continuità su:

1. **USO DEL PIEDE PERNO E PRIMO PASSO**: fondamentali per trasformare la ricezione in attacco immediato.
2. **CONTROLLO DEL CORPO E PROTEZIONE DELLA PALLA**: per mantenere equilibrio e sfruttare il contatto.
3. **PERCEPIRE - SCEGLIERE - ESEGUIRE**: creando e manipolando i tempi della difesa sviluppiamo l'aspetto cognitivo e proviamo ad allenare la capacità di scelta
4. **PALLEGGIO FUNZIONALE**: ridotto e orientato al canestro, mai ornamentale.

### LE ESERCITAZIONI AL CTR

Ogni seduta del CTR è costruita per proporre situazioni reali di gioco, che stimolino decisioni rapide:

- ▶ **RICEZIONI DINAMICHE PER CREARE UN VANTAGGIO DI SPAZIO E TEMPO** con difensore in recupero.
- ▶ **CLOSE-OUT** con obbligo di attaccare immediatamente la chiusura difensiva.
- ▶ **SITUAZIONI DI TRANSIZIONE E CAMPO APERTO** per allenare velocità e creatività.

In questo modo non alleniamo solo la tecnica, ma anche la capacità di **PERCEPIRE (GUARDARE/VEDERE), DECIDERE E GIOCARE (AGIRE/ESEGUIRE)**.

### LA DIMENSIONE MENTALE

Al CTR insistiamo molto anche sull'aspetto caratteriale: coraggio, fiducia, capacità di accettare l'errore e riprovare. L'I c I in movimento diventa così un laboratorio per costruire **PERSONALITÀ IN CAMPO**.



**PROPOSTA TECNICA**
**FASE DI ATTIVAZIONE**

A CURA DELLA PFT MONICA MONTANUCCI CON LA QUALE CONDIVIDIAMO SEMPRE L'OBIETTIVO DELL'ALLENAMENTO.

PER QUESTA SEDUTA PROPONE UN LAVORO CHE HA COME FOCUS:

- + LA STABILIZZAZIONE E IL CONTROLLO NEURO MUSCOLARE DI TUTTO IL CORPO ATTRAVERSO LA GESTIONE DEI CONTATTI
- + UN LAVORO SULLA COMPONENTE DELLA RAPIDITÀ IN RISPOSTA AD UNO STIMOLO

**FASE ISTRUENTE**
**1 CONTRO 0 + APPOGGIO**

UNA FILA DI GIOCATORI, IL PRIMO SENZA PALLA. QUANDO #1 VEDE PARTIRE IL PASSAGGIO DA #2 ALL'APPOGGIO INIZIA LO SMARCAMENTO. RICEVE SENZA FERMARE LA CORSA E DOPO LA RICEZIONE PENETRA A CANESTRO.

FOCUS SU:

- + USO DEL PIEDE PERNO E PRIMO PASSO: FONDAMENTALI PER TRASFORMARE LA RICEZIONE IN ATTACCO IMMEDIATO.
- + CONTROLLO DEL CORPO ED EQUILIBRIO

IN QUESTO ESERCIZIO SI POSSONO VARIARE LE CONCLUSIONI:

TERZO TEMPO - SECONDO TEMPO - ARRESTO DI POTENZA - ARRESTO ROVESCIO ECC.

**1 CONTRO 1 + 2 APPOGGI  
DIFESA GUIDATA**

STESSO SVILUPPO DELL'ESERCIZIO PRECEDENTE CON AGGIUNTA DI UN SECONDO APPOGGIO CHE SIMULANDO UNA DIFESA COSTRINGE L'ATTACCANTE A LEGGERE UNO SPAZIO OGNI VOLTA DIFFERENTE PER ATTACCARE.

IN QUESTA FASE, UTILIZZARE UN COACH COME PASSATORE PERMETTE ALL'ATTACCANTE DI RICEVERE IN UNA SITUAZIONE FACILITATA.

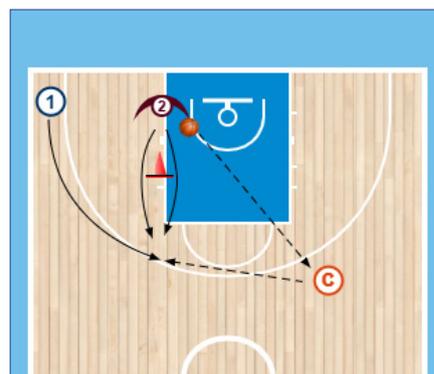
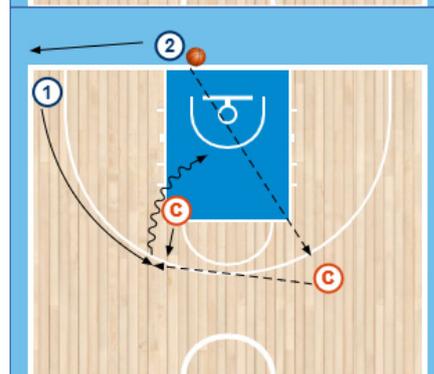
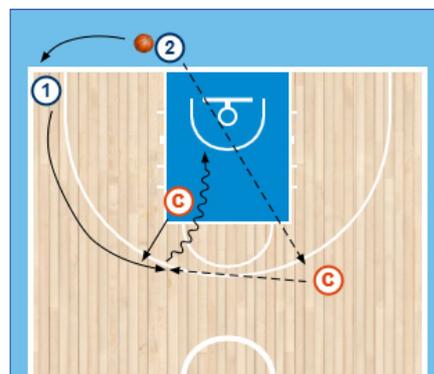
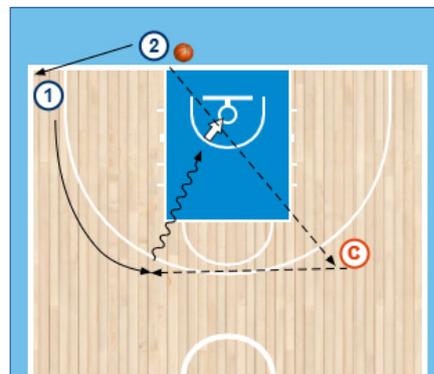
IL COACH È IN GRADO INFATTI DI PASSARE NEL TEMPO E NELLO SPAZIO OPPORTUNO SOPRATTUTTO TENENDO CONTO DELLE CARATTERISTICHE E DEL LIVELLO DEL GIOCATORE.

**FASE GUIDATA**
**1 CONTRO 1 + APPOGGIO**

INSERIAMO LA DIFESA.

IL DIFENSORE DOPO AVER PASSATO ALL'APPOGGIO RECUPERA SULL'ATTACCANTE.

SULLA TRAIETTORIA DI RECUPERO AVRÀ PERÒ UN OSTACOLO CHE INCIDERÀ SUL SUO SPAZIO E TEMPO. QUESTO VANTAGGIO SPAZIO-TEMPORALE DEVE ESSERE MANTENUTO E CONCRETIZZATO DALL'ATTACCANTE



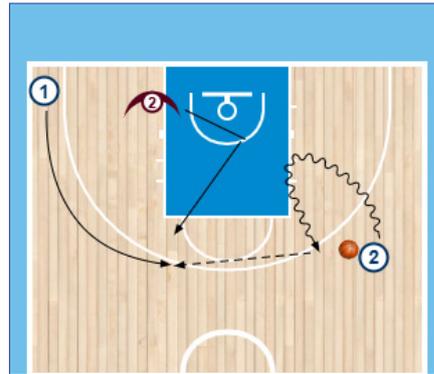
## PROPOSTA TECNICA

### 2 CONTRO 1 ATTACCARE IL CLOSE OUT

CREIAMO UNA SITUAZIONE DI CLOSE - OUT DIFFERENTE DOVE IL DIFENSORE SI MUOVE IN AIUTO SULLA PENETRAZIONE DI #2 E POI RECUPERA SULLA RICEZIONE DI #1.

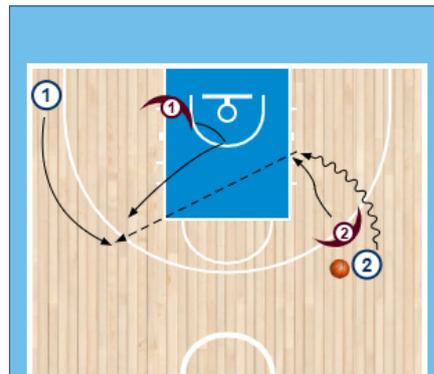
#### VARIANTI:

- + #2 DOPO IL PASSAGGIO ESCE
- + #2 DOPO IL PASSAGGIO SI SPAZIA SEMPRE SULLA LINEA DEI 3 PUNTI
- + 2 C 1 IMMEDIATO



### 2 CONTRO 2

IL DIFENSORE DELLA PALLA INIZIA CON LE SPALLE ALLA PALLA. L'ATTACCANTE CON PALLA PENETRA QUANDO VUOLE E SULLA SITUAZIONE DI AIUTO E RECUPERO DEL DIFENSORE DI #1 SVILUPPIAMO LA RICEZIONE IN MOVIMENTO.



### FASE AGONISTICA 3 CONTRO 3

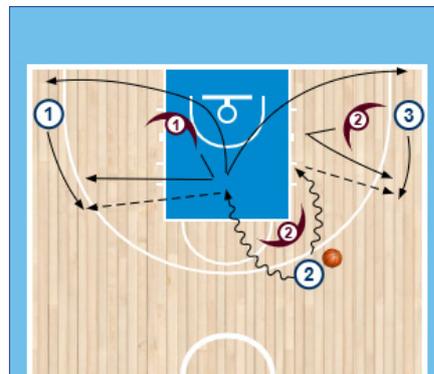
CONTINUIAMO LA PROGRESSIONE MANTENENDO LO STESSO PRINCIPIO DI PARTENZA E INSERENDO UNA TERZA COPPIA DI ATTACCANTI E DIFENSORI.

INDIRETTAMENTE SVILUPPIAMO ANCHE PRINCIPI DIFENSIVI DI AIUTO E RECUPERO O FINTE DI AIUTO.

L'EVENTUALE CLOSE OUT CHE SI CREA GARANTIRÀ ALL'ATTACCANTE UN VANTAGGIO DI SPAZIO E TEMPO DIFFERENTE.

#### VARIANTI:

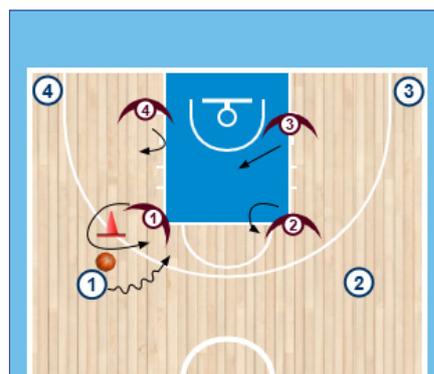
- + LA POSIZIONE DEL DIFENSORE DELLA PALLA PUÒ VARIARE (SPALLA CONTRO SPALLA - SUBITO LIVE)
- + L'ATTACCANTE PUÒ PARTIRE STATICO CON PALLA IN MANO O CON PALLEGGIO APERTO PER SVILUPPARE LA CAPACITÀ DI CREARE VANTAGGIO DA UN PALLEGGIO LATERALE PER USCIRE DALLA FIGURA DEL DIFENSORE



### 4 CONTRO 4 (A TEMPO - 2 POSSESSI)

IL DIFENSORE DELLA PALLA DEVE GIRARE ATTORNO AL CONO SUL LATO OPPOSTO A QUELLO CHE L'ATTACCANTE SCEGLIE PER PENETRARE. LE REAZIONI DIFENSIVE (AIUTI E RECUPERI O FINTE DI AIUTI CREERANNO DEI RITARDI CHE L'ATTACCO DOVRÀ SFRUTTARE).

L'ATTACCO HA 10 SECONDI PER CONCRETIZZARE. SE NON RIESCE IL GIOCATORE CON PALLA PUÒ DI NUOVO RIPARTIRE DAL CONO COSTRINGENDO IL SUO DIFENSORE A GIRARE ATTORNO AL CONO MA IL TEMPO A DISPOSIZIONE PER IL SECONDO ATTACCO SCENDERÀ A 8 SECONDI.



**PROPOSTA TECNICA**
**GARE DI TIRO**

IN 10 MINUTI CREIAMO TRE GARE DI TIRO A SQUADRE E A TEMPO PREVEDENDO SEMPRE UNA PROGRESSIONE:

- + LA PRIMA GARA NON PREVEDE OSTACOLI ALL'ATTACCANTE CHE RICEVE DINAMICAMENTE E POI TIRA DOPO UN PALLEGGIO
- + LA SECONDA GARA PREVEDE UNA RICEZIONE IN MOVIMENTO IN CUI SI TIRA SENZA POTER PALLEGGIARE (PASSO ZERO PER GUADAGNARE SPAZIO IN AVVICINAMENTO O ALLONTANAMENTO DALLA PALLA)
- + LA TERZA CHIEDIAMO AD UN ASSISTENTE DI CREARE DIFFERENTI SITUAZIONI DI CLOSEOUT DOVE IL TIRATORE A SECONDA DELLA DISTANZA DEL COACH UTILizzerà O MENO UN PALLEGGIO PRIMA DI TIRARE.

**FASE DI VERIFICA**
**4 CONTRO 4 + APPOGGIO**

L'APPOGGIO CON PALLA È DENTRO L'AREA DEI TRE SECONDI E I DIFENSORI SONO POSIZIONATI RISPETTO ALLA PALLA E AL LORO ATTACCANTE DI RIFERIMENTO. QUANDO LA PALLA VIENE PASSATA, IL DIFENSORE DEVE GIRARE ATTORNO AL CONO E POI RECUPERA. L'APPOGGIO ESCE E SI GIOCA SEMPRE CON LIMITI DI TEMPO E DUE POSSESSI OFFENSIVI COME IL PRECEDENTE.

LA DIFFERENZA È CHE CI SONO PIÙ CONI CHE GLI ATTACCANTI POSSONO UTILIZZARE PER GIOCARE IL SECONDO POSSESSO.

SE LA DIFESA RECUPERA IL POSSESSO L'APPOGGIO DIVENTA ATTACCANTE E SI GIOCA 5 CONTRO 4 AL CANESTRO OPPOSTO.


**VARIANTI:**

- + GLI ATTACCANTI PARTONO STATICI O POSSONO MUOVERSI CAMBIANDO LE POSIZIONI
- + L'APPOGGIO PUÒ FINTARE IL PASSAGGIO DI ENTRATA NEL GIOCO
- + SOLO I DIFENSORI SU UN LATO DEL CAMPO DEVONO GIRARE ATTORNO AL CONO (ESEMPIO X2 E X3) MENTRE GLI ALTRI DIFENDONO IMMEDIATAMENTE.

**5 CONTRO 5 - POSSESSO AGGIUNTIVO**

SI PARTE DA SALTO A 2 E SI GIOCA A PUNTEGGIO O A TEMPO.

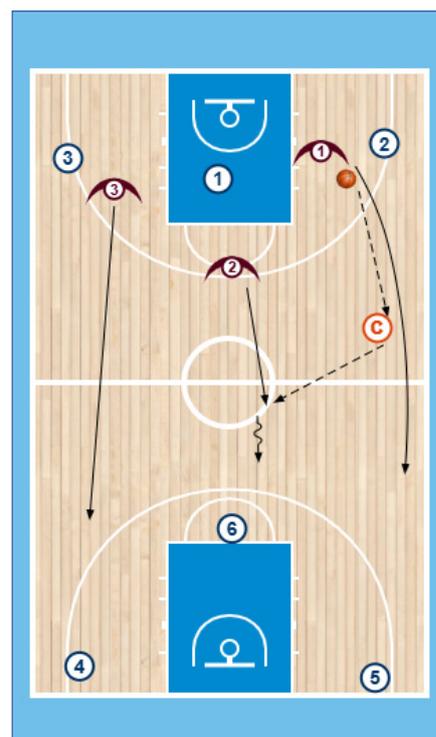
LA SQUADRA CHE REALIZZA HA UN SECONDO POSSESSO A METÀ CAMPO IN CUI IL COACH DECIDE DI CREARE UNA SITUAZIONE OGNI VOLTA DIFFERENTE DI SPAZIATURA E VANTAGGI OFFENSIVI CHE HA ALLENATO NEGLI ESERCIZI PRECEDENTI.

IN TUTTE LE SITUAZIONI DAL 2 CONTRO 2 AL 4 CONTRO 4 PREVEDIAMO SEMPRE UNA FASE DI CONVERSIONE DALLA DIFESA ALL'ATTACCO.

COME ILLUSTRATO NEL DIAGRAMMA IN UNA SITUAZIONE DI 3 CONTRO 3.

LA DIFESA AL RECUPERO DEL POSSESSO DEVE ESEGUIRE UN PASSAGGIO DI APERTURA ALL'APPOGGIO (CHE POTRÀ MUOVERSI O MENO)

CHE PERMETTERÀ AGLI ATTACCANTI DI CORRERE IN CONTROPIEDE (MENTALITÀ E PRONTEZZA) E SVILUPPARE LA PARTENZA DINAMICA ANCHE A TUTTO CAMPO CON L'IDEA DI RUBARE IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE IL TEMPO E LO SPAZIO ALLA DIFESA.





Categoria : Under 15



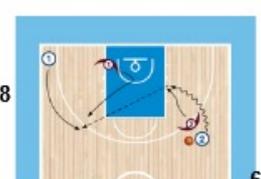
**Luogo:** Roma

**Data:** 10/09/2025

**Ore:** 18:00-20:00

**Obiettivo:** 1c1 offensivo in movimento - Ricezione - Letture - Partenze  
1c1 difensivo - finte di aiuto - aiuto e recupero - comunicazione

15'	Attivazione	
6'	1c 0 da ricezione	(D1)
6'	1c 1 da ricezione - difesa guidata	(D2) (D3)
7'	1c 1 da ricezione - lettura della difesa	(D4)
		2' water break
7'	1c1 + appoggio	(D5)
7'	2 c 2	(D6)
8'	3 c 3	(D7)
10'	Gare di tiro - da partenza dinamica	
		2' water break
15'	4 c 4	(D8)
15'	4 c 4 + appoggio	(D9)
20'	5 c 5	



NOTE: dal 2c2 al 4c4 giocare continuato a tutto campo per sviluppare le ricezioni dinamiche come idea di rubare tempo e spazio in contropiede



## CONCLUSIONI

L'allenamento è come un tessuto: ogni esercizio è un filo, ogni seduta un intreccio, ogni periodo della stagione un motivo che prende forma. Ma ciò che dà coerenza e forza a questo tessuto è il **FILO INVISIBILE DELLA PROGRESSIONE DIDATTICA**.

La piramide dell'attacco, ci ricorda che non esiste gioco collettivo senza fondamentali individuali, e che non esiste vera consapevolezza senza la capacità di guardare e, soprattutto, di vedere.

Sapere da dove si parte, stabilire dove si vuole arrivare e costruire un percorso logico per raggiungere l'obiettivo: questo è il filo dell'allenatore. Un filo che l'allenatore è pronto a tenere ma anche a cedere al giocatore. Non è solo tecnica, non è solo tattica: è responsabilità educativa. Perché alla fine, formare un giocatore significa formare una persona capace di scegliere, reagire e crescere.

*Coach Umberto Fanciullo*



+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