



COACH STEFANO DI CERBO

COME IMPOSTARE UNA PROGRESSIONE DIDATTICA E UN PIANO DI ALLENAMENTO PER UNA SQUADRA GIOVANILE

Stefano Di Cerbo è un allenatore di pallacanestro con una solida e continuativa esperienza maturata nel panorama cestistico italiano. Da oltre quindici anni opera all'interno di A.S.D. College Basketball, realtà con sede in Piemonte, dove ricopre il ruolo di Allenatore Nazionale e di responsabile della prima squadra e del settore giovanile, contribuendo in modo determinante allo sviluppo tecnico e organizzativo della società.

Dal 2010 a oggi, il suo percorso si è contraddistinto per una presenza costante e strutturata, segno di un forte legame con il progetto sportivo e di una visione a lungo termine orientata alla crescita degli atleti. La sua attività spazia dalla gestione delle squadre senior al lavoro quotidiano con i giovani, con particolare attenzione alla formazione tecnica, educativa e valoriale dei giocatori.

Parallelamente al lavoro sul campo, Stefano Di Cerbo ha sviluppato competenze trasversali legate all'organizzazione di eventi sportivi e alla gestione operativa, affiancando alla dimensione tecnica una visione organizzativa moderna ed efficace. La sua formazione universitaria presso l'Università degli Studi del Piemonte Orientale "Amedeo Avogadro" completa un profilo professionale solido, fondato su competenze, esperienza e continuità.

Allenatore appassionato e profondamente radicato nel territorio, Stefano Di Cerbo rappresenta un punto di riferimento per il movimento cestistico locale, distinguendosi per dedizione, affidabilità e capacità di lavorare sia sul presente competitivo sia sulla costruzione del futuro attraverso il settore giovanile.



COME IMPOSTARE UNA PROGRESSIONE DIDATTICA E UN PIANO DI ALLENAMENTO PER UNA SQUADRA GIOVANILE

“Non giudicare sbagliato ciò che non riconosci, prendi l'occasione per comprendere” penso che sia la base per poter preparare un allenamento di pallacanestro. La nostra conoscenza è stata compressa da dogmi rigidi dove ogni singola persona provava a renderli propri. Eraclito, tra il VI e il V secolo a.C., definiva la realtà mutevole, non statica, *“PANTA REI OS POTAMÓS” TUTTO SCORRE COME UN FIUME*, Il saper adattarsi e saper prevedere diventa necessario per preparare un allenamento a livello giovanile, facendosi quattro semplici domande:

Chi?

Quando?

Come?

Perché?

Se proviamo a rispondere, o meglio, pensare alle singole parole veniamo portati a pensare ai postulati della pallacanestro, all'interno dei quali vengono collocati i fondamentali, le collaborazioni e così via dicendo fino ad arrivare al 5vs5.

PROGRESSIONE DIDATTICA

La progressione didattica è un percorso strutturato che guida l'atleta attraverso fasi successive di apprendimento, partendo dai concetti fondamentali fino ad arrivare a situazioni di gioco complesse. Andrea Capobianco sottolinea l'importanza di un approccio integrato che consideri l'atleta nella sua totalità, combinando aspetti tecnici, fisici e mentali.

L'integrazione di questi 3 aspetti è molto importante, ma ogni cosa a suo tempo, non si può pensare che un ragazzo che abbia difficoltà coordinative nella corsa, possa eseguire un cambio di direzione in maniera corretta, ed è qui che l'integrazione dei 3 aspetti risulta determinante: non inibire un ragazzo (aspetto mentale) se il suo processo di sviluppo fisico non permette di essere “pronto” a giocare, ma renderlo consapevole del percorso che si sta intraprendendo, delle difficoltà che avrà e enfatizzare i risultati come rinforzo positivo per andare avanti per raggiungere un risultato

È fondamentale sapere che l'integrazione dei 3 aspetti (mentale, fisico, tecnico) può essere Orizzontale e Verticale

- ▶ **INTEGRAZIONE ORIZZONTALE:** Combina aspetti tecnici, fisici e mentali in ogni esercizio.
- ▶ **INTEGRAZIONE VERTICALE:** Organizza la progressione degli esercizi in modo che ogni fase prepari alla successiva, rispettando lo sviluppo naturale dell'atleta.

Avere l'idea molto chiara della globalità (5vs5) renderà più facile la scelta di quale parte allenare per arrivare alla totalità. Ogni esercizio è parte di un sistema più ampio. La “totalità” rappresenta il gioco nel suo insieme, le “parti” sono i singoli esercizi, la “formula” è il modo in cui questi esercizi sono combinati, e i “livelli logici” indicano la complessità crescente degli esercizi, così viene spiegata a livello di Formazione la progressione didattica.

Penso che sia uno strumento, e ogni allenatore potrà renderlo utile nella sua preparazione dell'allenamento, in maniera totalmente soggettiva

A livello personale, utilizzo la progressione didattica per il lavoro individuale, dove ogni singolo atleta ha una parte di scoperta del fondamentale, miglioramento tecnico del fondamentale stesso (per esempio sul palleggio: i piedi, la spinta delle dita, la spinta del polso, l'uso del corpo per la protezione della palla e il saper ricoprire tanto spazio con poco palleggio) per poi riuscire a utilizzarlo in una situazione agonistica, che parte dall'1vs1 per arrivare al 5vs5.





Chiaramente ogni fondamentale è diverso e, rispondendo alle 4 domande iniziali, può essere chiaro su quale aspetto concentrarsi per allenarlo:

CHI? Quale sono le caratteristiche fisiche del giocatore che sto allenando?

QUANDO? In che periodo della sua crescita tecnica sto affrontando questo fondamentale?

COME? Se il ragazzo è agonista, forse partire da piccole competizioni per insegnarglielo è l'aspetto migliore, così che si generi il bisogno di imparare il gesto ed eseguirlo più velocemente possibile per vincere e quindi si torna alla sua caratteristica principale per poter sviluppare al meglio la tecnica.

PERCHÈ? Rendere il ragazzo consapevole, del perché glielo stiamo insegnando e del perché è utile che lo usi nel miglior modo possibile.

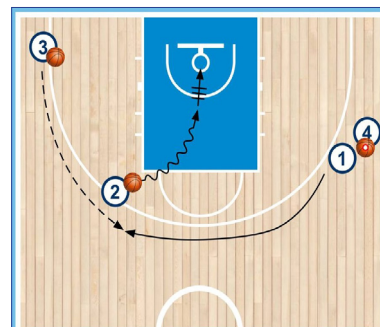
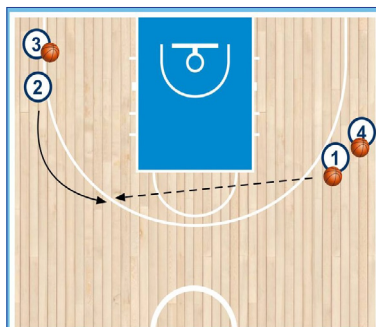
PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

4 ALLENAMENTI DI SQUADRA	
3 ALLENAMENTI INDIVIDUALI	
1° ALLENAMENTO	30' FONDAMENTALI
	CONTROPIEDE: DAL 2c1 -> 5c5
	5c5 PnR (SITUAZIONE SPECIFICA)
2° ALLENAMENTO	30' FONDAMENTALI
	1c1 DIF (PROGRESSIONE PALLA)
	4c4 DIF (POSIZIONAMENTO)
	4c4 DIF PnR (SCELTA SPECIFICA: FLAT)
	5c5
3° ALLENAMENTO	30' FONDAMENTALI
	4c4 DIF (POSIZIONAMENTO)
	5c5 GIOCO CON SITUAZIONE PnR
4° ALLENAMENTO	30' UNIONE FONDAMENTALI
	GIOCATO

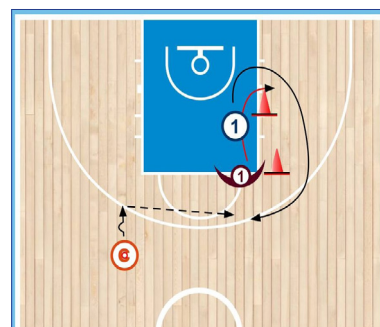
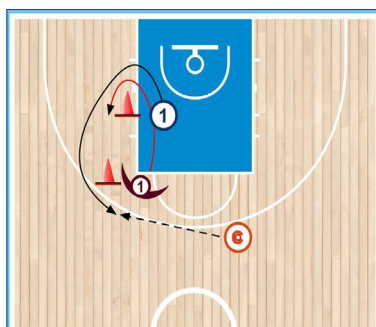


PROPOSTA TECNICA
PROGRAMMA INDIVIDUALI - ESTERNI
5' - ROUTINE

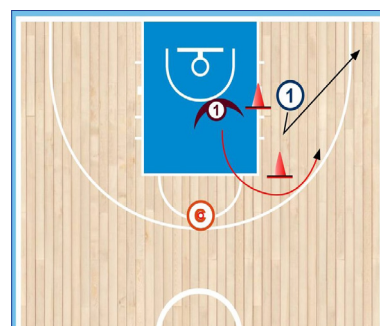
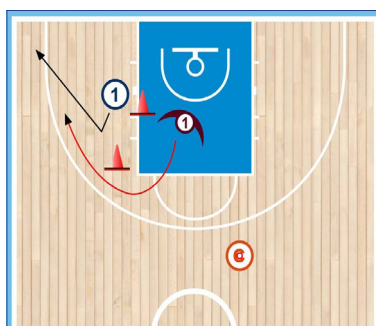
- + PARTENZA IN CORSA
SOLUZIONI DIVERSE
ARRESTI DIVERSI
- + 1° T. | OUT-IN | IN-OUT


**1c1 SENZA PALLA
(STRINGO SPAZIO)**

- + DIF INIZIATIVA | INSEGUE
- + ATT 3 PASSI DI SPRINT E
ARRESTO CON PASSO "O"

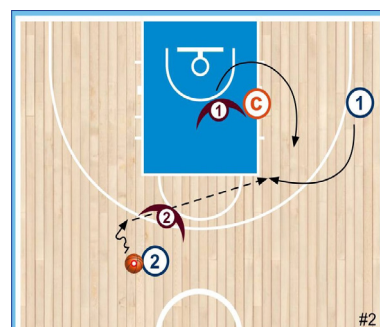
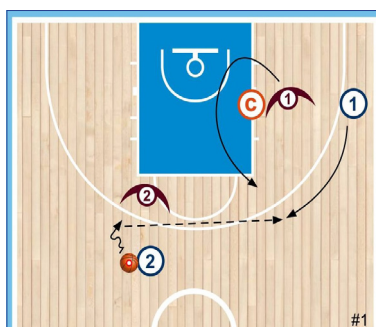

**1c1 SENZA PALLA
(DILATO SPAZIO)**

- + DIF INIZIATIVA | TAGLIA
- + ATT 3 PASSI DI SPRINT E
ARRESTO CON PASSO "O"


**1c1 SENZA PALLA
(ATTACCO RECUPERO DIF)**

#1
DIF PASSA DIETRO COACH
ATT C/PALLA PRESSATO
E NON PUÒ ATTACCARE:
TECNICA DEL PASSAGGIO

#2
DIF PASSA SOTTO COACH
STESSI CONCETTI TECNICI MA
CAMBIANO GLI SPAZI

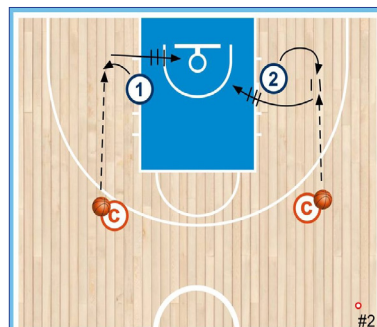
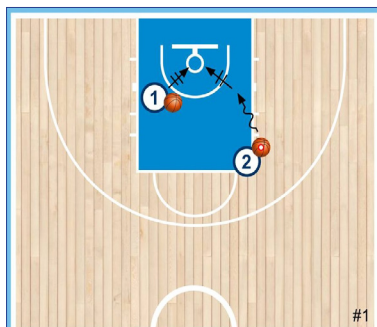



PROPOSTA TECNICA
PROGRAMMA INDIVIDUALI - LUNGH | INTERNI-ESTERNI
5' - ROUTINE
#1

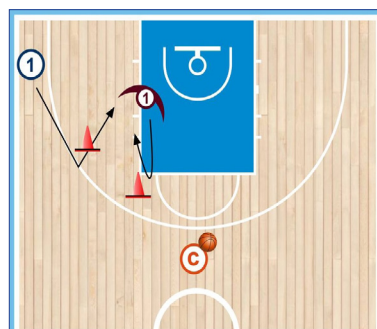
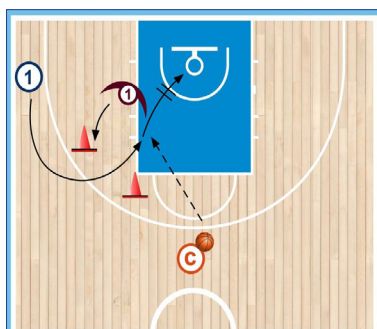
CONCLUSIONI DIVERSE
IN AVVICINAMENTO CON O
SENZA PALLEGGIO

#2

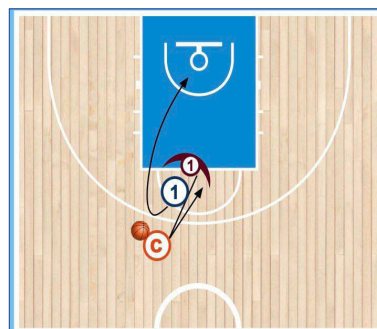
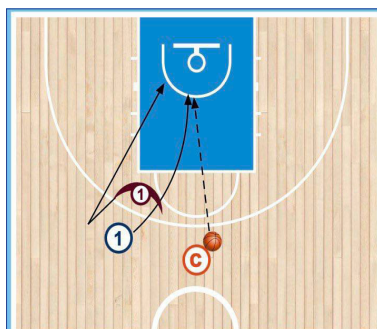
APRIRE E TIRARE


1c1 DA RICEZIONE

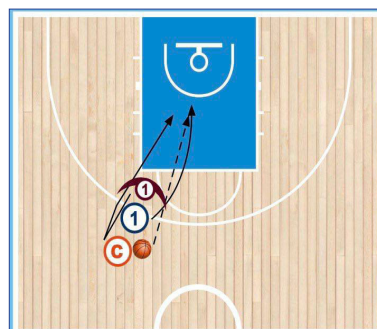
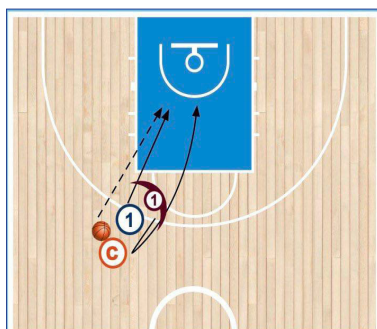
- + DIF TOCCA CONO E LETTURA SPAZIO
- + ATT 3 PASSI DI SPRINT CAMBIO ANGOLO O RICEZIONE IN CORSA SOLUZIONE / CONTATTI


1c1 DA RICEZIONE

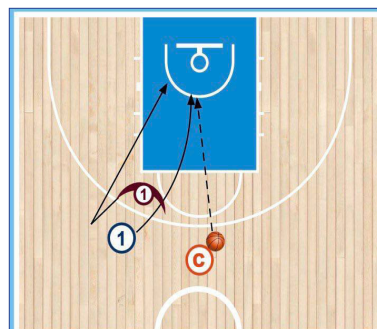
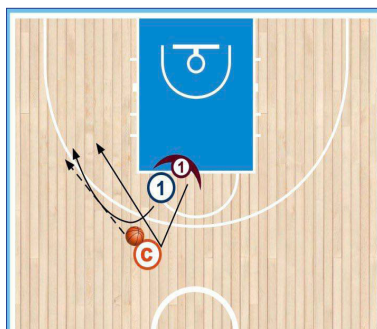
- + DIF TOCCA 3 P.TI CON UN PIEDE
- + ATTACCARE SPAZIO CON GIRO E 3 PASSI DI SPRINT
- + 1c1 | SOLUZIONE | CONTATTI | SPAZIO


1c1 DA RICEZIONE

- + DIF TOCCA COACH CON PALLA
- + ATT 3 PASSI DI SPRINT


1c1 DA RICEZIONE (SCELTA)

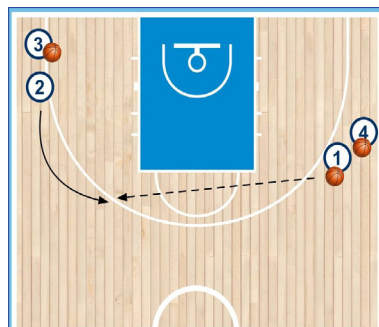
- + DIF SCEGLIE DOVE TOCCARE
- + ATT 3 PASSI DI SPRINT INTERNI/ESTERNI



PROPOSTA TECNICA
PROGRAMMA INDIVIDUALI - PICCOLI | PLAY/GUARDIE
5' - ROUTINE

- + 1° TEMPO | 2° TEMPO
- + FLOATER (1PIEDE/2PIEDI)
- + UP / UNDER
- + VIRATA (INT./EST.)
- + P.A.T. (1/2 PIEDI)

* IN CONTINUITÀ - SENZA FERMARSI


**1c1 CONTATTI
(DA DIETRO)**

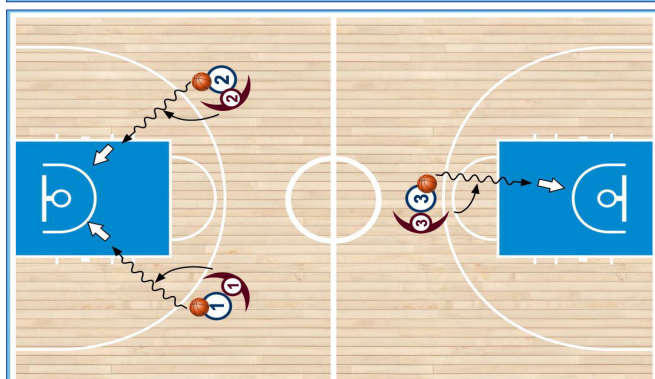
- + DIF INIZIATIVA | RECUPERARE DAVANTI
- + ATTACCO: TAGLIARE LINEA DI RECUPERO ANDANDO "CONTRO" CON IL CORPO AL DIFENSORE

* 3 POSIZIONI: 5 VOLTE CONSECUTIVE POI CAMBIO ATT/DIF


**1c1 CONTATTI
(LATERALE)**

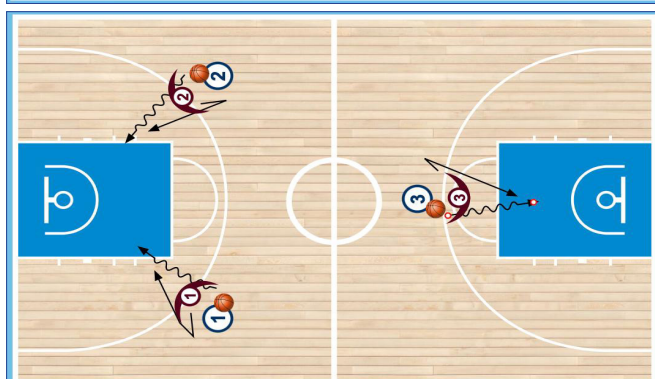
- + STESSI OBIETTIVI
- + IL CONTATTO ARRIVA LATERALE
- + SOLUZIONI NELLO SPAZIO LIBERO

* 3 POSIZIONI: 5 VOLTE CONSECUTIVE POI CAMBIO ATT/DIF


**1c1 CONTATTI
(FRONTALE)**

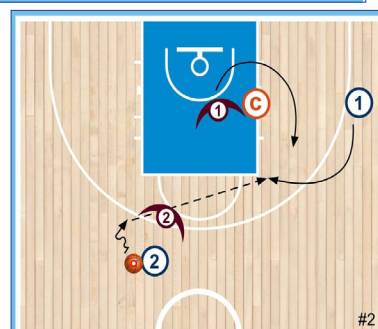
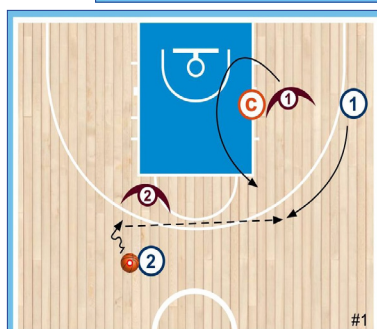
- + DIF SCEGLIE IL LATO DOVE SBILANCIARSI
- + STESSI OBIETTIVI: CAMBIA SPAZIO/CONTATTO

* 3 POSIZIONI: 5 VOLTE CONSECUTIVE POI CAMBIO ATT/DIF


**1c1 H.O. (SPAZIO)
DIF. UNDER**

- + DIF PASSA SOTTO COACH
- + ATTACCO:
1° ATTACCARE SPAZIO
2° TIRO (SCELTA)

**SEMPRE: TANTO SPAZIO ->
POCO PALLEGGIO
SPINTA POLSO/BRACCIO**

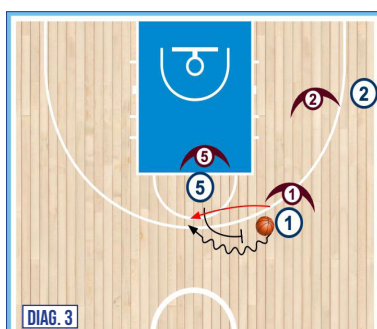
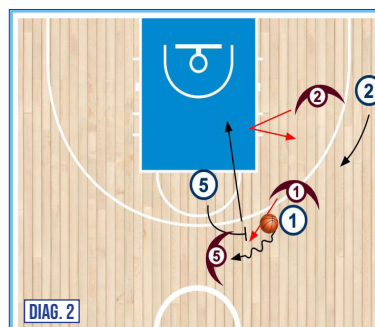
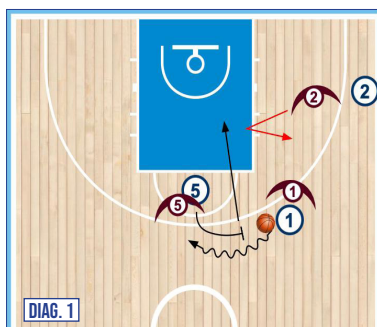



PROPOSTA TECNICA
PLAY/PICCOLI | ESTERNI | LUNGI
3C3 DIFESA PNR

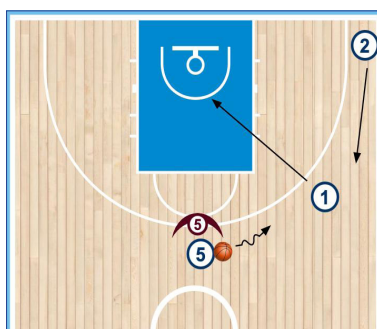
DIAG. 1
CONTENIMENTO

DIAG. 2
SHOW

DIAG. 3
UNDER


1C1 TECNICA A 3
3C3 GIOCO SENZA PALLA

- + PALLEGGIO VERSO = GIOCO SENZA PALLA
- + GUARDARE IL DIFENSORE -> LETTURA





FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO



Luogo:

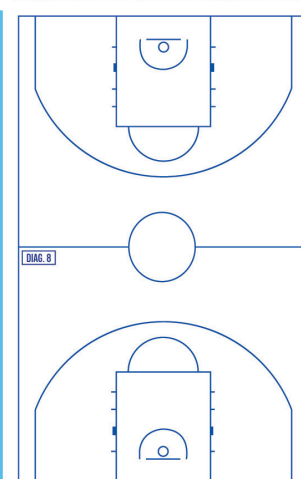
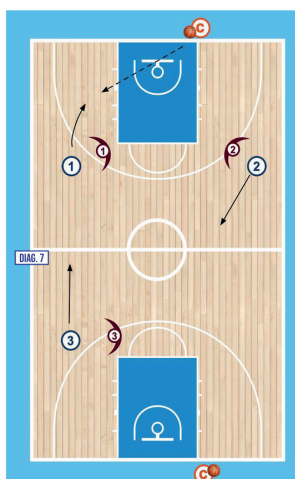
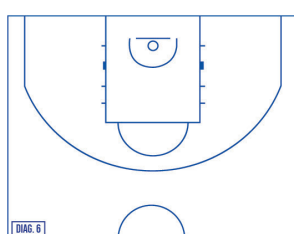
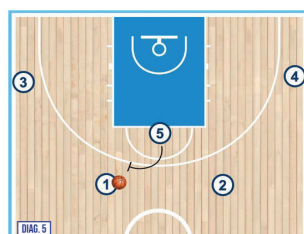
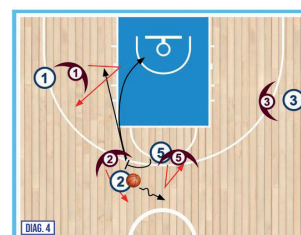
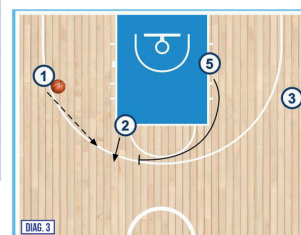
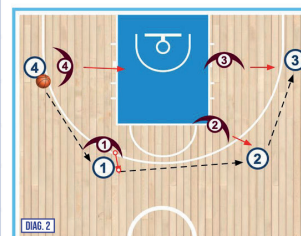
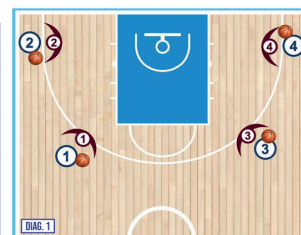
Data: NOVEMBRE

Ora: 14:30 / 16:30

Obiettivi: **Posizionamento Difensivo**
 Pick and Roll ATTACCO

16 GIOCATORI

TEMPO	DESCRIZIONE
30'	FONDAMENTALI (GRUPPI - ALLENATORE)
3'	PROGRESSIONE DIFESA 5" (VOCE-BILANCIA-RIMPIAZZARE) <small>DIAG. 1</small>
3'	3c3 TUTTO CAMPO DA RIMESSA - + CORRO + SCIVOLO <small>DIAG. 7</small>
11 PUNTI	4c4 POSIZIONAMENTO + A/R <small>DIAG. 2</small>
11 PUNTI	4c4 DIFESA PnR + A/R <small>DIAG. 3</small> <small>DIAG. 4</small>
	DIF5: "DENTRO" BLOCCO E AIUTARE (BRACCIA/PALLA)
	DIF1: "FORZO" IL BLOCCO TOGLIERE SPAZIO
	AIUTO: LATO NON IN VISIONE TECNICA CLOSE OUT
9 PUNTI	5c5 ONDE: ATTACCO PICK AND ROLL <small>DIAG. 5</small>
	SPAZIO / DIFENSORE
10' EFFETTIVI	5c5 TUTTO CAMPO



Note:



CONCLUSIONI

Per una squadra under 17 o under 19, ogni allenamento lo inizio con 30 minuti di fondamentali, dove i ragazzi sono divisi con un allenatore designato che cura l'aspetto tecnico di cui hanno progettato e condiviso il percorso con il ragazzo.

Quando iniziamo si parte subito dal giocato, soprattutto all'inizio di stagione penso che la globalità deve essere compresa per poter poi migliorare nelle parti, per esempio: se vogliamo giocare il pick and roll, giochiamo subito il pick and roll nel 5vs5 così che ogni ragazzo veda e comprenda con errori quali sono le difficoltà; gli errori diventano, e si trasformano, nella parte fondamentale nel processo di crescita.

Da qui si parte a dividere le parti, nel lavoro individuale si può partire dal palleggio, visione periferica, gioco senza palla, capacità di arrestarsi, i giri e così via dicendo. Per poi tornare ogni volta al 5vs5 così che il ragazzo abbia consapevolezza di "cosa serve per" giocare al meglio la situazione e tutto si rifà al lavoro individuale.



Coach Stefano Di Cerbo





+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