

ANDREA CAPOBIANCO: L'INTERVISTA LA MISSION DELL'ALLENATORE

ALL'INTERNO:
LA NUOVA RUBRICA
SUI FONDAMENTALI

I FIDI SCUDIERI DI ETTORE

LUCA DALMONTE: TRANSIZIONE DIFENSIVA

GIORDANO CONSOLINE: TVSI SENZA PALLA

MARIO FIORETTI: PICK AND ROLL CENTRALE

Si ringraziano:



ALLENATORI



Prodotto e Realizzato dalla
Commissione Regionale del
CNA Campania

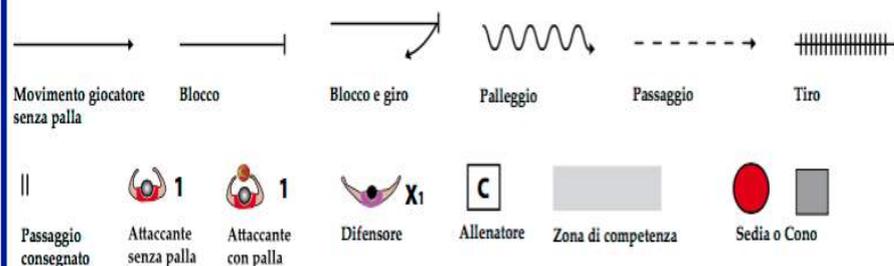
Progetto Grafico e Coordina-
mento di Produzione
a cura di
Claudio Barresi
Gianmarco Di Matteo

FOTO: Archivio FIP
Campania / Pagina Facebook
Maurizio Lasi /

FIP Comitato Regionale
Campania
Piazza Gabriele D'Annunzio,
31
80125 Napoli
Tel. 081/2395123
www.fip.it/campania
e-mail: cna@campania.fip.it

EDITORIALE	3	GIOCHI D'ATTACCO	26
I fidi scudieri dell'Ettore Nazionale di Claudio Barresi		Flamenco Offense: Unicaja Malaga a cura di Claudio Barresi	
TECNICA	4		4
Transizione Difensiva di Luca Dalmonte			
INTERVISTA	8		
Andrea Capobianco: la "mission" dell'allenatore con Andrea Capobianco			
TECNICA	11	MINIBASKET	27
1c1 senza palla di Giordano Consolini		Minibasket a 5/6 anni... consigli per l'uso di Alessandra Finamore	
TECNICA	15	PSICOLOGIA	32
Pick And Roll Centrale di Mario Fioretti		Padronanza senso-motoria e apprendimento di Anna Falco	
	11	METODOLOGIA	37
FONDAMENTALI	21	Feedback di Laura Soccia	
Difesa individuale sull'uomo con palla: principi ed idee per il settore giovanile di Massimo Dima		PREPARAZIONE FISICA	40
		L'allenamento della forza nella pallacanestro di Gianni Colagiovanni	
		ARBITRI	43
		Ricominciare da 5 di Adriano Fiore	

LEGENDA



CLAUDIO BARRESI

Ha allenato tantissime squadre nei campionati di serie C Nazionale e Regionale, ha



ricoperto il ruolo di Responsabile del Settore Giovanile della Partenope, del Vivibasket, della Juve Caserta e della Dike Napoli, disputando diverse finali nazionali. E' istruttore ai corsi di formazione del CNA da 25 anni, sia a carattere regionale che nazionale. E' stato Referente Tecnico Territoriale per il SSNM prima di ricoprire la carica di Presidente della Commissione Regionale Campania del CNA, tutt'ora in corso. E' inoltre Formatore Nazionale e componente della Commissione Nazionale Didattica del CNA.

I fidi scudieri dell'Ettore nazionale

Quinto numero della rivista **Play Book** e come ogni numero abbiamo provato a dare un senso alla scelta degli autori dei nostri articoli tecnici. In questo numero abbiamo provato a mettere insieme i tre assistenti alla panchina della Nazionale Italiana di **Ettore Messina** che ci accinge a disputare il Preolimpico in quel di Torino. Una scelta dettata da due motivi fondamentali: il primo come augurio che la nostra partecipazione al preolimpico si concluda come tutti speriamo ed attendiamo, il secondo è indirizzato a dare piena dignità al ruolo di assistente, molto spesso svolto nell'ombra che ma certamente arricchisce e sostiene in modo irrinunciabile il lavoro svolto dal capo allenatore.

Tre assistenti di cui **Ettore Messina** beneficerà che assolvono in modo diverso il ruolo. **Luca Dal Monte** ricopre da anni ormai il ruolo di capo allenatore in tantissime squadre di serie A ma con estrema umiltà si cala nel ruolo di assistente in Nazionale; **Giordano Consolini**, mago delle giovanili della **Virtus Bologna** che in varie trascorse stagioni è stato già fido scudiero sempre alla **Virtus** dell'Ettore nazionale; infine **Mario Fioretti**, quello che ruolo che infatti ricopre ormai da anni all'**Olimpia Milano** dietro tanti head coach, tutti che hanno saputo apprezzarne le grandi doti di disponibilità e professionalità.

L'assistente allenatore è sempre stato un passaggio intermedio e spesso necessario nella formazione tecnica e nella carriera di tantissimi grandi allenatori. Ricordo ancora benissimo già negli anni 80/90 grandissimi nomi di assistente in serie A che poi hanno avuto straordinarie carriere da capo allenatore, basti pensare allo stesso **Ettore Messina** alla **Virtus Bologna**, a **Sergio Scariolo** alla **Scavolini**, a **Franco Casalini** all'**Olimpia** fino ad arrivare a **Simone Pianigiani** a **Siena**. Tutti ottimi assistenti che poi hanno saputo costruirsi una carriera costellata di grandi successi anche internazionali.

In questo numero di **Play Book** abbiamo anche inserito per la prima volta un articolo in cui andiamo in palestra con un allenatore esperto di attività giovanile che ci mostra il suo modo di lavorare ed una sequenza di esercizi funzionali alla crescita dei giovani: **Massimo Dima**.

Poi avremo le solite, ma sempre straordinariamente interessanti rubriche di psicologia con la dottoressa **Anna Falco**, di Metodologia con la professoressa **Laura Soccia**, di Preparazione fisica con il professor **Gianni Colagiovanni**, di Minibasket con la straordinaria **Alessandra Finamore**, di Tecnica arbitrale con il nostro fido istruttore **CIA Adriano Fiore**.

Buona lettura a tutti!!

LUCA DALMONTE

E' nato il 3 ottobre 1963 ad Imola. Ha iniziato la carriera professionistica a 20 anni (83-84)



come Assistente allenatore di Piero Pasini alla Marr Rimini in A2 ed in AI. In AI è stato anche assistente di Dado Lombardi. Debutta come capo allenatore sulla panchina di Brescia in A2 nel 1991. Nel 1992 si è trasferito alla Fortitudo Bologna come vice allenatore prima di Sergio Scariolo, poi di Valerio Bianchini e di Pero Skansi. Nel 1998 è alla Mens Sana Siena per affrontare la sua prima esperienza come head coach in serie A. L'anno seguente va in Legadue per guidare Avellino. Con gli irpini conquista una promozione in Serie A e disputa poi altri due ottimi campionati nella massima serie. Nella stagione 2003/2004 è sulla panchina di Roseto e nel 2005-06 a Ferrara. Dopo aver allenato Teramo è a Cantù dal 2007 al 2009, dove centra subito i playoff. E' stato head coach della Scavolini Pesaro dal 2009 al 2012 centrando i quarti dei playoff. Nella stagione 2012-13 è stato assistente allenatore al Fenerbahce Istanbul dove ha vinto la Coppa di Turchia 2013. Dal 2013 al 2015 è capo allenatore della Acea Virtus Roma. Allenatore dell'anno 1999-00 e 2005-06 in Legadue. 2014 e in Grecia nel 2015.

TRANSIZIONE DIFENSIVA

Spesso, forse troppo spesso, la nostra attenzione è focalizzata (attacco – difesa che sia) a ciò che avviene a difesa schierata, trattando solo superficialmente la transizione intesa come arco di tempo nel passaggio da attacco a difesa e viceversa.

Il tempo e lo spazio che determinano il “trasloco” da un “ferro” all’altro penso creino le basi per costruire e dare inizio ad una solidità di squadra a metà campo. Mi piace pensare: creano l’**ARMONIA** del ritmo partita spesso importante al limite del decisivo per l’esito finale.

Transizione difensiva

Obiettivo: NEGARE punti facili agli avversari.

Il punto di partenza da cui non si può prescindere, per avere un rientro efficace, risiede nel nostro attacco:

- **CONTROLLO OFFENSIVO:** NO palle perse.
- **EQUILIBRIO:** spaziatura bilanciata
- **SELEZIONE TIRI:** la qualità del nostro attacco in cui tutti si riconoscono consapevoli singolarmente dei ruoli e compiti assegnati.

COMPETENZE DI RIENTRO

- Il nostro lungo (#5) sempre a rimbalzo offensivo.
- Chiunque abbia situazioni offensive per finire dentro

dentro area è deputato a “rimanere” – lottare per rimbalzo offensivo.

- Se come spesso, spessissimo, accade che la spaziatura offensiva prevede 4 giocatori perimetrali, il nostro secondo lungo ha facoltà di decidere.

INDICAZIONE: se vedi “luce” (vantaggio reale) per rimbalzo offensivo, ok.

Altrimenti: recupero difensivo!

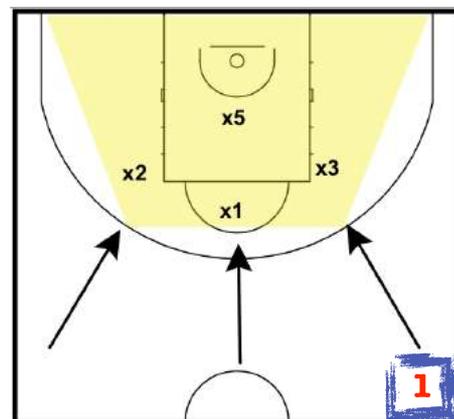
Preferisco un rimbalzo offensivo in meno fronte ad una transizione difensiva più certa.

REGOLE DI RIENTRO

- **OBIETTIVO:** difendere – occupare area 2pts

- **IDEA:** sprintare – collassare area 2pts mostrando all’attacco area piena, negando spazio/luce per attaccare, inibendo aggressività a livello mentale.

- **INDICAZIONE:** creare un diamante. Un difensore in area tra palla e ferro (meglio se un corpo grande) (*Diagr. 1*)



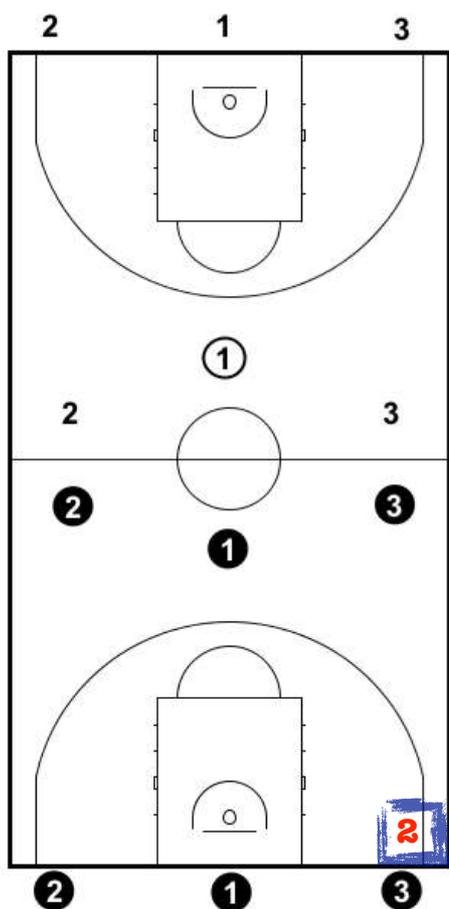
- **CAMBI:** pronti a cambiare tra uno o più giocatori riconoscendo le caratteristiche tecniche degli avversari (esempio: se “specialista” 3pts dopo rientro accoppiarsi negando luce per tiro).

La qualità del rientro ci garantisce:

- **Negare** punti facili (alta %) ad avversari

- **Un pronta ed equilibrata** disposizione per difendere in equilibrio a partire dai primi secondi forzando l’attacco avversario a giocare contro una difesa

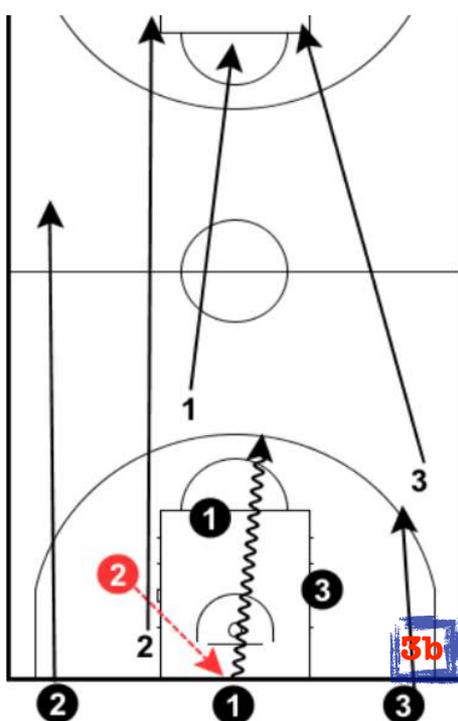
schierata, diminuendo pericolo di subire break facili in tempo ridotto. Credo fermamente che la scelta degli esercizi debba essere **relazionata/proporzionata** all’età ed al livello tecnico dei vostri gruppi.



Nessuno meglio di voi saprà “costruire”, inventare, proporre esercizi con “buon senso”, semplici e funzionali alla vostra realtà. Mi permetto di proporre due esercizi universali:

1- 3c3 INVERTIRE (Diagr. 2)

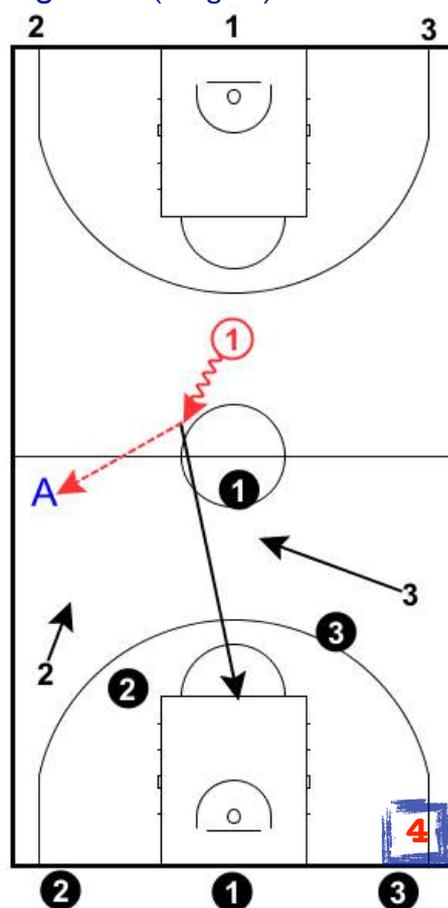
2 squadre 6 giocatori
Partenza 3vs3 a 1/2 campo.
Chi attacca pronto a rientrare, chi difende dopo cambio possesso esegue apertura alla



squadra pronta sulla linea di fondo. (Diagr. 3a 3b).

VARIABILI:

Inserendo un appoggio per ogni metà campo, obbligatorio passaggio all’appoggio prima di ogni tiro. (Diagr. 4).



- Togliere appoggio, quindi liberare attacco da qualsiasi restrizione.

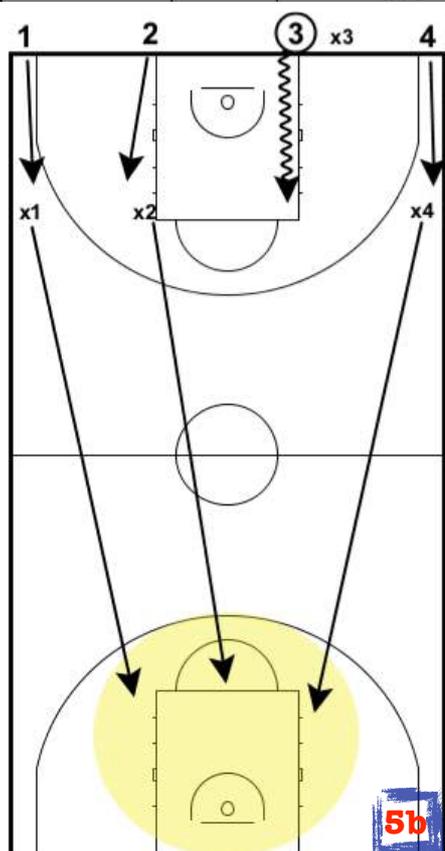
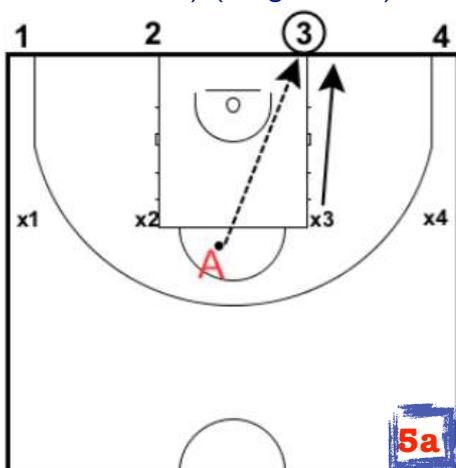
- **TEMPO:** forzare l’attacco alla ricerca di un tiro entro X secondi ai fini di velocizzare esercizio alzando l’asticella della difficoltà.

Giocando mini-partite per creare il “senso agonistico partita”, senza interruzioni (col rischio di inquinare il senso e ritmo dell’esercizio) del gioco.

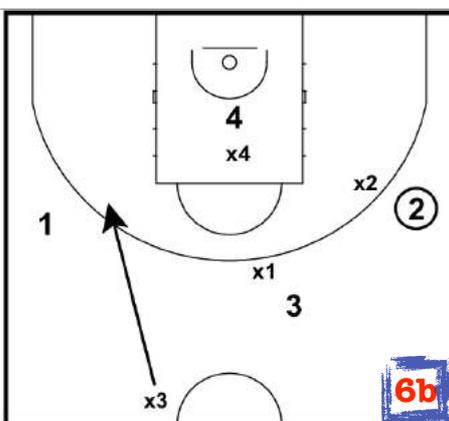
Fallo sul tiro assegnare canestro buono in relazione al fallo stesso.

2. HANDICAP

- Due linee. Attacco schierato sulla linea di fondo pronto a partire (per squadra "senior" curate differenti punti di partenza);
- Difesa a specchio (pari ruolo);
- Assistente allenatore effettua passaggio ad un attaccante. Il difensore corrispondente tocca la linea di fondo (alternativa: salta al ferro) (Diagr. 5a-5b).



Obiettivo: creare situazione di sotto numero difensivo per pochi secondi forzando la difesa ad occupare area 2pts ancora con più efficacia e necessità con idea di forzare passaggi permettendo recupero al quarto difensore a cui chiederemo, leggendo situazione, di cercare l'attaccante lato debole inducendo attitudine al cambio (comunicando). (Diagr. 6A-6B).



L'esercizio può essere richiesto di sola andata e/o andata e ritorno per incentivare ritmo conversione.

CONVERSIONE

A tal proposito la situazione, la migliore, per allenare reattività e qualità del rientro difensivo è prevedere almeno una conversione ad ogni esercizio con partenza prevista a metà campo.

Non ho dimenticato, ma volu-

-tamente lasciato come ultimo punto, l'utilizzo del fallo sul pavimento per fermare contropiede avversario denominato "fallo tattico".

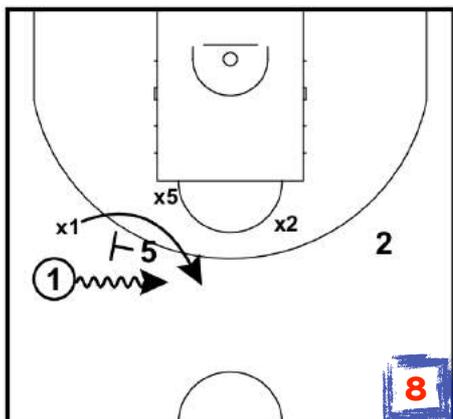
Premesso che l'utilizzo del sopracitato "fallo tattico" non deve sostituire alcuna pigrizia difensiva, è importante l'utilizzo con buon senso ai fini di "troncare" una situazione chiara di contropiede e/o rompere un momento ritmo partita sfavorevole. Un saggio utilizzo può essere accettato. Vietato l'abuso, a maggior ragione casuale per non costringerci, magari dopo pochi minuti, ad entrare in bonus falli e giocare la nostra difesa "condizionata". Tra gli obiettivi di un rientro difensivo di qualità risiede l'inizio-costruzione di una difesa performante a partire dai primissimi secondi.

E' importante dare alcune regole base affinché tutti si possano riconoscere. Detto delle facoltà di cambiare tra più giocatori, contro situazioni di un Pick&roll in corsa, la difesa più funzionante è (bloccante #5) contenimento. (Diagr. 7).

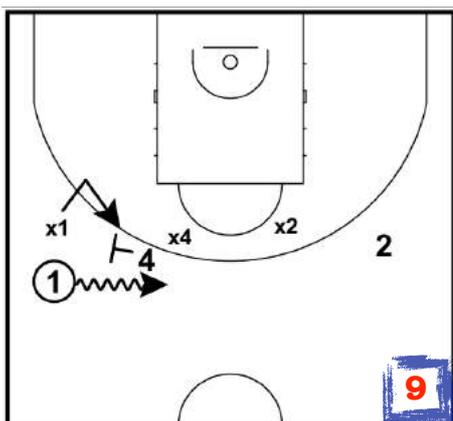


In caso di uscita aggressiva del lungo, rientrando in fase di possibile emergenze, non avremmo garanzie di copertu-

-ra dal lato debole. Per enfatizzare idee di contenere e negare vantaggi nei primi secondi agli avversari, propongo di riflettere (contro alcuni giocatori): difensore sulla palla abbia la licenza di scivolare dietro al blocco per azzerare i vantaggi alla squadra avversaria (Diagr. 8).



Stesso obiettivo: se blocco portato da un #4 (a maggior ragione tiratore) cambio immediato per mantenere match ups azzerando iniziali separazioni. (Diagr. 9).



Con la speranza di avervi trasmesso idee chiare, essenziali e funzionali...buon "rientro" a tutti!



ANDREA CAPOBIANCO

Allenatore della Nazionale Femminile, dal 2011 è responsabile tecnico del Set-



tore Squadre Nazionali Maschili Giovanili e del CNA. La sua prima esperienza su una panchina risale al 1994, come assistente allenatore a Battipaglia in A2. Dal 1997 al 2000 è capo allenatore a Salerno dove vince il campionato di C2. Nel 2000 torna a fare l'assistente, ma questa volta in A1 ad Avellino. Dal 2002 al 2005 è di nuovo a Salerno come head coach. Nella stagione 2005/2006 affronta il suo primo campionato di A1 come capo allenatore ad Avellino, passando l'anno dopo alla guida dell'Aurora Basket Jesi in A2, dove riuscirà a centrare la semifinale playoff. Viene riconfermato e migliora i risultati della stagione precedente: Jesi chiude il girone di andata al 4° posto e vince la Coppa Italia. Nella stagione 2008/2009 viene chiamato alla guida della Banca Tercas Teramo in Serie A, raggiungendo uno storico terzo posto nella stagione regolare. Vince il premio come "Miglior tecnico del campionato italiano 2008/2009". Nel 2009 gli viene assegnato anche il Premio Reverberi. E' Formatore Nazionale

ANDREA CAPOBIANCO: LA "MISSION" DELL'ALLENATORE

Cosa significa per te essere Allenatore e come ha influenzato la tua vita il ricoprire questo ruolo?

"Credo che il ruolo di insegnante sia insito in alcuni di noi ed inoltre sono convinto che sia rilevante in tal senso l'educazione familiare ricevuta e quindi i valori che si è ricevuti e che si è fatti propri.

Questo naturale processo senza dubbio mi ha fortemente influenzato fino a far sì che la mia scelta di dedicarmi a questa straordinaria professione sia stata una scelta consequenziale, un passaggio naturale.

La scelta di fare l'allenatore mi ha poi certamente spinto a studiare, informarmi, approfondire tutti gli aspetti necessari e legati a questa professione, siano essi puramente tecnici che legati alla metodologia, alla didattica ed anche alle relazioni interpersonali, del resto la grande passione che ho sempre provato per questo sport mi ha facilmente indotto a passare dal ruolo di giocatore a quello di allenatore.

Ma l'effetto maggiore di questa mia scelta è senza alcun dubbio il fatto che allenare mi ha indotto a migliorarmi, giorno dopo giorno, studiando e mettendo in discussione continuamente le mie conoscenze e le mie opinioni, un processo che,

senza mai tradire i valori in cui credo, mi ha davvero migliorato anche come persona."

Quali sono le principali differenze, secondo te, tra l'allenare una squadra giovanile ed una squadra senior?

"La principale differenza è dettata esclusivamente dagli obiettivi!!!

Obiettivi che vanno posti su due diversi livelli: insegnare ad una squadra senior significa riuscire a mettere i giocatori nella condizione di potersi esprimere al loro massimo livello, nascondendo al meglio i difetti dei giocatori stessi; invece per quanto riguarda il "formare" i giocatori (ed in questo caso non mi riferisco certo ai giocatori nelle nazionali giovanili che rappresentano un discorso a parte), allenare i giovani spesso significa mettere a nudo i difetti del giocatore, per superarli e trasformarli gradualmente in capacità virtuose. Inoltre allenare i giovani oggi assume anche una valenza diversa, in considerazione della necessità di doversi calare nel contesto dei giovani stessi, un contesto che, evidentemente, si presenta assai diverso da quello di alcuni anni fa."

Quali sono secondo te i valori di riferimento che un allenatore deve seguire nello svolgere questa professione?

“Sono convinto che il “saper essere” sia alla base di questa professione!!

Saper essere da intendersi come piena consapevolezza dei valori che si sceglie di avere a riferimento nella vita, quindi innanzi tutto avere rispetto, avere rispetto per se stessi e per gli altri, avere capacità di collaborare (a mio modo di vedere un valore di grande importanza), sapersi assumere le responsabilità. Questi sono i valori fondamentali però poggiano tutti sull’umiltà.”

Come è cambiata, in virtù della tua esperienza come attuale responsabile tecnico del CNA, il livello della formazione tecnica degli allenatori in Italia?

Io conto molto sui Formatori che operano nelle varie regioni, che sanno essere da un lato stimolo con i tanti quesiti tecnici e metodologici che mi pongono e dall’altro donandomi grande sicurezza sul lavoro che come CNA stiamo svolgendo. Anche nella formazione la mia pietra angolare è data dal saper essere su cui poggiare gli altri saperi. Ma ciò a cui tengo particolarmente in questo campo è orientare il lavoro di formazione, tutto questo ovviamente lasciando ampia autonomia ai Formatori. Del resto se il fine ultimo è quello di produrre giocatori autonomi appare evidente come sia necessario avere formatori e poi allenatori autonomi. Al riguardo provo un profondo senso di gratitudine per la grande collaborazione che ricevo nello svolgere

il delicato ruolo di Responsabile Tecnico del CNA, per cui devo ringraziare il Presidente Piccin, l’Ufficio di Roma e tutti i Formatori che mi sostengono in questo delicato compito, mi affascina e mi appassiona.

Cosa significa oggi allenare una Nazionale Italiana?

La maglia della Nazionale è la più grande emozione che una persona di sport possa mai provare. Allenare una Nazionale significa essere costantemente concentrati sull’obiettivo, con la responsabilità di rappresentare una nazione intera, questo sia attraverso il monitorare costantemente il più alto numero possibile di atleti, sia creando una fitta rete di informatori sul territorio con cui confrontarsi, sino alla necessità di comprendere la modalità con cui mettere insieme, in un tempo ridottissimo, gli atleti che si decide di selezio-

nare. Tutto questo cercando, nel frattempo, di coinvolgere e condividere la mia grandissima passione nel vestire questa splendida maglia. Tutto questo facendo passare le emozioni, vivendo le emozioni.”

Il Progetto Azzurri ed i Centri Tecnici Federali sono ormai diventati volani di condivisione di esperienze tecniche e di crescita per tantissime componenti dell’attività giovanile in Italia, qual’è la tua opinione sul lavoro svolto?

“Pur considerando il successo dettato dai numeri di particolare rilievo dell’attività svolta nei Centri Tecnici Federali, la mia maggiore soddisfazione è dovuta dal registrare come si sia alzato il valore tecnico medio di tutte le componenti del nostro ambiente. I ragazzi di livello alto, i cosiddetti “predestinati” ad arrivare ai



massimi livelli, nella maggioranza dei casi, possono vantare la possibilità di confronto tecnico, nelle società maggiori, in contesti molto formativi e competitivi. Riuscire invece ad alzare il livello tecnico della media credo sia un elemento di vero e sostanziale miglioramento per tutto il movimento.

Del resto la “mission” della Federazione è proprio promuovere e sviluppare la pallacanestro in Italia, per questo proprio dopo il Progetto Azzurri sono nati i Centri Tecnici Federali, con l'intento di elevare il livello medio di tutte le componenti del nostro sport, siano essi gli atleti, gli allenatori, i preparatori fisici, gli istruttori del minibasket o gli arbitri, in un contesto di collaborazione e condivisione che porta a quel processo di integrazione che certamente vuole essere il fine ultimo. Inoltre è mia ferma convinzione che l'innalzamento del livello media induca anche gli atleti di alto livello a non rilassarsi.

Dopo la disgregazione dell'ex Unione Sovietica e dell'ex Jugoslavia le nostre Nazionali giovanili per anni hanno vissuto un lungo periodo non certo felice, ma da tre o quattro anni a questa parte i risultati cominciano a testimoniare una evidente crescita, da cosa è dipeso quest'inversione di tendenza?

“E' evidente che i risultati iniziano a testimoniare come il lavoro svolto cominci a produrre risultati apprezzabili. Inoltre, arrivare quinti ad un mondiale ti fa acquisire, a livello internazionale, maggiore rispetto e questo è testimoniato da tante piccole cose,



non ultima l'interesse che i tecnici stranieri hanno verso le nostre nazionali e verso le nostre modalità di lavoro, come è accaduto proprio all'ultimo Torneo di Mannheim, prestigiosa rassegna mondiale a livello giovanile da cui ricordiamo tutti come siano poi usciti alcuni dei più grandi talenti a livello mondiale. Certamente nelle ultime stagioni abbiamo patito una serie di infortuni di atleti importanti che hanno fortemente limitato la prestazione delle nostre rappresentative ma il nostro approccio, volto a non creare mai alibi, di sicuro ha contribuito a creare quella mentalità vincente che forse è alla base di questi lusinghieri risultati.”

Ancora una volta un podio a Mannheim, dopo l'oro della penultima edizione il bronzo in questa, come sei riuscito a conquistare questi due straordinari risultati?

“Credo fermamente che questi risultati siano da condividere con le società di appartenenza dei ragazzi, con gli allenatori che li seguono quotidianamente e con la Federazione tutta. Dietro ogni

medaglia o grande risultato c'è sempre un enorme lavoro di equipe, il lavoro di tutti.

Una cosa che abbiamo curato a Mannheim è stata togliere stress alla squadra e indirizzare la concentrazione e l'energia dei ragazzi sul gioco. Io rimango sempre convinto che la qualità del gioco dia il risultato ed in questo i ragazzi sono stati assolutamente straordinari, con la capacità di mettere in campo la loro autonomia nell'ambito delle strategie preparate. I ragazzi sapevano bene che solo oltre 45 anni fa, nel 1969, l'Italia aveva vinto questo importantissimo torneo e poi l'anno dopo era tornata in finale senza mai riuscire a bissare una medaglia. ma nonostante questo hanno lavorato tutti con grandissima concentrazione e dedizione per cogliere questo straordinario risultato. Del resto avere sempre vinto tutte le gare tranne la semifinale, persa solo di due punti, solo dopo un supplementare e solo contro la grande Serbia, testimonia come questi ragazzi abbiano raggiunto un risultato davvero eccezionale!”

GIORDANO CONSOLINI

Allenatore Nazionale Benemerito, Laureato in Scienze Motorie, comincia ad allenare nel 1975 al-



l'Angola Basket prima al Settore Giovanile e poi alla guida della prima squadra con cui conquista una promozione in serie D. Dal 1983 al 1991 al Settore Giovanile della Virtus Bologna, vincendo due titoli nazionali Cadetti. Dal 1992 al 1995 Responsabile Settore Giovanile della Pallacanestro Reggiana, dal 1995 al 1997 Capo allenatore della stessa con cui ottiene la promozione in A1. Dal 1998 al 2002 Responsabile del Settore Giovanile alla Virtus Bologna e assistente di Ettore Messina con la prima squadra. Vince: 2 volte l'Europeo, 2 scudetti e 3 volte la Coppa Italia. Ottiene la promozione in A1 con la Virtus Bologna come capo allenatore. Responsabile dal 2004 al 2015 del Settore Giovanile della Virtus Bologna, vince due volte il titolo U17 e due volte lo scudetto U19. Nel 2012 Capo Allenatore della Nazionale U15 al Trofeo dell'Amicizia. Attualmente è il capo allenatore della formazione U15 della Virtus Bologna, ed è assistente allenatore di Ettore Messina con la Nazionale A.

1C1 SENZA PALLA

Non si vuole esaurire l'argomento con questo articolo ma trattarne solo alcuni aspetti. Questa proposta è un estratto dal lavoro svolto con la squadra under 16 negli ultimi anni.

Premessa

Fino a poco tempo fa ritenevo che giocare liberi (fino alla categoria Under 16) fosse *possibile* e che gradualmente dovessi inserire situazioni più codificate/schematiche. Ora, dopo due anni di esperienza col mio gruppo, ritengo che questo percorso sia *necessario*, soprattutto se vogliamo formare giocatori in grado di risolvere autonomamente i problemi, che i ragazzi siano in grado di battere l'avversario (riconoscere e sfruttare immediatamente una situazione di vantaggio) con i soli propri mezzi e non tramite l'artificio dell'allenatore.

Nel settore giovanile dobbiamo preparare giocatori per le prime squadre.

Una delle domande che tutti i capi-allenatori fanno quando chiedono informazioni su un giocatore è: sa procurarsi un tiro...

Questo è un compito primario per noi istruttori.

Nei due anni di categoria under 19, insegneremo l'uso dei blocchi e tutto quanto concerne il saper giocare dentro un gioco più organizzato.

L'attacco per essere efficace deve proporre continui, e perciò contemporanei, 1c1 (1 con palla, 4 senza palla). Dall'armonia fra cinque giocatori che giocano contemporaneamente 1c1 ne risulterà un buon attacco anziché un attacco mediocre.

Risulta evidente quanto sia importante il saper giocare bene 1c1 senza palla. Se vuoi giocare per concetti e non per schemi, diventa ancora più importante!

Giocare "liberi" è più difficile, anche da insegnare; bisogna allenare meglio, occorre essere più preparati!

Parlando di miglioramento, dobbiamo sempre considerare tre aspetti:

1. **Tecnico** (permette l'ottimizzazione dei vari movimenti);
2. **Fisico** (equilibrio);
3. **Mentale** (capire/interpretare + determinazione).

1.Tecnico

Il movimento base del gioco senza palla è, a mio avviso, il cambio di direzione (associato, ovviamente al cambio di velocità). Vediamo alcuni esercizi elementari per migliorare la tecnica propria del cambio di direzione.

EX 1: ZIG-ZAG

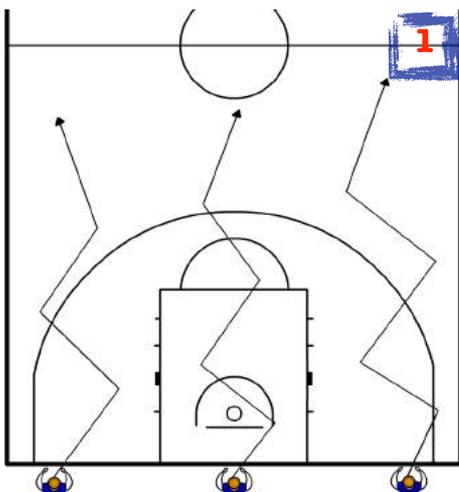
I ragazzi, divisi in 3 file, percorrono il campo a zig-zag, e-

-seguendo ogni 3-4 passi un cambio di direzione.

Curare che abbassino il baricentro prima e durante l'esecuzione del fondamentale, che lo eseguano spingendo su un piede solo (ovviamente il piede opposto alla nuova direzione) e che, facendo perno solo sull'avampiede, ruotino le anche e le spalle nella nuova direzione.

Importante: spostare il peso del corpo da destra a sinistra (e viceversa) e "sentire" questo aggiustamento.

Con gradualità associare al cambio di direzione un cambio di velocità. (diagr. 1)



EX. 2 CAMBIO +SOLUZIONE

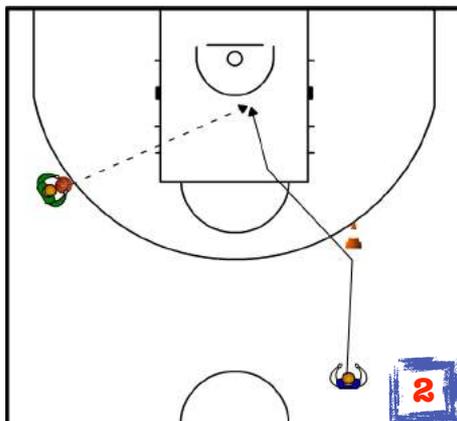
Un appoggio con 2 palloni (diagr. 2).

Importante:

- affrontare l'ostacolo alla "giusta" distanza, non tanto vicino da rischiare di urtare l'ostacolo, non tanto lontano da concedere troppo spazio e tempo al difensore per reagire.

- avere controllo del corpo, rallentando prima di affrontare la sedia, per essere in grado di effettuare convenientemente un cambio di direzione e di

velocità ed arrivare in equilibrio al momento della soluzione. Questo lavoro è anche propedeutico al miglioramento dell'IcI con palla. Analizzando ad esempio un cambio di mano in palleggio, ci rendiamo conto di quanti giocatori usano questo fondamentale solo per spostare la palla da destra a sinistra e non per battere l'avversario (quanti cambi di mano sotto le gambe!). Il cambio di mano non viene associato ad un efficace cambio di direzione, quasi mai il secondo palleggio viene effettuato "dentro" il difensore, con cambio di velocità. Certo che, se per rendere più efficace l'azione, "aiutiamo" il nostro giocatore con un blocco sulla palla, sarà molto difficile che riesca poi a batterlo solo usando un cambio di mano.



EX. 3 BACK-DOOR

Oltre ai particolari già visti in precedenza è importante curare che:

- i giocatori vadano verso la palla con l'atteggiamento di chi vuole effettivamente entrare in possesso della palla, per costringere il difensore ad accentuare la posizione di anticipato;
- che il taglio back-door inizi

fuori dalla linea dei 3p. per dilatare gli spazi e che termini nel quarto di campo della palla, rompendo la linea difensiva (diagr. 3).



2. Fisico

Tralasciando le altre qualità fisiche (rapidità, forza, ecc.) vorrei porre l'attenzione sull'equilibrio, inteso come capacità di avere e mantenere un atteggiamento corporeo (una posizione) che migliori il controllo di corpo (e del corpo con la palla) nelle varie situazioni di gioco (contatto fisico, accelerazioni, decelerazioni, ecc.)

Essendo la pallacanestro gioco di grande e continuo movimento, occorre migliorare la capacità di ristabilire una situazione di equilibrio/controllo nel più breve tempo e spazio possibile. L'equilibrio è allenabile, migliora i fondamentali, e si migliora lavorando sui fondamentali.

L'equilibrio è strettamente legato all'atteggiamento corporeo:

- base d'appoggio larga;
- baricentro basso;
- peso del corpo equamente distribuito fra destra e sinistra e leggermente spostato in avanti sugli avampiedi (per permettere rapidi aggiusta-

-menti...);

- "sentire il peso del corpo".

I fondamentali devono essere eseguiti ponendo la massima attenzione agli aspetti sopraelencati.

3. Mentale

Capire cosa sta facendo il mio avversario;

Capire quando "spingere" per batterlo;

Forza, più mentale che fisica, che viene associata al movimento affinché il movimento abbia successo.

Applicazione pratica di quanto vista finora.

lcl

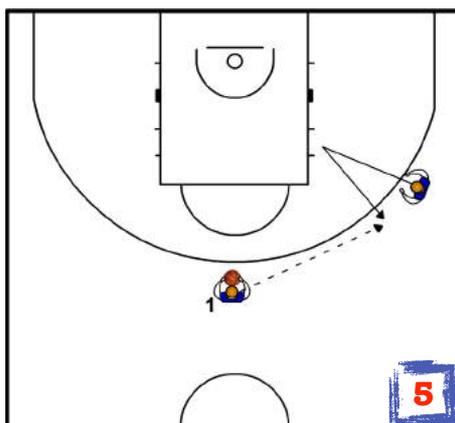
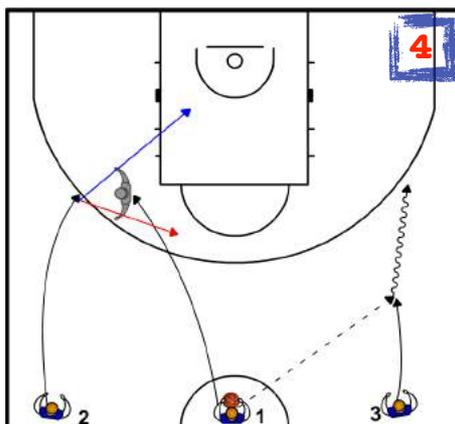
Ex. TRE FILE DA ½ CAMPO

(diagr. 4)

l passa la palla a 3 e corre a difendere vs 2, mentre 3 si porta in palleggio in posizione di ala, fungendo da appoggio.

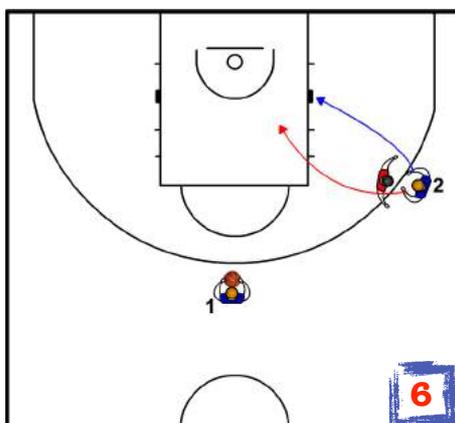
Periodicamente uso questo esercizio per verificare i miglioramenti dei miei giocatori. Troppo spesso infatti i ragazzi si accontentano di ricevere la palla fuori dai 3 p., rinunciando ad essere più pericolosi, cercando ad es. di battere l'avversari in taglio per ricevere vicino a canestro. Credo che se avessero sviluppato le capacità/competenze di cui sopra, con tutto il campo a disposizione, dovrebbero riuscirci ogni volta!

A questo proposito mi pongo una domanda: siamo certi che abbia un senso insegnare a ragazzi molto giovani (diciamo categoria under 13) la smarcamento "canonico"? (diagr.5). Quando il giocatore ha ricev-



-to la palla a 6-7 metri dal canestro, quale problema ha risolto? Ha battuto il proprio avversario? Siamo solo al punto di partenza, avendo rischiato di perdere la palla in passaggio da 1 a 2.

Non ha forse più senso lasciare libero l'istinto del ragazzo di battere il proprio avversario tagliandogli davanti o dietro? (diagr. 6).



O forse siamo noi allenatori che chiediamo l'esecuzione di questo passaggio al solo scopo del rispetto di uno schiera-

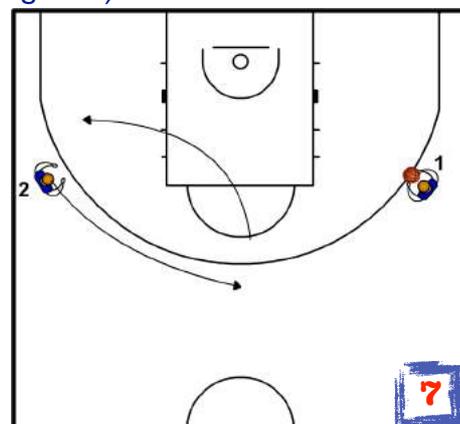
mento preordinato?

lcl senza palla, inteso non solo come azione per battere il difensore, ma anche come tutto ciò che fai prima di ricevere per migliorare

- Il tuo gioco
- il gioco dei compagni

Importante:

a) occupare spazi che facilitino il gioco di un compagno) (diagr. 7-8)

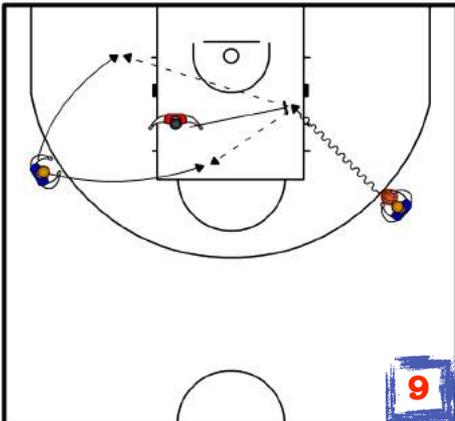


Nel diagr. 7 si osserva che spesso 2 rimpiazza in modo automatico, occupando la posizione centrale, riducendo/chiudendo così, di fatto, lo spazio in cui 1 può giocare lcl.

Meglio, a mio avviso, nel diagr. 8, aspettare/fermarsi sul gomito sinistro.

b) prendere linee di passaggio dirette (diagr. 9).

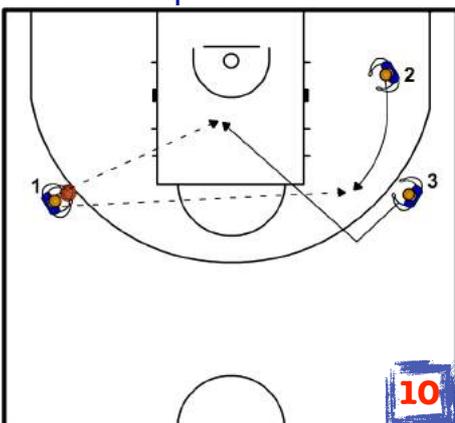
2, mentre 1 gioca 1c1, deve occupare le posizioni dove può ricevere un passaggio diretto/teso e non rimanere dietro l'avversario, dove può ricevere ugualmente ma tramite un passaggio lob, quindi più lento, e consentire così un più agevole recupero difensivo.



c) giocare dietro un taglio. (diagr. 10)

Per il medesimo motivo e per dare due linee di passaggio.

Questo è a mio avviso un concetto di gioco universale, applicabile cioè in ogni situazione e a qualsiasi livello.

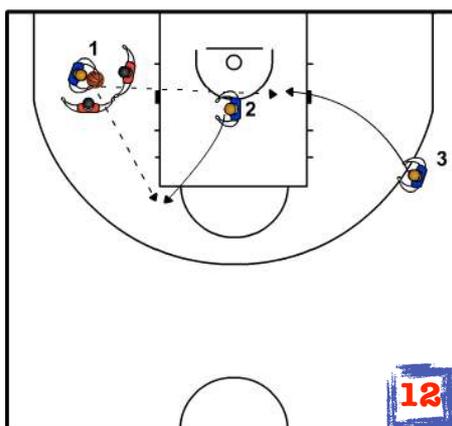
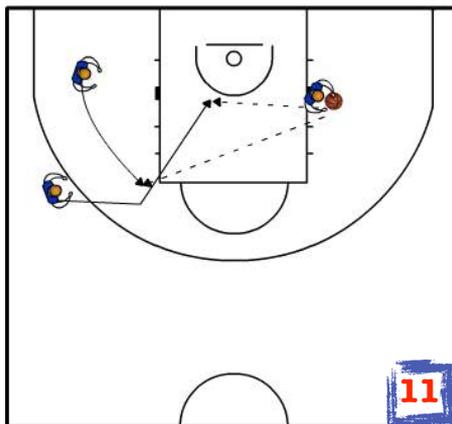


- con palla al pivot (diag 11);
- contro il pressing (diag. 12).

Da ultimo ritengo estremamente importante imparare ad anticipare la difesa, giocare "mentre".

5C5 SENZA PALLEGGIO

Uso moltissimo questo tipo di



esercitazione per stimolare i ragazzi a: occupare zone del campo dove possono ricevere facilmente e contemporaneamente essere pericolosi per segnare o solo per eseguire un ulteriore passaggio "importante"

ricevere vedendo tutto il campo e tutti i compagni per poter eseguire immediatamente (senza dare alla difesa il tempo di modificare il proprio posizionamento) il passaggio più appropriato per anticipare la risposta difensiva, battendola con un taglio.

Partendo ad es. con una situazione semplice di 2c2 (vedi diag. 13) per poi passare al 4c4 (metà campo e tutto campo) vs uomo e zona.

Una considerazione finale.

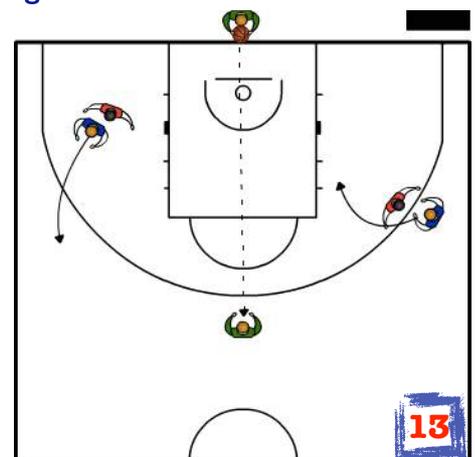
Insisto nel sottolineare quanto sia importante, al fine di migliorare individualmente i

ragazzi, la scelta dell'allenatore: come far giocare la squadra.

Occorre coerenza.

Sarebbe deleterio dichiarare che il nostro compito è migliorare l'abilità dei singoli nel battere l'avversario 1c1 e, poi, alla prima partita "importante" giocare pick & roll o usare qualche altro stratagemma per perseguire una vittoria.

L'obiettivo della squadra deve essere certamente offrire la prestazione migliore e cercare la vittoria (importante valore educativo da non dimenticare), ma per noi istruttori, la vittoria è da perseguire *attraverso il miglioramento dei singoli giocatori.*



MARIO FIORETTI

E' nato a Bergamo l'11 settembre 1973. E' assistente allenatore della Nazionale dal 2011. E'



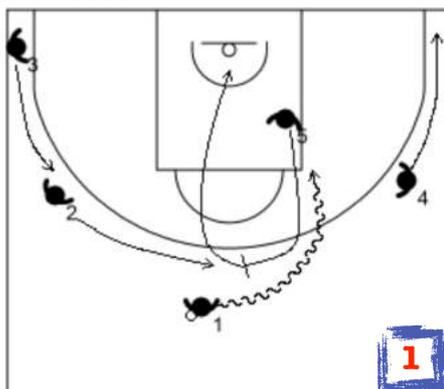
specializzato in analisi video. Come analista ha già seguito l'EuroBasket 2011 e l'EuroBasket 2013. Cresciuto come allenatore nelle giovanili della Intervites di Bergamo, la sua città, ha poi allenato a Torre Boldone, ai Titans di Bergamo e dal 2003 all'Olimpia Milano, sia nelle giovanili (di cui è divenuto anche responsabile) sia in prima squadra. Ha partecipato a cinque finali scudetto (2004/05 con Lino Lardo, 2008/09 e 2009/10 con Piero Bucchi e nel 2011/12 con Sergio Scariolo al comando). Ha vinto lo Scudetto 2013/2014 con Luca Banchi. Si è laureato in Economia e Commercio a Bergamo nel 1999 e poi si è trasferito per un anno all'Università dell'Indiana per seguire coach Bobby Knight. In America ha fatto l'istruttore in numerosi campi di specializzazione lavorando tra gli altri con Pete Newell (coach della Nazionale americana alle Olimpiadi di Roma nel 1960) e Jim Boeheim (attuale coach di Syracuse).

PICK AND ROLL
CENTRALE

Molti attacchi producono i loro vantaggi tramite l'utilizzo del P&R centrale. E' una delle situazioni di gioco più difficili da difendere e per questo penso sia giusto analizzarla e sviscerarla nella maniera corretta.

ALLINEAMENTO

L'allineamento che tratterò è quello di 4 giocatori fuori con il bloccante che attacca il ferro con la rollata (*diagr. 1*). Il blocco verrà portato verso il lato di I. La difesa che più spesso incontriamo contro questo tipo di blocco è il contenimento, più o meno alto a differenza delle caratteristiche dei difensori e degli attaccanti coinvolti, con il difensore del palleggiatore che passa sopra il blocco.



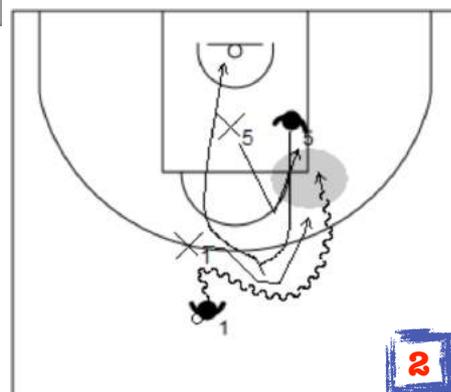
SPECIFICHE INDIVIDUALI

Sono sempre stato convinto che la tecnica venga prima della tattica ed è per questo che è importante fare delle precisazioni su come i 5 giocatori debbano eseguire il proprio compito. I particolari che andrò ad elencare

dovranno avere una correlazione tra di loro: pochi e coerenti. Troppi particolari, non correlati, portano alla confusione.

PALLEGGIATORE

Deve mettere l'uomo sul blocco. Potrà farlo con un semplice jab step o utilizzando il palleggio, quasi ad attaccare opposto al blocco. Questo movimento può sia portare a penetrazioni efficaci che a subire falli e in ogni caso dovrebbe aiutare il bloccante ad incontrare il difensore con il giusto tempo e il giusto angolo. Fatto questo dovrà effettuare un cambio di velocità per separarsi dal proprio difensore. Ovviamente avrà la possibilità di prendersi un arresto e tiro o di attaccare il lungo, in base alle proprie caratteristiche e a quelle del lungo di fronte a lui. Dovrà poi mettere il lungo sotto pressione fermandosi in quella che denominiamo zona del passaggio, nelle vicinanze del gomito (*diagr. 2*). L'attaccare sotto controllo per

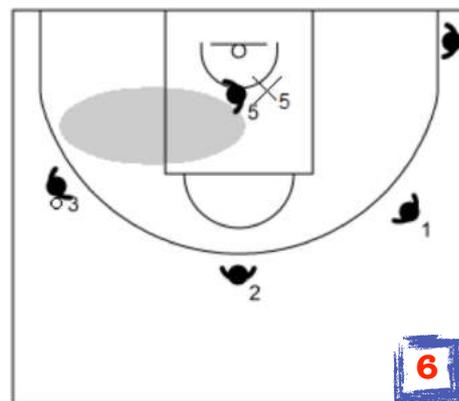
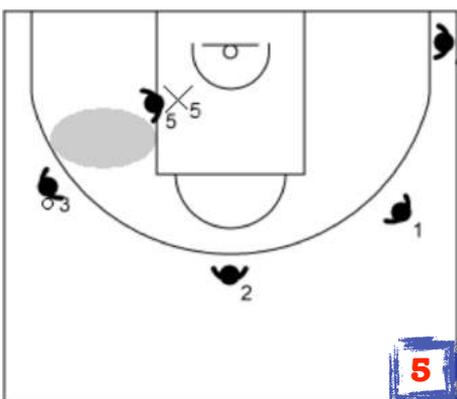
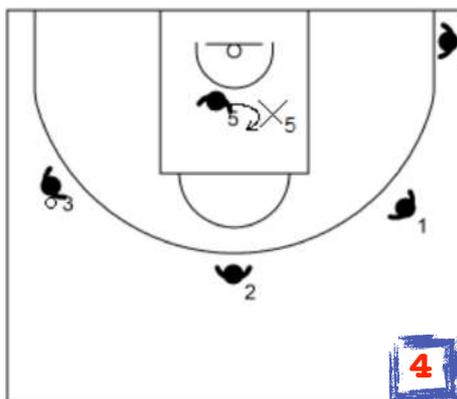
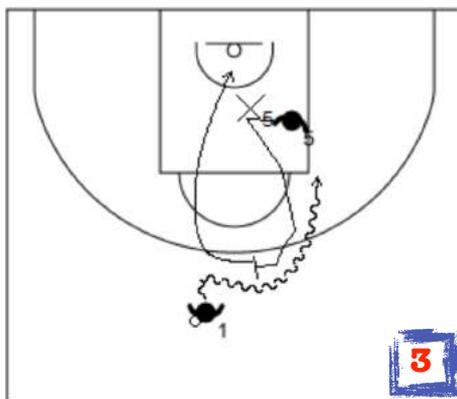


aspettare che il rollante batta il suo difensore costruisce la base per far sì che si esegua con il giusto timing e quindi si producano vantaggi. Una volta effettuato il passaggio dovrà riposizionarsi ovviamente fuori dall'arco in posizione di guardia-ala.

BLOCCANTE

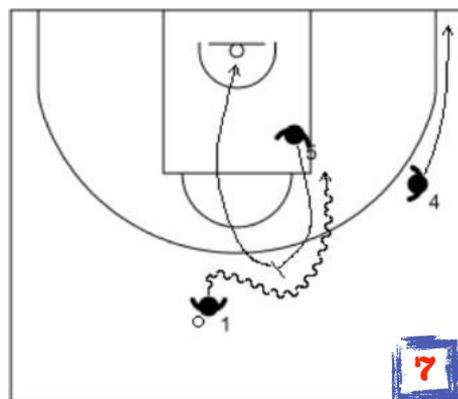
Dovrà effettuare uno sprint per cercare di separarsi dal proprio difensore per poi fermarsi e portare il blocco e per poi sprintare verso canestro. Sprint-stop-sprint è la base del lavoro del bloccante. Il primo sprint può essere preceduto da un taglio a V, nel caso in cui il suo difensore si trovi a contatto (*diagr. 3*). Dovrà portare il blocco il più vicino possibile al difensore del palleggiatore. Dovrà essere posizionato, in questo caso, con il petto sul fianco del difensore. Dovrà essere basso sia per assorbire il contatto che poi essere in grado di sprintare a canestro nella maniera corretta. Per fare ciò dovrà effettuare un giro frontale sul piede più vicino al ferro, buttando la spalla opposta in avanti. Questi particolari sono decisivi. Il bloccante non deve immediatamente pensare di ricevere il pallone, perché non vogliamo passaggi immediati con questo allineamento e contro questa difesa, ma deve pensare a battere il proprio uomo verso il ferro. La profondità della rollata è fondamentale per ottenere una sigillata efficace (*diagr. 4*). La sigillata potrà avvenire sia con un giro frontale e una sbrac-

-ciata o con un giro dorsale, l'importante è che si prenda posizione andando verso il difensore e non verso la palla. Questa posizione penso sia utile indipendentemente dal fatto che il giocatore sia un fattore vicino a canestro o meno. Dal suo posizionamento dipende infatti lo spacing per l'eventuale successivo penetra e scarica. La differenza può essere facilmente evitata osservando la differenza tra il *diagr. 5* (spacing sbagliato) e il *diagr. 6* (spacing corretto).



GIOCATORE LATO VUOTO

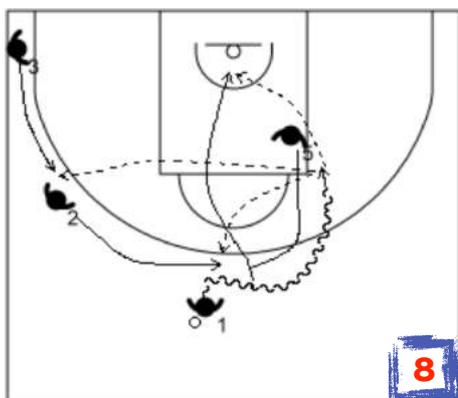
E' importante che dilati lo spazio per non permettere aiuti dal lato palla (*diagr. 7*). Deve nella maniera più veloce raggiungere l'angolo, quindi tramite sprint e non tramite movimenti laterali.



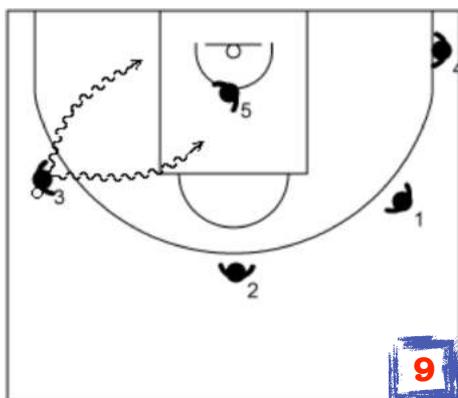
GIOCATORI LATO PIENO

Il loro movimento sarà opposto al movimento del rollante e quindi alla direzione dell'eventuale aiuto. Dovranno quindi giocare contro la rotazione del difensore. Sprintando verso l'alto. Avremo il giocatore in ala che finirà in posizione centrale di sicurezza e il giocatore in angolo che finirà in posizione di ala. Oltre al già ricordato obiettivo di andare in opposizione alla rotazione otterremo passaggi più brevi ed un miglior bilanciamento difensivo.

Riusciremo in questo modo a dare 2 linee di passaggio diretta al palleggiatore oltre alla terza in punta (*diagr. 8*), cosa che non sarebbe possibile se l'attaccante restasse in angolo. In ultimo il difensore avrà meno tempo di reazione e di conseguenza un close out molto più difficoltoso in quanto il passaggio sarà più breve rispetto ad un passaggio in angolo. La ricezione in ala permetterà inoltre 2 direzioni di penetrazione e quindi più spazio di manovra per attaccare il close out (*diagr. 9*). Sarà importantissimo lavorare su ricezione e tiro per velocizzarlo, migliorare l'utilizzo di finte e partenze per rendere il tutto più efficace.



8



9

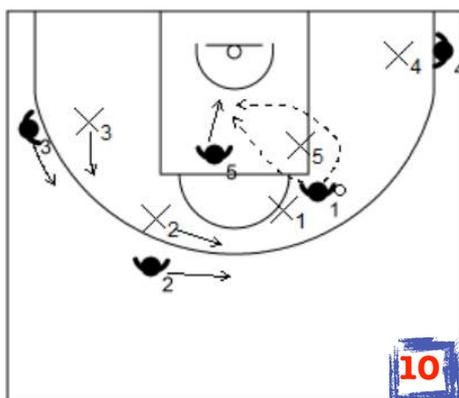
LETTURA PASSAGGIO

Abbiamo parlato in precedenza della "zona del passaggio" che penso vada però associata momento della decisione, che penso vada però associata al

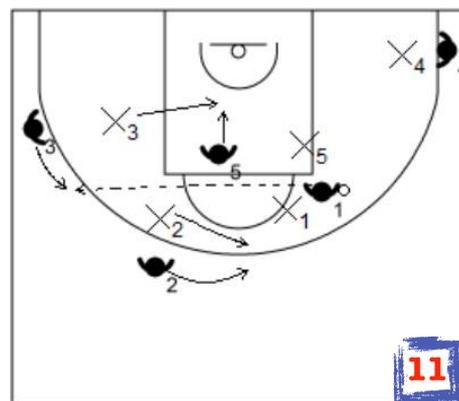
momento della decisione, che deve avvenire quando il bloccante sta per superare il proprio difensore. Resta salvo quanto detto riguardo ai tiri immediati che il palleggiatore può prendersi. Il principio che ordinerà le scelte del palleggiatore sarà: punire chi ferma la palla e chi ruoterà di conseguenza. La prima linea di passaggio sarà quindi per il bloccante, la seconda per il giocatore in ala e la terza per l'uomo in punta. Anche qui la tecnica di passaggio sarà decisiva. Per il lungo potrà essere un passaggio battuto, anche dietro la schiena del difensore o un passaggio in salto (*diagr. 10*).

Il passaggio per il giocatore in ala, nel caso in cui il suo difensore abbia ruotato sulla rollata, sopra la testa, anche in salto per giocatori più evoluti (*diagr. 11*).

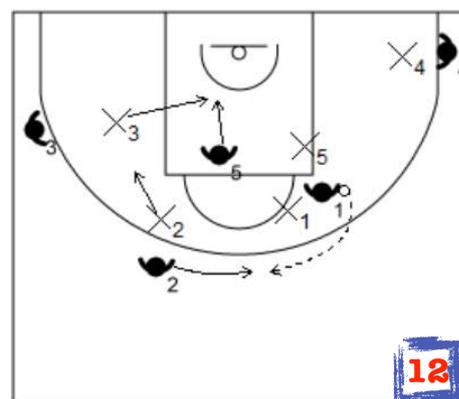
I più bravi potranno anche fintare un passaggio in ala per far spostare il giocatore d'aiuto e poi servire il lungo. Il passaggio in punta (*diagr. 12*), nel caso in cui il difensore abbia ruotato verso l'ala, potrà avvenire con un passaggio in gancio o con un giro dorsale, tecnica più lenta, ma più sicura, per evitare palle perse.



10



11



12

LETTURA CLOSE OUT-PENETRA E SCARICA

Ipotizzando un buon lavoro della difesa e quindi una ricezione in punta gli scenari che si aprono sono i seguenti. Nel momento della ricezione, o meglio, una frazione di secondo prima della ricezione, il giocatore centrale dovrà decidere come concretizzare il vantaggio, con un tiro, passandola al lungo o girandola in ala (*diagr. 13*), difficilmente, vista la spaziatura, potrà mettere la palla a terra. Come succede quasi sempre nella pallacanestro ad una penetrazione e scarico segue un tiro od un extra passaggio. Il giocatore in ala, nel caso riceva il pallone, dovrà effettuare, prima della ricezione, una scelta simile a quella effettuata in precedenza dal giocatore in punta. Dovrà quindi scegliere se tirare, se rifornire il lungo o se attaccare il close out (*diagr. 14*).

Potrebbe anche esserci l'ipotesi di un extra passaggio in punta nel caso in cui arrivasse una rotazione tardiva dall'alto (*diagr. 15*). Ancora una volta la sua scelta porterà ad un incremento del vantaggio o a una riduzione dello stesso. Oltre la scelta, come dicevamo prima, la tecnica di utilizzo di finta di tiro e partenze è decisiva in questa fase. Nel caso in cui decida di attaccare si aprono due diversi scenari di spacing. Nel caso in cui ci sia una penetrazione profonda sul fondo bisognerà ricreare una spaziatura come quella del *diagr. 16*.



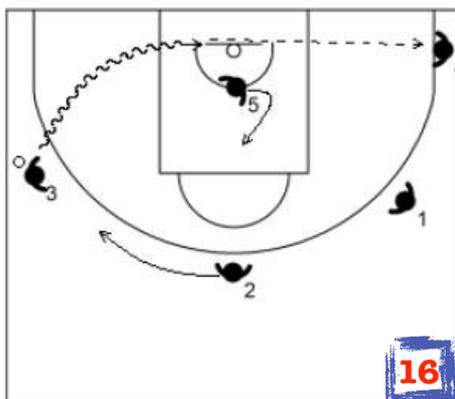
13



14



15

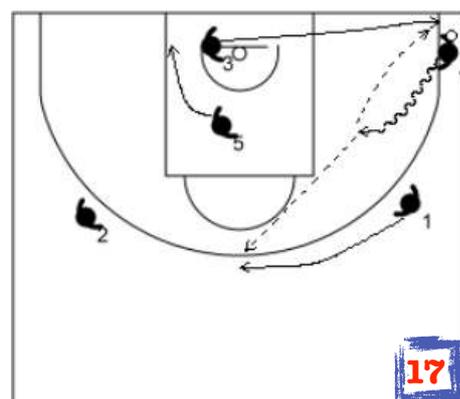


16

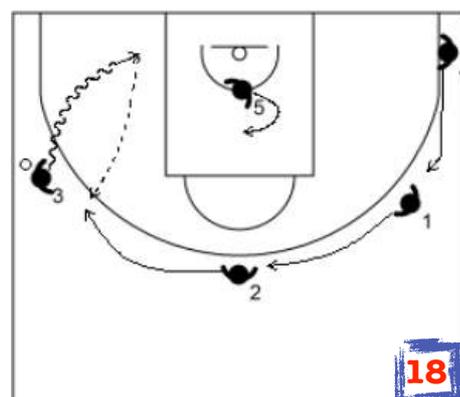
La palla in angolo porterà alla rottura della "regola" enunciata precedentemente di non fare seguire una penetrazione ad un penetra e scarica, per far sì che il palleggiatore possa riposizionarsi. Quindi, a meno che il giocatore abbia un passaggio immediato che porti ad un tiro, dovrà effettuare il movimento illustrato dal *diagr. 17*. Nel caso in cui la penetrazione sul fondo non sia profonda il giocatore con la palla avrà sempre il passaggio di sicurezza illustrato dal *diagr. 18*. Nel caso in cui la penetrazione sia verso il centro si possono adottare due scelte differenti. Nel primo caso bisognerà fare allargare i giocatori in direzione della penetrazione, mandando il giocatore in angolo verso il canestro in una posizione che gli permetta di ricevere uno scarico, non obbligatoriamente profonda come quella illustrata come esempio nel *diagr. 19*. Nel secondo caso si può mantenere un concetto simile a quello visto in precedenza andando ad occupare con un giocatore la zona in ala sul lato della penetrazione, come illustrato nel *diagr. 20*.

P&R GIOCO ROTTO

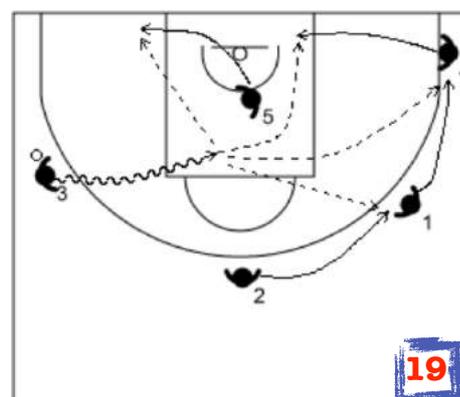
Se nessuna delle situazioni sopra illustrate dovesse avvenire,



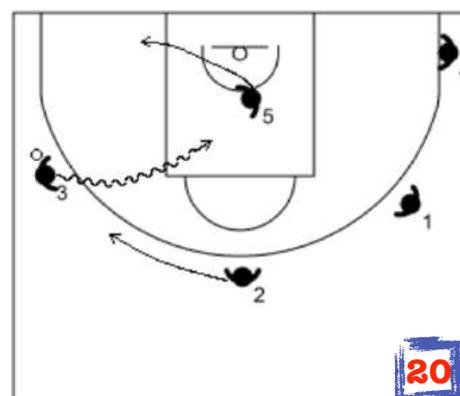
17



18



19



20

l'utilizzo di un secondo P&R penso sia una delle cose più vantaggiose per provocare un errore della difesa, che negli ultimi 10'' del possesso dovrebbe essere ancor più vulnerabile. Spesso è il momento di indecisione, in cui i

i difensori non riescono più ad effettuare la difesa appropriata sulla palla e spesso i compiti di lato palla e lato d'aiuto vengono eseguiti con meno precisione. Potremo essere anche in una situazione di P&R laterale che, in questa trattazione, per ovvi motivi, non posso sviscerare.

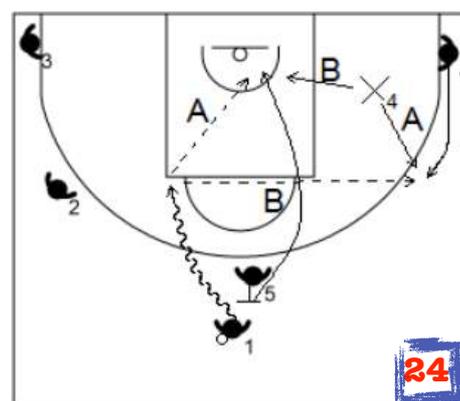
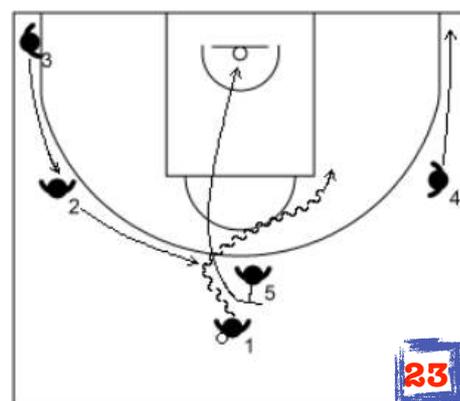
VS. FONDO-MANO DEBOLE

Una delle opzioni alternative che le difese mettono in atto con più frequenza è quella di provare a forzare il palleggiatore su un lato, quello della mano debole (*diagr. 21*). La prima raccomandazione che diamo in questi casi è quella di provare a forzare, strappando e andando comunque sulla mano forte. Utilizzando il blocco esattamente come esaminato in precedenza. Spesso il difensore non è pronto ad una reazione di questo tipo. Nel caso in cui questo non succeda il palleggiatore dovrà preparare l'uomo spostandosi verso l'alto a 45°. Questo permetterà al bloccante di bloccare con il giusto angolo e offrirà uno spazio maggiore per attaccare. Il bloccante avrà due opzioni bloccare in maniera "regolare" (*diagr. 22*), oppure di schiena (*diagr. 23*). Nel primo caso dovrà effettuare un giro dorsale che gli permetta di leggere la direzione presa dalla palla, per poi buttarsi a canestro. Nel secondo caso avrà il gran vantaggio di potersi buttare direttamente a canestro, ma ci saranno più possibilità di incorrere in un fallo di blocco irregolare

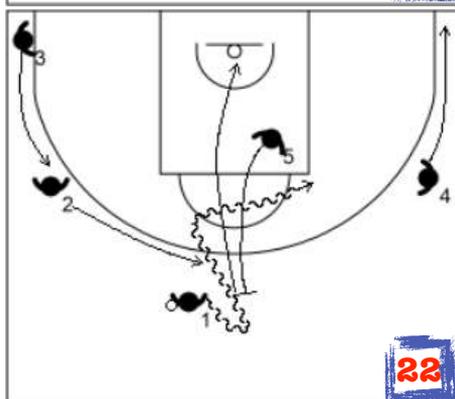
(spesso non avendo la visione del difensore del palleggiatore il bloccante tende ad aggiustare l'angolo in maniera non corretta). Il palleggiatore dovrà cercare di effettuare uno split alto per ritrovarsi nella zona del passaggio esattamente come avrebbe fatto in una difesa di contenimento (*diagr. 22-23*). Penso che questo sia un ottimo esempio di come leggere non voglia dire assecondare le scelte della difesa, ma bensì, quando possibile, ottenere lo stesso risultato utilizzando strade diverse. Nel caso non ci si riuscisse si attaccherà il lato opposto per giocare 2c1 sul lato d'aiuto, avendo un solo giocatore in rotazione (*diagr. 24*).

VS UNDER

L'altra opzione alternativa maggiormente usata è l'andare sotto sul p&r, con il difensore del palleggiatore che passa tra il bloccante e il suo difensore. Il modo migliore per combat-



-tere questo tipo di difesa è aggiustare l'angolo di blocco portando un blocco piatto (*diagr. 25*). Questo tipo di blocco dovrebbe aprire una linea diretta al canestro per il palleggiatore e una strada molto più lunga per il difensore per riportarsi davanti alla palla. Non c'è dubbio che se si tratta di un errore, cioè contro un tiratore dal palleggio, la prima opzione potrà essere un tiro immediato. In caso contrario il palleggiatore dovrà schiacciare la difesa con 2 palleggi dando il tempo al bloccante di ribloccare con un angolo corretto (*diagr. 26-27*). L'errore più comune è quello di fermarsi immediatamente dopo il blocco inducendo spesso il bloccante a commettere un fallo d'attacco. Il bloccante per ribloccare dovrà effettuare un giro frontale sul piede più vicino al canestro per incontrare il difensore con

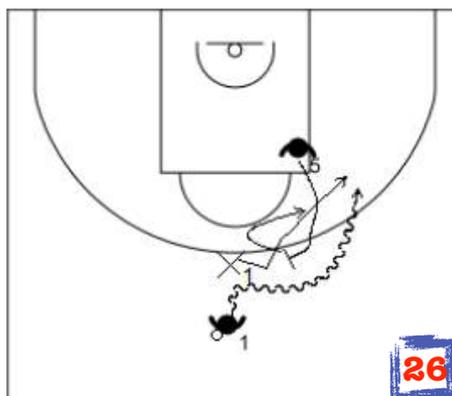
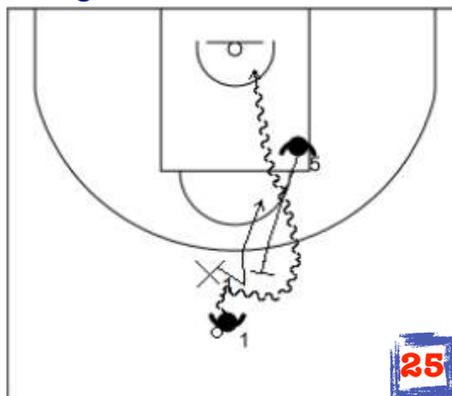


l'angolo corretto. Dopo aver effettuato il blocco dovrà buttarsi a canestro, sempre con un giro frontale con il piede più vicino al canestro. Nel caso avvenga un secondo under la distanza dovrebbe essere tale per prendersi comunque un tiro, nel caso questo non avvenga si aprono diversi scenari. Quasi tutte le squadre in caso di contenimento in direzione del lato di 2 uomini cercano di murare la palla con il primo difensore, anche perché i 2 attaccanti saranno in precedenza saliti per mantenere la corretta spaziatura. Facendo in questo modo la difesa cerca di far rientrare velocemente il difensore del bloccante, evitando sovrapposizioni dal lato singolo. Il modo più semplice, nel caso in cui il primo giocatore sia un tiratore, per rispondere a questo atteggiamento è quello di allargare il campo spostando i 2 giocatori sull'arco (*diagr. 28*). Il secondo modo consiste nel fare effettuare un taglio back door deciso a canestro da parte del primo giocatore con il giocatore più basso che sale verso la palla. La salita dovrà essere appena sufficiente per aprire una linea di passaggio, ma non troppo per non aiutare il recupero del difensore che ha murato la penetrazione, ipotizzando un cambio difensivo (*diagr. 29*). Il palleggiatore dovrà comunque leggere l'atteggiamento dell'ultimo difensore per decidere che passaggio effettuare. Il terzo modo, nel caso in cui il primo giocatore non sia pericoloso al tiro ma nemmeno

molto bravo nel maneggiare la palla nel traffico, consiste nel portare un blocco per l'ultimo difensore, con l'attaccante in angolo che dovrà tenere lo stesso atteggiamento tenuto in precedenza (*diagr. 30*). Nel caso in cui la difesa decida di non "murare" la palla bisognerà leggere l'atteggiamento del difensore dal lato singolo, giocando 2c1 contro il giocatore in rotazione (*diagr. 31*).

ENTRATE

Giocare il p&r secco è sicuramente un'opzione, ma non ci si può fermare a questo. Bisogna creare una serie di



movimenti che portino a giocare un p&r dopo aver attaccato la difesa in maniera costruttiva. Voglio dire che ognuno dei movimenti preparatori deve avere come obiettivo primario quello di creare un vantaggio diretto o indiretto.

MASSIMO DIMA

Allenatore Nazionale, Formatore Nazionale, ha cominciato ad allenare sin da giovanissimo, maturando esperienza da assistente allenatore in B2 a Lecce per poi sedere su varie panchine di C1 e D. Da sempre legato ai giovani e alla formazione all'interno dei settori giovanili, ha allenato squadre giovanili di molte società (Basket Lecce, CUS Lecce, Basket San Cesario, NP Monteroni), raggiungendo più volte le finali regionali e le fasi interzona. E' responsabile federale per Campionati Universitari di Pallacanestro. E' stato Presidente CNA del Comitato FIP Lecce. Ha collaborato in varie occasioni con il SSN, in qualità di assistente di Santi Puglisi e Mario Blasone, ed in qualità di formatore CNA è capo istruttore e assistente nei corsi territoriali e regionali per allenatori nonché istruttore nei corsi nazionali per allenatori. Dotato di eccellenti doti umane e tecniche, attualmente è il Responsabile Tecnico del Settore Giovanile della Nuova Pallacanestro Monteroni.



DIFESA INDIVIDUALE SULL'UOMO CON PALLA

Principi ed idee per il settore giovanile

L'argomento offre spunti di grande interesse e fornisce l'occasione per chiarire ulteriormente i concetti di autonomia e collaborazione propri del gioco di squadra che è la pallacanestro.

Autonomia è la capacità di prendere consapevolmente iniziativa nell'interesse proprio e del gruppo squadra.

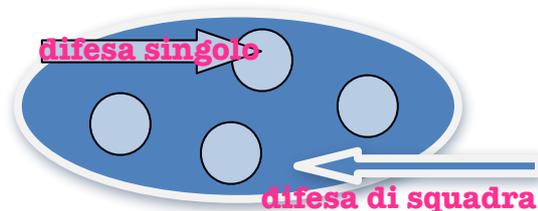
Collaborazione è la capacità di rinunciare a qualcosa di proprio per far sì che la totalità (gruppo squadra) abbia un vantaggio.

Lo scopo finale che ci si propone è quello di formare un "giocatore responsabilmente autonomo e collaborativo" capace di prendere decisioni funzionali alla lettura delle situazioni. Nella piena condivisione di tale finalità in questa sede non saranno trattati esercizi prescrittivi, quanto piuttosto esercizi che lasciano libertà interpretativa alle scelte dei giocatori, permettendo loro di apprezzare il significato dei postulati di cui noi allenatori conosciamo le applicazioni. Esse, però, saranno sempre poste in essere dai giocatori stessi.

Noi allenatori studiamo, conosciamo, descriviamo, chiediamo di applicare. I giocatori sperimentano, applicano (ma solo se convinti!), spesso trovano soluzioni che dovrebbero essere osservate e tenute

debitamente in conto da noi allenatori. Quando si parla di difesa individuale, infatti, si è portati a pensare solo a una responsabilità esclusiva dell'individuo sul diretto avversario rispetto ad altri tipi di difesa.

A mio parere proprio nella difesa individuale si evidenzia, ancor più che in altre tipologie difensive, quanto il concetto di singolo giocatore e quello di squadra siano inscindibili. Come in matematica, la difesa del primo, altro non è che una partizione della difesa del secondo.



La difesa di squadra è infatti il compendio del patrimonio di conoscenza dei fondamentali difensivi, fatti propri sotto gli aspetti tecnico/tattico, fisico e mentale, di ogni singolo giocatore.

Il **legante** è rappresentato dall'utilizzo corretto dei **fondamentali tattici**: guardare, parlare, ascoltare e toccare. Essi consentono infatti di elevare la difesa del singolo al livello logico di difesa di squadra favorendo la modifica continua delle scelte e del comportamento del singolo in funzione della situazione di gioco in evoluzione.

La responsabilità individuale in

questo tipo di difesa deve pertanto essere riferita sempre alla totalità della difesa di squadra, e inoltre deve essere da subito chiaro che la responsabilità individuale riguarda sia il difensore dell'uomo con la palla che coloro che difendono sugli uomini senza palla.

In un'ottica di pallacanestro integrata è opportuno far riferimento ai postulati, cui in parte si è già accennato a proposito di autonomia e collaborazione, perché ciò consente di parlare di insegnamento per concetti e non per casistiche.

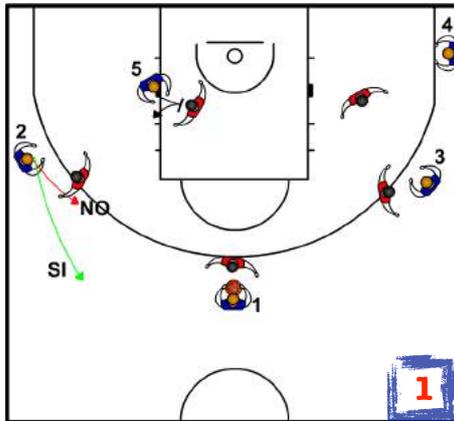
In attacco si parla di prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio (PV – MV – CV), che significa adoperarsi per riuscire nello scopo di effettuare tiri ad alta percentuale.

In difesa l'obiettivo finale è di recuperare la palla non concedendo tiri ad alta percentuale. Si **PV** quando si **occupa uno spazio vantaggioso prima dell'attaccante**, si **MV** quando si **continua a occupare lo spazio vantaggioso**, si **CV** recuperando, nei vari modi possibili, **la palla**.

In chiave concettuale infatti essere in difesa deve significare – superando la concezione di essa come parte passiva del gioco – **agire per rompere l'equilibrio SPAZIO/TEMPORALE** che consente a un attaccante, sia egli con palla che senza, di prendere o mantenere un vantaggio. La difesa, in tale concezione, diventa quindi una parte strategicamente attiva del gioco.

Rompere l'equilibrio spazio/temporale: *In una situazione evoluta di gioco significa non consentire la ricezione di 2 in posizione di allineamento con 5 il quale ha PV con un movimento di step-in. Al*

limite, consentire la stessa ricezione in una posizione non adatta a MV in attacco (diagr. 1)



L'insegnamento dei principi difensivi richiede metodo e fa leva su più strumenti, come:

Parlare un linguaggio comune conosciuto da tutti (**comunicazione**);

- Apprendimento graduale dei concetti difensivi (**individualizzazione del processo di apprendimento e zona di sviluppo prossimale**);

- Apprezzamento continuo della azione difensiva comune orientata all'interesse della squadra (**favorire la consapevolezza**).

Parlando di insegnamento della difesa individuale, in un'ottica di comunicazione condivisa, non si può prescindere dalla **conoscenza comune dei concetti legati al termine linea**:

- Linea della palla;
- Linea di penetrazione;
- Linea di passaggio.

Per chiarezza: la linea della palla è quella che congiunge i due lati del campo passando per la palla; la linea di penetrazione è quella che unisce la palla con il canestro e la linea di passaggio è quella che mette in diretto collegamento chi passa con chiunque sia destinato a ricevere la palla.

Utilizzare un linguaggio condiviso nell'allenamento, in primi tra allenatore e giocatori, ma anche tra giocatori, agevola comuni-

cazione, aiuta nell'apprendimento e consente dei richiami facili, utili e correttivi, anche durante la partita, per esempio durante un time out.

Spesso, infatti, soprattutto a livello difensivo, si dà per scontato qualcosa che non è affatto così nella mente dei nostri atleti.

Ad esempio, quante volte chiediamo ai nostri atleti di "star giù con le gambe!?" Siamo veramente sicuri che loro sappiano quale sia il significato di questa richiesta?

Parlando di difesa sono inoltre assolutamente convinto che sia necessario far apprendere con gradualità i concetti senza fornire troppe informazioni contemporaneamente ma, soprattutto, che l'idea vincente sia quella di "vendere bene il proprio prodotto" ai destinatari, cioè renderlo fruibile, convincente, facendo anche leva sul divertimento.

Occorre dimostrare ogni aspetto, sviscerando le convinzioni che in noi allenatori sono radicate, ma che sono destinate agli atleti. Solo in questo modo viene consentito ai giocatori di sviluppare consapevolezza dell'utilità che il loro stesso impegno garantisce.

Proprio per questo ho abbandonato da tempo gli interminabili esercizi di scivolamento. Ho preferito la qualità alla quantità man mano che mi sono reso conto dei risultati che quest'ultima, rispetto a quanto adottato in passato, garantiva.

Partiamo da un presupposto: i giocatori sono sempre pronti a sacrificarsi purché sia dato loro di conoscere il perché di ciò che viene loro richiesto, cioè a patto che abbiano dato un senso, un significato, alla richiesta dell'allenatore, trovandone riscontro. Altro aspetto cruciale nel metodo di insegnamento è legato al

fatto di essere consapevoli, in qualità di allenatori, che abbiamo davanti soggetti diversi, ciascuno con specifiche caratteristiche e competenze, ma anche caratterizzati da tempi di acquisizione potenzialmente differenti. Ciò implica la necessità per l'allenatore di **individualizzare il processo di apprendimento**, cercando di calibrare insegnamenti e interventi rispetto al singolo giocatore. In modo specifico, un allenatore "sufficientemente buono" dovrebbe essere in grado di individuare la zona di sviluppo prossimale del proprio giocatore, cioè il livello effettivo del singolo giocatore (ossia ciò che è già in grado di fare da solo) e lo spazio di potenzialità possibile (ossia il livello che potrà raggiungere se aiutato e sostenuto) nel medio e lungo termine. È all'interno di questo spazio (tra il livello effettivo e il livello potenziale) che si dovrà collocare l'intervento e l'insegnamento dell'allenatore.

Al contrario l'incapacità di individuare tale zona o spazio nella duplice direzione (sottostima o sovrastima) inevitabilmente svilupperà nel giovane giocatore frustrazione e mancanza di fiducia in sé stesso.

In particolar modo nella difesa penso che l'aspetto mentale sia particolarmente rilevante. Essere consapevoli che agiamo con persone e non con pedine di gioco ci consente un salto di qualità nel nostro livello d'insegnamento.

Comprendere che si può agire sulle leve cognitivo-emotive dei giocatori, agire sul radicato concetto di "fase passiva" difensiva e trasformarlo piuttosto in "fase attiva" in cui si "attacca l'attaccante" indica la via del sicuro miglioramento. Occorre trasmettere loro che si

può agire per condizionare in maniera favorevole l'attacco avversario, agire su spazio e tempo per ricondurre a proprio favore il gioco di vantaggi che caratterizza la pallacanestro.

Premessa circa la costruzione metodologica.

Il lavoro che sarà presentato non seguirà una rigorosa progressione didattica in quanto tendente a mostrare idee di insegnamento che si fondano sui principi precedentemente illustrati. Ovvio poi ricercare all'interno della propria programmazione la giusta progressione.

La prima cosa da insegnare in maniera approfondita è la difesa sull'uomo con palla

È semplice: alla base del concetto di difesa attiva vi è l'aggressività sulla palla. L'attaccante con palla deve essere preoccupato di non perderla e non piuttosto di organizzare il gioco e le proprie idee.

DIFESA SULL'UOMO CON PALLA

PREREQUISITI

Equilibrio statico/posizione fondamentale

1. A coppie, gioco dello schiaffo: mani poggiate sotto i palmi del compagno provare a colpire il dorso per avere il potere; cambio sull'errore;

2. Velocità delle mani con palline tennis: palmi poggiati sul dorso del compagno che ha le palline in mano e le lascia cadere una per volta in modo casuale. Prendere la pallina prima che tocchi terra.

3. Toccare il sedere e non farlo toccare.

Al segnale cambiare compagno (DA SUBITO COMUNICAZIONE: CHIAMARE I COMPAGNI!)

Passaggio a equilibrio dinamico/ distanza

4. Mantenere la distanza di un

un braccio sui movimenti di chi ha il potere; idem con un pallone tenuto solo con i palmi delle mani omologhe con dita verso l'alto (diagr. 2).

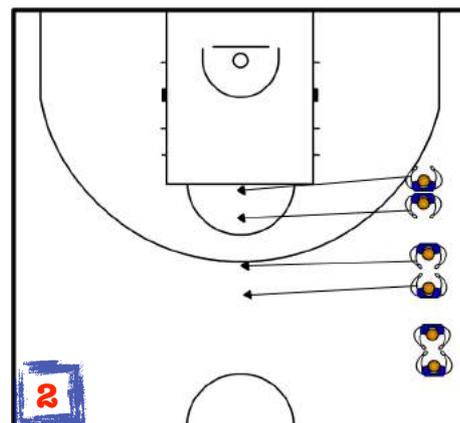
Equilibrio dinamico e scivolamenti

1. Gioco dello schiaffo;

2. Toccare il sedere;

3. Spingersi e riprendere equilibrio, fintare per farlo perdere;

4. Di spalle, bacino contro bacino, scivolare mantenendo il contatto e l'equilibrio, provare a girarsi e mettere il piede tra le gambe del compagno evitando di subire lo stesso movimento (propedeuticità al tagli-afuori). Inserire gradualmente concetti sulla posizione (diagr. 2).

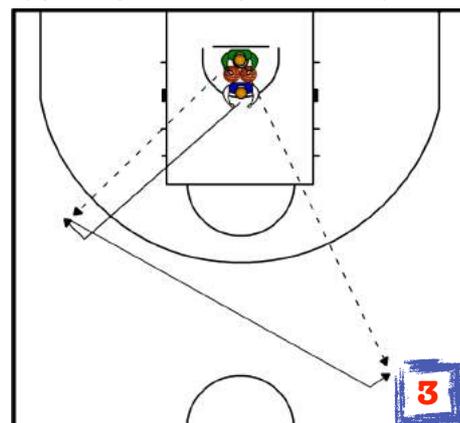


Recupero difensivo

- Di spalle al coach che lancia le due palline da tennis. Correre, superare dall'interno e recuperare le palline con la mano interna (#3)

Osservazione: aumentare l'intensità con maggior velocità della pallina o facendola rimbalzare.

- Uguale partendo da 1/2 campo (spazio per il recupero minore)



DIFESA SULL'UOMO CON PALLA CHE NON HA ANCORA PALLEGGIATO

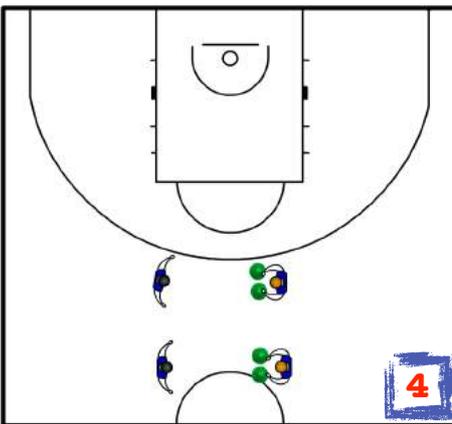
Rispettare la distanza di un braccio e la posizione di equilibrio, mantenendo l'equilibrio con le gambe piegate e reattive.

Tracciare la palla

Palline tenute dietro la schiena, una per mano, e distanza iniziale di un braccio:

- Se viene mostrata la pallina alta (pallina bassa nascosta) posizionarsi per tracciarla: ridurre lo spazio;
- Se viene mostrata la pallina bassa (pallina alta nascosta) effettuare un passo rapido indietro: aumentare lo spazio (diagr. 4)

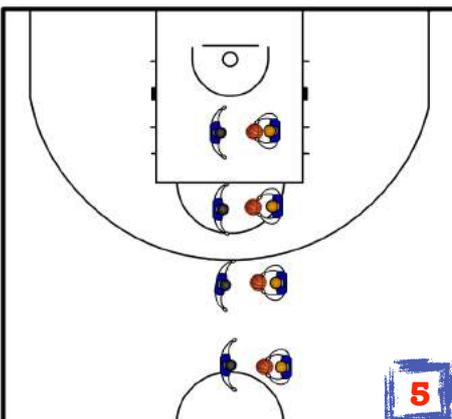
Osservazione: curare equilibrio



Tracciare la palla

- Per l'attacco: tenere la palla sopra le spalle e spostarla da un lato all'altro.
- Tracciare la palla con la mano corrispondente al lato della palla.

Osservazione: curare equilibrio



Tracciare la palla e passo rapido indietro

- Per l'attacco: inserire lo spostamento verso il basso del pallone;
- Passo rapido indietro mentre la palla viene abbassata (diagr. 6)

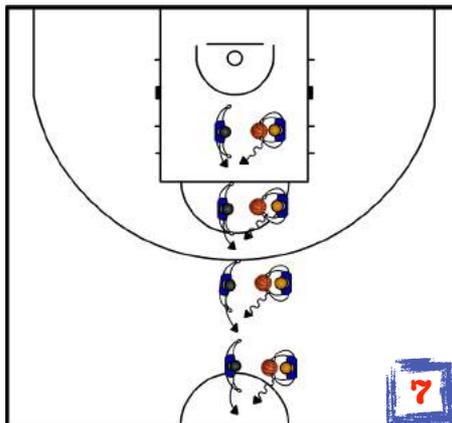
Osservazione: curare equilibrio e timing.



Tracciare, passo rapido indietro e scivolamento

- Passo rapido indietro mentre la palla viene abbassata e chiusura sul primo palleggio (diagr. 7)

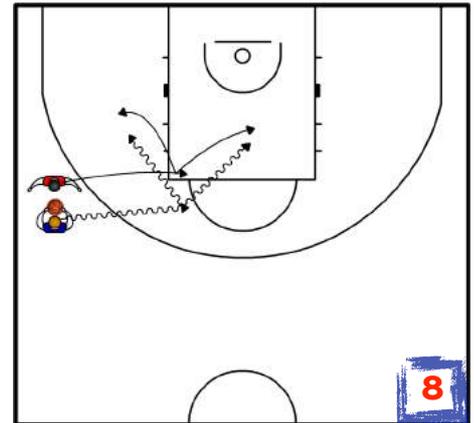
Osservazione: curare equilibrio e timing prospettare la possibilità di sfondamento.



Scivolamento con naso sulla palla e chiusura della linea di penetrazione. Per l'attacco: arresto in area per giocare un 1vs1 con max 2 palleggi.

Tracciare la palla alta e passo rapido indietro quando viene abbassata. (Trascurare l'infrazione di passi nel recupero della palla per allenare a tracciare).

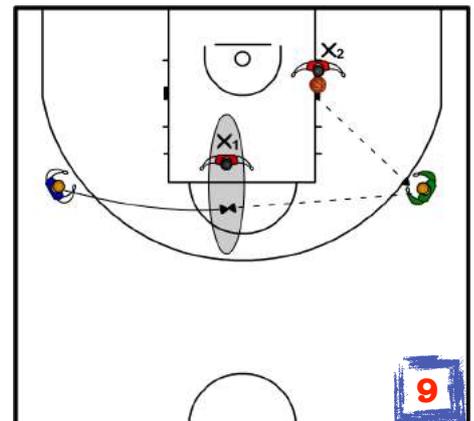
(diagr. 8)



Difesa in recupero su uomo che non ha palleggiato

Osservazione: curare equilibrio e timing. Eseguire un finta di salto per stimolare l'1vs1 in partenza, dove reagiamo con il passo rapido indietro per contenere il palleggio (azione per la quale ci si è allenati sinora).

(diagr. 9)



Infatti, possiamo dire di più che il semplice: "non saltare" (atteggiamento passivo). Possiamo dire: "provochiamo l'attacco e facciamo noi fare a lui ciò che noi vogliamo!" (atteggiamento attivo: attaccare l'attaccante).

DIFESA SULL'UOMO CON LA PALLA IN PALLEGGIO

Credo che la prima cosa che debba sapere il giocatore in difesa sull'uomo con palla è che se viene battuto in palleggio, responsabilmente e in autonomia, nell'interesse della squadra, ha il dovere di provare a chiudere la

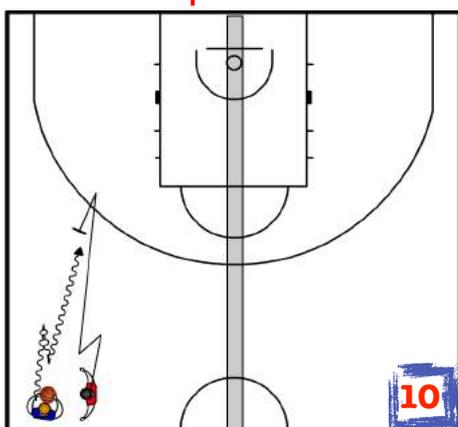
linea di penetrazione. Deve avere, inoltre, chiaro il concetto del momento in cui viene battuto, cioè quando si trova spalla a spalla, vale a dire, dal punto di vista dell'attaccante, che si apre uno spazio vantaggioso.

Altrettanto chiaro deve essere che il tentativo di recupero necessita di spazi adeguati (alle caratteristiche soggettive) e che non sempre potrà essere portato a conclusione in spazi ristretti, ma dovrà essere integrato con altri movimenti difensivi (ad esempio: uso delle braccia per scongiurare una linea di passaggio).

Difesa in recupero su palleggiatore

Difensore con naso sulla palla, posizione parallela alla linea laterale. Il palleggiatore, nell'area assegnata avanza e arretra liberamente in palleggio. Parte quando vuole e il difensore deve recuperare per chiudere la linea di penetrazione con mano interna bassa per scongiurare il cambio di mano (diagr. 10).

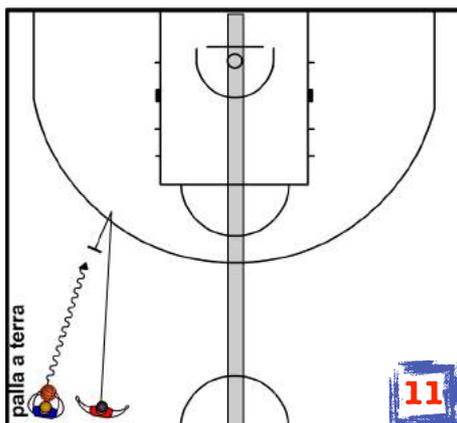
Osservazione: vedi propedeuticità al recupero difensivo.



Difesa in recupero su palleggiatore

L'attaccante ha il vantaggio della scelta del momento di partenza. Palla a terra (diagr. 11).

Osservazione: per aumentare la difficoltà di recupero, far partire il palleggiatore con palla in mano.



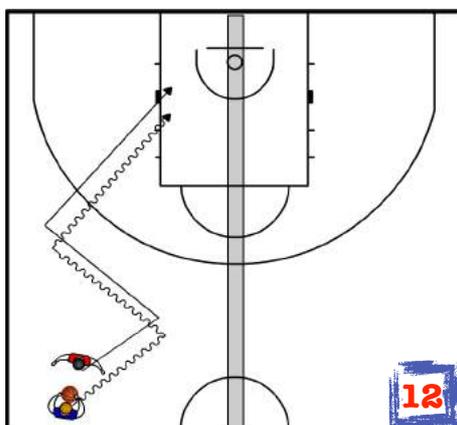
Didattica della difesa sul palleggiatore

La palla è tenuta sul palmo della mano omologa alla direzione. A ogni c.d.d. viene spostata sull'altra mano (diagr. 12).

- Chiusura della linea di penetrazione;

- Gestione del passaggio scivolamento - corsa -scivolamento sui cambi di direzione dell'attaccante,

- Sottolineare il momento critico della chiusura della linea di penetrazione sui cambi di direzione dall'esterno verso l'interno.



Difesa sul palleggiatore

Didattica come sopra:

- chiusura della linea di penetrazione;

- passaggio da scivolamento a corsa;

Osservazione: aggiungere l'agonistico in ¼ campo dopo aver consegnato la palla e aver invertito i ruoli. Tracciare la palla prima delle partenze.

diagr. 13



Difesa sul palleggiatore

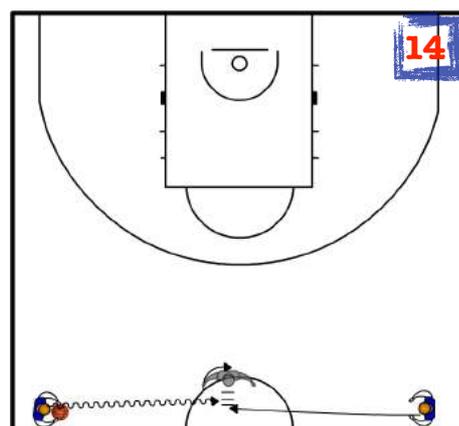
Agonistica:

- Passo rapido indietro quando la palla si abbassa;

- Chiusura della linea di penetrazione.

Recupero quando si è battuti.

diagr. 14



DIFESA SULL'UOMO CON PALLA CHE HA SMESSO DI PALLEGGIARE

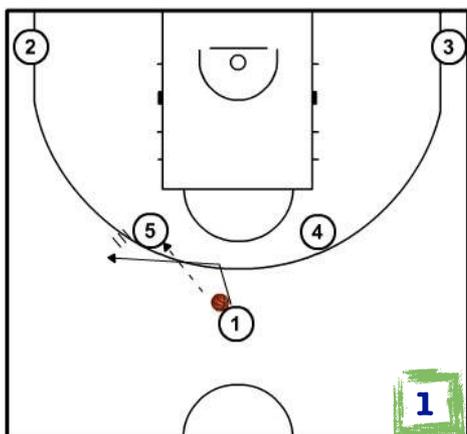
Ridurre la distanza quando smette di palleggiare e comunicare "CHIUSO" che è il segnale per i compagni destinato a esasperare gli anticipi.



Il **Club Baloncesto Málaga** è un club spagnolo di pallacanestro. Conosciuto per ragioni di sponsorizzazione come **Unicaja Málaga** dal nome della banca andalusa Unicaja, fu fondato nel 1992, a seguito della fusione di due preesistenti club di Málaga, decisa per avere una squadra forte a livello spagnolo ed europeo. Le promesse infatti non vennero disattese, l'Unicaja Málaga ora è una delle squadre più competitive dell'Eurolega.

Nel suo palmarès vanta un titolo spagnolo, conquistato nel 2006, una Coppa del Re, vinta nel 2005 e, a livello europeo, una Coppa Korac nel 2001; le due vittorie in campo nazionale sono state entrambe raggiunte sotto la guida tecnica dell'allenatore italiano Sergio Scariolo.

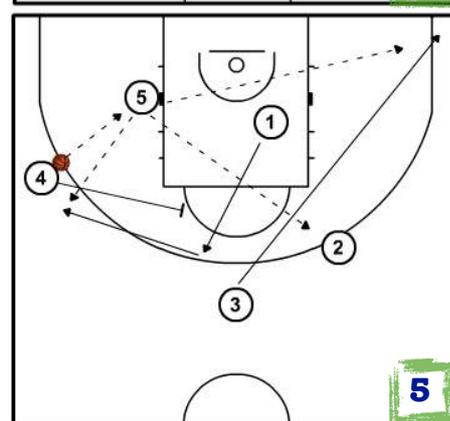
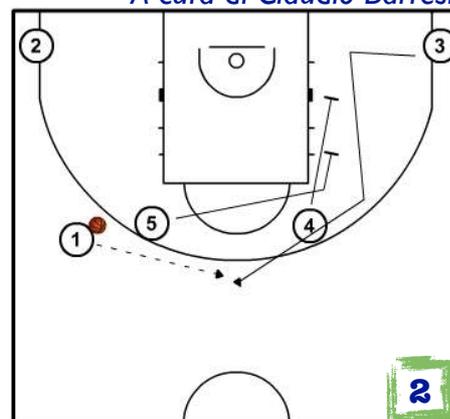
Nel 2007 disputa per la prima volta le Final Four di Eurolega, classificandosi terza, dopo aver perso in semifinale da un'altra squadra allenata da un tecnico italiano: il CSKA Mosca di Ettore Messina.



Flamenco Offense: Unicaja Malaga

In questo numero studiamo insieme un attacco dell'Unicaja Malaga, squadra di grandissima tradizione in Spagna che da anni ha assunto un ruolo importante come protagonista anche in Eurolega. La squadra di coach Joan Plaza attualmente viaggia in 6° posizione nella Liga con un record di 14-13, mentre in Eurolega ha collezionato un 7° posto nella Top 16 nel girone E, quello vinto dal Fenerbache per intenderci, con un record di 4-14. L'attacco è costruito soprattutto per sfruttare le capacità sotto canestro del due Will Thomas, vecchia conoscenza della Scandone Avellino e di Fran Vasquez, centrone ex Barcellona. Gli altri componenti del quintetto andaluso sono il play Alberto Diaz, la guardia Nemanja Nedovic e l'ala lituana Mindaugas Kuzminskas. L'attacco inizia con un hand-off tra il play (1) ed uno dei due lunghi (5). Subito dopo c'è un blocco stagger dei due lunghi per l'ala (3) che sale in posizione centrale, mentre il primo bloccante (4) prosegue per un blocco orizzontale a favore della guardia (2). L'ala (3) riceve e può scegliere se giocare per la guardia (2) o l'ala (4) come nel diagramma 3, mentre il play (1) va a bloccare per il lungo (5). L'ala (4) può quindi passare al pivot (5) liberato in pivot basso andando a fare "split con il play (1) che nel frattempo è risalito al centro, mentre l'ala (3) e la guardia (2) si spaziano sul lato debole. Il pivot sceglie se giocare in ICI o sfruttare con un passaggio gli eventuali vantaggi

degli altri giocatori sul perimetro.
A cura di Claudio Barresi



ALESSANDRA FINAMORE

Napoletana, inizia a giocare a pallacanestro all'età di 8 anni e come giocatrice, a livello giovanile, raggiunge il traguardo di 4 finali nazionali con la Pallacanestro Napoli, fa parte per due anni della Rappresentativa Campania e partecipa a vari raduni delle Nazionali di categoria. Fa il suo esordio in serie A a 15 anni con la Pallacanestro Napoli, per poi calcare il parquet di Gragnano e Sorrento. Allenatore di base, è stata assistente in serie A con la Gymnasium Napoli, ma si è dedicata principalmente all'attività giovanile femminile, vincendo titoli regionali, nazionali ed anche la "European Champion's Cup", sedendo sulle panchine della Phard Napoli e della Gymnasium Napoli, come allenatore o assistente allenatore. Esperto di attività motoria del C.O.N.I., collabora come referente del basket a manifestazioni e progetti ("Giosport- zone a rischio", Istituto Minorile di Nisida, "Insieme per lo Sport"). Istruttore nazionale di minibasket e formatore minibasket, fa parte dello staff regionale minibasket Campania ed è il formatore responsabile, nella provincia di Napoli, del "Progetto licei sportivi Campania". Attualmente è il responsabile tecnico dei centri minibasket Pallacanestro Casalnovo e Napoli Basket 2015.



MINIBASKET A 5/6 ANNI...

...Consigli per l'uso

E poi ci sono i bambini di 5 e 6 anni, quelli che corrono in palestra e si fermano per controllare se l'istruttore c'è, e se non c'è spesso vanno via; quelli che arrivano di corsa e ti saltano addosso perché sono felici di stare in palestra con te e te lo dimostrano, quelli che vorrebbero dimostrarcelo, ma non ci riescono e allora arrivano piano, senza far rumore, sperando che sia l'istruttore a notarli e ad accoglierli con un sorriso ;quelli che non parlano, ma ti osservano, quelli che parlano troppo, ma ti osservano lo stesso e tutti notano se hai un nuovo taglio di capelli, se hai scarpe diverse e capiscono quando sei nervoso ed allora ti chiedono: *va tutto bene? sei arrabbiata oggi? perchè non sorridi?*"; quelli che scelgono tra i tanti il loro pallone, che è e sarà loro, unico e solo, per tutto l'allenamento e guai a scambiarlo; quelli che arrivano in palestra perché ce li hanno portati, ed a volte si avviliscono, piangono, scappano o restano solo a guardare attaccati alla mamma, ma che poi ti scelgono e non si staccherebbero mai più da te.

E l'istruttore? Come deve essere l'istruttore di questi bambini? Cosa vuol dire "essere un istruttore competen-

te" per un gruppo di "pulcini e paperine"? Cosa deve proporre in palestra? E come? Quali obiettivi deve raggiungere? Basta farli giocare e divertire? E la partita, si può fare?

Secondo me, un istruttore che si pone tanti dubbi ha già intrapreso la strada verso la competenza ed ha compreso la grande responsabilità del suo ruolo, avendo a che fare con bambini di quest'età, così fragili e sensibili, ma pronti e disponibili, attraverso l'emozione del gioco, all'apprendimento del grande bagaglio di stimoli, di informazioni e di situazioni che l'esperienza del minibasket può e deve dare loro.

A tal proposito ci vengono in aiuto "LE LINEE GUIDA DEL SETTORE MINIBASKET" che, nel nostro MODELLO NEOCOGNITIVO, rappresentano il "fare minibasket" dell'istruttore. Nelle linee guida, l'attività da proporre ai bambini di 5/6 ANNI, rientra nel quadro delle PRIME CONOSCENZE e rappresenta l'inizio del percorso che, passando da conoscenze ed abilità, porta alle competenze in uscita del minibasket, per il bambino che ad 11 anni si affaccerà al mondo del basket, avendo acquisito **AUTONOMIA e RESPONSABILITA'**.

Nel quadro delle prime conoscenze, come negli altri, gli obiettivi da raggiungere sono specificati e suddivisi nei quattro ambiti di riferimento: motorio-funzionale, neuro-cognitivo, relazionale e tecnico. Inoltre, sono stati individuati e definiti ,nell'ambito di ogni quadro, quelli che vengono chiamati i PUNTI FORTI, cioè gli elementi e gli obiettivi principali e non negoziabili che devono caratterizzare costantemente l'attività in palestra, e che aiutano l'istruttore ad orientare al meglio i propri interventi.

PUNTI FORTI DELLE PRIME CONOSCENZE



- AFFABULAZIONE (EMOZIONE)
- IL CARICO
- RICONOSCERE E DISCRIMINARE LE SENSO PERCEZIONI
- SCHEMI MOTORI DI BASE
- LA PALLA

I punti forti, ovviamente, non vanno considerati come concetti esclusivamente teorici, ma anche e soprattutto pratici, in quanto caratterizzano l'azione dell'istruttore e vanno riportati nelle proposte e nelle situazioni ludiche presentate ai bambini durante l'allenamento (e dico ALLENAMENTO in quanto tra i punti forti già compare il CARICO!!!).



CRITERI PER UN EFFICACE INSEGNAMENTO

DEFINIRE GLI OBIETTIVI

PROGRAMMARE UN CONTESTO (AFFABULAZIONE)

GIOCHI APERTI - GIOCHI DI MOVIMENTO

PARTECIPAZIONE E COINVOLGIMENTO DI TUTTI

RELAZIONE BAMBINO E SITUAZIONI LUDICHE

L'EMOZIONE

RELAZIONE BAMBINO/ISTRUTTORE

L'ATTIVATORE DELL'EMOZIONE

E questi sopra elencati, sono i criteri da seguire ed eseguire in palestra, affinché l'attività dell'istruttore sia il più efficace possibile all'apprendimento del bambino. L'attività, quindi, va programmata secondo gli obiettivi e va svolta con la definizione di contesti di grande coinvolgimento emotivo, che stimolino la loro attenzione, creando un ambiente sereno ed emozionante, in cui possano giocare, provare, imitare, scoprire e che quindi possa al meglio predisporli all'apprendimento. La strategia didattica utilizzata con i bambini di 5/6 anni per favorire e sviluppare l'apprendimento è l'**AFFABULAZIONE**. Affabulare significa, appunto, creare un **CONTESTO**; la palestra si trasformerà quindi in un circo o in uno zoo, diventerà un pianeta o un'isola misteriosa in cui i bambini, insieme all'istruttore, vivranno un'avventura emozionante o porteranno a termine una missione avvincente. Definiti gli obiettivi ed il contesto, che resterà lo stesso durante tutta la lezione, bisogna cercare, quindi, di presentare proposte che possano coinvolgere tutti i bambini nell'attività da svolgere (e l'istruttore con loro: si muove in mezzo a loro, gioca e si diverte con loro!!), per evitare le lunghe pause e l'attesa (**NO AI NOIOSI PERCORSI IN FILA, SI' AI GIOCHI APERTI E DI MOVIMENTO**). E' utile, inoltre, utilizzare tanti attrezzi diversi, soprattutto la palla (di vario tipo e dimensione) per arricchire, colorare e rendere

più divertente ed emozionante l'attività pratica e la palestra, senza mai dimenticare di dare a tutti i bambini il **TEMPO** e le **OPPORTUNITA'** adeguate, per esercitarsi sul compito ed esercitarsi con successo. La partecipazione motivazionale dei bambini deve essere anche sostenuta da **ATTIVATORI DELL'EMOZIONE** (qualcuno o qualcosa da cui scappare: disturbatori, mostri, alieni...), che all'interno del contesto rendono più emozionanti i giochi e nello stesso tempo cambiano il progetto motorio previsto dal bambino, gli lasciano libertà di azione, lo stimolano a provare ed a trovare aggiustamenti e variazioni motorie. Come ipotesi di proposta pratica, di seguito, è riportata l'attività presentata alla Festa Regionale Pulcini e Paperine, svoltasi lo scorso dicembre a Napoli. Cercherò di chiarire ulteriormente i concetti teorici esposti, mettendo in evidenza come essi siano messi in pratica nelle proposte ludiche presentate, specificandone, con richiami alla teoria, obiettivi ed osservazioni.

"I PICCOLI ESPLORATORI ALLA SCOPERTA DELL'ISOLA DEL TESORO"

OBIETTIVI

- Riconoscere e discriminare le sensazioni;
- Schemi motori di base;
- La palla.

La missione (contesto): Tutti i bambini, con l'istruttore, nel cerchio di centro campo, si trasformano in piccoli esploratori che a bordo del loro aereo cominciano il viaggio verso l'isola del tesoro, per scoprirla e per conquistare i tesori che ci sono sull'isola.

IL VIAGGIO

I bambini (sul loro aereo), dopo aver simulato "il decollo" corrono liberi per il campo con l'istruttore cercando di non scontrarsi.

Venti forti/nubi/fulmini: cambiare la velocità della corsa, saltare, schivare.

→ *Schemi motori di base*
 → *Sensopercezione visiva:*
i bambini infatti si muovono liberi e imitando l'istruttore.



“Aereo via ed aereo stop”: uno ,tra i bambini sarà “l’aereo via”, che quando parte fa partire tutti; uno sarà “l’aereo stop”, che quando si ferma fa fermare tutti. Il bambino che si fermerà nel modo più “spettacolare” sarà il nuovo bimbo via/stop.

“Un aereo capo”(un bambino capitano) guida tutti i suoi compagni che devono seguirlo e provare ad imitarlo(alternare 2/3 bambini).

“Il tempo è bello ,possiamo volare tranquilli e fare acrobazie”:i bambini seguono il capo, ma per prendere il suo posto devono fare movimenti diversi, “più spettacolari”(alternare 2/3 bambini).

→ *Schemi motori di base*
→ *Sensopercezione visiva:*
i bambini infatti si muovono guardando i compagni, imitano i movimenti dei compagni e sono stimolati a fare movimenti nuovi e diversi.

“Arriva l’aereo da guerra”: l’istruttore (con in mano due palle di spugna) cerca di scontrarsi con i bambini e di colpire “le ali” (braccia) o “i motori”(gambe). Le due aree dei tre secondi diventano “pedane per l’atterraggio di emergenza” e i bambini colpiti dall’istruttore “per riparare il guasto” devono andarci sopra: correre in vari modi ,strisciare, rotolare.

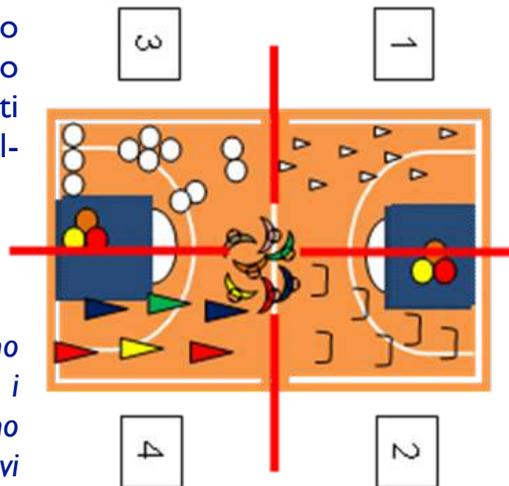
→ *Attivatore dell’emozione:*
aereo da guerra.

ATTERRAGGIO SULL’ISOLA: i bambini, insieme all’istruttore simulano l’atterraggio del proprio aereo sull’isola.

LE QUATTRO MISSIONI DA COMPIERE SULL’ISOLA PER CONQUISTARE IL TESORO:

ESPLORIAMO L’ISOLA

Campo diviso in 4 zone (da esplorare) con attrezzi, dello stesso genere, sparsi all’interno di ciascuna zona; al segnale dell’Istruttore i bambini corrono verso una zona da esplorare insieme all’istruttore.



Zona 1 = “ **delle stelle puntine**”: scavalcare i cinesini di corsa senza farsi pungere i piedi;

Zona 2 = “**delle gallerie magiche**”: passare sotto gli ostacoli.

Zona 3 = “**delle bolle salterine**”: saltare nei cerchi in vari modi

Zona 4 = “**dei coni tocconi**”:correre e toccare coni di diversi colori

Varianti :

-bambini liberi di esplorare le zone a loro scelta

-stimoli e compiti diversi all’interno di ciascuna zona (gara)

-gli istruttori (indiani) con palle morbide arrivano all’improvviso a cacciare gli invasori, chi viene colpito cambia zona.

→ *Schemi motori di base*
→ *Attivatore dell’emozione:*
indiani.

L’INCONTRO CON I POPOLI DELL’ISOLA

• Il popolo del mare:

Bambini liberi per il campo incontrano il popolo del mare:

- provare a nuotare (strisciare a terra in diversi modi);
- provare a nuotare andando a largo facendo attenzione al **polipo** (bambino che cammina in quadrupedia supina) che li vuole accecare (simulare di spruzzare inchiostro sugli occhi dei compagni).

→ *Schemi motori di base*
→ *Attivatore dell’emozione:*
polipo.

• Il popolo della foresta:

- provare a spostarsi camminando e strisciando il più basso possibile per ripararsi dalle fronde;

- alcuni di loro rimangono impantanati nelle paludi (linee del campo) gli altri cercheranno di tirarli fuori trovando modi diversi di spingerli o tirarli fuori.

→ *Schemi motori di base*
→ *Sensopercezione: proprioccezione, corrisponde al senso della posizione corporea nel campo gravitazionale, della posizione reciproca e del movimento dei singoli segmenti corporei;*
→ *Giochi adeguati alla cono-*

-scenza del proprio corpo;

• **il popolo dell'aria:**

- c'è un vento fortissimo che obbliga i bambini a trattenersi tra loro (a 2, a 3...a scelta) per le mani l'un l'altro.

- alcuni bambini diventano **venti dispettosi** (partono dal cerchio di centro campo) e cominciano a cercare di spingere i bambini che si trattengono tra loro stando vicini.

→ *Attivatore dell'emozione: aereo da guerra.*

GLI ALBERI DA FRUTTA..CHE FAME!!

Bambini a coppie, un cerchio(sveglia) e un pallone per coppia disposti sulle linee laterali all'altezza del centro campo; i canestri sono "gli alberi della frutta". Un bambino "va a mangiare la frutta", cioè va a tirare a canestro, finchè non si ferma la "sveglia"(il cerchio fatto girare dal suo compagno). L'altro bambino ha il compito di "mettere la sveglia", cioè di far girare il cerchio; quando il cerchio si ferma, chiama il suo compagno ,che torna , posa la palla e si invertono di ruolo.

→ *Schemi motori con palla (lanciare, afferrare) e senza palla;*

→ *Senso percezione uditiva: riconoscere e discriminare tra tanti rumori e voci quella del proprio compagno;*

→ *Proviamo a palleggiare e a tirare a canestro.*

S.O.S. IL FUMO DAL VULCANO

Disporre sul campo cerchi

palle diverse; i bambini lanciano la palla(sasso) nel canestro (vulcano) per far uscire il fumo e cercare di essere visti dagli aerei che passano. Dopo qualche lancio "i sassi si bruciano e si scaricano" e bisogna cambiarli: i bambini posano la palla in un cerchio e ne prendono un'altra. Poi, le scimmie dispettose (alcuni bambini nascosti dietro a dei coni) escono per lanciare le noci di cocco (palline morbide), chi viene colpito cambia il pallone.

→ *Schemi motori con palla e senza palla;*

→ *Senso percezione tattile: da informazioni su forma e superficie di oggetti e cose (utilizzo di palle diverse);*

→ *Attivatore dell'emozione: scimmie dispettose.*

ALLA CONQUISTA DEL TESORO...LA GRANDE PARTITA!!

Disporre i cinesini sotto i due canestri(tesoro) e due cerchi"le valigie" sulle linee laterali all'altezza del centro campo. Dividere i bambini in due squadre; due giocatori per squadra entrano nel cerchio di centro campo e quando l'istruttore lancia la palla(easy) inizia un 2 vs 2 a tutto campo. Ogni volta che fanno punti (3 o 1, punteggio easy basket) i bambini in fila ai lati del campo partono per prendere tanti cinesini per quanti punti sono stati fatti e metterli nel proprio cerchio.

La partita va fatta quindi, ma come momento emozionale per i bambini, mentre l'obiettivo funzionale si svolge all'esterno del

campo: senso percezione visiva (i bambini a bordo campo guardano e seguono la partita che si sta svolgendo in campo, per portare a termine il compito).

Il minibasket a 5/6 anni è dunque **EMOZIONE** e va vissuto con emozione dai bambini e dagli istruttori, che hanno il compito di accoglierli ed accompagnarli nel mondo del minibasket.. L'emozione dell'inizio di un percorso, dell'incontro con uno spazio nuovo, un contesto animato e coinvolgente, con nuovi amici e compagni di gioco, con l'istruttore, con la palla e con il canestro. L'emozione del percepire il mondo che li circonda, del conoscere il proprio corpo e le sue possibilità di movimento, dell'incontro con la palla.

"I bambini hanno una risorsa infinita: l'immaginazione con cui giocare per conoscere il mondo"

(Presi concetti, spunti e proposte dal libro : "Dall'emozione al gioco, dalle prime conoscenze alle competenze: Insegnare il Minibasket "a cura dello Staff Tecnico Nazionale Minibasket-Calzetti Mariucci Editori)

ANNA FALCO

Psicologa, psicoterapeuta individuale, di coppia, di famiglia e gruppo. Vive e lavora a Caserta. E'



Didatta in psicoterapia Integrata e della Gestalt. Responsabile della formazione per la cooperativa io x tu x noi. Ha lavorato a lungo con adulti; negli ultimi anni si sta interessando particolarmente di adolescenti con disturbi del comportamento. Ha diretto e supervisionato progetti psicoeducativi per bambini e adolescenti. Si interessa di Psicologia dello sport, nel cui campo ha lavorato ai massimi livelli, come Consulente psicologa della Nazionale A maschile di basket dal 1994 al 1997 (allenatore Ettore Messina).

E' stata anche consulente di psicologia dello sport in corsi di formazione del CONI dal 1995 al 1999 e docente territoriale Federazione Italiana Pallacanestro Campania - settore minibasket - nel 2011. Ha pubblicato: "Psicologia e basket", Federazione Italiana Pallacanestro - settore giovanile, Roma 1998.

(1) Non parlerò in questo articolo della differenza tra aspetto spontaneo e riflessivo della consapevolezza senso-motoria, rimandandola eventualmente ad un prossimo lavoro.

(2) PlayBook Campania, Gennaio 2016: "Emozioni e rendimento nel basket"

PADRONANZA SENSO-MOTORIA E APPRENDIMENTO

La padronanza senso-motoria è indispensabile perché un giocatore sia presente ed efficace. Cerchiamo di capire:

1. cosa significa presenza senso-motoria; 2. perché, nella misura in cui la si ha, si è più efficaci.

1. La padronanza senso-motoria è data da una presenza che implica la *consapevolezza*(1) e la *gestione* delle sensazioni interne ed esterne che accompagnano i movimenti. Se, ad esempio, sto tirando a canestro, dovrei essere consapevole della tensione muscolare (propriocezione), della distanza del canestro da me (vista), del peso del pallone, di quanta forza devo utilizzare, del movimento del mio avversario (vista e udito) ... Dovrei, inoltre, saper bilanciare i movimenti successivi sulla base dei feedback di quelli precedenti.

2. Una buona presenza senso-motoria comporta maggiore concentrazione e attenzione, maggiore padronanza dei movimenti, delle emozioni e dei pensieri e, quindi, maggiore sicurezza di sé. Chi conosce e gestisce sensazioni e movimenti padroneggia decisamente meglio i comportamenti in genere e, nello specifico, quelli sportivi.

Una buona padronanza senso-motoria dipende da fattori biologici, psicologici e culturali.

In un mio precedente articolo(2) ho parlato di ipo e ipercontrollo relativamente alle emozioni. Ho anche detto che difficilmente troviamo adulti perfettamente equilibrati, e ancor meno bambini e adolescenti. Questo vale anche per la consapevolezza e gestione di sensazioni e motricità. Se educiamo gli atleti (in modo particolare bambini e adolescenti) ad avere padronanza senso-motoria, pian piano, oltre ad avere maggiore padronanza tecnica, sapranno meglio gestirsi emotivamente e avranno migliori capacità di valutazione cognitiva. Ipo e ipercontrollo senso-motorio non significano patologia, a meno che non siano eccessivi. Parliamo di atteggiamenti caratteriali e/o culturali. So di essere riduttiva nel descrivere solo questa variabile; so, anche, di non esaurirne l'intera descrizione. In questo breve articolo vorrei soprattutto stimolare la vostra curiosità relativamente all'argomento in questione.

Gli atleti ipocontrollati a livello senso-motorio tendono ad avere un livello di sensibilità più alto o una soglia di attivazione sensoriale più bassa.

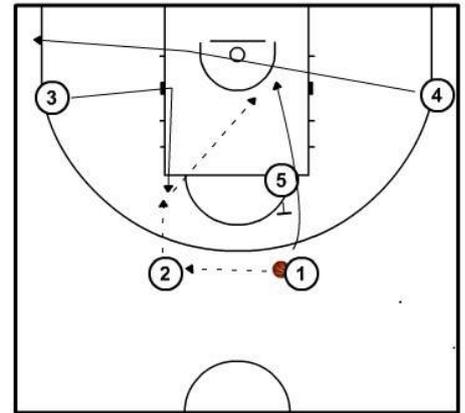
Possono reagire in modo un po' più forte a stimoli sensoriali interni ed esterni; le loro percezioni sono più veloci e complesse. Tendono a muoversi di più, fanno più fatica a stare fermi. Come per le emozioni, anche a livello motorio la disfunzione è direttamente proporzionale alla quantità di ipocontrollo. Quando è bassa, la difficoltà si evidenzia solo nei momenti di forte stress agonistico. Quando invece è alta potremmo avere problemi anche in un semplice allenamento. Cosa significa? Facciamo un esempio. Nell'apprendimento di un terzo tempo, il ragazzo ipocontrollato di livello basso (quindi con un discreto equilibrio senso-motorio) gestisce bene le sensazioni che il comportamento richiede: controlla abbastanza bene i muscoli coinvolti, sa dosare la forza, guarda e valuta la distanza per stabilire l'ampiezza dei passi. Solo in una partita molto competitiva potrebbe sbagliare il movimento; potrebbe anche avere difficoltà a imparare con un allenatore fortemente invalidante o troppo nervoso. C'è una ipersensibilità abbastanza gestibile, che potrebbe essere sfruttata a vantaggio dell'apprendimento. Quando, invece, l'ipocontrollo è alto, l'atleta fa fatica a finalizzare i comportamenti: si muove molto e, spesso, in modo caotico. Fa molta confusione in campo, rendendo poco. Può essere scoordinato nei movimenti, oppure non integrare bene sensazioni e movimenti. Gli atleti *ipercontrollati* a

livello senso-motorio hanno una soglia più alta relativamente agli stimoli interni ed esterni. Tendono ad essere più bloccati nei movimenti. Quando l'ipercontrollo è basso ci troviamo, comunque, di fronte a giocatori abbastanza equilibrati; vanno spinti a liberarsi di più e solo sotto forte stress agonistico appaiono più bloccati motorialmente. Quando, invece, l'ipercontrollo è alto, il giocatore fa fatica a sentire nel corpo il movimento, sbagliando le valutazioni di forza, distanza ecc. Questo giocatore apprende più lentamente perché non ha padronanza del proprio corpo per deficit di sensibilità e movimento. E' più statico, guarda nel vuoto. Anche la comprensione cognitiva dei movimenti è più limitata, perché non si fonda sull'esperienza senso-motoria, utilizzando quasi esclusivamente quella razionale. Una cosa è capire, solo pensando il movimento (esempio: faccio 2 passi e tiro), altra è capire percependo il movimento (esempio: il tono muscolare che accompagna i due passi e il tiro).

ANALISI DELL'APPRENDIMENTO DI UNO SCHEMA IN ALLENAMENTO

Analizzo un momento di gioco di squadra in allenamento. L'allenatore spiega il seguente schema: il play passa alla guardia, l'ala taglia, la guardia finta di passare mentre l'altra ala si libera e riceve la palla sul bordo dell'area; finta di tirare ma passa al play che ha tagliato sotto canestro, sfruttando il

blocco del pivot, e tira da sotto.



Andrea è il play ed è un ipocontrollato di livello basso. L'ala che taglia, **Alessandro**, è un ipercontrollato di livello basso; l'ala che si libera, **Massimiliano**, è un ipocontrollato di livello medio; l'ala, **Giuseppe**, che riceve è un ipercontrollato di livello medio. Il pivot, **Lorenzo**, è ipocontrollato di livello basso.

L'allenatore spiega lo schema e lo fa ripetere senza avversari. Tutti hanno capito perfettamente. Si riprova ora con l'avversario. Il play passa efficacemente, Alessandro riceve e velocemente passa a Massimiliano che controlla poco i movimenti, agita troppo le braccia, dando informazioni all'avversario, che lo anticipa, prende la palla e scatta in contropiede. Alessandro agita troppo le braccia perché, pur avendo una buona sensibilità, non riesce a gestirla.

Supponiamo che l'avversario di Alessandro sia un ipercontrollato medio, il cui senso-motorio è inibito. Questo significa che le percezioni esterne (ma anche quelle interne) sono rallentate. Nonostante l'eccessivo movimento

di Alessandro, perde attimi preziosi, per cui il primo riesce comunque a ricevere e passare a Giuseppe. Quest'ultimo –ipercontrollato-, confrontandosi con un avversario svelto, non riesce a coordinare velocemente vista e movimento, e nel passaggio fulmineo perde la palla, che finisce fuori campo.

Facciamo una terza ipotesi. L'avversario di Giuseppe è un ipocontrollato, si accorge del passaggio ma non gestisce adeguatamente il proprio corpo. Si lancia sull'avversario e fa fallo.

Ancora un'ipotesi. Giuseppe si confronta con un avversario ipercontrollato come lui. Anche questo è rallentato nelle percezioni e movimenti. Può, perciò, trarre vantaggio dalla sua esitazione, prendere la palla e segnare.

La buona riuscita di uno schema dipende dalle abilità senso-motorie del giocatore, ma anche da quelle del suo avversario.

QUALCHE SUGGERIMENTO PRATICO PER MIGLIORARE LA PADRONANZA SENSO-MOTORIA

La padronanza senso-motoria può essere migliorata. In modo particolare con bambini e adolescenti. Con gli adulti è più difficile ma, se sono disponibili a collaborare, si possono ottenere discreti risultati.

Con i bambini e gli adolescenti si può provare a inserire nel normale allenamento alcuni esercizi, che aiutano a migliorare le competenze senso-motorie e ad essere più concen-



-trati e attenti. Con gli adulti conviene decidere insieme se intraprendere questo tipo di apprendimento, per migliorare le prestazioni di gioco e avere, in genere, una maggiore padronanza di sé.

Per la sensibilità esterna (vista, udito, tatto, olfatto, gusto).

- **“A caccia dei rumori”**. Per due minuti (in una fase iniziale) prima di ogni allenamento si chiede ai bambini e adolescenti di prestare attenzione a tutti i rumori dell'ambiente, evitando di distrarsi con i pensieri. Se questi si presentano (è molto difficile non pensare), li si accoglie e poi, delicatamente, si ritorna a focalizzarsi sui rumori. Poiché i bambini e gli adolescenti fanno fatica a concentrarsi, per motivarli, si potrebbe trasformare l'esercizio in un gioco competitivo: chi aggiunge qualche rumore in più, vince. Dopo due minuti si chiede loro di correre e ascoltare i rumori in movimento. L'allenatore controlla il tempo. Alla fine chiede a qualcuno quali rumori ha sentito e agli altri di aggiungerne qualcuno (attenzione che non li inventino per vincere, soprattutto i

i bambini). Li si fa anche focalizzare sulla differenza nell'ascolto da fermi e in corsa. Con gli adulti si fa lo stesso esercizio per 5 minuti.

- Una variante del precedente esercizio, che coinvolge la vista, invece che l'udito, potrebbe essere quella di portare l'attenzione su un oggetto (scarpa, maglia, canestro, ecc.), cercando ogni piccolo dettaglio. Si comincia da fermi. Successivamente si può chiedere di farlo in movimento, osservando non un unico oggetto, ma l'ambiente più vasto, come la palestra, i compagni ecc. (padroneggiare la percezione in movimento aiuta quando si gioca).

- Molto utile per i giocatori di basket potrebbe essere la focalizzazione sulla sensibilità tattile delle mani. Toccare il ruvido e il liscio, il caldo e il freddo, sentire con un dito, due, tre... stringere con il palmo e le dita, descrivere dove la percezione è più netta. Insegnare sia a sentire che a descrivere (“Come senti la palla al tatto: è dura, liscia, calda o cosa?”). Lo si può fare anche con i piedi, senza scarpe sul

pavimento o su una palla, pallina, bastoni, ecc., per migliorarne la sensibilità.

Per la sensibilità interna (propriocezione):

- Si chiede di focalizzare le diverse parti del corpo: sensazioni interne dei piedi, gambe, braccia, bacino, torace, pancia, collo, testa. "Presta attenzione ai tuoi piedi. Poggiano più le punte o i talloni, sono caldi o freddi, pieni o vuoti, pesanti o leggeri? Li senti uguali o sono diversi, nel senso del peso, pienezza, lunghezza?". Le stesse domande possono essere fatte per tutte le parti del corpo.

Per imparare a dosare la forza da soli, con la palla e con l'avversario

- A due a due si chiede di spingere con le mani e con i piedi l'uno contro l'altro, e descrivere le sensazioni, quando si spinge forte e quando piano.

- Lo stesso si può fare passando la palla piano e forte, sempre descrivendo le sensazioni. Alcuni faranno fatica a tirare piano, altri a tirare forte. Questa valutazione vi farà capire su cosa insistere.

- Si potrebbe correre forte poi fermarsi e descrivere le sensazioni fisiche.

- Si potrebbe difendere ad una distanza di 30 cm per poi via via avvicinarsi, cercando di non fare fallo. Anche in questo caso bisogna chiedere cosa sentono, quali movimenti non riescono a controllare, se si gestiscono meglio nella vicinanza al compagno o nella distanza.

Gli esercizi che ho proposto sono esempi tra i tanti che potreste inventare, tenendo conto dei seguenti obiettivi:

- Far fare esperienza del sentire il corpo (focalizzare le sensazioni corporee)

- Fare verbalizzare quanto sentito (dare un nome a queste sensazioni)

A cosa fare particolarmente attenzione:

1. *Cominciare con la sensibilità interna o esterna?*

Con gli *ipocontrollati*, nella mia esperienza, è meglio partire con la focalizzazione della sensibilità *esterna*; al contrario, con gli *ipercontrollati* è più efficace partire dalla sensibilità *interna*. Visto che in un allenamento avrete atleti misti, potreste provare una volta con esercizi volti alla sensibilità *esterna* e un'altra a quella *interna*, stando però attenti a non pretendere che gli *ipocontrollati* facciano bene, nelle fasi iniziali di questo apprendimento, gli esercizi rivolti alla propriocezione. Si distrarranno facilmente. Siate tolleranti.

2. *Tempo di resistenza*. I bambini e gli adolescenti fanno fatica a concentrarsi. Perciò, nelle fasi iniziali, anche se partite dagli esercizi rivolti alla sensibilità *esterna*, ho proposto non più di 2 minuti di ascolto dei rumori, poi una corsa veloce. Dopo un paio di mesi l'esercizio può arrivare anche a 5-6 minuti (2 si ascolta, 1 si corre ascoltando e si ripete). Gli adulti hanno meno difficoltà di concentrazione, quindi, possono cominciare con 5 minu-

-ti e 2 di ascolto in corsa, oppure alternare un allenamento con esercizio da fermi e uno in movimento (gli *ipo* e *iper* controllati di alto livello, nella fase iniziale, si distrarranno continuamente con i pensieri; dovrete essere tolleranti). Agli adulti si può chiedere di fare lo stesso anche a casa, iniziando con 5 minuti al giorno, per arrivare a 15 minuti. Bisogna sottolineare solo di non farsi troppo distrarre dai pensieri, precisando che è normale che arrivino, ma bisogna cercare di metterli da parte, per rifocalizzarsi sui rumori. L'ascolto in movimento è utile agli *ipocontrollati*, per scaricare l'eventuale tensione (probabile soprattutto all'inizio) che si accumula nell'ascolto da fermi. Per gli *ipercontrollati*, invece, il movimento sollecita di più, quindi abbassa la soglia di percezione.

3. *Attenzione alle risposte meccaniche non sentite*. Gli *ipercontrollati* potrebbero non descrivervi le sensazioni che sentono, ma quelle che pensano, visto che la loro percezione corporea risulta ridotta. Anche gli *ipocontrollati* potrebbero fare lo stesso, per sfuggire le sensazioni. Mentre i primi vi enunciano con precisioni sensazioni pensate con un corpo poco espressivo, i secondi buttano lì delle risposte velocemente. L'atteggiamento corretto dovrebbe essere quello di chi parla piano, pensando, ma prestando attenzione al corpo, cioè con un coinvolgimento nell'espressione del viso e un corpo reattivo e presente.

CONCLUSIONI

Corpo e mente non sono scissi. Un giocatore con una buona *presenza senso-motoria* non solo apprende meglio le tecniche del basket, ma è globalmente più capace di partecipare, coinvolgersi nel gioco, incontrare gli altri.

Ovviamente, questo vale anche per l'allenatore. Vi siete mai chiesti perché ci sono istruttori che arrivano facilmente alla testa e al cuore degli atleti e altri, invece, che fanno molta più fatica? Uno dei motivi è proprio la loro

capacità di essere una presenza senso-motoria. Dedicare un po' di attenzione a questo atteggiamento di presenza e promuoverne lo sviluppo, non solo ci regalerebbe atleti più efficaci, ma anche persone più soddisfatte e serene.



ESEMPIO DI SITUAZIONE DI GIOCO IN CUI LA DIFESA E' MOLTO AGGRESSIVA E VICINA ALL'AVVERSARIO:

Cosa sente il giocatore?

Quali movimenti non riesce a controllare?

Gestisce questi movimenti meglio nella vicinanza all'avversario o nella distanza?

LAURA SOSCIA

Laureata in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive con indirizzo in "Educazione e Motricità" presso l'UFRSTAPS di



Nizza, in Scienze dell'Attività Tecnico Motorie presso L'Università degli Studi di Torino ed in possesso del Diploma ISEF conseguito presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Napoli, è anche Istruttore Minibasket, Allievo Istruttore FIN ed Istruttore di 1° Livello di Atletica Leggera. Professoressa dall'enorme bagaglio di conoscenze e competenze, ha partecipato a numerosi convegni e conferenze in giro per l'Italia. Docente della Scuola dello Sport, collabora con il Comitato Regionale in qualità di Docente di Metodologia dello Sport nei per i corsi organizzati dal CNA.

FEEDBACK

Durante l'allenamento di tiro, il giocatore che ha voglia di diventare bravo prende la palla esegue un palleggio, si arresta, salta e tira, la palla ha una buona traiettoria, la parabola è quella giusta ma tocca il ferro ed invece di entrare e scendere giù dalla retina esce e il tiro è sbagliato; c'è stato un errore, poiché riteniamo che anche l'errore sia un passo per migliorare la formazione l'allenatore potrà correggere e affinché la correzione abbia un effetto positivo sarà imprescindibile prendere in considerazione il concetto di feedback. Quale informazione dovrà dare il coach all'atleta per permettere la correzione degli errori effettuati? Il feedback dato dall'allenatore è di tipo estrinseco e cioè proveniente da fonti esterni ma tante volte vediamo anche che i giocatori (autonomamente) riescono a percepire o meglio sono allenati a percepire le cause dell'errore e in questo caso parliamo di feedback intrinseco che deriva dal sistema sensoperceptivo che "comunica" (*informa*) sia durante che dopo il gesto quali sono le cause dell'errore. Come si legge sull'articolo precedente della rivista, riguardante l'errore, è proprio da un lavoro costruttivo che si fa sull'errore stesso che si realizza l'apprendimento. Per rendere formati-

-vo l'errore, visto come tappa per un miglioramento, la domanda da porsi è: *perché il tiro non ha raggiunto l'esito sperato? Che cosa ha sbagliato il giocatore?*

E da qui pensare alle risposte da dare, al tono della voce da utilizzare, al linguaggio non verbale coerente da usare, per essere più formativi possibili; anche in questo caso parliamo di feedback estrinseco. Così come non tutti i giocatori che hanno il pallone tra le mani riescono ad utilizzarlo al meglio, ma solo chi sa gestire-bilanciare-integrare i giusti parametri di spazio, tempo, capacità, fondamentali e tanti altri, otterrà la realizzazione del gesto atteso, anche per i docenti saper utilizzare in modo ottimale lo strumento feedback, vuol dire avere uno strumento formativo fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Nell'utilizzo del feedback estrinseco non può essere trascurata la relazione interpersonale tra coach e giocatori/squadra infatti anche nel caso di feedback esistono varie tipologie, che bisogna conoscere, ma subito diventa fondamentale sapere quale è più funzionale in quel contesto ed in quel momento. Se il giocatore non ha finito il gesto tecnico con il corretto rilascio della palla causando un'errata rotazione del pallone e di conseguenza

questo dopo aver toccato il ferro è schizzato fuori, il coach se intende correggere dando un feedback estrinseco dovrà, in base alle relazione interpersonale, in base al contesto, in base al momento, utilizzare il tono della voce, il linguaggio non verbale adatto a quella situazione. Possiamo immaginare come può cambiare l'effetto del feedback se il tono è aggressivo oppure calmo; o ancora se quando il coach durante la correzione guarda il giocatore che ha effettuato l'errore oppure corregge dandogli le spalle; non esiste il modo giusto ed il modo sbagliato ma diventa fondamentale la capacità dell'allenatore di utilizzare al meglio gli strumenti comunicativi in base all'individuo che ha di fronte, al momento ed al contesto squadra.

Il feedback estrinseco può essere dato in base al risultato raggiunto oppure in base alla prestazione (tecnica) raggiunta; ad esempio l'allenatore può dare un feedback in base al canestro segnato oppure al gesto tecnico ben eseguito; nell'esempio precedente il giocatore effettua un corretto gesto di rilascio della palla ma lo stesso non segna, l'allenatore può dare allora un feedback sul gesto tecnico oppure sul canestro segnato o meno. Il feedback estrinseco può essere dato in base al risultato raggiunto oppure in base alla corretta prestazione tecnica eseguita. Nel caso di un passaggio ben eseguito l'allenatore fornisce un feedback sul risultato, la palla arriva dove

era giusto che arrivasse o sull'aspetto tecnico considerando che c'è stata una buona posizione di partenza della palla e un susseguirsi di step tecnici corretti come: la distensione delle braccia in direzione del ricevente, la spinta dei polsi e delle mani, piccolo passo in direzione del ricevente (in riferimento al passaggio due mani sopra la testa), che hanno portato alla corretta esecuzione tecnica.

Può però anche verificarsi che nonostante l'impegno non si raggiunga il risultato atteso perché qualcosa a livello tecnico è venuto meno, come ad esempio il rilascio della palla prima del dovuto senza finire il movimento di distensione degli arti superiori e delle mani per effetto frustata; in questo caso il feedback da parte dell'allenatore sarà dato sull'aspetto tecnico.

O ancora il feedback può essere dato su entrambe le cose, e cioè può essere dato sul gesto tecnico e sull'obiettivo che è stato raggiunto grazie al corretto gesto tecnico; in questo caso dando il feedback sul risultato raggiunto è fortificato anche il gesto tecnico corretto. Il feedback estrinseco è molto importante anche per mantenere negli atleti, soprattutto nei principianti o in quelli particolarmente emotivi, la concentrazione sui piccoli dettagli sia del gesto tecnico che della lettura tattica ed inoltre dando feedback sosteniamo anche le motivazioni all'impegno per il raggiungimento di un obiettivo. Il feedback aiuta l'atleta a pren-

-dere consapevolezza di ciò che deve fare e aiuta nella crescita non solo tecnica dell'atleta.

Il tipo e la qualità del feedback da dare dipendono dall'età dei soggetti, dal grado di esperienza motoria, dalla personalità dell'atleta, dalla complessità del gesto da compiere e da altre variabili da considerare (stato emotivo, contesto etc.) In un giocatore non tanto esperto che esegue un tiro pensando esclusivamente al risultato raggiunto, spesso è indicato dare feedback frequenti sul gesto da eseguire; cercando di renderlo consapevole che il risultato più o meno raggiunto dipende dal gesto che si sta eseguendo. Quindi nel caso di un tiro spesso sentiremo dire di distendere il braccio, frustata finale, spingere con i piedi; In pratica l'allenatore sta dando dei tipi di feedback al giocatore per poter correggere l'errore.

Ci sono momenti in cui il giocatore esegue il tiro, la palla effettua una parabola poco corretta, il tiro è teso, la palla sbatte contro il canestro ed esce; tiro sbagliato. L'allenatore è intento a correggere un compagno di squadra; il tiro sbagliato eseguito dal giocatore può essere un momento formativo? **CERTO**

Infatti in questo caso subentra il feedback intrinseco che con il crescere del giocatore diventa fondamentale; per feedback intrinseco intendiamo i messaggi che ci vengono dati e che il giocatore deve leggere capire senza l'aiuto di fattori esterni; parliamo in pratica

degli analizzatori che abbiamo che ci permettono di sentire/ leggere l'errore fatto.

Feedback intrinseco



Quando osserviamo anche prima di una partita un giocatore esperto, spesso vediamo che nel caso di errore nel tiro, lo stesso esegue il movimento di tiro anche senza la palla per correggere ciò che, secondo lui, aveva sbagliato nel gesto tecnico.

Il feedback intrinseco deve essere sempre più richiesto per una migliore formazione dei giocatori.

Il giocatore dovrà sapere perché nel tiro la palla arriva vicino al ferro oppure il tiro è troppo lungo e quindi la palla sbatte contro il ferro e rimbalza lontano. Se il giocatore sa il perché (ha "sentito" il feedback intrinseco) potrà provare a correggere direttamente il gesto tecnico. Nella formazione del giocatore, il ruolo dell'allenatore è molto importante; infatti, spesso, sentiamo il buon allenatore che nei giocatori fa domande del tipo: secondo te cosa hai sbagliato? In questo gesto di

tiro secondo te hai spinto con i piedi? Hai frustato con il polso?

Queste domande servono per far sì che l'atleta senta i feedback intrinseci e ne prenda consapevolezza sempre più.

Un buon allenatore deve saper utilizzare in modo corretto i feedback estrinseci ed intrinseci per far sì di dare ulteriori possibilità di crescita al giocatore.

Ciò che è stato scritto serve fondamentalmente per evidenziare la grande importanza che ha il feedback nella formazione dei giocatori e per

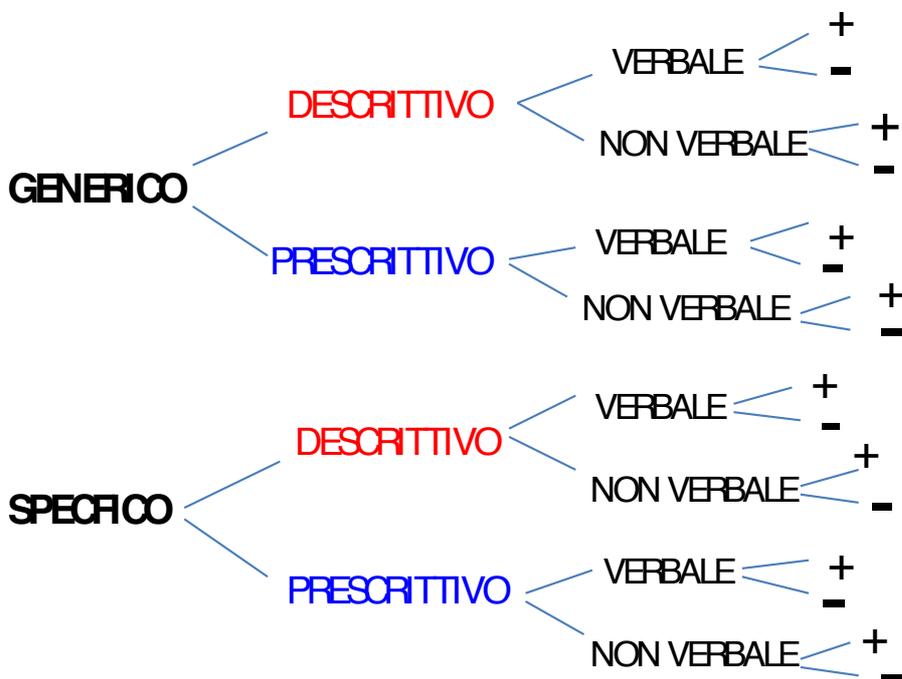
farne prendere sempre più consapevolezza.

I feedback sono tutti uguali? Esiste un'unica modalità nel dare feedback? Trattandosi di allenamento di giocatori e quindi d'individui un buon allenatore deve sapere che esistono i feedback e che anche se non diamo feedback (il non fornire risposte) in pratica si stanno dando le stesse risposte.

Alla domanda: i feedback sono tutti uguali? Rispondiamo NO

E di questo parleremo prossimamente.

Feedback Estrinseco



GIANNI COLAGIOVANNI

Preparatore Fisico FIP. È il Preparatore Fisico Territoriale del Molise, referente della attività di



preparazione fisica in regione. Laureato in Scienze Motorie e Sportive. Ha un master universitario sulla metodologia di allenamento nella preparazione fisica.

È formatore nell'ambito della preparazione fisica per i corsi allenatori e preparatori fisici di base organizzati dal CNA.

Ha svolto il ruolo di preparatore fisico sia in occasione del raduno di Alta Specializzazione svolto a Seregno nel 2015, sia durante il raduno di Perfezionamento Tecnico Federale a Caserta nel 2016.

Attualmente ricopre il ruolo di preparatore fisico nel settore giovanile dell'Accademia Pallacanestro Isernia.

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NELLA PALLACANESTRO

Dall'analisi della definizione di **FORZA MUSCOLARE**, ovvero la capacità motoria che permette di vincere o di mantenere una resistenza tramite tensione muscolare, possiamo intendere come il termine "resistenza" possa avere un significato molto ampio.

La resistenza può essere evocata dal semplice gesto di sollevare un sovraccarico (manubrio, bilanciere, palla zavorrata) o dalle dinamiche del gioco della pallacanestro (contatti, accelerazioni, decelerazioni, cambi di direzione, salti). Tutti questi gesti sono delle importanti applicazioni di forza poiché si evidenzia il fatto di vincere o mantenere una resistenza.

Perché alleniamo la forza nella pallacanestro?

Per migliorare cosa?

Alleniamo questa capacità motoria per migliorare sostanzialmente tre cose: le diverse espressioni della forza che il giocatore esprime in funzione della situazione di gioco, le posizioni del gioco e i movimenti.

Per espressioni della forza s'intende allenare, in funzione della programmazione del lavoro, la *Forza Massimale* definita come la forza più elevata che il sistema neuromu-

-scolare esprime in contrazione volontaria. Tale forza si allena con il fine di migliorare le accelerazioni nelle fasi di partenza, di sprint e di salto ed è la base della forza reattiva. La Forza Dinamica Massima è la forza che si esprime con l'uso di carichi sub-massimali in presenza di movimento e si allena per migliorare la forza esplosiva. La Forza Esplosiva si allena utilizzando carichi elevati ad alta velocità esecutiva per migliorare le accelerazioni nelle fasi di partenza, di sprint e di salto, è la base della forza reattiva. La Forza Reattiva è la forza prodotta dagli effetti di ciclo stiramento-accorciamento muscolare ed è fondamentale per perfezionare le azioni di alta intensità e frequenza in tempi molto brevi. Queste varie espressioni di forza, che troviamo in tutte le dinamiche di una partita di pallacanestro, si differenziano tra loro in funzione del carico utilizzato e dei tempi di applicazione. Per ciò che attiene le posizioni, invece, alleniamo la forza per migliorare la **Posizione Fondamentale** (attacco e difesa), la **Posizione "Split"**, definita anche "**staggered stance**" (posizione degli arti inferiori per accelerare, primo passo di parten-

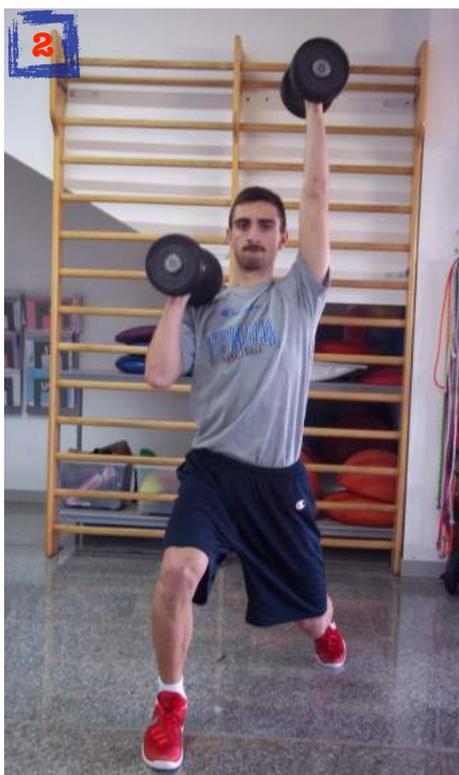
za) , le Posizioni monopodaliche (salto o ricaduta su un arto, accelerazioni e decelerazioni su una gamba) e le Transizioni ovvero il passaggio da una posizione all'altra. Per avere una valida efficienza del movimento nell' allenare tali posizioni cureremo la loro stabilità , gli angoli articolari, la posizione dei piedi per le fasi di spinta e di frenata.

Foto 1-2-3



I movimenti, invece , devono prevedere gesti motori coordinati (incrociati, omologhi, combinati), verticali , orizzontali (più frequenti), ma anche in più direzioni dello spazio poichè la pallacanestro è uno sport di situazione.

Si può affermare, quindi, che i lavori di Forza devono proporre movimenti di base che il cestista compie in campo, quindi funzionali al Modello di prestazione della pallacanestro,



con l'obiettivo primario di allenare globalmente il movimento e non analiticamente il

singolo muscolo.

Foto 4



La scelta del preparatore fisico di allenare un'espressione di forza rispetto a un'altra è modulata anche in funzione del volume e del tipo di esercitazione tecnica tattica poiché anche i lavori del coach possono essere condizionanti dal punto di vista della forza. E' dunque importante modulare i carichi di lavoro per non sovraccaricare il sistema neuromuscolare del giocatore.

La collaborazione e l'integrazione coach/preparatore fisico è di fondamentale importanza per il mantenimento e il miglioramento della performance, ma soprattutto per evitare l'insorgenza d'infortuni. Da un punto di vista pratico, le esercitazioni della forza prevedono movimenti che ritroviamo nel modello di prestazione, come: lo SQUAT, gli AFFONDI, le FLESSIONI del BUSTO (frontale, laterale), le SPINTE, le TRAZIONI, le TORSIONI, le ANDATURE

(es. scivolamenti, spostamenti laterali, corsa cestistica).

Foto 5



Tali esercitazioni di forza si possono combinare tra loro in funzione degli obiettivi, delle progressioni di lavoro, dell'età, del sesso e soprattutto in base al ruolo del giocatore (lungo o piccolo) e della sua funzionalità muscolo scheletrica, tenendo presente i punti cardini dell'allenamento funzionale che prevede movimenti poliarticolari, poliassiali, accelerazioni, decelerazioni e soprattutto la mobilità, la stabilità corporea e la propriocezione. L'utilizzo di diversi attrezzi per l'allenamento della Forza come manubri, bilancieri, dischi, sandbag, kettlebell, sarà deciso dal preparatore fisico in funzione degli obiettivi dell'allenamento. erazione per poi essere decelerati e tali movimenti mirano a creare instabilità in una continua ricerca della stabilità di tutto il corpo e quindi delle posizioni. Nella programmazione degli allenamenti della Forza, oltre ai lavori di Forza funzionale in cui sono inserite esercitazioni speciali che tendono a miglio-

rare i movimenti specifici, si adottano anche esercitazioni di Forza Specifica tramite applicazioni degli esercizi utilizzati nella disciplina sportiva della Pesistica Olimpica, adattata però ai giocatori di pallacanestro come l'esercizio di "strappo" e di "slancio".

Queste metodiche di allenamento sono utilizzate (principalmente lo "Slancio") in quanto riproducono in parte movimenti complessi che un giocatore compie in campo e permettono di allenare livelli di forza più elevata. Non bisogna dimenticare però che alleniamo giocatori di pallacanestro e non dei pesisti, perciò è importante adattare questi lavori al cestista con partenze facilitate, variando gli attrezzi, combinando i movimenti, modulando la velocità esecutiva e le posizioni di gioco e modificando gli arrivi e le partenze.

Foto 6



Per ciò che riguarda la frequenza delle sedute di allenamento della forza all'interno di una "settimana tipo", diversi studiosi indicano come due sedute settimanali siano sufficienti a mantenere buoni livelli di forza e come invece dalle due alle quattro sedute settimanali siano utili a migliorare i livelli di forza dei giocatori. All'interno di un'intera stagione sportiva, invece, è impor-

tante valutare il momento della scelta dei lavori di forza e delle sue espressioni, differenziando la fase estiva, la fase invernale e la fase post-campionato. Durante il periodo estivo (da luglio a metà settembre circa) l'obiettivo è creare la struttura del giocatore e la prevalenza dei lavori di forza sarà più orientata verso la Forza Massimale con esercitazioni di carattere generale. Nella fase invernale, durante il campionato (da ottobre a maggio) i lavori di forza saranno orientati soprattutto alla Forza Dinamica Massima, alla Forza Esplosiva e alla Forza Reattiva, con esercitazioni ad angoli articolari specifici della pallacanestro. Nella fase post campionato (giugno) è importante il recupero generale del giocatore e di eventuali problematiche infortunistiche accorse durante l'anno.



Alla base di un allenamento della forza vi deve essere certamente un'ottima programmazione integrata con i lavori tecnico tattico del coach e con tutto lo staff, ma soprattutto è importante andare in sala pesi e individualizzare i lavori in funzione del giocatore tenendo sempre in considerazione i principi dell'allenamento, cioè i rapporti carico/recupero, la gradualità e le variazioni del carico e la stabilità.

ADRIANO FIORE

Arbitro Nazionale di Serie B Maschile e serie A2 Femminile, è attualmente Membro della Commissione Regionale CIA – Campania, Istruttore Responsabile degli Arbitri impegnati nel Centro Tecnico Federale, ed Istruttore Arbitri del GAP Salerno. In più di tredici anni di attività arbitrale, ha diretto gare in Italia ed all'estero, partecipando a clinic e tornei in tutta Europa, tra cui la Scania Cup ed il Gothenburg Basketball Festival (Svezia), l'Easter Tournament Basketball Wien (Austria) e la Limfjords Cup (Danimarca). E' giornalista freelance, Presidente dell'Istituto Europeo per la Diffusione della Cultura e dell'Arte e Direttore della Casa Editrice Albatros Edizioni.



Ricominciare da 5

Le regole del "buon arbitro-spettatore" dettate dal Referee Magazine e riprese dall'arbitro internazionale Utku Ertan: un'importante linea guida per tutti, grandi e piccoli.

Per “deformazione professionale” mi sono recentemente avvicinato ad un interessante testo sull'arbitraggio curato da Utku ERTAN, arbitro internazionale della Federazione Turca che presto proveremo a dare alle stampe traducendolo dall'inglese. Questo contiene interessanti contributi da parte di colleghi di tutto il mondo, ma ve ne parlerò quando il progetto sarà in dirittura d'arrivo così che lo “spot” possa rivelarsi completo ed efficace. Per ora l'ho citato per farvi avere ben presente la fonte del presente articolo, focalizzato ed indirizzato questa volta non troppo ai coach e vari addetti ai lavori delle squadre, ma più propriamente agli arbitri (mini, provinciali, regionali o nazionali che siano), parafrasando i consigli che il Referee Magazine in uno dei suoi più bei numeri sceglieva di estendere a tutti quelli che hanno deciso di fare sport con un fischietto in bocca non nel mentre questi sono in campo, ma quando si trovano per qualsivoglia motivo ad essere semplici spettatori.

In tutto sono 5 regole, apparentemente semplici, ma vi assicuro non sempre facili da mettere in pratica.

1 - SIATE INVISIBILI

Le persone non devono necessariamente sapere che siete arbitri, e non conviene nemmeno a voi. Se siete “scoperti” mentre magari aspettate che la partita di prima finisca o cose simili, state sicuri che sarete oggetto di domande ma, soprattutto, di commenti e critiche. Tutte le volte che in campo ci sarà una chiamata dubbia o un'applicazione “controversa” di qualche regola, tutti vi chiederanno spiegazioni. E non pensate che questo avvenga perché vi riconoscono saggi ed infallibili, non è così. È, anzi, una situazione molto difficile da gestire volendo garantire la propria integrità e professionalità. Se possibile, quindi, evitatelo. Pensate che in qualunque momento in campo al posto di quelli che state osservando ci sarete voi, diventando a vostra volta bersagli di coach, giocatori e tifosi.

2 - NON CRITICATE MAI I COLLEGHI

Purtroppo è una delle cose che accade più spesso. Il motivo è che c'è chi gode degli errori altrui, ma questo al tempo stesso non fa che rovinargli la reputazione. E' una delle cose più brutte che

un arbitro possa fare. Tenete a mente sempre, invece, quanto sia importante la solidarietà fra colleghi e quanto danneggi tutti violare la fiducia reciproca in campo e fuori.

3 - NON DATE ASCOLTO AI TIFOSI

In campo voi non avete una squadra per cui tifare ma dei colleghi che stanno lavorando. Se siete davvero dei membri della grande “famiglia arbitrale” probabilmente vi esalterete se chi sta arbitrando fa un grande fischio così come sarete rammaricati per una cantonata clamorosa. Ma in entrambi i casi potreste ritrovarvi al fianco chi, invece, nel bene o nel male non farà altro che criticare il loro operato. Non entrate mai in dibattito coi tifosi, resistete a rispondergli anche se dicono cattiverie gratuite. Il vostro aprir bocca non potrà che peggiorare le cose, per voi e per chi è in campo. Se proprio non riuscite a resistere meglio andare via, sarà la scelta più saggia.

4 - ATTENTI ALLE VOSTRE RISPOSTE

Il vostro ruolo di arbitro, una volta riconosciuto, verrà visto da molti come analogo all'essere depositario di regole ed interpretazioni. Tecnicamente ciò dovrebbe essere vero, ma talvolta ci si può anche trovare impreparati. In tal caso evitate di dare risposte affrettate che potrebbero rivelarsi sbagliate o parziali. Fate tante domande per circostanziare il più possibile la

situazione e cercate di dare una risposta solo quando siete sicuri al 100%.

Altrimenti meglio rimandare l'interlocutore al regolamento (e magari andarci anche noi stessi a buttare un occhio).

In generale, durante una gara, evitate di rispondere su quanto appena accaduto.

Meglio una piccola bugia del tipo “purtroppo mi sono distratto” ovvero “non saprei, dal campo il punto di vista è diverso”, piuttosto che incorrere nei problemi legati al punto 2.

5- CONTROLLATE LE EMOZIONI

Dovete farlo sempre, anche se in campo stesse giocando vostro fratello o sorella. Nemmeno in questi casi potete tramutarvi in tifosi, e non sapete quante carriere sono state rovinate da episodi del genere. Cercate di avere *self control* qualsiasi cosa accada. Proprio non ci riuscite? Allora avete due opzioni: andare via dalla partita prima di lasciarvi andare oppure smettere di arbitrare. Sarà meglio per tutti.



In alto: Il Gruppo Arbitri della Scuola Arbitrale Campana

