Re.Play

Tecnica

Numero 0

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

www.fip.it

1921 2011

Editoriale

A Febbraio nasceva "Re.Play", il nuovo strumento ideato per comunicare le iniziative più interessanti promosse dalla FIP. Nove mesi più tardi la newsletter federale si espande e cambia volto: nasce così "Re.Play-Tecnica", il nuovo progetto che scaturisce dalla volontà di coinvolgere sempre di più i tanti "attori protagonisti" della FIP e dalla necessità di aprire una finestra di confronto fra tutte le componenti del movimento, quali allenatori, arbitri, dirigenti, preparatori fisici, giocatori ed istruttori minibasket. "Replay-Tecnica" rappresenta, quindi, il prodotto e la sintesi dell'integrazione e della collaborazione tra i Settori federali, esplicita l'unicità della Federazione.

Non è solo un mezzo per fornire un costante monitoraggio sulle news federali e per focalizzare le attività maggiormente sensibili al nostro pubblico, ma si trasforma in uno strumento che valorizza tutto il movimento della nostra pallacanestro e dà voce a chi ne fa parte.

Dino Meneghin

Fondamentali - Settore Giovanile
Esercizi
Modello di allenamento integrato: la costruzione degli esercizi 4
di Andrea Capobianco

Progetto Azzurri 7

Lavoro di squadra guardando al futuro
di Paco Torres 8

Cose dell'"Altro Mondo" 10
di Giovanni Lucchesi

Esercizi di tiro 12

Squadre Senior
Il pick and roll centrale: letture e spaziature 14
di Simone Pianigiani

Giochi per tiri negli ultimi secondi 24
di Lionel Hollins

Preparatori Fisici
Medici - Fisioterapisti
La pallacanestro moderna: tecnica, tattica ed atletismo 28
di Francesco Cuzzolin

L'allenamento funzionale 30
di Matteo Panichi

La disorsione alla caviglia: dalle evidenze scientifiche all'esperienza sul campo 34
di Piero Benelli

Arbitri
Il Comitato Italiano Arbitri: cos'è e com'è strutturato 36
di Tiziano Zancanella

La meccanica del triplo arbitraggio
di Silvio Corrias 38

Domande e risposte 41

Dirigenti
Marketing evolution: la seconda fase del progetto dell'Ufficio Marketing e Comunicazione 42

Simone Pianigiani: Coach per un giorno in FIP 44

Minibasket
Minibasket presente e futuro 46
di Eugenio Crotti

Il Settore Minibasket nel Progetto Azzurri 2011-2012 48
di Maurizio Cremonini

Vetrina
Il Campionato DNA: novità e prospettive 50
di Furio Steffè

Basket per tutti
III° World Deaf Basketball Championship-Palermo 2011 52
di Massimiliano Bucca

Re.Play News
a cura dell'Ufficio Stampa FIP 54

Due palleggi con...
Luca Colombo: Facebook ed il basket 56
di Giorgio Gandolfi

www.fip.it

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

BASKET CARD ITALIA

LA NUOVA COMMUNITY DI FIP

GIOVANNI PICCIN

Inizia ad allenare nel 1976. Nel 1991 è vice allenatore della Nazionale Cadetti, oro agli Europei, mentre nel 1992 vince l'oro al I° Campionato Europeo Under 22. Da assistente allenatore della Nazionale A Maschile vince l'argento agli Europei nel 1997, l'oro all'Europeo del 1999, il bronzo agli Europei 2003, l'argento Olimpico nel 2004 e l'oro ai Giochi del Mediterraneo nel 2005. Dal 2009 è Presidente del Comitato Nazionale Allenatori.

Re.Play Tecnica: una novità per gli allenatori e per tutti i settori

LA FEDERAZIONE, con l'impulso dei propri settori tecnici e con la preziosa collaborazione di Giorgio Gandolfi, già co-organizzatore del Clinic Internazionale di Pesaro 2011, ha ritenuto utile proporre una newsletter Re.Play con ampia sezione tecnica. La newsletter è scaricabile senza costi dal sito della Federazione e si rivolge in particolar modo agli allenatori, agli istruttori minibasket, ai preparatori fisici, agli arbitri ed ai dirigenti. Lo scopo, per quanto riguarda gli allenatori, è fornire loro a qualsiasi livello, informazioni tramite argomenti tecnici curati da allenatori di provata esperienza, soprattutto italiani, ma anche internazionali. Mi auguro possiate apprezzare ed utilizzare al meglio questa newsletter digitale, una novità in questo campo.

Il Clinic Internazionale CNA 2011 "Giovanni Papini" al Palasport di Pesaro

Una lezione di Ettore Messina

Re.Play Tecnica - numero 0

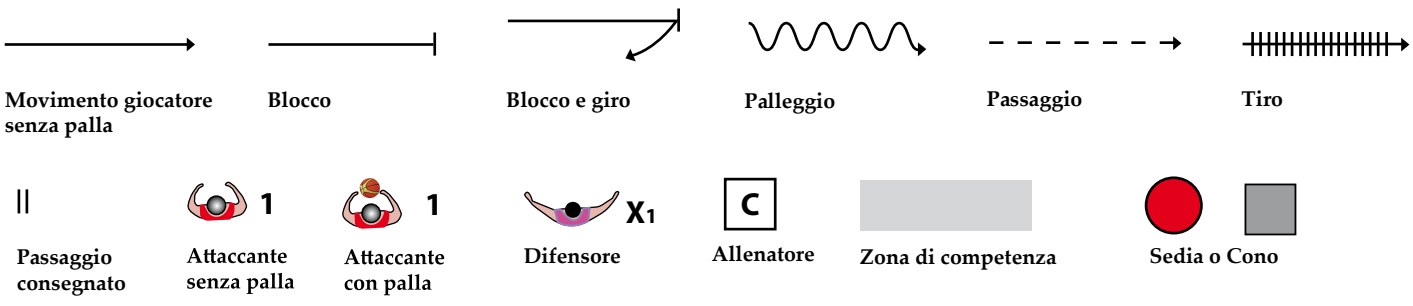
News letter
Area Marketing Eventi Comunicazione FIP

Progetto Grafico
e Coordinamento di Produzione
Giorgio Gandolfi

Foto: Archivio FIP/Ciamillo-Castoria;
Joe Murphy/NBAE-GettyImages

Federazione Italiana Pallacanestro
Via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma
www.fip.it - marketing@fip.it
ufficio.stampa@fip.it

LEGENDA



Modello di allenamento integrato: la costruzione degli esercizi

ANDREA CAPOBIANCO
Assistente a Battipaglia in A2 nel 1994, capo allenatore a Salerno dal 1997 al 2000, assistente in A1 ad Avellino nel 2000, di nuovo a Salerno come head coach dal 2002 al 2005. Nel 2005/06 è capo allenatore in A1 ad Avellino, poi a Jesi in A2 (vince la Coppa Italia di Legadue nel 2008). Nel 2008/09 allena la Bancatercas Teramo in Serie A, vincendo il premio come "Miglior tecnico". Nel 2009 gli viene assegnato anche il Premio Reverberi. E' Formatore Nazionale CNA e Formatore Minibasket. Dal 2011 è Responsabile Tecnico delle Nazionali Giovanili per il Settore Squadre Nazionali Maschili ed anche Responsabile Tecnico del CNA.

QUEST'ARTICOLO descrive un modello di allenamento per formare giocatori capaci di scelte autonome, all'interno di un gioco la cui essenza è la capacità di stare insieme collaborando. Formare giocatori significa unire i concetti di autonomia e collaborazione, con una formula in cui l'autonomia è inconcepibile, se non al servizio della collaborazione. Vogliamo, quindi, formare giocatori autonomi, capaci di affrontare e risolvere le situazioni di gioco per il bene della squadra (collaborativi), con l'ausilio dello strumento tecnico (i fondamentali). Il vantaggio che in attacco si cerca o si costruisce, si consegue con la collaborazione di tutti e per questo motivo la scelta, pur essendo autonoma, deve essere la migliore per tutta la squadra. Nell'idea di basket in cui credo, fondamentale è l'integrazione tra capacità tecnico/tattica (livello tecnico), capacità fisica (livello fisico) e capacità psicologica(livello psicologico). Il livello tecnico è costituito da due parti: la tecnica e la tattica.

La tecnica è l'insieme dei fondamentali che i giocatori devono essere capaci di eseguire, lettere che formano parole, poi frasi per concretizzarsi in discorsi nel "linguaggio" comune che è il basket. La tattica è come le parole che non stanno insieme per caso , ma sono scelte in modo automatico e consapevole per affermare un'idea, anziché un'altra. La tattica focalizza il livello della scelta dello strumento tecnico adatto per il miglior vantaggio possibile, finalizzato al bene di tutta la squadra. Nella mia esperienza ho trovato vari testi che descrivono i fondamentali in modo chiaro, ma pochi scritti e, soprattutto, non abbastanza chiari, su quello che definisco i "fondamentali della tattica". Se la tattica coincide con la capacità di scegliere, cosa serve ad un giocatore per scegliere? Allenando giocatori di diverso livello sono stato sempre attratto dalla capacità di alcuni di guardare, di ascoltare, di parlare, di avvertire e segnalare la propria e l'altrui presenza attraverso il tatto. Mi

sono reso conto che, ferme restando le capacità tecniche e fisiche, giocatori, che possiedono quei requisiti ad un livello più alto, avevano più potenzialità di migliorare le loro capacità di scelta (=tattiche) per conquistare il vantaggio. Tutte queste capacità confluiscono in un concetto che chiamiamo lettura. E' il risultato sul lavoro delle abilità, di cui ho parlato, e portano il giocatore a saper scegliere, alla possibilità cioè di concretizzare la capacità tattica. Queste considerazioni mi hanno portato a definire i fondamentali della tattica: guardare, ascoltare, parlare, toccare, perché queste azioni aiutano il giocatore ad interpretare le situazioni di gioco per scegliere tatticamente ciò che è giusto fare in autonomia per il bene della squadra (=collaborazioni). Quello descritto è il primo livello da tener presente nel mio sistema di allenamento. Successivo è il livello che definisco vantaggio. Come si vede nel disegno 1, che riproduce una struttura gerarchica, questo concetto occupa un livello superiore, perché è più ampio e contiene tutto quello che abbiamo sinora descritto. Si definisce vantaggio il saper creare un soprannumero in attacco, o, in difesa, impedire che la squadra avversaria lo realizzi. Lo scopo che dipende dalla situazione in cui ci si trova:

- in attacco produrre un tiro a più alta percentuale di realizzazione.
- in difesa recuperare la palla prima di subire canestro o costringere l'attacco a tirare a bassa percentuale.

Lo spazio/tempo definiscono il dove ed il quando è possibile costruire un vantaggio in difesa ed in attacco.
Autonomia e collaborazione sono i concetti che nello schema si collocano al livello più alto, perché definiscono la mia visione della pallacanestro che vuole formare giocatori capaci in ogni gesto di essere al servizio della squadra. Ciò che affermo fa parte di una scelta: so che questo può non essere condiviso perché il giocatore "egoista" è spesso considerato una risorsa.
A questo livello le visioni si differenziano: il tentativo che porto avanti è quello di affermare la visione in cui credo, senza demonizzare quella diversa, ritenendo una risorsa importante il giocatore che prende iniziativa in modo autonomo per mettere la sue capacità a disposizione della squadra.
Ultimo livello che considero è quello che tiene conto del fatto che al di là della tecnica e della tattica noi ci prendiamo cura di esseri umani: definisce il tipo di giocatori, il tipo di squadra , il tipo di allenatori ed il tipo di relazioni fra allenatore-giocatore-squadra.
Questo livello costringe ad avere consapevolezza di come gli allenatori considerano gli esseri umani:

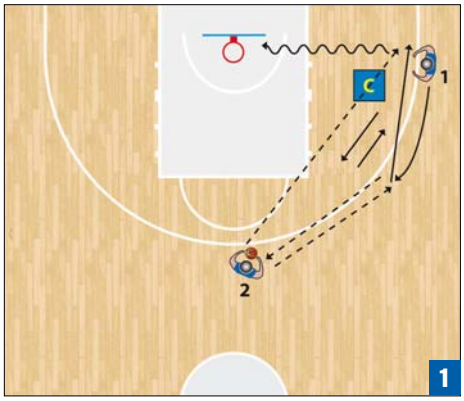
1) L'allenatore considera gli esseri umani tutti uguali o tutti diversi?
2) Se li considera diversi, quali sono le categorie in base alle quali le differenzia?
3) Stabilite le differenze, queste hanno lo scopo di aiutare l'allenatore ad incontrare il giocatore nel punto più utile a lui, alla squadra ed al giocatore stesso.

Esercizio Uno

Il giocatore 1 passa a 2 e sale per ricevere: quando ha ricevuto, se la linea di penetrazione è aperta conclude, se la linea di penetrazione è chiusa dal coach, 1 ripassa a 2 e si muove in allontanamento. Il giocatore 1 penetra solo quando ha la linea di penetrazione aperta (diagr. 1).

Cosa insegniamo:

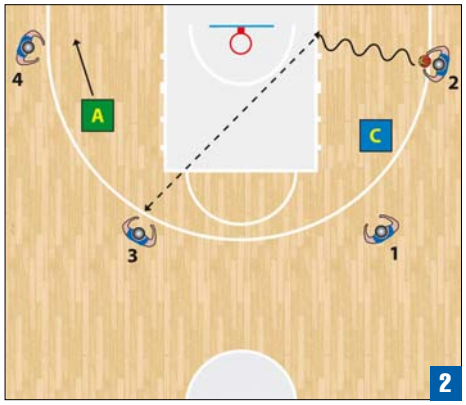
A guardare
A leggere lo spazio vantaggioso nel tempo giusto
A scegliere (con quale mano partire in base alla posizione/lato del coach)
La tecnica della presa e della partenza



Esercizio Due

Giocatore con palla parte in palleggio e passa a 3, perché A è andato su 4: 3 riceve e parte sul lato opposto a 2, che sta venendo in fila e legge la difesa di C (diagr. 2).

DISEGNO 1



2

Cosa insegniamo:
A guardare
A leggere a chi passare la palla (spazio/tempo vantaggioso)
A leggere lo spazio dove passare nel tempo giusto
A scegliere (sia nella partenza, che nel passaggio)
La tecnica della partenza e del passaggio
Il tempo del movimento del coach per dare una linea di passaggio aperta dipende dalle capacità dei giocatori: più sono bravi e più il coach si può muovere all'ultimo momento
Opzione: per allenare anche la capacità di scelta se tirare o passare (capacità di autonomia-collaborazione) basta aggiungere un coach sotto il canestro, che può assumere una posizione di aiuto = passaggio o non aiuto = tiro.

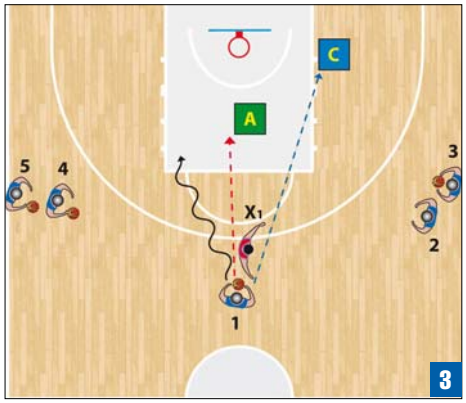
Esercizio Tre
Il giocatore 1, ricevuta la palla da 2, può (diagr. 3):
Penetrare a dx o sn (in base al posizionamento del difensore)
Passare a C, se C ha le mani pronte
Passare a A, se A ha le mani pronte
Passare a C, se sia A, che C hanno le mani pronte (miglior posizionamento = spazio più vantaggioso)

Cosa insegniamo:
A guardare
A leggere lo spazio vantaggioso nel tempo giusto
A leggere se passare o penetrare (Spazio/tempo vantaggioso)
A scegliere a chi passare
La tecnica (presa + partenza o presa + passaggio)
Rotazione: Chi tira difende, chi ha passato gioca l'1 c. 1, chi ha difeso recupera la palla e cambia fila.

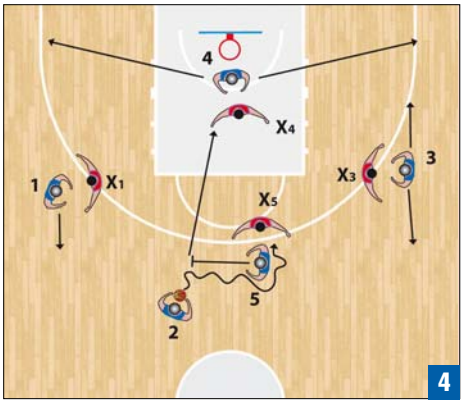
Esercizio Quattro
5 c. 4 partendo da una situazione di pick and roll: quando 2 senza difensore supera il blocco di 5 la difesa diventa agonistica (diagr.4).

Cosa insegniamo:
A guardare
A leggere i vantaggi (mantenere il vantaggio per concretizzarlo)
A scegliere
La tecnica individuale funzionale al gioco di squadra

Conclusioni
L'importanza del ruolo dell'allenatore è ben evidente: dovrà essere capace di far migliorare ogni singolo giocatore secondo una precisa idea di basket, quindi, dovrà sapere se è meglio far fare una lettura, piuttosto che un'altra, in base ai limiti ed ai pregi del giocatore che sta sviluppando l'esercizio. Inoltre, dovrà capire quando è il momento di far fare più esercizi di lettura o esercizi "a secco", in cui viene migliorato esclusivamente l'aspetto tecnico del fondamentale. Tutto ciò rende certamente meno facile il compito dell'allenatore, ma sicuramente più coinvolgente, più affascinante e soprattutto più funzionale alla crescita dei giocatori e, quindi, delle squadre.



3



4

Progetto Azzurri

E' PARTITO in ottobre il "Progetto Azzurri" del Settore Squadre Nazionali Maschili, che vuole proporre l'obiettivo di formare una nuova generazione di giocatori, partendo dalla base di lavoro svolto dai Comitati Regionali.
Il progetto è diviso in due grandi parti, una denominata "La Squadra del Futuro", l'altra "Diventare Squadra".
Nel progetto "La Squadra del Futuro" vengono prese in considerazione le annate in cui le squadre non hanno competizioni europee durante l'anno (Under 14 e Under 17).
Nel progetto "Diventare Squadra" vengono prese in considerazione le annate per le quali sono previste competizioni europee (Under 18, Under 16 e Under 15). Cinque regioni che sono state visitate fino a questo momento: Lombardia, Umbria,Toscana, Veneto, Marche ed Abruzzo. In ogni Regione, che è stata toccata e sarà toccata in futuro dal Progetto Azzurri, si è tenuto e si terrà un Clinic a cui sono riconosciuti punti PAO, strutturato in modo da toccare le tematiche tecniche (con relatori Andrea Capobianco o Antonio Bocchino, Tecnico Federale che segue il progetto con Capobianco), fisiche (relatore il Preparatore Fisico Territoriale della Regione coinvolta) e del minibasket (con relatore Maurizio Cremonini, responsabile tecnico del Settore Minibasket della FIP). Afferma Capobianco:"*In tutte le regioni che io e Bocchino abbiamo visitato abbiamo avuto grandi riscontri, sia nell'organizzazione e supporto dei Comitati Regionali e Provinciali, sia per la qualità dei giocatori visti. Inoltre, la partecipazione degli allenatori ai clinic è stata estremamente numerosa, con ben oltre un migliaio di partecipanti. Il grande entusiasmo che io e Bocchino abbiamo riscontrato dimostrano che c'è voglia di lavorare per la crescita del movimento italiano. Abbiamo tanti spunti da cui partire per costruire, in accordo con i Comitati Regionali e Provinciali, società e allenatori, un percorso formativo importante*".

Un lavoro di squadra guardando al futuro

PACO TORRES
E' allenatore superiore di pallacanestro, membro dell'Ufficio Tecnico della Federazione Spagnola di Pallacanestro e fa parte dello staff del Programma di Reperimento di giovani talenti maschili e femminili spagnoli. Da 25 anni è direttore della rivista Gigantes del Basket.

LA FEDERAZIONE spagnola, presieduta da José Luis Sáez e diretta dal lato tecnico da Ángel Palmi, sviluppa da anni un programma di selezionamento e formazione di talenti maschili e femminili realizzato dall'"Academia de Iniciación", il cui direttore è Dani Sainz, e che raggruppa tutti i giocatori e giocatrici selezionati dai 12 ai 15 anni con i quali i responsabili dell'accademia, José María Silva, per la parte maschile, e Josep Alemany, per quella femminile, e la loro squadra di collaboratori, tra i quali mi trovo anche io, lavora sul campo affinché giocatori e giocatrici acquisiscano la sufficiente esperienza competitiva per arrivare al primo campionato ufficiale al quale partecipano, cioè il Campionato FIBA Europeo Under16.

I giocatori e le giocatrici vengono selezionati nei campionati di minibasket (categoria Under 12) nei quali competono le 19 selezioni rappresentanti le Comunità Autonome, nelle quali è suddivisa la Spagna. E' in questo torneo che gli allenatori compiono la prima selezione di 40 giocatori e 40 giocatrici, che si concentra al El Collell, a Girona, in Catalogna. Nei 6-7 giorni di allenamenti collegiali lavoriamo perchè imparino a condividere uno spirito di selezione ed a lavorare in campo, oltre che ad esprimere liberamente il proprio talento, senza indicazioni particolari dai propri allenatori nelle partite 5 contro 5, che si giocano ogni sera. L'obiettivo è che i giocatori e le giocatrici si mostrino come sono, liberamente e senza le interferenze degli allenatori che fanno parte dello staff, il cui compito primario è quello di analizzare attentamente e sotto ogni profilo, non solo tecnico, ed a prendere nota di quello che i giocatori mostrano, sia tecnicamente che sotto il profilo del comportamneto ed attitudine. Da El Collell

sono passati giocatori come Rudy Fernández, Ricky Rubio e Víctor Claver, tra gli altri, che poi sono arrivati alla Nazionale maggiore.
Questo è il primo passo per poi partecipare a concentramenti delle categorie Under 13, Under 14 e Under 15. I periodi di allenamento vengono definiti in occasione delle vacanze scolastiche della Settimana Santa per Pasqua. In questi concentramenti invitiamo anche giocatori che si sono messi in luce in periodi successivi alla prima selezione di Girona, in genere, soprattutto, i lunghi, giocatori che hanno necessità di più tempo per maturare. Abbiamo analizzato le statistiche e ci siamo accorti che la media dei giocatori che hanno iniziato e sono stati selezionati in occasione del primo raduno di El Collell a Girona e giocano nella Nazionale Under16 è del 60% per i maschi e del 90% per le femmine.
Tatticamente, si lavora in modo rispettoso verso i club che inviano i propri giocatori alle rispettive selezioni, cercando di far si che ogni giocatore giochi allo stesso modo in cui è abituato a fare nella sua squadra di club. L'evoluzione tattica avanza in modo progressivo, ma sempre in una stessa direzione, affinché tra l'Under 13, in cui si introducono i diversi movimenti difensivi e offensivi, e l'Under 15 ci sia un lavoro che serva al passaggio da una categoria all'altra. L'Under 13 si allena e gioca alcune partite amichevoli, l'Under 14

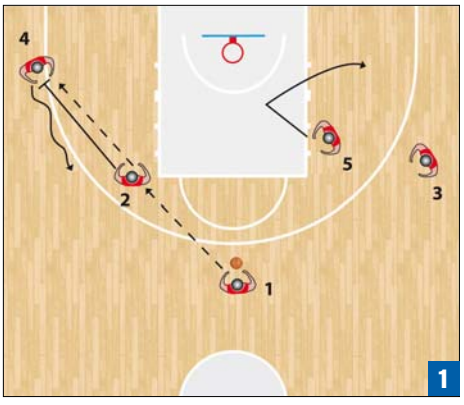
partecipa al torneo BAM in Slovenia e l'Under 15 gioca con Italia, Francia e Grecia il torneo dell'Amicizia.
Non adottiamo assolutamente mezzi tecnici e tattici per vincere a tutti i costi questi tornei, poiché ciò a cui miriamo è dare ai giocatori un'esperienza internazionale. Vogliamo che competano e che imparino a competere. Che imparino che vincere o perdere non è fondamentale a quest'età, ma lo è imparare a competere. E' questo il modo in cui giocatori e giocatrici arrivano ai campionati Under16. Ed è li che devono dimostrare che quest'apprendimento è stato efficace: non vincendo o salendo sul podio, ma semplicemente giocando. E se lo fanno con successo, meglio. Ma non è per noi assolutamente fondamentale in questa fase.

▲▲▲

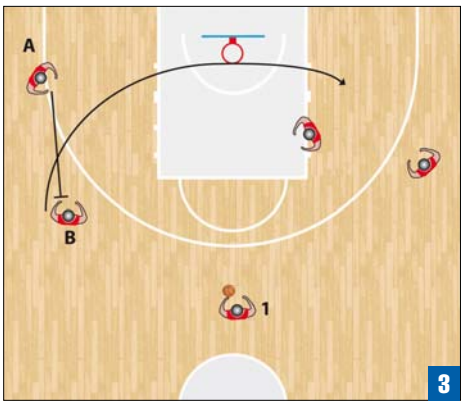
GIOVANNI LUCCHESI
Ha vinto uno scudetto Juniores ad Ancona, dove è stato anche responsabile del settore giovanile per otto anni. Sei le stagioni da capo allenatore in A1 femminile tra Ancona, Costamasnaga e Schio. E' stato Vice Allenatore della Nazionale femminile agli Europei di Brno ed ai Goodwill Game di San Pietroburgo. Nel 2008 ha vinto l'argento con la Nazionale Under 16 femminile agli Europei, nel 2010 l'oro agli Europei Under 18 femminili. Ha guidato la Nazionale Under 19 femminile nel Mondiale di categoria in Cile nel 2011. Da ottobre 2011 è Assistente Allenatore della Nazionale femminile.

Cose dell'«Altro Mondo»

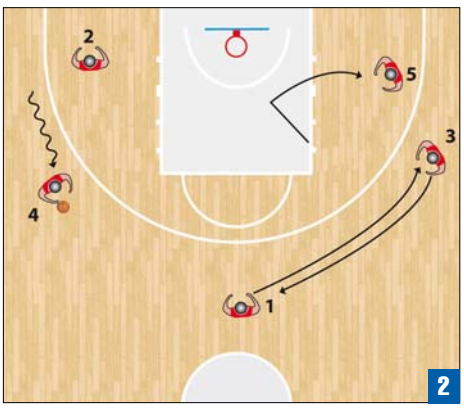
QUINDICI GIORNI di agonismo e di studio: la formazione che ho avuto il privilegio di guidare insieme ad Umberto Alliori nel mondiale FIBA Under 19 ha permesso di venire a contatto con squadre che hanno espresso in questa manifestazione contenuti tecnici e fisici di altissimo livello. Questa esperienza toccherà ad agosto del 2012 in Olanda all'Under 17 di coach Renato Nani (reduce da un brillantissimo bronzo europeo a Cagliari nella categoria Under 16). L'Italia Under 19 è tornata dal Cile più cittadina del mondo, sia da un punto di vista umano, sia da quello squisitamente tecnico, perché sono sensibili rispetto alle nostre abitudini (in particolare a livello giovanile) le differenze nella priorità alla base dell'esecuzione ed applicazione di alcuni fondamentali e alla loro conseguente funzionalità all'interno di un sistema di gioco.



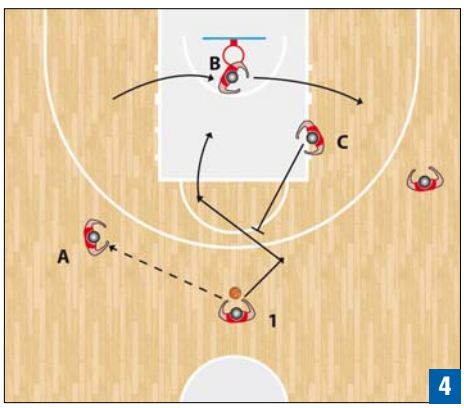
1



3



2



4

QUALI FONDAMENTALI

a) IL PASSAGGIO

E' la prima differenza evidentissima: per qualità, varietà e quantità. Nazioni come Canada e Giappone, e non solo, hanno basato il loro sistema di gioco su un uso continuo di questo fondamentale, con una capacità di controllo eccellente anche nelle situazioni di pressione difensiva esasperata. La cura del dettaglio nell'esecuzione ed il timing hanno reso "semplici" difficili concetti offensivi, come il flex offense del Canada ed il penetra e scarica del Giappone. A testimonianza di questa scelta di gioco, siamo arrivati a contare il numero di palleggi (in Italia a livello giovanile femminile ormai il fondamentale abusato) all'interno di una azione: non andavano oltre i cinque!
L'esecuzione era sempre di alto livello per giocatrici di tutti i ruoli, interne ed esterne, frutto di tecnica e di equilibrio, di tattica individuale apparsa molto spesso superiore a quella a disposizione delle nostre giocatrici.

b) IL TIRO

Sia tiro in avvicinamento, che il tiro dalla distanza erano eseguiti a velocità superiore. L'esecuzione visibilmente privilegiava la presa evidente sulla palla della mano forte, e la "riduzione" della mano d'appoggio alla sua funzione di sostegno e non di spinta. La capacità di tiro "ostacolato", inoltre, era esaltata dalla qualità di passaggio, determinante anche in termini di timing.
Con una eccezione alla prima parte di questa considerazione, il Giappone: il tiro era eseguito a due mani, con spinta dei piedi quasi monopodalica, in parte vicina a quella delle due rappresentative cinesi, ma ancor più esaltata per la taglia fisica delle nip-

poniche, senza praticamente giocatrici sopra i 180 cm, ma terribilmente precise anche da sette metri abbondanti.

c) IL TAGLIAFUORI

E' uno dei capisaldi difensivi/offensivi di tutte le migliori squadre, ma uno dei nostri grandi talloni d'Achille. Determinato oltre che dallo scarsissimo tempo dedicatovi, anche dalla disabitudine nell'aggressività a rimbalzo offensivo. Anche su questo fondamentale l'Italia deve migliorare, perché è la chiave di volta per sopperire alla taglia fisica inferiore. Miglioramenti che presuppongono maggiore fisicità e propensione al contatto, elementi difficili da stimolare ed ottenere nel nostro basket giovanile femminile, ma, purtroppo, imprescindibili a livello internazionale.

d) LA CURIOSITA'

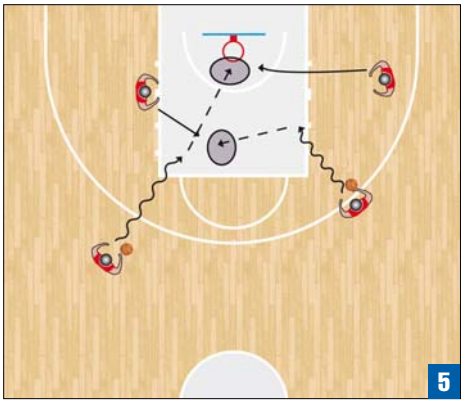
La partenza in palleggio omologa o se preferiamo "stessa mano-stesso piede". Ne abbiamo valutate un paio: quella spagnola e quella giapponese. La prima: con una sorta di appoggio monopodalico, palla sul fianco opposto alla direzione di partenza, palleggio a due mani violento nella la direzione di partenza, appoggio del piede e successivo incrocio. La seconda: lasciando letteralmente cadere la palla dalle mani, afferrandola e partendo quindi incrociato (molto più rischiosa, ma efficace perché legata alla sensibilità e velocità di mani e piedi delle atlete giapponesi).

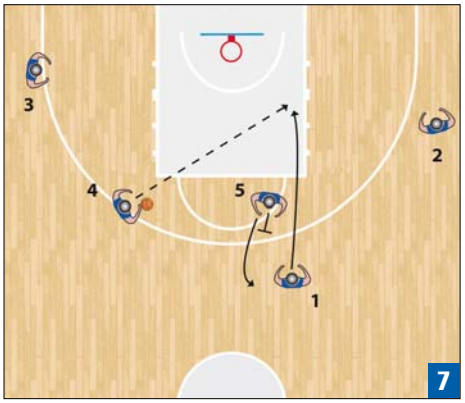
QUALI SCELTE DI GIOCO

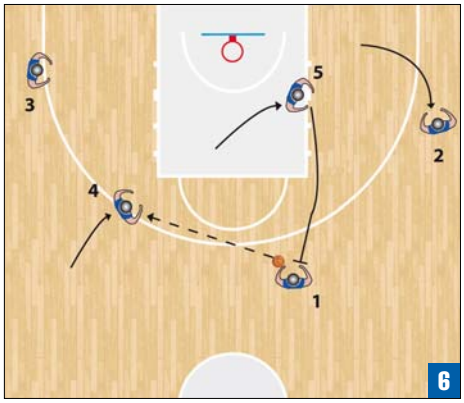
Tutte prioritariamente basate su:

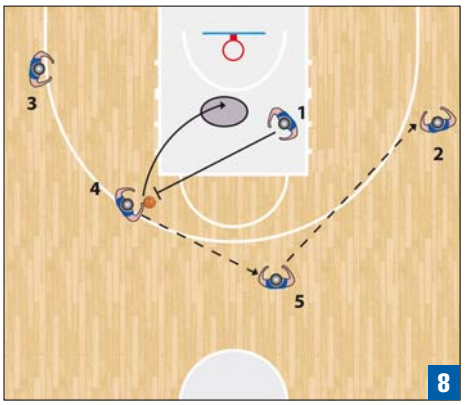
- Timing e concetto di precedenza
- Spaziatura
- Costruzione di vantaggi
- Uso del tiro in uscita dai blocchi
- Uso del tiro, se non ostacolato aggressivamente
- Utilizzo di blocchi ciechi

Analizzeremo di seguito sinteticamente alcune proposte di gioco, sia contro la difesa a uomo, sia contro la zona, utilizzate da quattro delle nazionali partecipanti. Abbiamo scelto esempi basati sulla semplicità e la capacità di lettura, ovvero caratteristiche e strumenti ormai indispensabili e sulle quali urge a livello femminile una serena riflessione.







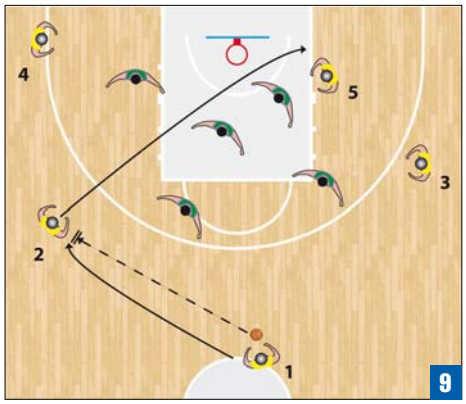


LE COLLABORAZIONI OFFENSIVE DEL GIAPPONE.

Il loro gioco era basato su una velocità di esecuzione impressionante, come anche atletismo e fisicità tali da rendere il contropiede nipponico uno dei più belli ed efficaci.
Da canestro subito il Giappone ha trovato spessissimo soluzioni con tre passaggi al massimo. In generale, i ruoli sono definiti non tanto in termini di statura, quanto di compito. La squadra ha ruotato intorno a Ruy Machida, 160 cm (scarsi) di talento, miglior assist girl della manifestazione. Lo schieramento iniziale partiva quasi come un cinque fuori, dove la palla viaggiava a velocità supersonica sul lato sinistro (quello usato più frequentemente), con un veloce e duro blocco sulla palla ed un taglio flash dal lato debole e rapida uscita (diagr. 1). La giocatrice in possesso della palla poteva attaccare o usare gli scambi costanti di posizione per la circolazione di palla (diagr. 2). Allo stesso modo (diagr. 3), il passaggio di apertura poteva essere preceduto da un blocco cieco tra A e B, che cambiava il lato immediatamente; di seguito, (diagr. 4), 1 apriva il gioco e riceveva immediatamente un blocco cieco. Volutamente, non ho segnalato né le opportunità di passaggio (infinite: diretto, skip, battuto a terra), né una cosiddetta "continuità", perché il fine ultimo della scelta di gioco giapponese era di penetrazione – passaggio - tiro, con regole di collaborazioni a due (diagr. 5) con tagli "dietro", in caso di attacco centrale, e tagli nel cuore della difesa con penetrazione sul fondo.

LA TRANSIZIONE OFFENSIVA DEGLI USA

Fluida esecuzione e disciplina tattica: è stato il "credo" della formazione laureatasi campione del mondo. La transizione proposta era basata su un grande utilizzo di blocchi ciechi, dopo un arrivo "canonico" con un primo taglio in post basso e un secondo rimorchio in alto, in opposizione. Con palla in mano al playmaker (diagr. 6 e 7), il primo passaggio avveniva lateralmente per il secondo rimorchio. Il centro risaliva per un blocco cieco

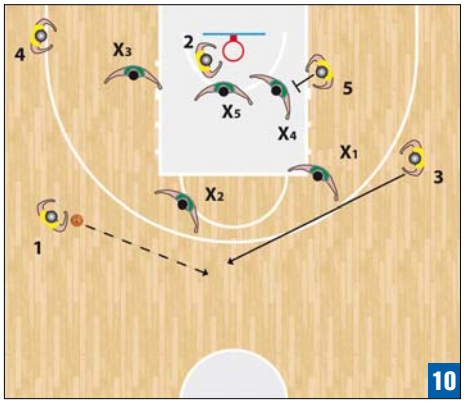


9

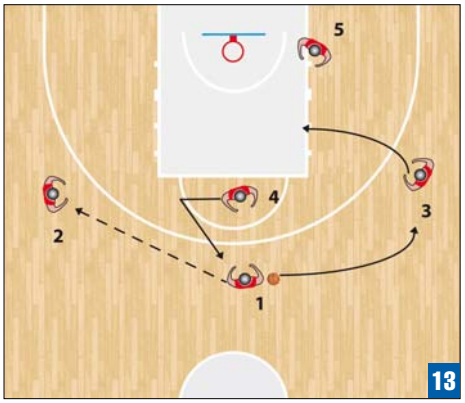
efficace, perché creava spazi interni dove sfruttare la fisicità delle esterne americane.
I passaggi delle lunghe partivano inoltre da altezze considerevoli vista la statura nettamente sopra il 190 cm delle giocatrici d'area. Sulla circolazione della palla (diagr. 8), nuovo blocco cieco, stavolta di 1 in favore di 4, che prendeva possesso del centro dell'area con scarse possibilità di aiuto da parte della difesa.

ATTACCO ALLA ZONA DEL BRASILE

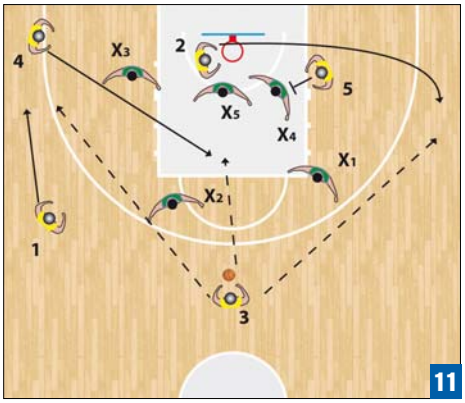
Squadra dal gioco spumeggiante, il Brasile ha ottenuto consensi per la qualità delle tiratrici e il ritmo imposto alle partite.
La difesa a zona, a cui molte squadre avversarie sono ricorse per la difficoltà ad arginarne la velocità, è stata sempre aggredita con estrema fluidità ed un curioso schieramento di partenza cinque fuori che, appena stabilito il lato di inizio (diagr. 9), prevedeva una postazione di blocco sul lato opposto. Si iniziava con un passaggio consegnato tra 1 e 2 e la guardia che tagliava in profondità e preferibilmente dietro la difesa.
La fase di rimpiazzo della posizione centrale (diagr. 10) era considerata strategica dalla squadra verde oro ed il timing dell'uscita di 2 e del taglio di 4 era rigorosamente determinato dalla palla in mano a 3. Appena raggiunta questa condizione (diagr. 11), ecco l'uscita sul blocco di 5 da parte di 2, la salita nel cuore dell'area di 4 (taglio forte dall'angolo) e l'adeguamento di 1 verso l'angolo. Le opzioni di passaggio erano molteplici e di solito portavano ad una soluzione rapida di tiro esterno o di collaborazione diretta tra 4 e 5.



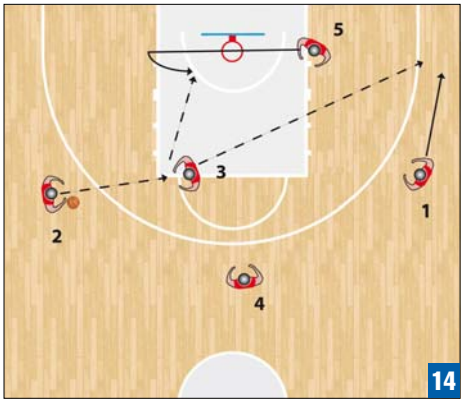
10



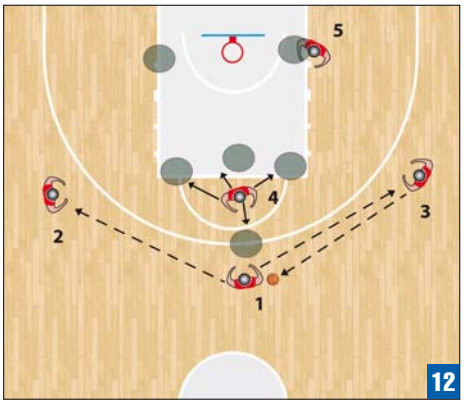
13



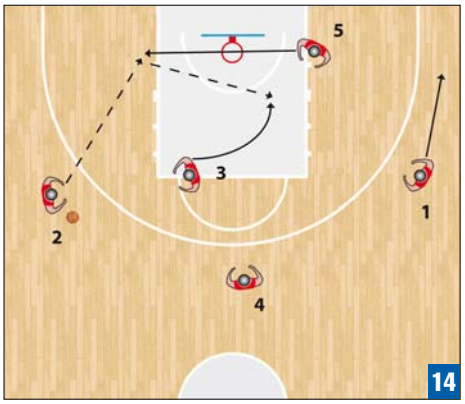
11



14



12



14

L'ATTACCO ALLA ZONA DELL'AUSTRALIA

Gruppo dalla struttura fisica imponente e con grandi qualità atletiche, l'Australia non ha espresso tiratrici micidiali, ma una grande organizzazione. Per ovviare alla mancanza di esterne dalla mano calda (come il Giappone od il Brasile) ha attaccato le difese a zona utilizzando i centimetri delle ali piccole ed il discreto tiro da tre punti delle ali grandi, coinvolgendole a turno all'esterno e all'interno dell'area. Lo schieramento iniziale (diagr. 12) era il classico 1-3-1 con una insistita circolazione di palla tra le tre esterne. Il passaggio alla guardia e lo spostamento in ala opposta di 1 (diagr. 13) era il segnale per la rotazione tra 4, che usciva dalla linea dei tre punti e l'ingresso di 3 in area. Con palla a 2 e con 3 in lunetta (diagr. 14), c'era il taglio dietro la linea difensiva di 5. La ricerca di 3 in lunetta era indispensabile per innescare la collaborazione sull'ulteriore taglio basso di 5 o con 1 sul lato opposto. Buona fluidità otteneva l'Australia appoggiando la palla a 5 e coinvolgendo 3 in un taglio dietro (diagr. 15).

IN CONCLUSIONE

Sapendo di ripetermi, credo davvero che la qualità dei fondamentali e la capacità delle letture siano un punto di partenza e non solo di arrivo. Risiede qui lo stile di gioco "semplice" a cui deve mirare la pallacanestro giovanile femminile italiana.

▲▲▲

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

www.fip.it

Scudetto Under 19 Eccellenza

Più competitiva e avvincente la nuova **Fase Nazionale**

Una **nuova formula** per aumentare la competitività, lo spettacolo e permettere ai ragazzi di confrontarsi sempre con i pari età più forti. **Cambia volto la fase di avvicinamento alla Finale Nazionale Under 19.**

Il 3 ottobre scorso **ha preso dunque il via la Fase Nazionale**, così denominata perché coinvolge le migliori squadre Under 19 di tutta Italia mettendole l'una contro l'altra in 5 gironi. L'obiettivo è sempre lo stesso: accedere alla Finale Nazionale 2012 per conquistare il titolo di Campione d'Italia, attualmente alla Benetton Treviso.

In palio ci sono 16 posti, alcuni dei quali saranno assegnati dalla Commissione Tecnica del Settore Giovanile della Fip attraverso ammissione diretta e concentramenti regionali.

L'intento del Settore Giovanile della Fip è stato premiato dalle prime giornate del girone di andata, che fino ad ora hanno offerto un basket di ottimo livello e un grado di competitività certamente superiore agli anni precedenti. In questo modo i ragazzi che partecipano alla Fase Nazionale acquisiscono un bagaglio tecnico e tattico e un'esperienza che sarà utile per il loro futuro.

L'edizione 2012 della Finale Nazionale Under 19 "Trofeo Giancarlo Primo" si disputerà dal 30 aprile al 6 maggio.

Girone Nord Est

- Andrea Costa Imola
- Angels Santarcangelo 2011
- Basket Rimini Crabs
- Benetton Treviso
- Fortitudo Bologna
- Pall. Reggiana
- Pall. Trento 2009
- Pall. Trieste 2004
- Petrarca Padova
- Reyer Venezia
- Sistema Basket Pordenone
- Virtus Bologna

Girone Nord Ovest

- Armani Jeans Milano
- Arona Basket
- Azimut Loano
- Banca Sella Biella
- Banca Piemonte Casale Monferrato
- Comark Bergamo
- ElmecInforma Varese
- NBB Brescia
- Pall. Cantù
- Pall. Moncalieri
- Pall. Varese
- Rimadesio

Girone Centro

- Aurora Basket Jesi
- Don Bosco Livorno
- Mens Sana Siena
- Montecatini
- Sutor Montegranaro
- Teramo Basket
- USE Empoli
- Val di Ceppo Basket
- Victoria Libertas Pesaro
- Virtus Siena

Girone Centro Sud

- All & More Lecce
- CMA Ruvo di Puglia
- Lamaro Appalti Roma
- Enel Basket Brindisi
- Palestrina Porcarelli
- Pepsi Caserta
- Pool Eurobasket Roma
- Sidigas Avellino
- SMG Latina
- Stella Azzurra
- Vigna Pia
- Vivibasket Napoli

Girone Sud

- Basket Club Ragusa
- Cus Catania Basket 2003
- Cus Messina
- Orlandina Basket 1978
- Pol. Basket Gela
- Scuola di Basket Viola

Esercizi di tiro

TREE LINEE

Scopo

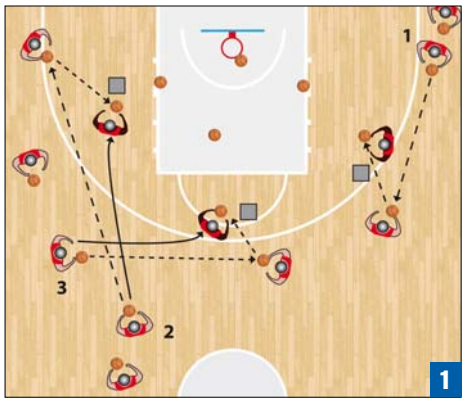
Lo scopo è quello di allenarsi su differenti movimenti di piedi, terminando con un tiro in sospensione.

Attrezzatura

- 6 palloni
- 3 sedie

Personale

- L'intera squadra
- Tre allenatori (o anche tre giocatori)



Svolgimento

Dividere la squadra in tre gruppi, di cui uno sul lato destro, uno sul lato sinistro vicino alla linea di fondo ed un terzo in ala sul lato sinistro ed ogni gruppo con due palloni. Una sedia è posta ad un metro circa dal gomito destro della lunetta, una dentro il cerchio di tiro libero e la terza sull'angolo corto sinistro, mentre un allenatore (od un giocatore) è vicino ad ognuna delle tre sedie.

Il giocatore 1 passa all'allenatore, che mette la palla sulla sedia, poi 1 corre verso la sedia si arresta ad un tempo, prende la palla dalla sedia, fa un passo dietro (drop step), un palleggio e poi tira in sospensione. Il giocatore 2, fa lo stesso movimento, ma, dopo aver preso la palla dalla sedia, fa un giro (reverse) e tira in sospensione. Il giocatore 3 fa lo stesso movimento, ma questa volta fa un cambio di mano davanti e tira in sospensione. Dopo il tiro, 1 va dietro alla fila di 2, 2 dietro a quella di 3 ed 1 dietro a quella di 2. L'esercizio continua per un certo periodo di tempo o per un determinato numero di tiri per giocatore e poi ci si sposta sull'altro lato del campo (diagr. 1).

Dettagli da insegnare

- Stare sempre bassi sulle gambe per tutto l'esercizio, sia quando si riceve palla, che quando si mette la palla sulla sedia, per essere subito pronti al tiro, senza perdite di tempo.
- Andare incontro alla palla con entrambe le mani quando si sta per ricevere dall'allenatore (o dal giocatore).
- Evitare movimenti inutili che fanno perdere tempo.
- Mettere sempre entrambe le punte dei piedi rivolte a canestro prima di tirare.

Variazioni

- L'esercizio può essere anche reso competitivo: il primo giocatore che realizza un certo numero di tiri vince e gli altri fanno sprint o piegamenti sulle braccia.
- Una volta ricevuta la palla, prima di andare al tiro i giocatori devono fare un certo tipo di palleggio (cambio mano davanti, dietro, in mezzo alle gambe, step-back, finta, palleggio e tiro: SEMPRE curando anche la perfetta esecuzione di questi quattro fondamentali di passaggio, ricezione, palleggio e tiro).

PASSARE E TIRARE IN CONTINUITÀ

Scopo

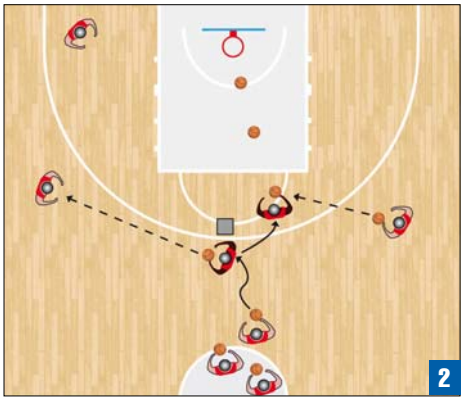
Allenarsi sul passaggio e tiro in sospensione in condizioni difficili.

Attrezzatura

- 4 palloni
- 1 sedia

Personale

- L'intera squadra
- Due allenatori (o due giocatori)



Svolgimento

La squadra forma una linea nella fascia centrale di una metà campo (oppure si può lavorare nelle due metà campo), con una sedia posta nell'area di tiro libero. Ogni giocatore ha un pallone. Due allenatori (o due giocatori) sono disposti uno in ala destra ed uno in ala sinistra, mentre un terzo giocatore (o allenatore) si dispone vicino a canestro per prendere i palloni che rimbalzano al di fuori dell'area. Il primo giocatore inizia a palleggiare molto forte sul posto, stando basso sulle gambe, poi, dopo alcuni palleggi, sprinta veloce verso la sedia e, giuntovi vicino, fa un passaggio laterale forte ad una mano verso l'allenatore (o compagno) sul lato sinistro, riceve dall'allenatore (o compagno) posto sul lato destro, si arresta e tira in sospensione. Chi tira va a rimbalzo e passa. L'esercizio continua con i giocatori che, a turno, tirano, vanno a rimbalzo, passano e vanno nuovamente in fila per continuare a ricevere e tirare. Dopo un certo numero di tiri eseguiti o realizzati oppure dopo un certo periodo di tempo, i giocatori passano la palla a destra e ricevono da sinistra (diagr. 2).

Dettagli da insegnare

- Palleggiare molto rapidamente verso la sedia, ma sotto controllo e stando sempre basso sulle gambe.
- Passare forte e preciso ad una mano, avendo come punto riferimento il petto di chi riceve.
- Ricevere palla con la mani già in posizione di tiro e piegarsi sulle gambe prima di ricevere palla e non dopo che si è ricevuta.
- Tirare prima e poi andare a rimbalzo, con due movimenti differenti, senza affrettare il tiro per andare a rimbalzo.

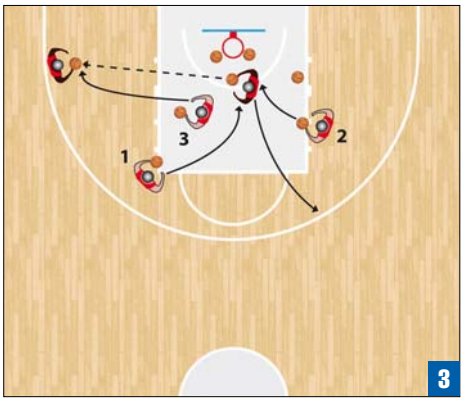
Variazioni
- L'esercizio può essere anche reso competitivo: il primo giocatore che realizza un certo numero di tiri vince e gli altri fanno sprint o piegamenti sulle braccia.
- Una volta ricevuta la palla, prima di andare al tiro i giocatori devono fare un certo tipo di palleggio (cambio mano davanti, dietro, in mezzo alle gambe, step-back, finta, palleggio e tiro: SEMPRE curando anche la perfetta esecuzione di questi quattro fondamentali di passaggio, ricezione, palleggio e tiro).

TRE GIOCATORI-DUE PALLONI

Scopo
Allenarsi a tirare da posizioni differenti, ricevendo in corsa.

Attrezzatura
- 4 palloni

Personale
- L'intera squadra



3

Svolgimento
Dividere la squadra in tre gruppi di tre giocatori, ogni gruppo con due palloni. Si lavora nelle due metà campo. Due giocatori con palla sono disposti fuori dall'area dei tre secondi ed uno senza palla in area. I due giocatori fuori tirano e vanno a rimbalzo, mentre contemporaneamente il giocatore in area, scatta fuori dall'area, riceve e tira in sospensione e così di seguito, senza mai che ognuno di loro tiri dalla stessa posizione, ma si nuova tutto attorno al perimetro dell'area. I giocatori continuano a tirare, andare a rimbalzo e tirare o per un certo periodo di tempo o dopo che hanno eseguito o realizzato un certo numero di tiri. Poi un altra terna di giocatori entra in campo (diagr. 3).

Dettagli da insegnare
- Stare sempre bassi sulle gambe per tutto l'esercizio, sia quando corre fuori, che quando si riceve palla.
- Evitare movimenti inutili, che fanno perdere tempo.
- Andare incontro alla palla con entrambe le mani quando si sta per ricevere e già pronte in posizione di tiro.
- Mettere entrambe le punte dei piedi rivolte a canestro prima di tirare.
- Tirare ed andare a rimbalzo in due momenti separati.

Variazioni
- L'esercizio può essere anche reso competitivo: il primo giocatore che realizza un certo numero di tiri vince e gli altri fanno sprint o piegamenti sulle braccia.
- Una volta ricevuta la palla, prima di andare al tiro, i giocatori devono fare un certo tipo di palleggio (cambio mano davanti, dietro, in mezzo alle gambe, step-back, finta, palleggio e tiro: SEMPRE curando anche la perfetta esecuzione di questi quattro fondamentali di passaggio, ricezione, palleggio e tiro).

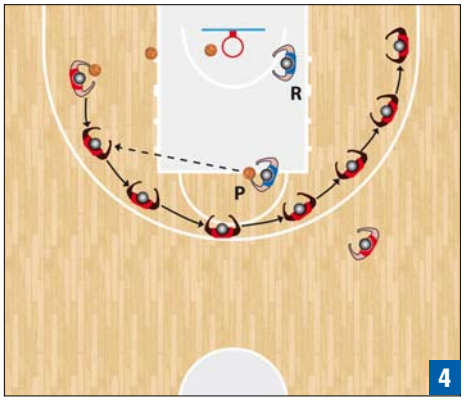
55 SECONDI

Scopo
Allenarsi sul tiro in sospensione, mettendo una grande pressione sul tiratore.

Attrezzatura
- 4 palloni
- 2 cronometri

Personale
- L'intera squadra
- Due allenatori

Svolgimento
Dividere la squadra in gruppi di tre giocatori, con un tiratore con palla fuori dall'area, un rimbalzista in area ed un passatore sul perimetro con un altro pallone. L'esercizio è attuato in entrambe le metà campo. Un allenatore con un cronometro è disposto fuori dall riga del tiro da tre punti. Al via dell'allenatore il giocatore tira e si sposta in un'altro



4

punto del campo, riceve la seconda palla dal giocatore che è in area e tira, e così di seguito per 55 secondi (fig. 4). Il tiratore non tira mai due volte dalla stessa posizione e deve anche muoversi tutt'attorno al perimetro dell'area da destra a sinistra e viceversa. Il passatore adeguerà i suoi spostamenti in base ai movimenti del tiratore, distanziandosi da lui 3-4 metri. Un altro allenatore od un giocatore terrà conto dei tiri effettuati e di quelli realizzati. Al termine, i giocatori hanno 5 secondi per cambiare il loro ruolo: il tiratore diventa rimbalzista, il rimbalzista diventa passatore ed il passatore diventa tiratore.

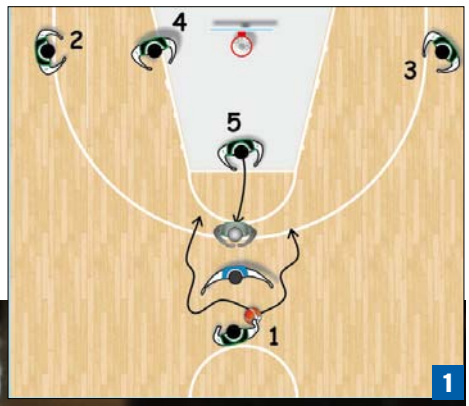
Dettagli da insegnare
- Il tiratore deve essere sempre per l'intero esercizio in posizione bassa sulle gambe, con le mani pronte a ricevere e tirare subito, senza alcun movimento per adeguare la presa sulla palla.
- Sottolineare sempre che i piedi devono essere rivolti a a canestro.
- Tirare sempre con la stessa meccanica fino al termine dell'esercizio.

Variazioni
- L'esercizio può anche essere reso competitivo: il giocatore della terna che realizza il maggior numero di tiri vince e gli altri fanno sprint o piegamenti sulle braccia, oppure si sfidano le varie terne.
- Una volta ricevuta la palla, prima di andare al tiro, i giocatori devono fare un certo tipo di palleggio (cambio mano davanti, dietro, in mezzo alle gambe, step-back, finta, palleggio e tiro: SEMPRE curando anche la perfetta esecuzione di questi tre fondamentali di passaggio, ricezione, palleggio e tiro). ▲▲▲

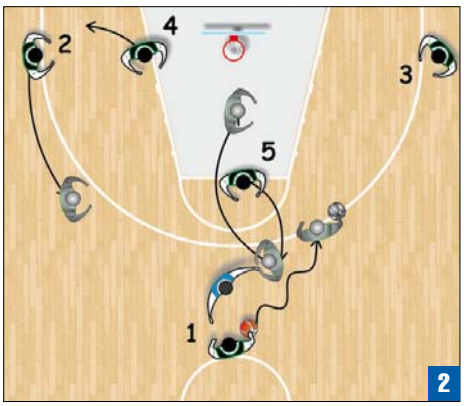
Il pick and roll centrale: letture e spaziature

SIMONE PIANIGIANI
Inizia ad allenare a 19 anni come istruttore minibasket. Con le squadre giovanili della Mens Sana Siena ha vinto 5 titoli italiani. Nel 2006, a 37 anni, l'esordio da capo allenatore di Siena, con cui ha conquistato cinque scudetti (2007, 2008, 2009, 2010 e 2011). Ha vinto anche cinque Supercoppe Italiane (2007, 2008, 2009, 2010, 2011), tre Coppa Italia (2009, 2010 e 2011) e ha partecipato a due edizioni delle Final Four di Eurolega (2008 a Madrid e 2011 a Barcellona. Dal dicembre 2009 e' Capo Allenatore della Nazionale maschile.

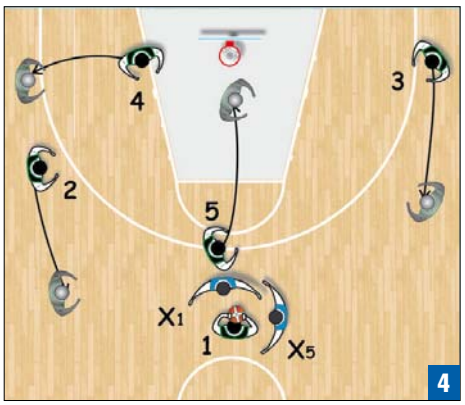
IL "PICK AND ROLL" è diventato una parte fondamentale dei giochi di ogni squadra, a tutti i livelli. E' adottato, sia per iniziare il gioco, come anche per situazioni in cui non si riesce ad andare a canestro secondo le soluzioni previste e per un ultimo tiro con pochi secondi a disposizione.
Inoltre, riesce a mascherare le lacune nei fondamentali di alcuni giocatori, come anche permette di schierare quintetti aticipi. Infine, ogni giocatore in campo può giocare il pick and roll, con esterni che si dispongono schiena a canestro e lunghi, che bloccano ed escono per tirare da tre punti.
Come per ogni gioco offensivo è fondamentale che si curino i dettagli tecnici e tattici, ma ancor più importante è far capire che non è solo un gioco a due, ma richiede che tutta la squadra si spazi in modo adeguato per sfruttare tutte le opportunità, come una ricezione e tiro sullo scarico od una ricezione e penetrazione.



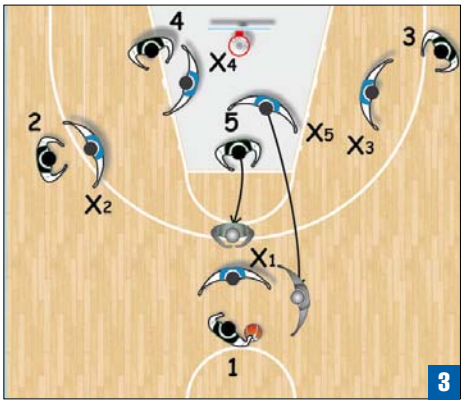
1



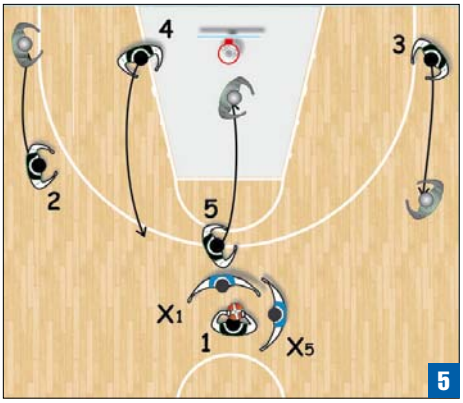
2



4



3



5

ASPETTI TECNICI INDIVIDUALI

E' un errore adottare un gioco solo perché ha avuto successo in altre squadre, senza prendere in considerazione il tipo di squadra che l'ha sfruttato, il livello e, soprattutto, quali giocatori e quali abilità individuali. Dobbiamo sì prevedere dove e come colpire la difesa avversaria, ma sfruttando le capacità individuali dei nostri giocatori, riuscendo anche a nascondere le loro manchevolezze. Queste sono le caratteristiche individuali ed i dettagli che devono essere curati:

- Porre una particolare attenzione alla tecnica del giro e dell'allontanamento, che si richiedono al bloccante.
- Migliorare e curare il palleggio, come anche il passaggio, quando si è pressati.
- Migliorare la tecnica di partenza, passaggio di ribaltamento, passaggio di ritorno, passaggio skip diagonale e finte di passaggio.
- Sottolineare che il bloccante deve occupare più superficie possibile, tenendo come punto di riferimento le spalle ed i fianchi del difensore che va a bloccare.

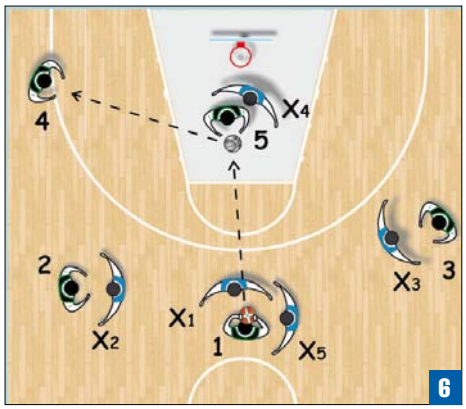
ASPETTI TECNICI DI SQUADRA

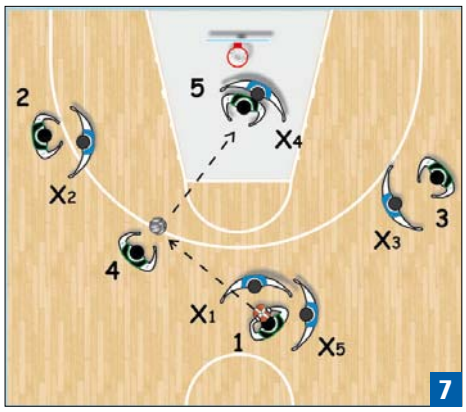
- Altrettanto importante è come gli altri tre giocatori si riposizionano sul perimetro, muovendosi verso l'alto, il basso o tagliando: tutto questo coinvolge sia la tecnica, che il giusto tempismo.
- Il riposizionamento deve essere anche fatto in base a come si dispone la difesa avversaria ed alle caratteristiche dei singoli difensori.
- Questo tipo di collaborazione consente di portare un blocco sulla palla con diverse angolature, riuscendo spesso a sorprendere il difensore che, concentrato nella marcatura del palleggiatore, non vede arrivare il blocco.

ANGOLAZIONE DEI BLOCCHI

Blocco piatto (flat): difensore parallelo alla linea di metà campo per contenere tutti e due i lati di penetrazione. Questo blocco offre l'opportunità di attaccare su uno o sull'altro lato del campo con una penetrazione in palleggio, unita ad un cambio di velocità, che potrà disorientare la difesa, incapace di definire il lato di penetrazione ed il lato d'aiuto (diagr. 1).

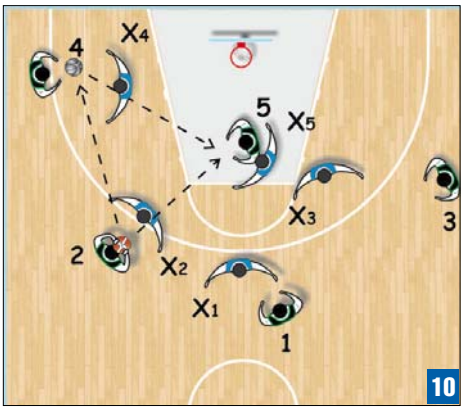
Blocco perpendicolare: difensore indirizza il palleggiatore su un lato. Il bloccante porterà il blocco sulla spalla interna del difensore. Il blocco dovrà

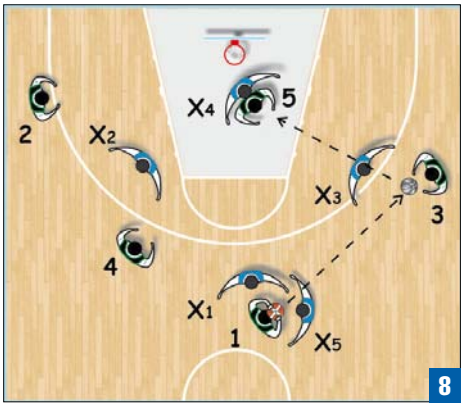


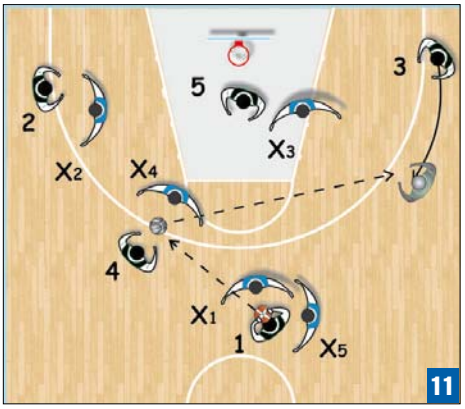


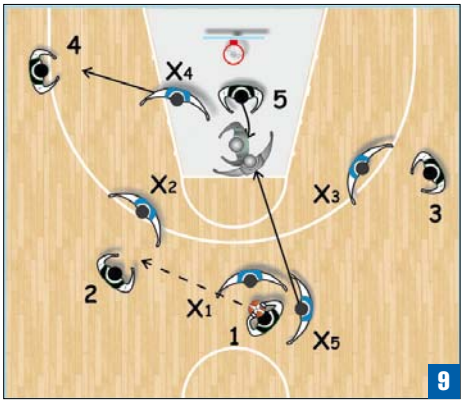
essere portato in modo deciso, a gambe piegate, come se si effettuasse un arresto ad un tempo, mantenendo l'equilibrio (diagr. 2). Un dettaglio importante, ma trascurato, è che una finta nella direzione opposta a dove si vuole portare il blocco può essere fondamentale nella riuscita del blocco, anche perché può rallentare l'aiuto del difensore che vuole chiudere la penetrazione dopo il blocco, come anche facilita al palleggiatore la scelta del momento in cui attaccare.
Le successive collaborazioni si baseranno sulle reazioni dei difensori. Gli attaccanti, con adeguati esercizi, devono essere in grado di riconoscere le diverse situazioni e reagire di conseguenza. In quest'articolo analizzeremo solo le situazioni di difesa con aiuto e recupero, di raddoppio e chiusura della difesa in area, ma non l'adeguamento al cambio sistematico. L'aggressività con cui porteremo e sfrutteremo il blocco creerà reazioni difensive che daranno un vantaggio spazio-temporale da mantenere e sfruttare grazie alla tecnica ed agli automatismi. Se la difesa porta un aiuto aggressivo, perpendicolare alla linea di blocco, il palleggiatore dovrà saper eseguire un palleggio in arretramento, senza interrompere il palleggio,

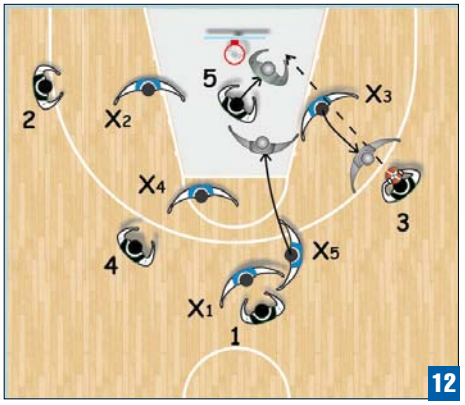
fino a decidere il momento del passaggio o della penetrazione successiva al recupero del difensore in aiuto. Questa particolare tecnica di arretramento e ripartenza in palleggio è di grande importanza per la riuscita dell'azione. Il bloccante, quando si accorge dell'aiuto, deve tagliare forte a canestro, preferibilmente usando un giro frontale, perché è lontano da canestro, come anche deve controllare la velocità del suo movimento. Una volta vicino a canestro,

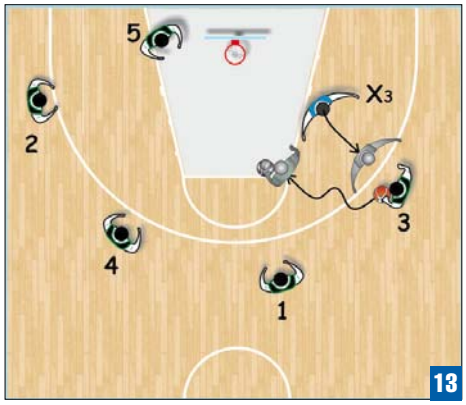


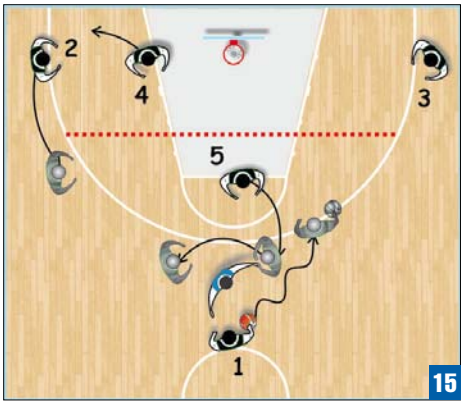


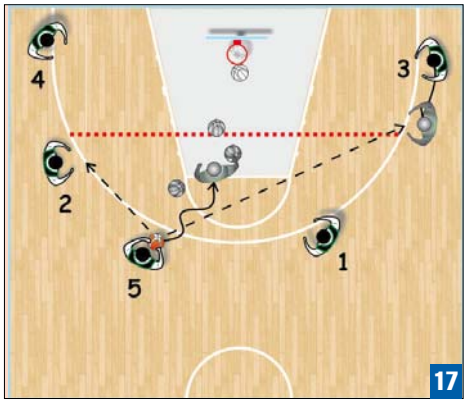


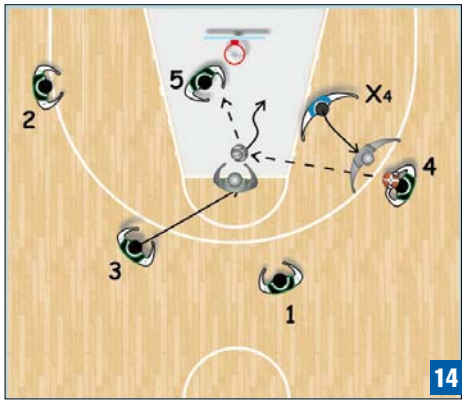


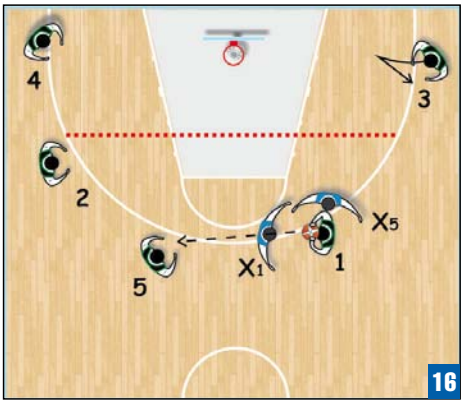


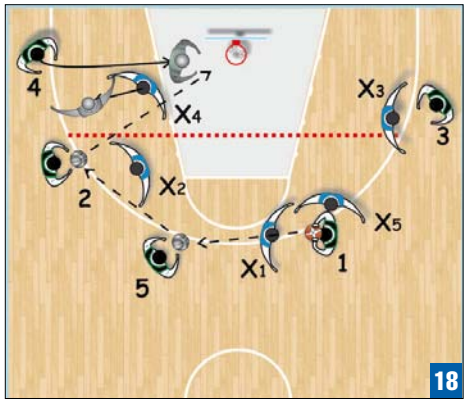










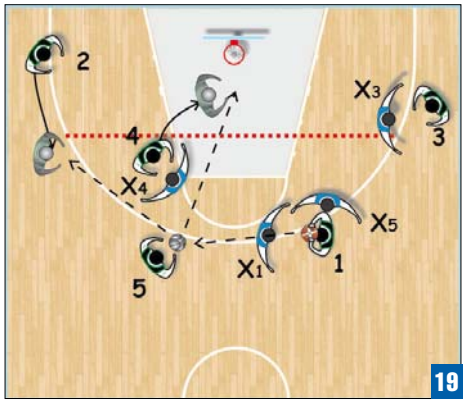


il bloccante trasformerà la sua corsa in uno scivolamento, rendendo inefficaci eventuali rotazioni difensive (diagr. 3 e 4). Dobbiamo a questo punto riuscire ad avvantaggiarci al massimo dal sovrannumero offensivo sotto la linea della palla, che potremo sfruttare solo grazie alla collaborazione di ogni attaccante. Questi i tre obiettivi da porsi:

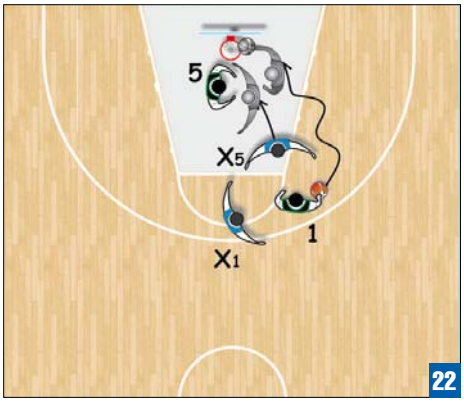
- Primo: non chiudere il palleggio.
- Secondo: rollare con decisione verso il ferro
- Terzo: creare linee di passaggio (diagr. 5 e 6)

Battere il recupero difensivo o la rotazione

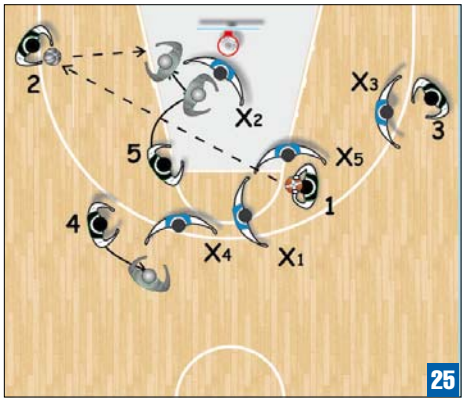
Dopo una penetrazione diretta a canestro tutti gli altri compagni dovranno muoversi per creare una linea di ricezione diagonale sotto la linea della palla, battendo il ritorno del difensore che aiuta, con triangolazioni di passaggio (sponde) o penetrazioni per il compagno meglio posizionato. Molte squadre si chiudono in area per non essere battute sotto canestro. L'attaccante che riceve dovrà saper controllare il corpo con un arresto nel massimo equilibrio per utilizzare tiri o passaggi di uscita. E' questo il motivo per cui diciamo al bloccante di sprintare nei primi metri



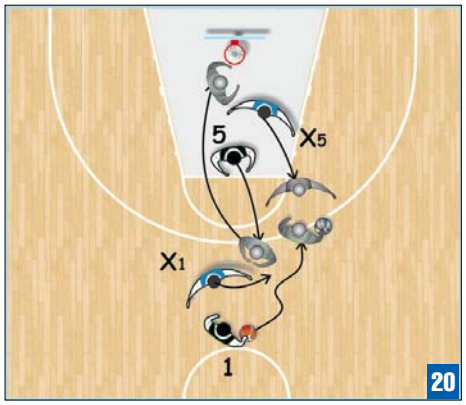
19



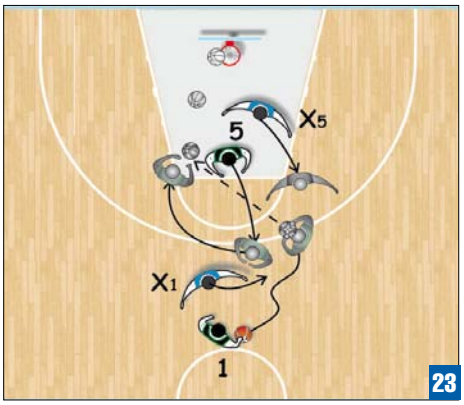
22



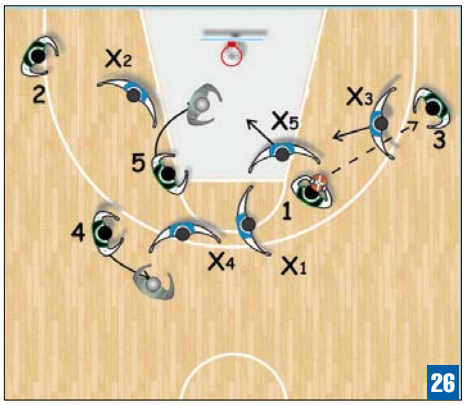
25



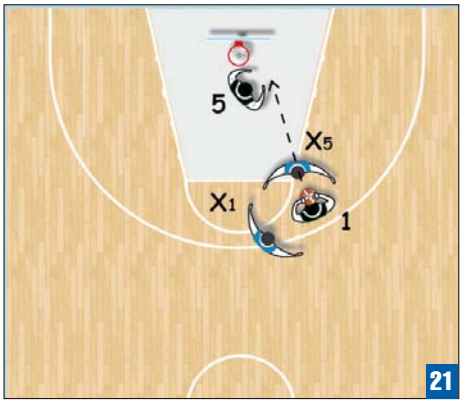
20



23

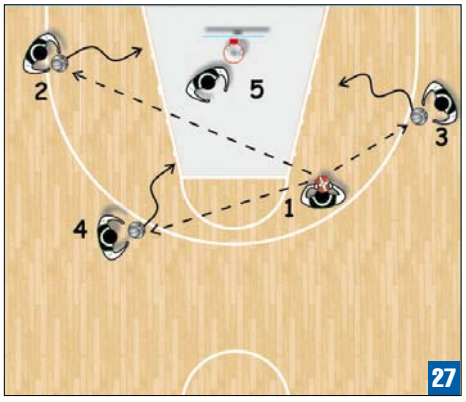


26



21

24



27

di taglio successivi al blocco, per poi scivolare per essere pronto a ricevere in modo sicuro, rispetto all'eventuale rotazione, per poi anche sfruttare al meglio il corpo per "tagliar fuori" il difensore, favorendo la sponda dei compagni (diagr. 7 e 8).

Quando riceve, l'attaccante dovrà essere nelle perfette condizioni per sfruttare il vantaggio, grazie ad una corretta tecnica di passaggio in area o verso l'arco dei tre punti, contro la rotazione dei difensori (diagr. 9, 10, 11 e 12) oppure penetrare nella direzione contraria al recupero degli avversari (diagr. 13 e 14).

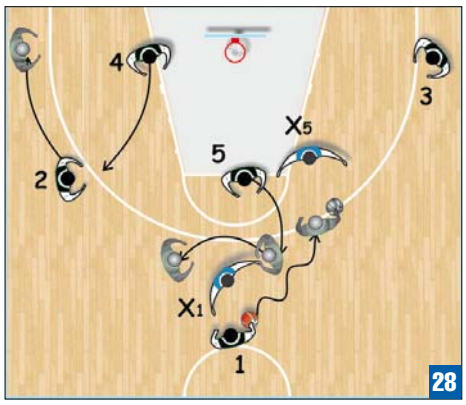
Se la difesa anticipa sul perimetro, sarà ancora più importante il comportamento di chi è in post alto, che diventerà il "playmaker", perché tutte le successive soluzioni nasceranno dalla sua ricezione (passaggi di ribaltamento, skip diagonale, ritorno di palla al playmaker per un'ulteriore azione di pick and roll). Se vi sono giocatori in grado di tirare da tre punti, questi possono allontanarsi dopo il blocco, uscire dall'arco dei tre punti ed essere una minaccia da quella posizione (diagr. 15).

Nuovamente, vogliamo sottolineare l'importanza degli aspetti tecnici e dei fondamentali:

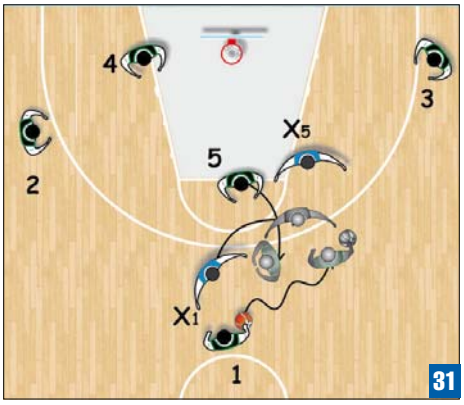
1. Il palleggiatore dovrà saper eseguire correttamente il passaggio sull'allontanamento del bloccante, sfruttando il piede perno ed i movimenti di giro.
2. Chi riceve dovrà chiudere il movimento verso la palla per ostacolare il difensore, che, eventualmente, ruota: l'efficacia del tiro, della penetrazione o del passaggio dipenderà dalle capacità di spaziarsi (diagr. 16 e 17).
3. In caso di rotazione, chi riceve dovrà usare correttamente il passaggio di ribaltamento o per un back door per il compagno trascurato dal difensore in rotazione (diagr. 18 e 19).

Quando sullo stesso blocco la difesa cerca di proteggere l'area mettendo il lungo sulla linea di penetrazione, diversi saranno i concetti spazio-temporali:

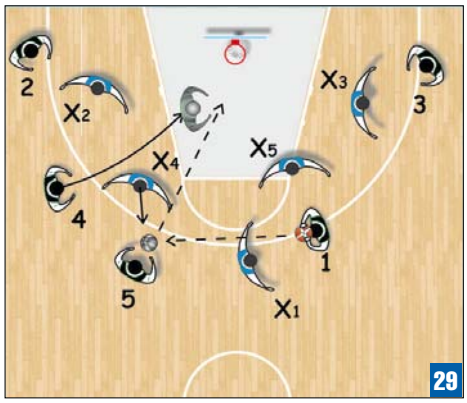
1. Chi sfrutta il blocco andrà verso la linea di tiro libero per temporeggiare e provocare il difensore del bloccante, per batterlo poi con una penetrazione od un tiro in sospensione o renderlo vulnerabile ai tagli od ai ri-blocchi in un'area ancora più peri-



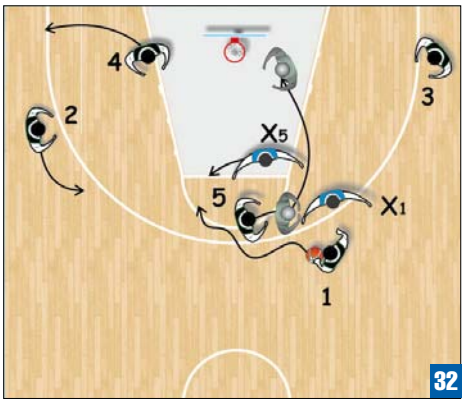
28



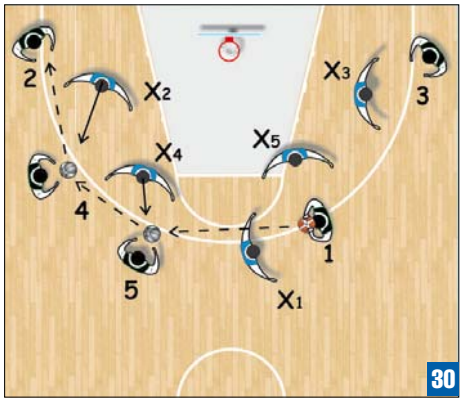
31



29



32



30

colosa (diagr. 20, 21, 22 e 23).

2. I compagni sul perimetro dovranno creare linee di passaggio in uscita, se il palleggiatore si trova chiuso nella difesa (passaggi di sicurezza) e punire eventuali flottaggi, che intendano frenare la penetrazione del palleggiatore od il taglio del lungo (diagr. 24, 25 e 26).
3. Sull'uscita della palla, sarà determinante saper utilizzare passaggi di ribaltamento o penetrazioni, ricevendo spinta dalla ricezione ed individuando lo spazio dove renderla più efficace (diagr. 27).

Anche contro questo adattamento difensivo, possiamo utilizzare un allontanamento del bloccante per rendere molto difficoltoso il recupero difensivo, ad eccezione di un cambio o di una rotazione dal lato debole per impedire il tiro. Questo movimento ci permetterà di battere ogni rotazione con un passaggio di ribaltamento, skip diagonali o sponda sul back door (diagr. 28, 29 e 30).

Analizziamo ora quando il difensore del palleggiatore passa sotto il blocco. In questo caso abbasseremo il blocco stesso, raddoppiandone la superficie e facendo perno sulla gamba interna. Trovandosi più vicino a canestro, l'attaccante dovrebbe riuscire ad obbligare la difesa ad una diversa reazione (diagr. 31 e 32).

Un'ultima considerazione che vorrei ribadire: solo essendo i giocatori padroni dei movimenti con e senza palla, come anche del giusto timing e delle spaziature, il pick and roll può essere efficace, perchè sono i dettagli alla base del successo, come anche le capacità dei giocatori di leggere e reagire immediatamente alle situazioni difensive. ▲▲▲

Giochi per tiri da due e da tre punti negli ultimi secondi

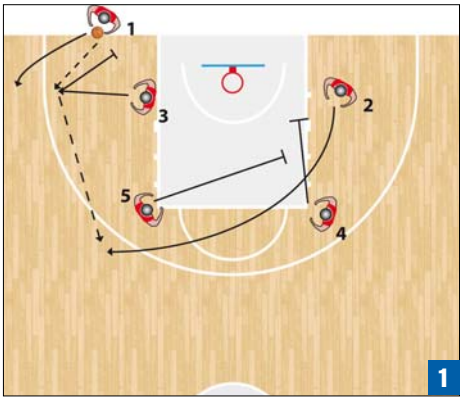
LIONEL HOLLINS
E' allenatore dei Memphis Grizzlies della NBA, rivelazione dei playoff 2011. Da giocatore ha vinto il titolo nel 1977 con Portland. Come allenatore, inizia da assistente ad Arizona State University, prima di passare ai Phoenix Suns della NBA. Entra poi nel 1995 nello staff dei Vancouver Grizzlies, che nel 1999-2000 condurrà ad interim da capo allenatore. Come head coach allena nelle leghe minori, mentre il suo ritorno in NBA, nel 2002, avviene come assistente, sempre ai Grizzlies, trasferitisi a Memphis. Ne diventa capo allenatore dal gennaio 2009, dopo un'esperienza da assistente sulla panchina dei Milwaukee Bucks. La scorsa estate è stato relatore al Clinic Internazionale CNA "Giovanni Papini".

MOLTI INCONTRI del campionato NBA si decidono con un tiro da due o da tre punti negli ultimi istanti di gioco. Tutte le squadre NBA hanno quindi nel loro repertorio giochi speciali per affrontare queste situazioni ed ogni giorno in allenamento questi giochi vengono riproposti, sia in situazioni di 5 contro 0, che 5 contro 5, affinché tutti i giocatori possano reagire ad ogni situazione difensiva, che si trovino a dover affrontare, sia essa una zona, cambi continui od anticipi. Alternando differenti combinazioni di giocatori ed assegnando ruoli ben precisi, i giocatori saranno in grado di familiarizzarsi in ognuna delle posizioni in campo. Alcuni di questi giochi richiedono più secondi per andare al tiro, mentre altri prevedono di

ricevere e tirare subito.
In questo articolo, che sono felice di scrivere dopo la grande esperienza, sia umana, che tecnica al Clinic Internazionale di Pesaro della Federazione Italiana, parlerò di rimesse laterali e dal fondo, per andare al tiro da due e da tre punti. E' ovvio che realizzare il tiro è basilare, ma l'esecuzione per arrivare a quel tiro è di altrettanto fondamentale importanza. Vincere o perdere la partita può dipendere da un compito non svolto da un giocatore. Ecco alcuni giochi su rimesse da fondo e rimesse laterali che hanno avuto successo con alcune squadre NBA.

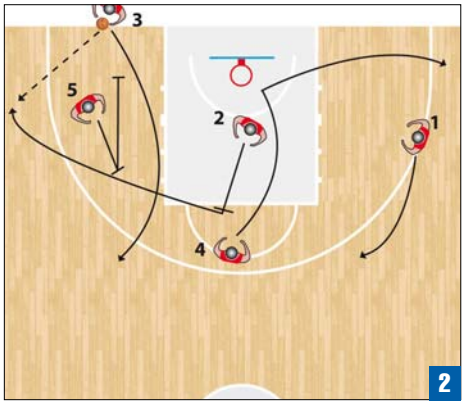
Rimesse da fondo

Pochi secondi alla fine tre punti di svantaggio. Il giocatore 1 fa la rimessa, 2 e 3 sono disposti vicino a canestro e 4 e 5 sugli angoli della lunetta. Il giocatore 3 finta di tagliare in area, esce e riceve da 1, che poi va in angolo. Contemporaneamente, 2 sfrutta prima il blocco verticale di 4 e poi quello di 5, esce dalla linea del tiro da tre punti e riceve per andare al tiro. Un'altra soluzione è il passaggio da 2 a 1 (diagr. 1).



1

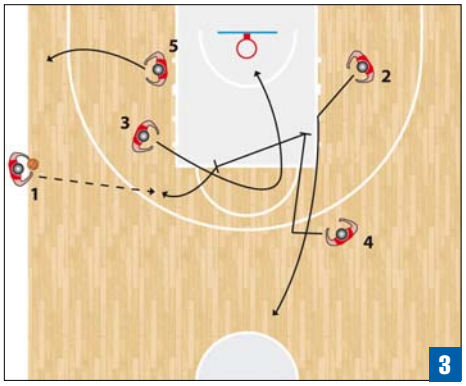
Pochi secondi alla fine, tre punti di svantaggio. Il giocatore 3 fa la rimessa, 5 è posizionato, sul lato della palla, fuori dall'area, 2 sotto canestro, 4 in posizione centrale nella zoa del tiro libero, 1 sul perimetro in ala sul lato opposto alla palla. Il giocatore 2 blocca cieco per 4, che poi esce nell' angolo destro; quindi, 2 prosegue, riceve un blocco da 5, che poi ruota verso la palla e 3 passa la palla a 2 per un tiro da tre in angolo. Il giocatore 3 entra in campo, riceve un blocco da 5 e poi esce oltre la linea del tiro de tre punti, offrendo un'altra possibile soluzione, con passaggio da 2 a 3, mentre 1 ruota sul perimetro per eventualmente ricevere e tirare (diagr. 2).

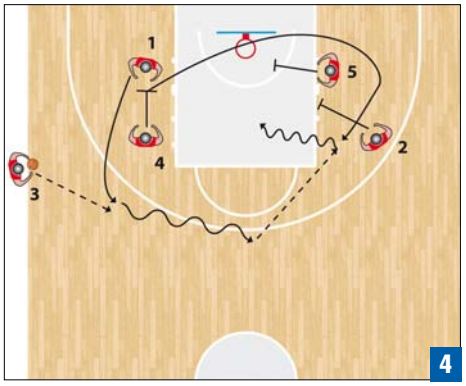


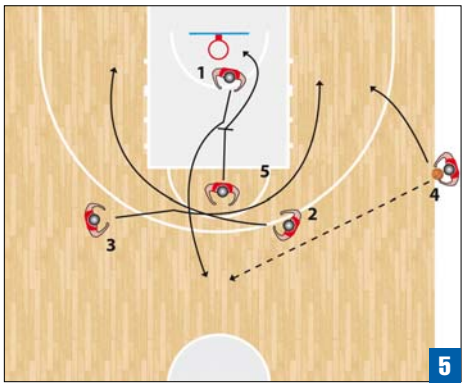
2

Rimesse laterali

Tre secondi alla fine ed un punto di svantaggio. Questa rimessa è stata usata da Dallas contro la mia squadra. Il giocatore 1 (Jason Kidd) fa la rimessa, 5 (Peja Stojakovic) va in angolo, 2 (Jason Terry) sfrutta il blocco di







4 (Dirk Nowitzki) ed esce oltre la linea del tiro da tre punti. Dopo il blocco per 2, 4 blocca per 3 (Shawn Marion), che taglia in area, e poi 4 esce per ricevere e tirare da due (diagr. 3).

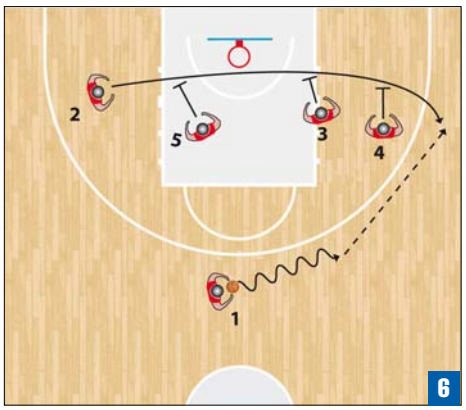
Due minuti alla fine e due punti di svantaggio. Questa è un'altra rimessa, sempre usata da Dallas, contro New Orleans e contro Milwaukee. Il giocatore 3 (Corey Brewer) fa la rimessa, 4 (Nowitzki) blocca per 1 (Kidd), poi taglia in area e riceve due blocchi in successione (stagger) da 5 (Tyson Chandler) e da 2 (Terry). Nel frattempo, 1 ha ricevuto da 3, per poi palleggiare verso l'altro lato del campo e passare a 4, che tira in sospensione o penetra in palleggio (diagr. 4).

Ventidue secondi alla fine ed un punto

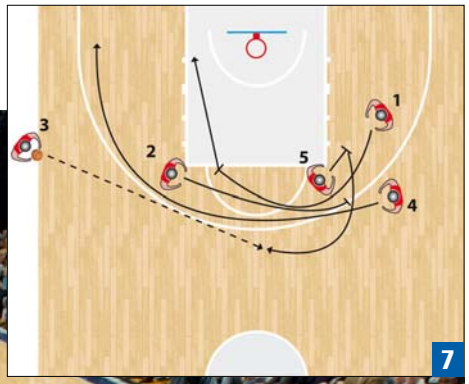
di svantaggio. Questa rimessa è stata usata da San Antonio contro i Los Angeles Lakers. Il giocatore 4 (DeJuan Blair) fa la rimessa, 3 (Richard Jefferson) e 2 (Manu Ginobili) si incrociano su 5 (Tim Duncan) e vanno sul lato opposto da cui erano partiti. Il giocatore 5 va poi a bloccare 1 (Tony Parker), che si era disposto inizialmente sotto canestro; 1 esce e riceve da 4, che entra in campo e va verso l'area (diagr. 5). Il giocatore 2 taglia poi in area e sfrutta tre blocchi in successione di 5, 3 e 4 e riceve da 1 per un tiro da tre punti (diagr. 6).

In svantaggio di tre punti. Questo era la rimessa preferita dai New York Knicks, con giocatori intercambiabili per andare al tiro da tre punti. Con 3 (Wilson Chandler), che faceva la rimessa, 4 (Bill Walker) tagliava ed andava in angolo e, subito dopo, 5 (Amar'e Stoudemire) bloccava per 1 (Raymond Felton). Il giocatore 1 poi bloccava per 2 (Toney Douglas) e 2 bloccava per 5 (bloccare il bloccante). Il giocatore 5 usciva dall'arco dei tre punti per ricevere e tirare (diagr. 7).

▲▲▲



6

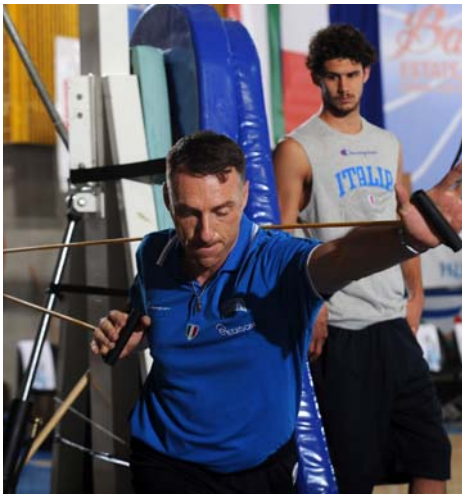


7

La pallacanestro moderna:
tecnica, tattica e atletismo

FRANCESCO CUZZOLIN
Dopo un passato nel basket minore, è stato per 15 stagioni preparatore fisico in Italia con Benetton Treviso e Virtus Bologna, collaborando con allenatori del calibro di D'Antoni, Obradovic, Messina, Bucchi, Blatt e Mahmuthi, contribuendo a 5 Scudetti, 4 Coppe Italia, 3 Supercoppe Italiane, 1 Coppa Saporta ed 1 Eurolega. Nel 2006 diventa preparatore della Nazionale Russa con la quale ha vinto l'Europeo del 2007. Nel 2009 è consulente della Lettonia all'Eurobasket in Polonia e diventa capo dei preparatori fisici dei Toronto Raptors in NBA, unico europeo ad aver mai ricoperto questo incarico. Dal 2010 è preparatore della Nazionale Italiana di Simone Pianigiani e ed è diventato, dall' ottobre 2011, Responsabile della Preparazione Fisica del Settore Squadre Nazionali maschili e Responsabile della Preparazione Fisica del CNA.

TECNICA, tattica ed atletismo: senza uno di questi aspetti del gioco è difficile essere competitivi nella pallacanestro moderna. Se poi pensiamo alle sollecitazioni muscolo-tendinee ed articolari che allenamento e partite richiedono, essere ben preparati fisicamente, per esprimere, per tutta la stagione agonistica, un livello di gioco qualitativo, può fare la differenza.
Per questi motivi, c'è sempre più attenzione nel formare atleti "affidabili", oltre che performanti. Condividere conoscenza, metodi di lavoro, procedure, tra le diverse professionalità che compongono gli staff, è assolutamente necessario per trovare le migliori strategie applicabili. La FIP ha perfettamente recepito questa necessità ed è in questa direzione che stiamo percorrendo una strada che vuole, sia creare preparatori



fisici preparati alle esigenze specifiche della disciplina, ma anche migliorare le conoscenze di chi opera quotidianamente nelle società, offrendo momenti di confronto.
Il Clinic per Preparatori Fisici di Pesaro della passata estate, che ha avuto una risonanza, non solo nazionale, ma anche internazionale, con la partecipazione di molti colleghi stranieri, è stato un esempio.
Ma molti altri eventi formativi, anche regionali, come durante la Settimane Azzurre, gli aggiornamenti PAO, sono programmati con continuità per alimentare sempre le conoscenze di tecnici ed operatori.
Questi interventi, nella newsletter tecnica Re.Play, sono un mezzo perfetto per raggiungere direttamente tutte le componenti del nostro basket, per sottolineare l'importanza che solo lavorando insieme, si può aspirare a raggiungere i massimi obiettivi.
In questa sezione non solo preparatori fisici, ma anche medici, terapisti, psicologi, nutrizionisti e chi può contribuire alla crescita dell'atleta-giocatore, si confrontano e presentano idee, studi e tendenze da poter condividere.

www.fip.it

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

BASKET CARD ITALIA

LA NUOVA COMMUNITY DI FIP

L'allenamento funzionale nel basket

MATTEO PANICHI
Ha giocato per 12 stagioni in Serie A e 6 in serie B. Dopo la laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie presso l'Università degli Studi di Urbino, dal 2009 è Tutor ai corsi F.I.P. del C.N.A. per Preparatori Fisici di Pallacanestro. Svolge quest'attività nel settore giovanile della Scavolini-Spar Pesaro dal 2002, mentre è stato nello staff del Basket Cervia in A2 femminile dal 2007 al 2010.
Dopo essere stato consulente per la preparazione fisica alla Vanoli Soresina in A2 maschile nel 2008-2009 e poi alla Vanoli Cremona in A1, è stato preparatore fisico della Sutor Montegranaro in A1 la scorsa stagione. Dal 2011 è assistente di Francesco Cuzzolin come Preparatore Fisico della Nazionale maschile.

PER AVERE un approccio corretto all'allenamento fisico del basket occorre conoscerne il modello della prestazione. Tralasciando l'aspetto fisiologico-biomeccanico e concentrandoci sui movimenti che avvengono durante una partita di pallacanestro, il nostro sport rientra nel numero delle discipline acicliche, di situazione, poiché la successione delle azioni in esso sviluppate viene determinata dalle caratteristiche ambientali che si modificano a seconda della natura del gioco stesso.
È uno sport asimmetrico per la gran parte della gestualità tecnica. Le azioni più frequenti che lo caratterizzano sono:

- Accelerazioni e decelerazioni su brevi distanze, e su tutti i piani di movimento
- Arresti di vario genere e intensità
- Cambi di direzione
- Cambi di senso
- Salti, bipodalici e monopodalici, effettuati con e senza rincorsa
- Varie modalità di passaggi della palla
- Diversi tipi di tiro a canestro da distaze variabili
- Movimenti di torsione
- Azioni di scivolamento laterale
- Contatti fisici di vario tipo ed intensità,
- Momenti di lotta per la conquista della palla o di una posizione vantaggiosa per il gioco.

Molte di queste attività sono eseguite in condizioni di instabilità e di disequilibrio, siano esse effettuate dai giocatori da soli o con il contatto di uno o più avversari.

ALLENAMENTO FUNZIONALE

L'allenamento funzionale è un metodo che attinge dalla tradizione di vecchi modelli di allenamento e dall'applicazione di recenti conoscenze scientifiche che vengono soprattutto dal mondo della riabilitazione.
Questo metodo risponde perfettamente all'etimologia della parola "funzionale" (di una struttura particolarmente adatta ad adempiere a determinate funzioni).
In senso lato infatti, lo scopo dell'allenamento funzionale è quello di preparare un soggetto a compiere al meglio l'attività che è preposto a svolgere, sia che si tratti di tenere in braccio un bambino, alzare da terra una cassa d'acqua minerale, scalare una montagna o praticare ai massimi livelli una disciplina sportiva.
Nel campo dell'allenamento per il miglioramento della performance sportiva, questo metodo sta diventando un modello seguito da molti tecnici e preparatori di discipline diverse. I principi base caratterizzanti l'allenamento funzionale più frequentemente citati dagli autori che evidenziano la validità di questo metodo, sono:

- L'allineamento posturale dinamico e l'equilibrio sono il fondamento di ogni allenamento.
- Bisogna allenare i movimenti e non i muscoli, tenendo conto della teoria delle catene miofasciali.
- Vanno consolidati gli schemi motori di base prima di passare agli schemi sport-specifici.
- Allenare i muscoli del tronco prima che quelli degli arti: principi di "core stability".
- La zona centrale del corpo, detta

"core", ha l'importante funzione di trasferire spinte e slanci da un'estremità all'altra del corpo, di compattare il sistema e migliorare le sinergie muscolari prevenendo gli infortuni.

- Allenarsi a carico naturale prima che con sovraccarichi.
- Migliorare la stabilità delle articolazioni prima della loro mobilità.
- Allenare i muscoli sinergici (tonici) prima di quelli dinamici (fasici).
- Eseguire movimenti poliarticolari tenendo conto delle catene muscolari.
- Allenare movimenti poliassiali inserendo movimenti di torsione.
- Utilizzare varie modalità di contrazione.
- Utilizzare diverse velocità di contrazione.
- Allenare la forza prima della resistenza alla forza.
- Allenare la velocità prima della resistenza alla velocità.

In questo tipo di allenamento è di fondamentale importanza l'attenzione alla forma ed alla qualità del movimento. Per quanto riguarda l'attrezzatura, al posto delle macchine per l'allenamento isotoniche che hanno invaso molte palestre a partire dagli anni '80, c'è un ritorno a materiali più "tradizionali" che lasciano il controllo del movimento al soggetto e non alla macchina.
Si utilizzano perciò bilancieri, manubri, kettlebells, clubbells, attrezzatura per l'allenamento in sospensione, ercoline, elastici, palle zavorrate, sandbags, waterbags, Swiss balls, cuscini e tavolette propriocettive, ecc., oltre a nuovi attrezzi dedicati.

ALLENAMENTO FUNZIONALE NEL BASKET

Viste le premesse, cioè modello prestativo e definizioni di allenamento funzionale, si può sostenere che questo metodo può essere molto efficace nell'allenare un giocatore di basket.
Un errore spesso praticato però nell'applicare questa metodica negli sport, è quello di intendere tale sistema unicamente come "mimico", e quindi aggiungere difficoltà ai gesti sport-specifici, come magari compiere i gesti propri di uno sport su piani instabili o attaccando una banda elastica al soggetto che sta compiendo un determinato fondamentale.

FUNZIONALITÀ DI BASE (MOBILITÀ, ASIMMETRIE, POSTURA, STATICA E DINAMICA)

A mio avviso invece, la specificità funzionale è all'apice di una piramide che deve considerare varie tappe da consolidare:

STABILITÀ GENERALE (CORE STABILITY E CORE ABILITY, SCHEMI MOTORI DI BASE, STABILITÀ ARTICOLARE)

QUALITÀ FISICHE-GENERALI (COME LA FORZA FUNZIONALE)

SPECIFICITÀ (MOVIMENTI CHE AIUTINO A MIGLIORARE L'EFFICIENZA DI GESTI SPORT-SPECIFICI)

Solo seguendo questa progressione possiamo appoggiare sopra questa piramide un mattone consistente come quello del basket giocato non rischiando che si sgretoli tutta la struttura.

▲▲▲

NOTA: I visi dei giocatori nelle foto sono stati cancellati per motivi di privacy.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

BOYLE, M.: Functional Training for Sports, Human Kinetics, USA, 2004.
CARAFFA A., CERULLI G., PROJETTI M., ASIA G., and RIZZU A.: Prevention of anterior cruciate ligament injury in soccer: A prospective controller study proprioceptive training. Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc. 19-21.1996.
CHEK, P.: Swiss ball exercises for swimming, soccer and basketball. Sports Coach 21-1999.
COLLI R: Allenamento funzionale e basket. Atti dal 5° Corso Preparatori Fisici del Basket C.N.A della F.I.P., Norcia, 2007.
COOK, G.: Athletic body in balance, Human Kinetics, 2003.
CUZZOLIN F.: Prevenzione degli infortuni nel basket: Dalla teoria al campo. Atti dal 5° Corso Preparatori Fisici del Basket C.N.A della F.I.P., Norcia, 2007.
DEVOTO G., OLI G.C.: Dizionario della lingua italiana. Felice le Monier, Firenze. 1971.
FITZGERALD G.K., AKE M.J., and SNYDER-MACKLER L.:The efficacy of perturbation training in non-operative anterior cruciate ligament rehabilitation programs for physically active individuals. Phys. Ther. 80:128-140. 2000.
GAMBETTA V.: Athletic development: The art and science of functional sports conditioning, Human Kinetics, 2007.
GOLDENBERG L., TWIST P.: Strenght ball training, Human Kinetics, 2007.
MYERS T.W.: Anatomy trains: Myofascial meridians for manual and movement therapists. Oxford, UK - Elsevier Science Limited, 2002.
SANTANA J.C.:The Essence of Stability Ball Training, Vol I-II. Optimum Performance Systems, Boca Raton, Florida, 1999.
SANTANA, J.C. Hamstrings of steel: Preventing the pull. Part II. Training the triple threat. Strenght Cond. J. 23:18-20. 2001.
SCOTTON C.: Classificazione tecnica delle specialità sportive, Calzetti-Mariucci Editori, 2003.
VERSTAGEN M., WILLIAMS P.: Core Performance, New York, Rodale - Inc. 2004.

BASKETTARI

DIARIO

2011 : 2012

1921
2011

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

PIERO BENELLI
E' da 25 anni medico sociale della Scavolini Siviglia Basket Pesaro. E' stato anche medico della Nazionale maschile di basket. Attualmente è medico della squadra Nazionale maschile di Pallavolo e docente alla Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Urbino. È anche componente della Commissione Scientifica FIP

Con la collaborazione di:
Prof. Marco Gervasi
Facoltà Scienze Motorie Università di Urbino
Prof. Giacomina Mennelli
Facoltà Scienze Motorie Università di Urbino
Prof. Roberto Venerandi
Scavolini Siviglia basket Pesaro

La distorsione di caviglia:
dalle evidenze scientifiche all'esperienza sul campo

NONOSTANTE le numerose indagini epidemiologiche, che ci danno spesso conferme o nuove indicazioni sui fattori di rischio, nonostante gli studi di biomeccanica articolare e di analisi del movimento, che ci aiutano a capire i vari meccanismi patogenetici, la distorsione di caviglia resta il trauma acuto più diffuso nei giocatori di basket, senza distinzione tra livelli di qualificazione, di età, di sesso.
Circa un giocatore su due ha avuto nella sua carriera un trauma importante di caviglia e di questi uno su due ha avuto uno o più episodi di recidiva. Quindi, il trauma distorsivo dell'articolazione tibiotarsica è sicuramente un problema per tutti gli operatori (giocatori, tecnici, preparatori, medici, fisioterapisti, etc.) e deve essere affrontato seriamente e non considerando che "tanto prima o poi la distorsione ce l'hanno tutti" oppure "tanto è solo una distorsione", ma con decisione e competenza, cercando di capire se e come si possono apportare correttivi utili per migliorare la situazione. Questo articolo vuole dare un contributo in questo senso:

partendo da alcuni aspetti di impostazione, analizzando le più recenti ricerche della stampa scientifica, riferendo esperienze pratiche e modalità operative, cercherà di dare alcune indicazioni utili agli operatori nella gestione quotidiana del trauma.

I punti chiave

Classificazione. Non è un problema teorico ed astratto: avere un linguaggio e un approccio comune può servire a gestire meglio le informazioni e le comunicazioni tra staff. In realtà, ci sono diverse proposte, alcune che tengono conto del grado di lassità e/o instabilità della caviglia, altre del grado di lesione delle strutture capsulo legamentose, etc.. Riteniamo che la recente proposta di Lanzetta-Melegati sia la più "pratica" e immediatamente fruibile per gli operatori:

- Traumi acuti (I – II – III grado, a seconda delle lesioni legamentose)
- Traumi acuti su precedenti (entro 1 anno dal primo episodio)
- Lassità croniche

Fattori di rischio. Le evidenze scientifiche hanno chiamato in causa vari fattori, tra cui: storia precedente di traumi di caviglia, presenza di air-cells nelle scarpe (la tipologia delle scarpe, però, in alcuni studi recenti non sembra essere un fattore predisponente), riscaldamento non adeguato, peso corporeo, ruolo (più a rischio i centri, anche se in alcuni studi le guardie sembrano avere una buona probabilità), posizione nel campo (ovviamente, l'area dei tre secondi è il settore più a rischio). Le distorsioni avvengono più in partita che in allenamento, e, abitualmente, per contatti soprattutto da ricaduta dopo salto a rimbalzo.

Lavori di prevenzione e gestione. Adottare bendaggi funzionali o indossare calzari o tutori non rigidi, soprattutto in soggetti con storia positiva per trauma di caviglia, costituisce un provvedimento che può ridurre il rischio di recidiva. Contrariamente a quello che si pensava fino a poco tempo fa, non sembra che l'utilizzo di questi ausili (bendaggi funzionali, fasce elastiche, supporti contentivi, tutori non rigidi) porti ad una diminuizione della forza della muscolatura del piede e della caviglia e della capacità di salto verticale. Il kinesiotaping non ha ancora evidenze scientifiche di reale utilità, mentre l'utilizzo di calze elastiche dedicate per favorire il reflusso e impedire il ristagno ematico sembra apportare qualche beneficio, soprattutto se l'atleta deve viaggiare o spostarsi di sede.

Lavori di balance-training, di stabilità con "meduse" o trampolini elastici o swissball. Proposti in maniera continuativa, questi lavori sembrano ridurre l'incidenza dei traumi di caviglia in giocatori giovani (da qui l'importanza di iniziare questi lavori in età puberale!). Significative riduzioni dei traumi di caviglia possono verificarsi se si effettuano programmi continuativi, anche con esercitazioni di pochi minuti, ma ripetute nell'arco della giornata, di propriocettività e di rinforzo muscolare. L'attività di rieducazione in acqua con esercitazioni specifiche dopo un trauma di caviglia, seppure non abbia il conforto di un'evidenza scientifica forte, sembra, dall'esperienza comune, un'opzione utile ed efficace per la riabilitazione e per la prevenzione dei traumi di caviglia.

Linee-guida. La base classica di intervento (il cosiddetto "PRICE": protection, rest, ice, compression, elevation) è ancora il "gold standard" del primo intervento in caso di distorsione di caviglia: nelle ore successive si stabiliranno poi le ulteriori modalità di intervento e gli altri provvedimenti, che potranno andare dal trattamento farmacologico, sia per bocca, ma anche per infiltrazione locale (interessante la recente proposta di utilizzo dell'acido ialuronico, fino ad ora usato come viscosupplemento per condropatie, per la rigenerazione diretta sul legamento danneggiato) o per mesoterapia, con farmaci antiedemigeni e antinfiammatori. Si raccomanda un'attenzione particolare nell'utilizzo della crioterapia, per ottimizzare i tempi (utili le recenti proposte di aziende con strumenti regolabili, sia per la pressione, sia per la temperatura e la tempistica). Trattamenti manuali (drenaggio, mobilizzazione, trattamento osteopatico) e strumentali (laserterapia, tecarterapia, etc.) dovranno essere programmati con grande coordinazione e con tempistiche adeguate al fine di cercare la massima sinergia possibile per il recupero dell'atleta.

Consigli operativi. L'instabilità della caviglia deve essere un criterio decisivo per stabilire il ritorno alla normale attività. Programmi di recupero "accelerato" sono possibili ed efficaci se effettuati con i dovuti criteri fin dal momento diagnostico e con un adeguato monitoraggio durante il periodo di recupero. Fondamentale è non considerare concluso il percorso riabilitativo con la ripresa dell'attività da parte dell'atleta: esercitazioni rivolte alla rieducazione ed alla prevenzione dovranno continuare a far parte del bagaglio di lavoro del giocatore che ha subito traumi di caviglia, mentre esercitazioni specifiche di prevenzione dovrebbero essere inserite in maniera costante nei protocolli di preparazione dei giocatori.

In conclusione

Riteniamo utile raccomandare agli operatori di costruirsi un percorso di intervento ben strutturato fin dal verificarsi del trauma, con la finalità di ridurre al massimo la possibilità di ulteriori danni, di intervenire in tempi adeguati e veloci, di adottare i provvedimenti necessari nei tempi adeguati (il che non vuol dire sempre fare tutto e farlo subito, ma fare le cose giuste al momento giusto).

E' sicuramente utile fare riferimento a linee guida basate sull'evidenza scientifica, ma integrandole e adattandole in base alle esperienze personali degli operatori sul campo e modulandole in relazione all'atleta, alla situazione, ecc. In questa fase la coordinazione e la collaborazione all'interno dello staff sanitario diventano fondamentali per il recupero ottimale dell'atleta. L'obiettivo finale – il ritorno alle condizioni pre-infortunio – deve essere perseguito anche dopo il ritorno alle competizioni con lavori e terapie che accompagnano il programma di allenamento specifico. La costruzione di un "sistema di intervento" ben strutturato, ma flessibile e individualizzabile, con criteri condivisi ma rivedibili con valutazioni periodiche, costituisce una base di lavoro importante per il successo terapeutico.

▲▲▲

TIZIANO ZANCANELLA
Arbitro dal 1977, in Serie A dal 1987, internazionale dal 1991. Ha arbitrato 422 partite in Serie A (nove finali scudetto) e 198 in campo internazionale. E' Commissario FIBA dal 2003 ed Euroleague dal 2006. E' anche stato Presidente della Commissione Regionale CIA Veneto dal 2009. Ha partecipato al Campionato del Mondo di Toronto 1994, al Campionato Europeo Under 22 nel 1992, ai Giochi Olimpici di Sidney 2000. Come riconoscimenti personali ha vinto il Premio ANAIB 1991/92, il Premio GIBA 1992/93, il Premio Reverberi 1994/95 e il Premio Martiradonna 1998. Dal 2010 è Presidente del Comitato Italiano Arbitri della FIP.

COMITATO ITALIANO ARBITRI: cos'è e come è strutturato

IL COMITATO Italiano Arbitri (CIA) è un Organismo Federale di settore della Federazione Italiana Pallacanestro (FIP) ed ha lo scopo di reclutare, formare, addestrare, organizzare, istruire e valutare gli Arbitri, i Miniarbitri, gli Ufficiali di Campo, gli Osservatori ed i componenti delle Strutture Tecniche del Settore, nonché di assolvere i compiti che gli vengono affidati dal Consiglio Federale della FIP, con autonomia organizzativa.
Il 27 novembre del 2010 gli arbitri italiani mi hanno eletto alla loro guida, affiancandomi nel contempo Renato Baldi, eletto Consigliere di riferimento dai tesserati dei campionati professionistici, ed Enrico Pironi quale Consigliere eletto dai tesserati dei campionati dilettantistici.
Il 6 dicembre 2010 il Presidente FIP, Dino Meneghin, ha nominato, su indicazione del Consiglio Federale, i restanti due Consiglieri del CIA, scegliendo Gabriele Grandini, Presidente del Comitato Regionale Toscana e Ro-

Nella foto a destra
Tiziano Zancanella e Marco Mordente

berto Nardecchia, ex arbitro di Serie A e attualmente Benemerito d'Eccellenza. Nel programma operativo del Consiglio Direttivo CIA, spicca senza dubbio la volontà di restituire la massima dignità al ruolo arbitrale, da attuare attraverso la ricerca della più alta professionalità di ogni Settore; la capacità di ascolto verso le esigenze e le aspettative di ogni singolo tesserato; la tutela dei diritti di ognuno, senza previlegiare in alcun modo interessi consolidati o legati a posizioni acquisite nel tempo; la garanzia della massima trasparenza operativa; lo sviluppo di progetti promozionali e di reclutamento; il consolidamento delle strutture tecniche e degli stage formativi riguardanti in particolare le giovani leve; la professionalizzazione del ruolo degli ufficiali di campo e degli osservatori ed il rilancio del Settore Miniarbitri.
Ai lavori del Consiglio partecipa, senza diritto di voto, dal 1 luglio 2011, anche il rappresentante della Consulta dei Presidenti delle Commissioni Regionali, che hanno eletto quale loro delegato Sergio Borroni, ex-arbitro di Serie A, attualmente Osservatore dei campionati professionistici e Presidente della Commissione CIA Lombardia.

▲▲▲

I SETTORI DEL CIA

Il CIA è diviso in Settori, assegnati ai Consiglieri, ed è cosi strutturato:

SETTORE TECNICO (Responsabile Renato Baldi):
Istruttore Tecnico di riferimento: Silvio Corrias
Istruttori Tecnici: Alessandro Teofili, Luigi Lamonica, Francesco Barbieri, Carmelo Morina,
Senior Tutor: Pasquale Ardito, Aldo Albanesi

SETTORE MINIARBITRI (Responsabile Roberto Nardecchia)
Coordinatori tecnici: Barbara Bononi e Denis Quarta

SETTORE UFFICIALI DI CAMPO (Responsabile Tiziano Zancanella)
Istruttore Tecnico di riferimento: Stefania Tagliolini
Istruttori Tecnici: Daniela Isola e Giovanna Tabanelli

SETTORE OSSERVATORI (Responsabile Enrico Pironi)
Collaboratore: Maurizio Teodorani

RAPPORTI CON LE REGIONI (Responsabile Gabriele Grandini)

I NUMERI

I tesserati CIA sono al momento 10.365, suddivisi in 4.040 arbitri, 2436 miniarbitri, 3.315ufficiali di campo, 310 mini ufficiali di campo e 264 osservatori.

I PROGETTI

Nel mese di Ottobre 2011 è partito l'importante "Progetto Fischiando Giocando", rivolto, in tutto il territorio nazionale, al reclutamento di giovani tesserati per il CIA e che ha raggiunto il sorprendente record di 2.250 iscrizioni.

Continua altresì il Progetto di Formazione degli Osservatori Nazionali, che è stato avviato in primavera e che ha come obiettivo una importante riqualificazione e professionalizzazione di un ruolo determinante per la crescita della figura arbitrale. Di questi progetti parleremo nei dettagli in successivi articoli.

SILVIO CORRIAS
Ha iniziato ad arbitrare nel 1985. Dal 1993 al 2007 ha diretto in Serie A, con un totale di 351 presenze nel massimo campionato. Istruttore Regionale Arbitri per la Toscana dal 2001, dal 2007 è diventato Istruttore Nazionale Arbitri ed dal 2011 è Responsabile del Settore Tecnico degli arbitri di Serie A e Legadue.

Meccanica del triplo arbitraggio

TEORICAMENTE arbitrare in tre dovrebbe essere più facile, ma i meccanismi che regolano un triplo arbitraggio sono abbastanza complessi e delicati. Quindi, in tre sincronismo e rispetto delle aree di competenza degli altri sono ingredienti fondamentali per una prestazione ottimale. Come se non bastassero le difficoltà tecniche, giocatori più alti, più pesanti, più veloci, ci si mette anche la meccanica! Esperienza, abitudini consolidate, punti di riferimento cambiano e la posizione del corpo, come anche radicalmente l'uso delle gambe per muoversi. Un arbitro evoluto non ci mette molto per adattarsi alla nuova realtà, soprattutto se inserito in terna con due arbitri esperti nel triplo arbitraggio. L'importante è riuscire a controllare i propri movimenti e spostarsi in funzione della posizione dei giocatori e dove andrà il pallone. In ogni caso, il consiglio che do ad ogni arbitro che passa dal doppio al triplo è: non farti condizionare dalla ricerca della posizione, la troverai piano piano, pensa ad arbitrare. Violazioni, falli e non fischi vengono prima della meccanica. Meglio sbagliare una posizione, che mancare un fischio o farlo sbagliato. Dall'introduzione del triplo arbitraggio in Europa gli atleti e, soprattutto, il gioco, sono cambiati notevolmente e, quindi, la meccanica del triplo arbitraggio è stata progressivamente adeguata alle nuove situazioni tecniche ed alla necessità di arbitrare al meglio anche nuove regole come quella del semicerchio no-sfondamento.

Molto recentemente la FIBA ha sottolineato con dei punti di enfasi alcune linee guida e direttive per ottimizzare il lavoro della terna all'interno del campo. La raccomandazione principale per tutti gli arbitri è quella di seguire linee guida e direttive per una migliore uniformità applicativa. La meccanica arbitrale è come uno schema di gioco per una squadra: se tutti si muovono nel modo previsto e nei tempi giusti, il gioco sarà efficace e probabilmente vincente. Non può quindi esistere una meccanica personale dell'arbitraggio. Ci sono cambiamenti fondamentali (key changes) nella meccanica del triplo, accompagnati da punti di enfasi che aiutano l'arbitro a capire non solo il come si debba fare qualcosa sul campo, ma anche la filosofia tecnica che ne ha ispirato il cambiamento.

ARBITRO GUIDA (LEAD)

Punti di enfasi

Un area più piccola da coprire (fig. 1): l'arbitro Guida deve dirigere la sua attenzione nel cuore dell'area dei tre secondi dove si concludono le azioni e giocano i giocatori più grandi. Responsabilità primaria sul semicerchio di no-sfondamento: se e quando necessario (giocatore in aria che va a canestro), facendo un passo verso la linea laterale per allargare il campo visivo e leggere la posizione del difensore dentro o fuori dal semicerchio. Concentrarsi su penetrazioni in area e situazioni di rimbalzo, lasciando arbitrare il gioco perimetrale al Centro (Centre) e al Coda (Trail). In sezione (fig. 2) la parte di area di stretta è competenza dell'Arbitro Guida.

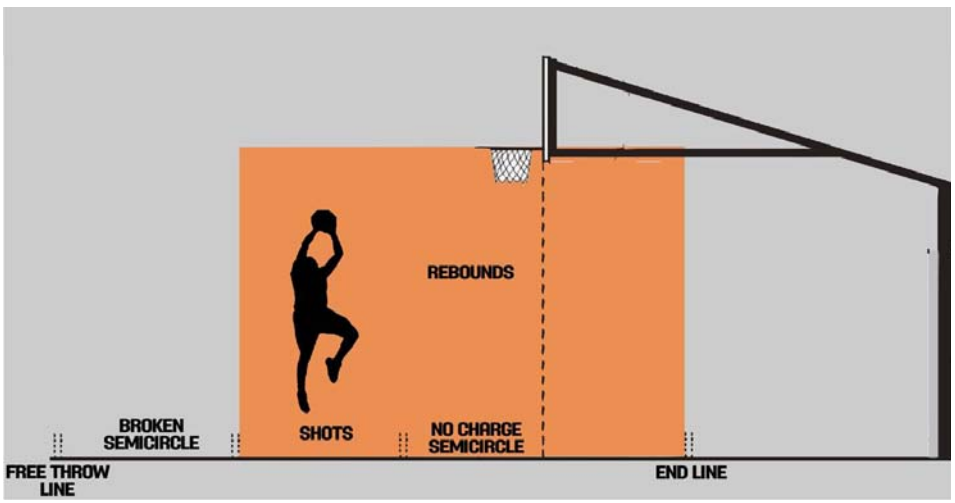
(FIG. 1)

ARBITRO CENTRO (CENTRE)

Punti di enfasi

Posizione fondamentale, lungo la linea laterale, sotto la linea di tiro libero fino al semicerchio di no-sfondamento: aperto al gioco con le spalle parallele alla linea laterale, con le gambe cariche per spostarsi rapida-

(FIG. 2)



mente. Dai maggiore supporto al Guida (Lead) su penetrazioni e situazioni di rimbalzo, soprattutto nel traffico dell'area quando gli spazi tra i giocatori si riducono. Devi essere molto attivo lungo la linea laterale; penetrare, salire, entrare in campo quando è necessario: su rimesse o sovrannumero di coppie sul lato della palla. In sezione (fig. 3) la parte di area dove l'Arbitro Centro (Centre) è responsabile di interventi ed aiuti all'Arbitro Guida (Lead).

ARBITRO CODA (TRAIL)
Punti di enfasi

Maggiore copertura sul campo (incluso quasi tutto il rettangolo 2 (figura 1) dando supporto al Centro (Centre) ancora più vicino al gioco controlla il portatore di palla e l'inizio dei giochi d'attacco vicino all'arco dei 3 punti. Entra in campo se il gioco lo richiede: fatelo soprattutto se la palla è sul lato opposto. Devi essere molto attivo lungo la linea laterale, penetrare e salire, anticipare (al cambio di controllo di palla) la transizione verso la nuova posizione di Guida (Lead), controllando la testa del contropiede, senza voltarsi indietro a guardare (ci sono sempre altri due arbitri!).

ARBITRO GUIDA (LEAD)
Punti di enfasi

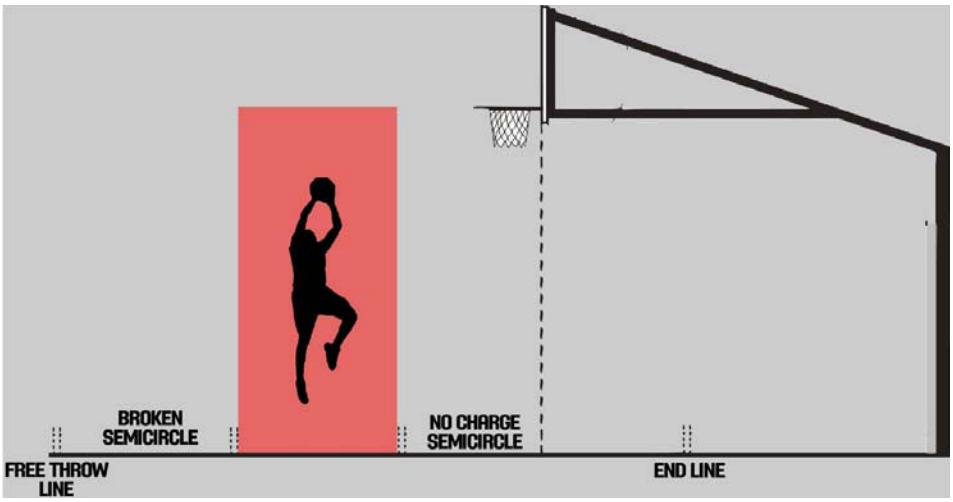
Ruota con un obiettivo, non solo perché la palla cambia lato, leggendo lo sviluppo del gioco prima di attraversare. Il movimento del Guida (Lead)

condiziona il movimento di tutta la terna, indecisione o precipitazione può costringere i compagni a modificare una buona posizione sul campo solo come reazione automatica alla rotazione.
Arbitrare e ruotare magari nel senso inverso a cui si muove il gioco potrebbe essere dannoso. Andare oltre il canestro per vedere la conclusione di un tiro non è una rotazione: dopo la conclusione devi tornare alla posizione naturale, Non essere statico sulla linea di fondo, tieni le spalle aperte al gioco: muoversi (piccoli passi) per mantenere una buona posizione anticipando il gioco, se possibile, usa scivolamenti laterali per muoverti, anche se sei costretto ad accelerare la rotazione, non lasciarti mai parte del gioco dietro le spalle. Mai sotto canestro: non seguire il gioco fronte, ma cerca sempre un angolo con i giocatori ed il buco tra i cilindri. Quando il gioco arriva a canestro, il Guida (Lead) non può essere dal lato sbagliato.

Arbitro Centro (Centre)
Punti di enfasi

Non farti attrarre dalla palla quando è vicina alla linea da 3 punti o vicino alla linea di tiro libero (rettangolo 2): segui il gioco senza palla, body check dentro l'area, tagli a canestro e verso le posizioni di tiro oltre la linea dei 3 punti, blocchi sul angolo dell'area. Stai in movimento: vai verso canestro su penetrazione o dopo il tiro per valutare il gioco a rimbalzo. Guarda attraverso l'area: leggi gli spazi tra attacco e difesa. Sempre aperto al gioco.

(FIG. 3)



ARBITRO CODA (TRAIL)
Punti di enfasi

Mantieni una posizione attiva: anticipare la transizione (contropiede) non significa scappare appena parte un tiro o la palla rimbalza sull'anello. Importante é il movimento di chiusura verso canestro quando c'è una penetrazione o un tiro (pensa al Coda nel doppio arbitraggio). Muoviti lungo la linea laterale all'interno del campo, senza intralciare il gioco. Proteggi il contropiede stando carico sulle gambe e pronto a reagire (cambio di senso). Non penetrare troppo profondamente:

potresti avere difficoltà ad eseguire la transizione. In generale, arrivare fino alla linea da 3 punti è sufficiente, in generale!

Riepilogo

Le aree di competenza sono cambiate: una maggiore attenzione e concentrazione di ogni arbitro sulla sua zona di competenza primaria garantisce migliore copertura del gioco e qualità nelle scelte. Guida, Centro e Coda devono aggiustare continuamente la loro posizione, aperti al gioco con le gambe cariche. Reattivi e rapidi nei brevi come nei lunghi spostamenti. Ruotate con un obiettivo, leggendo il gioco davanti a voi ma soprattutto: aspettate, guardate ...capite come si sta sviluppando il gioco. Evitate di stare sotto o dal lato sbagliato del canestro: se vi accorgete di essere fermi, muovetevi!
Mai guardare la palla fuori dalla vostra area di competenza: dovete sapere dove è e che i vostri compagni stanno arbitrando quel gioco. Il lavoro di squadra è la cosa più importante. Aiutatevi! Se per uno di voi si chiude una porta (spazio tra i giocatori), per gli altri si apre una finestra (diverso angolo di prospettiva). Non inventate fischi su situazioni di gioco, specialmente se fuori dalla vostra area di competenza primaria. Fidatevi dei vostri compagni! Mai statici! Il pallone ed i giocatori non si fermano mai, modifica la tua posizione rapidamente in relazione al movimento dei giocatori e della palla,

Conclusione

Equilibrio e collaborazione sono fondamentali per la riuscita del lavoro in terna. Un buon timing nei movimenti deve portare almeno due arbitri a lavorare sul lato forte del gioco, la zona del campo dove ci sono più coppie di giocatori, non necessariamente quello dove si trova il pallone, probabilmente quella dove iniziano i giochi o arriverà la conclusione. Un arbitro è sufficiente per arbitrare un gioco uno contro uno, difficilmente riuscirà ad arbitrare quattro coppie di giocatori. La meccanica deve essere funzionale alla ricerca della posizione migliore

per vedere, valutare e, se necessario, fischiare. Fare un movimento a memoria in alcune fasi di gioco potrebbe essere dannoso. Le linee guida ed i punti di enfasi puntano ad una maggiore e migliore distribuzione delle responsabilità sul campo. Coda (Trail) più attivo e vicino a canestro per penetrazione, tiro e rimbalzo. Guida (Lead) attento sul gioco vicino a canestro. Centro (Centre) più presente in aiuto nell'area e sui contatti sopra il livello del ferro. Soprattutto, l'ago della bilancia in transizione, attento al ritmo del gioco: accompagna il Coda (Trail) nelle transizioni ragionate o quando c'è pressione; veloce a proteggere e aiutare il Guida (Lead) su contropiede o passaggi lunghi. In poche parole, l'uomo in più della squadra! A tutti questi ingredienti aggiungete: rispetto, collaborazione e fiducia.

▲▲▲

GIUSTO O SBAGLIATO?

Durante il salto a due la palla viene battuta da A7 in parabola ascendente. L'arbitro libero (quello che non amministra il salto a due) fischia una violazione. Gli arbitri fanno resettare il cronometro a 10:00 ed assegnano la palla alla squadra A per la rimessa in gioco?
SI – Il tocco illegale di A7 non fa partire il tempo di gioco, la rimessa in gioco sarà effettuata da B nella metà campo di attacco. (Art. 12.2 – Art 49.2)

B4 palleggia, A9 con un tocco devia la palla. B4 cerca di riprendere la palla e spinge A9. L'arbitro fischia fallo a B4, 6° di squadra nel periodo. Il gioco dovrà riprendere con 2 tiri liberi per A9?
NO – Il controllo di palla è sempre B ed il fallo è un fallo in attacco (Art. 41.2.2)

A8 penetra a canestro, chiude il palleggio e inizia un atto di tiro subendo fallo da B11. A9 in movimento continuo rilascia il pallone per un tiro che viene stoppato da B10 mentre il pallone è ancora in parabola ascendente. L'intervento di B10 è legale?
SI – Anche in presenza di un fischio o suono della sirena di fine periodo stoppare la palla in parabola ascendente è legale (Art- 31.2.1)

B5 tira da tre punti, mentre la palla è in volo B7 commette fallo (5° di squadra) cercando di tagliare fuori A5 al rimbalzo. La palla entra nel canestro. Gli arbitri devono convalidare il canestro ed assegnare 2 tiri liberi ad A5?
SI – Nessuna squadra è in controllo di palla il canestro vale e il fallo sanzionato con 2 tiri liberi (Art. 41.2.1)

A12 nel tentativo di schiacciare cade rovinosamente a terra, la palla viene controllata da B11 che parte in contropiede, gli arbitri arrestano il gioco per soccorrere A12 quando B11 si trova nella metà campo di attacco e il display dei 24" segna 19". Dopo le cure per A12 il gioco riprenderà con una rimessa in attacco B con 19" per concludere l'azione d'attacco?
SI – In caso di infortunio del giocatore della squadra non in controllo di palla e rimessa in gioco amministrata in attacco, se l'apparecchio dei 24" indica 14 secondi o più non deve essere resettato. (Art. 29.2.1 – Art. 50.2)

Con 01:45 da giocare nel 4° periodo B9 commette fallo antisportivo su A8. Durante l'esecuzione dei tiri liberi l'allenatore B chiede sospensione. Al termine della sospensione gli arbitri faranno riprendere con una rimessa A alla linea della rimessa (la tacca a m. 8,325) in attacco?
NO – le rimesse per fallo antisportivo, tecnico, da espulsione devono essere amministrate sempre a cavallo della linea centrale (Art. 36.2.2)

A4 riceve un passaggio in area, si arresta, fa battere la palla sul tabellone e schiaccia a canestro l'arbitro deve fischiare violazione di doppio palleggio?
NO – Poiché A4 non ha ancora palleggiato, la sua giocata è legale (Art. 24.1.2)

B14 terminato il palleggio cade per terra e scivola sulla schiena per alcuni metri con la palla in mano. L'arbitro deve fischiare violazione di passi?
NO – L'azione di B14 è legale (Art. 25.2.3)

A12 è già posizionato in area per ricevere il passaggio quando l'arbitro mette la palla a disposizione di A11 per una rimessa in attacco sotto canestro. A11 tarda a rimettere e passa la palla verso A12 un attimo prima dello scadere dei 5". Quando A12 riceve il pallone l'arbitro dovrà fischiare violazione di 3" ad A12?
NO – Quando se il cronometro è fermo la regola non si applica (Art. 26.1.1)

Nel 4° periodo l'Allenatore B utilizza solo una sospensioni delle tre a disposizione. Il 4° periodo termina in parità. Nel tempo supplementare l'Allenatore avrà a disposizione solo una Sospensione?
SI – Le sospensioni non sono cumulabili, se non tra 1°/2° e 3°/4° periodo (Art. 18.2.5 – 18.2.6)

▲▲▲

Marketing evolution: la seconda fase del progetto

DOPO aver raggiunto gli obiettivi prefissati nel bienno 2010/2011, la Federazione Italiana Pallacanestro si appresta ad aprire una nuova fase di marketing, rivolta a finalizzare il processo di integrazione delle attività di comunicazione all'interno dell'intero sistema, attraverso un'azione integrata, volta alla valorizzazione di ogni asset strategico dell'attività federale.
Base di partenza, il lavoro intrapreso a partire dal 2009. Diversi gli obiettivi raggiunti sino ad oggi, primo fra tutti, l'inizio della collaborazione tra FIP e RCS Sport, divenuto advisor commerciale della Federazione. Da novembre 2010 sono stati conseguiti già i primi risultati importanti: aumento del 10% del valore commerciale degli introiti derivanti dagli sponsor (con una propensione nel 2012 almeno al 30% di incremento complessivo), allargamento del numero dei partner commerciali, facilità nel reperimento di beni e servizi strumentali alle attività della FIP e, non per ultimo, incremento sensibile nella visibilità sui media nazionali delle attività a brand "Italia". In questi primi due anni di attività, il nuovo Settore Marketing Eventi e Comunicazione della Federazione Italiana Pallacanestro ha proposto nuovi format di sponsorizzazione e nuovi modelli commerciali, oltre che curare la produzione di attività di comunicazione e la produzione di eventi a carattere ordinario e straordinario. Per il prossimo biennio l'attività di marketing della Federazione Italiana Pallacanestro non si concentrerà tanto

sulla produzione di nuovi format di comunicazione, quanto sulla valorizzazione del "patrimonio" nato in questi due anni. La piattaforma di comunicazione, oramai consolidata in FIP, sarà implementata e verranno rafforzate le reti di relazioni territoriali e commerciali, volte a favorire la migliore visibilità del prodotto e la migliore penetrazione a livello locale.
L'esperienza acquisita in ambito organizzativo sarà messa a disposizione dei Settori per intraprendere e affrontare nuove sfide e nuove esperienze nel campo degli eventi.
I prossimi impegni ufficiali, a partire dal Trofeo delle Regioni 2012, per arrivare fino alle partite di qualificazione delle nostre nazionali maggiori, saranno il banco di prova di una rinnovata azione che vedrà il Settore

Marketing agire per la migliore valorizzazione di tutte le nostre opportunità. La volontà dichiarata è di portare a regime ogni singolo progetto federale e di uniformare le attività di marketing e comunicazione verso i settori e verso il territorio, verso l'interno, quanto verso l'esterno del sistema federale. L'obiettivo è riuscire a creare un sistema "univoco ed esclusivo", un modello basato sulla professionalità e sull'efficacia. La valorizzazione del prodotto basket passerà attraverso tre azioni fondamentali:

1) la valorizzazione dei contenuti, degli strumenti e delle azioni;
2) la valorizzazione dell'attività federale promossa da ogni singolo Settore;
3) la valorizzazione del prodotto basket per la migliore fidelizzazione dei nostri sponsor e per la ricerca di nuove formule commerciali da proporre in modo innovativo al mercato.

▲▲▲

Simone Pianigiani: Coach per un giorno in FIP

IN OCCASIONE del novantesimo anniversario della Federazione Italiana Pallacanestro, nata il 2 novembre 1921, si è tenuto lunedì 7 novembre 2011 un incontro tra Simone Pianigiani, Capo Allenatore della Nazionale Maschile, e tutti i dipendenti e collaboratori della FIP. A prendere la parola per primo il presidente federale Dino Meneghin: "Per me è un piacere potervi presentare Simone Pianigiani proprio qui in Federazione, - ha spiegato Meneghin - una persona che molti di voi hanno visto soltanto di passaggio. Credo sia un'occasione importante per tutti. Ringrazio il Segretario Generale Maurizio Bertea che ha avuto la brillante idea di promuovere l'iniziativa e poi Simone Pianigiani, che nonostante i numerosi impegni con Siena (la Mens Sana avrebbe affrontato giovedì il Barcellona in Eurolega e domenica Milano in campionato), ha voluto essere presente oggi per incontrare tutti voi". Successivamente è stata la volta di coach Pianigiani, che ha tenuto una lezione di "Team Building": "Sebbene il mio rapporto con la pallacanestro sia iniziato da piccolo, prima di diventare allenatore della Nazionale non ero mai entrato in Federazione - ha cominciato il coach – e sono molto contento di essere qui oggi con voi. Spesso vengo chiamato da aziende a fare lezioni su come si costruisce un gruppo vincente. Si sente tanto celebrare il concetto di gruppo, ma io preferisco piuttosto avere a mia disposizione una squadra. La distinzione può sembrare sottile, ma, invece, a mio avviso è sostanziale: per creare una bella armonia all'interno di uno spogliatoio non è fondamentale andare tutti d'accordo, avere, ad esempio, gli stessi gusti musicali o condividere hobby, religione o filosofia di vita. Credo che l'equilibrio si trovi attraverso la definizione di ruoli e competenze: tutti devono essere al corrente dell'obiettivo di squadra che si insegue e cosa si deve fare a livello individuale per essere funzionali al progetto collettivo.
Questo è un concetto universale, che si può applicare a una squadra di pallacanestro, ma anche in ogni altro ambien-

te di lavoro: mi rendo conto che sia più facile trovare motivazioni e stimoli se si è alla guida di squadre come Siena e la Nazionale italiana, piuttosto che nella stanza di un ufficio. Sono convinto, però, che sia proprio l'armonia a fare la differenza, in ogni ambito.

Ecco perché ritengo che il vostro contributo all'interno della struttura federale sia assolutamente fondamentale anche in prospettiva azzurra. Da un paio di anni la Federazione mi ha messo a disposizione una struttura organizzativa puntuale ed efficiente, i giocatori hanno notato il cambiamento ed è per questo motivo che so di poter chiedere loro il 110%, perché anche chi guadagna diversi milioni di dollari all'anno percepisce che tutti sono a sua disposizione, affinché renda al meglio e quindi non può tirarsi indietro, neanche quando è stanco, acciaccato, sfiduciato.

Dovete pensare alla Federazione Italiana Pallacanestro come un corpo unico, dovete sentirvi parte integrante delle Nazionali, e da parte mia solleciterò in questo senso una maggiore interazione tra la mia squadra e i dipendenti federali, soprattutto quando la Nazionale soggiorna a Roma. Mi piacerebbe che a Via Vitorchiano si sentisse uno spirito di appartenenza più forte di quello che percepisco adesso, ve lo chiedo ora che veniamo da un'estate non semplice e senza sapere quanti anni rimarrò alla guida della squadra Azzurra. Gli allenatori e i giocatori cambiano, ma la FIP rimane: dovete sentirvi orgogliosi di farne parte, ognuno per il mattoncino che riesce a portare alla causa comune.

Da qualche anno allenare una squadra di club significa dover far convivere giocatori differenti per etnia, lingua, religioni, abitudini alimentari, background sociale: il denominatore comune non può che essere la pallacanestro e la distribuzione delle responsabilità, che non può prescindere in una vera squadra. L'immagine dell'orchestra è un po' inflazionata, ma sempre attuale ed efficace: la forza di una squadra o di un gruppo di lavoro non è dato dalla somma algebrica del talento degli individui, ma dalla loro capacità di condividere il progetto e di mettersi al servizio della collettività. Allo stesso modo, un'orchestra incanta la platea quando tutti gli orchestrali seguono alla lettera il proprio spartito, non se tutti provano a lanciarsi in un assolo. Sono tante le dinamiche che fanno la differenza tra una squadra coesa ed una disgregata, ma alla base di tutto, come dicevo, c'è la capacità di inquadrare il proprio ruolo ed il contesto nel quale si è inseriti. Dico questo perché forse qualche problema all'Europeo l'Italia l'ha incontrato anche perché percepiva intorno alla squadra un'aspettativa esagerata e irreale. Resto convinto che un giocatore poco tranquillo, uno che avverte diffidenza nella stampa e nell'opinione pubblica, può sbagliare tiri elementari, che in un'altra condizione mentale metterebbe ad occhi chiusi.

Mi auguro di riuscire a darvi qualche soddisfazione prima della fine del mio mandato, sono stato onorato di avervi potuto conoscere e incontrare personalmente nel giorno in cui la FIP festeggia i propri 90 anni: spero di rivedervi presto e vi invito a fare il tifo per la nostra Nazionale, a sostenerla col vostro lavoro quotidiano e con la passione di chi ama questo sport ed i colori azzurri".

▲▲▲

MINIBASKET presente e futuro

EUGENIO CROTTI
E' stato dirigente di società 1983 al 1996, istruttore Nazionale di Minibasket dal 1984 e dirigente FIP dal 1996 al 2000 con diversi incarichi, come Responsabile Regionale Minibasket, Consigliere nel Direttivo Nazionale Minibasket, Vice Presidente del Settore Minibasket Nazionale, Consigliere nel Direttivo Nazionale Veneto. E' Formatore per Istruttori di Minibasket. Dal 2000 al 2008 è stato Presidente del Comitato Regionale Veneto. Consigliere Federale, è Presidente del Settore Giovanile, Minibasket, Scuola della FIP dal 2009.

MI È STATO chiesto di parlare di organizzazione e progetti del minibasket e questo mi ha spinto ad una riflessione su quanto abbiamo realizzato in questi due anni e mezzo per i comparti Minibasket e Scuola del Settore.
Abituati a guardare avanti, a pensare sempre a come vorremmo essere, piuttosto che a come siamo o siamo stati, ho avuto un momento di perplessità, non riuscendo a fare mente locale sulle tante novità introdotte in questo lasso di tempo. Poi, con carta e penna ho ricostruito la mappa degli obiettivi e delle strategie che ci eravamo prefissati all'inizio del mandato, arrivando, con sorpresa, alla conclusione che siamo già riusciti a realizzarne buona parte e che le pagine, che mi sono state chieste, non saranno certo sufficiente a descriverli.
Inizio dalla riorganizzazione complessiva dei due comparti Minibasket e Scuola, riferita agli organigrammi nazionali e territoriali, sia "politici" che tecnici, con una premessa: nel viaggio effettuato in tutte le regioni abbiamo verificato il pericoloso scollamento tra centro e periferia e la necessità di ricostruire un tessuto connettivo sfilacciato nel Minibasket e manchevolmente carente nel versante Scuola. Saltando le tappe, descrivo l'organizzazione che oggi governa e presidia i territori con efficacia crescente, anche grazie all'autonomia concessa in alcuni ambiti ai nuovi Staff Regionali creati.

LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA DEL MINIBASKET

L'organigramma politico nazionale ha questa composizione:

- Presidente del Settore Giovanile, Minibasket, Scuola
- Vice Presidente comparto Minibasket (Luigi Zampella)
- Vice Presidente comparto Scuola (Fabrizio Pellegrini)
- Consiglio Direttivo Nazionale Minibasket
- Consiglio Direttivo Nazionale Scuola
- Consulta dei Responsabili Regionali Minibasket e Scuola

Quest'ultima ha un coordinatore (Piero Venturini) e viene convocata due volte l'anno, in anticipo rispetto alla convocazione del Consiglio Direttivo.

A livello territoriale, all'organigramma politico regionale - che prima presiedeva solo il comparto Minibasket -

sono state affidate competenze anche per il comparto Scuola. E' composto da:

- Un Responsabile Regionale Minibasket e Scuola
- La Consulta Regionale M & S, diretta dal Responsabile Regionale M & S e composta da tutti i Responsabili Provinciali M & S
- La Commissione Regionale M & S
- Un Responsabile Provinciale M & S
- La Commissione Provinciale M & S

La Consulta Regionale M & S è una recente novità. Deve essere convocata più volte durante l'anno e sentita sempre in anticipo rispetto alla convocazione della Consulta Nazionale M & S, così che chi la presiede possa essere portavoce delle istanze di tutto il territorio regionale.
L'organigramma del settore tecnico nazionale, che prima prevedeva la sola presenza del Tecnico Federale, ha ora questa composizione:

- Il Tecnico Federale M & S (Maurizio Cremonini)
- Lo Staff Tecnico Nazionale (STN) M & S
- La Consulta per lo Studio, Documentazione, Ricerca e Formazione.
- Lo Staff dei Coordinatori Tecnici Territoriali (CTT) M & S

Lo Staff Tecnico Nazionale è diretto dal Tecnico Federale.
I Coordinatori Tecnici Territoriali sono 15: ciascuno dirige e sovraintende un'area geografica.
La Consulta è una "struttura virtuale", funzionale alle attività proprie del Settore Giovanile, Minibasket e Scuola della FIP.
Riveste anche una funzione di servizio "ON DEMAND" a favore delle strutture Territoriali della FIP e di altri Settori Federali.
Ha come finalità quella di fornire servizi, consulenze, pareri, valutazioni, verifiche, esperti, collaborazioni relativamente agli aspetti culturali, tecnici e scientifici in materia di formazione, ricerca, documentazione, progettazione, programmazione, sperimentazione e quant'altro abbia attinenza con le attività istituzionali del Settore GMS e della FIP.

L'organigramma tecnico regionale di recente costituzione è composto da:

- Lo Staff Tecnico Regionale (STR) M & S
- Lo Staff Docenti Territoriali (SDT) M & S
- Gli Istruttori Nazionali Minibasket
- Gli Istruttori Minibasket
- Gli Esperti EasyBasket

Lo STR si occupa, dal punto di vista esclusivamente tecnico, della formazione ed aggiornamento degli Istruttori Minibasket e dell'aggiornamento EasyBasket, sia per i tecnici, che per gli insegnanti, dei Clinic regionali e provinciali. E' diretto dal CTT e prevede la presenza del Responsabile Regionale M & S, che svolge funzioni di collegamento con le componenti politiche regionali del Settore e del governo politico federale, regionale e provinciale.
Lo SDT è diretto dal CTT ed è costituito da esperti utilizzati dal Coordinatore Tecnico Territoriale a integrazione del programma di formazione e aggiornamento annuale M & S, ma anche nei Clinic Provinciali.
Concludo rinviando ad un prossimo articolo la descrizione delle altre novità e di quanto ancora abbiamo in animo di migliorare nella rimanente parte del mandato affidatoci.

▲▲▲

La condivisione del Settore Minibasket nel "Progetto Azzurri 2011/2012"

MAURIZIO CREMONINI
E' Allenatore dal 1978 e Istruttore Nazionale Minibasket dal 1981. Ha partecipato come docente FIP a numerosi Convegni Internazionali sul Minibasket. E' relatore in numerosi clinic e corsi di formazione e aggiornamento su tutto il territorio nazionale per Istruttori Nazionali di Minibasket e insegnanti di scuola primaria e secondaria. E' Tecnico Federale per il Settore Minibasket dal 1998. Ha vinto il Premio "Tricerri" come migliore Istruttore di Minibasket in Italia nel 1996. E' Responsabile Tecnico del Settore Giovanile, Minibasket, Scuola della FIP dal 2001.

L'intervento di seguito proposto è quanto verrà realizzato nelle prossime settimane dal Settore Minibasket all'interno del Progetto Azzurri del SSNM.
Negli interventi regionali del progetto sono previsti Clinic di aggiornamento per Allenatori e Istruttori nei quali il Minibasket, il Basket e la Preparazione Fisica, cercano di descrivere un modello integrato di pallacanestro, l'idea che, pur nel rispetto delle proprie specificità, sono parti di uno stesso progetto di formazione, per un giocatore migliore, senza trascurare, mai, il valore della persona e della sua crescita "come individuo".
Le "parole chiave" del programma tecnico di lavoro proposto dal SSNM per i Clinic da realizzare all'interno di ogni incontro regionale del Progetto sono:

- 1 contro 1 con e senza palla
- prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio
- lo spazio e il tempo
- l'autonomia e la collaborazione
- penetrare e scaricare
- spazi vantaggiosi
- capacità di leggere e leggere "insieme"

Sulle evidenze dei Tecnici del SSNM, il Minibasket deve trovare i riferimenti ed i punti di collegamento, elementi di raccordo che confermano i contenuti educativi e formativi del programma didattico e tecnico del Minibasket. Per un modello di "pallacanestro integrata", vengono di seguito evidenziati e poi proposti gli obiettivi didattici, riferiti ai 4 ambiti formativi verso i quali indirizzare l'azione quotidiana del Minibasket:

AMBITO MOTORIO/FUNZIONALI
Capacità di controllo e trasformazione del movimento in relazione allo spazio e al tempo.
Capacità di equilibrio dinamico
Capacità di anticipazione e di scelta

AMBITO SOCIO/RELAZIONALE
Capacità di comunicare con gli altri
Partecipare attivamente al gioco

AMBITO NEURO/COGNITIVO
Saper riconoscere e valutare i movimenti da realizzare in relazione allo spazio, al tempo, agli altri ed alle situazioni di gioco. Saper scegliere i movimenti da realizzare in modo funzionale (trovare spazi vantaggiosi). Saper risolvere in maniera autonoma e responsabile le situazioni di gioco

AMBITO TECNICO
Partire in palleggio "prendendo un vantaggio" o "recuperando uno svantaggio". Ricevere la palla (dare una linea di passaggio – dare un bersaglio leggibile)

LE PROPOSTE PRATICHE DEL SETTORE MINIBASKET.
Motorio/Funzionale

- **Seguimi**
  a coppie, un pallone per coppia, via per il campo liberi, quello davanti senza palla, il compagno dietro, con palleggio aperto, mantenendo 5 passi di distanza su tutti i movimenti scelti dal compagno davanti; quando il giocatore davanti lo decide, si arresta, si gira, dà il bersaglio (due mani), riceve la palla, la ripassa e riparte di corsa; al segnale "cambio", inversione dei ruol.

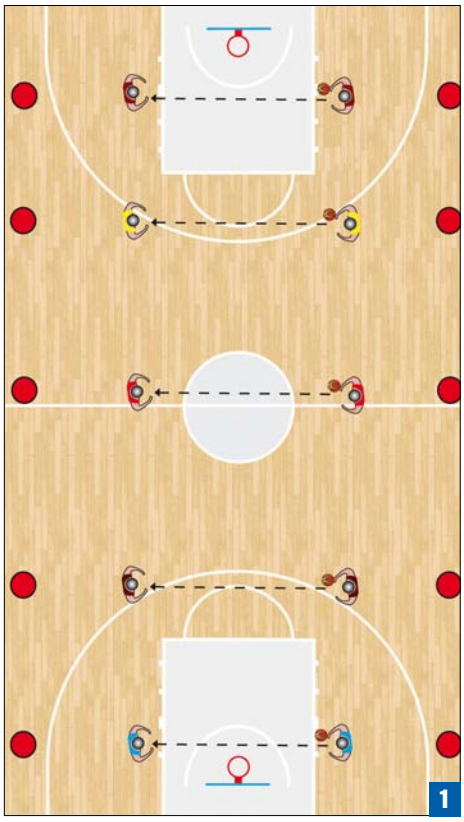
Variante:

- al fischio i giocatori con palla devono trovare un nuovo compagno senza palla da seguire
- il giocatore davanti senza palla si arresta, riceve e ripassa la palla fino a quando non decide di ripartire (recupero attivo)

- **Seguimi a metà campo**
  come sopra girando all'interno di una sola metà campo; al segnale "cambio", inversione di ruoli; al fischio cambio di metà campo

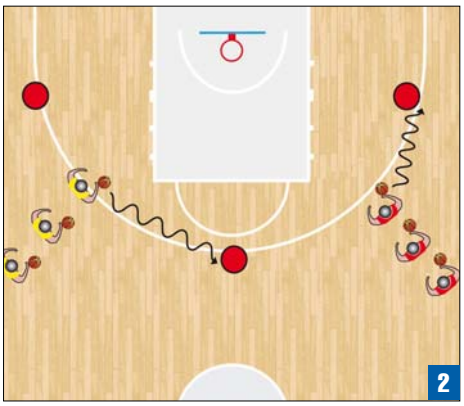
Variante: come per il precedente

- **Coppie di fronte**
  a coppie, un pallone per coppia, posizionati di fronte (vedi figura 1); tre passaggi e andare a toccare un cono posizionato dietro (su linea laterale); il giocatore che parte con la palla comanda, muoversi avanti e indietro passandosi la palla, senza uscire dal campo di gioco


1

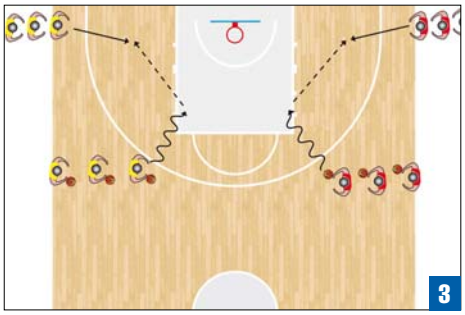
TECNICO

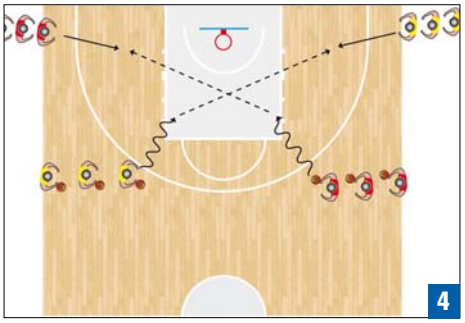
- **Parto, tocco e tiro**
  giocatori divisi in 2 file, (vedi figura 2) una fila con potere a disposizione, quando l'Istruttore chiama il "pronti" chi ha il potere può:
- decidere quando partire
- scegliere quale cono toccare
  chi segna per primo dà il potere al proprio gruppo



- **Parto, passo e tiro**
  giocatori divisi in 2 gruppi, (vedi figura 3) una fila con potere a disposizione, quando l'Istruttore chiama il "pronti" chi ha il potere può:
- decidere quando partire
- scegliere quando passare la palla
  chi segna per primo dà il potere al proprio gruppo

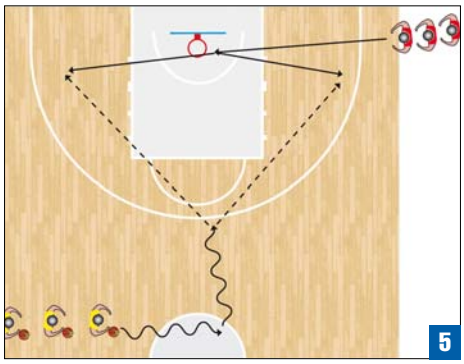
Variante: compagni in attesa nell'angolo opposto (vedi figura 4)



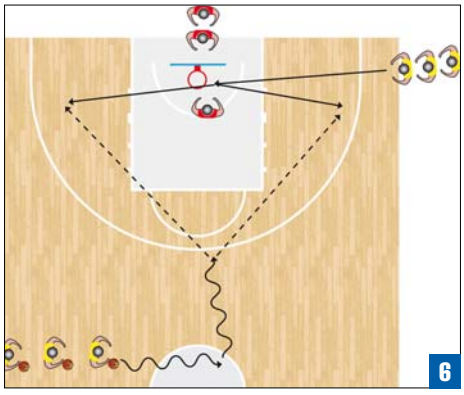


Neuro/Cognitivo.

- **Leggi dove va !**
  giocatori divisi in 2 file, (vedi figura 5) una fila con palla e una senza, quando il giocatore con palla parte il primo senza palla deve correre sotto canestro e decidere da che parte uscire, per ricevere e andare a canestro

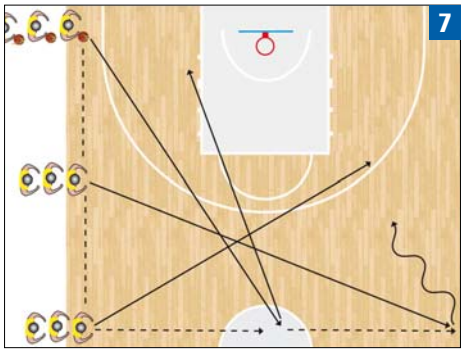


- **Leggi dove va e gioco 2 c 1 !**
  giocatori divisi in 2 gruppi,(vedi figura 6). 1 gruppo attacca (diviso su 2 file come nella situazione della proposta precedente, e 1 gruppo difende partendo da sotto canestro, l'attaccante senza palla sceglie l'uscita "leggendo" la posizione del difensore



- **Passo, passo e gioco !**
  giocatori divisi in 3 file,(vedi figura 7). Una fila con palla e due senza, il giocatore con palla passa al primo della fila successiva e corre a centro campo, chi riceve il primo passaggio, passa al primo della fila successiva e attraversa il campo per andare nell'angolo di metà campo, chi riceve il 2° passaggio passa al giocatore di centro campo e difende, mentre il giocatore a centro campo passa a quello nell'angolo per dare inizio alla situazione di 2 contro 1

Variante: 2 contro 2 tuttocampo a seguire



Abbiamo ritenuto importante dare forte risalto in questo primo spazio a noi dedicato al progetto citato, per dare forza e voce ad un impegno che ci vedrà coinvolti con forti motivazioni, per la conferma di un ruolo tecnico adeguato all'interno della pallacanestro, senza tradire la matrice educativa della nostra azione formativa.

▲▲▲

Campionato DNA: novità e prospettive

FURIO STEFFÈ
Allena la Liomatic Perugia nel Campionato DNA dal 2011. Fa il suo esordio come capo allenatore a Trieste, in Serie A, subentrando a Mauro Stoch il 20 marzo 1996, sedendo sulla panchina triestina per 8 incontri. Nella stagione successiva viene confermato e resta alla guida della squadra per tutta la stagione. Dal 1997 al 2004 è a Trieste come assistente di Cesare Pancotto e Luca Banchi, e dal 2004 guida nuovamente la squadra, rinata dopo il fallimento, in Serie B2. In seguito, allena ancora in Serie B1 Vigevano, poi in Serie A Dilettanti Palestrina e Castelletto Ticino. Dal 2006 è assistente allenatore della Nazionale Under 20, allenata da Pino Sacripanti, con cui ha vinto una medaglia di bronzo ed una d'argento agli Europei.

Il nuovo campionato DNA prevede cambiamenti importanti che hanno portato una riorganizzazione dei programmi delle società sportive. Come molti sapranno, le novità principali sono l'obbligo di 5 under, tre under 23 e due under 20, per ogni squadra, la suddivisione dei gironi rimane principalmente nord e sud come era prima, ma sono state introdotte le cosiddette Conference che determinano una nuova formula per la qualificazione ai play-off. Nonostante la riduzione del numero di squadre partecipanti, le partite della regular season sono aumentate e questo è determinato dal fatto che ogni formazione si sfiderà in turni di andata e ritorno con le appartenenti al proprio girone, mentre in una partita di sola andata con quelle del girone opposto, per un totale di 34 partite.

Il primo punto su cui mi voglio soffermare è proprio l'obbligo di far giocare giocatori giovani. Per comprendere a fondo questa scelta da parte della Federazione non si possono prendere in considerazione progetti a breve termine, ma è necessario riflettere su un periodo di lunga durata, tale da garantire risultati effettivi. Il problema a cui si è voluto ovviare è la mancanza di stimolo da parte delle società sportive a far giocare giovani atleti. Spesso squadre anche importanti sono soggette al vincolo dei risultati, caratterizzati quasi sempre dal tutto e subito, e, di conseguenza, gli allenatori rimangono sulle panchine per un massimo di due anni, mentre permanenze più lunghe in una stessa società risultano essere delle vere e proprie eccezioni. A queste condizioni è quasi scontato che ogni general manager non si prenda il rischio di investire in nuovi talenti, ma preferisca rischiare il meno possibile con giocatori di esperienza tali da garantirgli risultati immediati. Le poche squadre che invece decidono di investire sui propri

Nella foto a sinitra Filippo Baldi Rossi, nella foto sotto Marco Pascolo e in alto a destra Augustin Fabi

settori giovanili puntualmente non vengono premiate, costrette così, a distanza di poco tempo, a lasciar perdere qualsiasi pianificazione, affrontando spesso anche difficoltà economiche. La giusta domanda che dunque dobbiamo porci è non se questa riforma porterà risultati, ma perché la Federazione si sia trovata costretta a costruire un regolamento ad hoc per far scendere in campo i giovani? Se certi giocatori non trovano spazio nelle proprie squadre od in determinati campionati di livello, non riusciranno mai ad essere protagonisti in Nazionale o nei campionati maggiori ed ogni società per crescere sarà quindi costretta ad attingere al mercato straniero. Questa riforma crea un sistema in stile americano, permette ed obbliga le società a lavorare su elementi che si trovano in quella fascia di età dove solitamente non si riesce a costruire, dai 18 ai 20 anni. Ovviamente la riforma prevede la possibilità di aggiustamenti negli anni futuri, ma sempre seguendo questo percorso che si vuole delineare. Da allenatore posso dire, riferendomi ai più scettici, che anch'io penso che deve giocare chi sa giocare, ma la situazione in cui ci troviamo oggi ha portato alla necessità di un cambiamento drastico, tale da modificare le abitudini e premiare chi dà la possibilità ai giovani di crescere in una competizione di livello. La mia esperienza in Nazionale mi ha dimostrato che arrivano nella squadra Under 20 elementi che hanno capacità tecniche elevate dovute ad ottime scuole, ma che purtroppo peccano in esperienza, moderata, se non minima. A differenza magari delle altre nazionali, questa estate abbiamo perso in finale degli Europei con la Spagna che, per citare un esempio su tutti, faceva giocare Mirotic che quest'anno veste la maglia di Madrid e gioca in Eurolega.

Per portare altri esempi in Italia, mi viene da pensare immediatamente a due realtà ormai ben note nel mondo della pallacanestro, Virtus Siena e Treviglio. Non è mia intenzione tralasciare nessun'altro, ma queste due società rappresentano in maniera perfetta questo concetto: entrambe stanno costruendo ed hanno costruito progetti importanti con i propri giovani, affiancandoli ad alcuni elementi di esperienza. Ho notato in questi anni che all'interno di queste realtà si crea comunque una buona amalgama, nonostante la differenza di età e si genera nel giocatore più esperto la voglia di dare quel qualcosa ai giovani, diventando la loro crescita uno dei primi obiettivi anche per i compagni di squadra.

Per quanto riguarda il grande numero di partite e l'incrocio dei gironi credo che questo sia un ulteriore stimolo per tutti, allenatori e atleti: i giocatori possono confrontarsi con realtà differenti, oltre ad avere una vetrina a livello nazionale ed a noi allenatori consente di lavorare in un determinato modo, seguendo direttamente la crescita di ogni giocatore. La nuova formula fa si che ci si debba preparare tecnicamente e tatticamente a 360 gradi e consente un ampliamento globale delle strategie di gioco, oltre che ad essere certamente uno stimolo emotivo. E' logico che un campionato fatto di poche squadre con giocatori senior può essere più competitivo, ma credo però che l'obiettivo sia diverso, perchè non si può costantemente pensare alla mera promozione, ma è importante dare l'opportunità ai giovani di crescere e confrontarsi, opportunità che non avrebbero diversamente se non grazie a questa riforma. Magari un giorno si arriverà a far si che questi atleti possano disputare campionati di serie A per le qualità che hanno maturato sin da subito e non per regole coatte. A mio parere ritengo che il campionato non abbia subito un abbassamento di livello, sicuramente ci sono state annate con squadre strepitose, ma che nel roster non avevano giovani. Secondo il mio parere, è un buon metodo per ovviare a quello da cui la realtà sportiva quotidiana è condizionata, obbligo di risultato e, di conseguenza, assenza di programmazione a lungo termine. Anche il tifoso, se ci facciamo caso, è ormai legato a gruppi storici, piuttosto che a giocatori attuali, anche perché ogni squadra cambia roster di anno in anno. Trovo che sia sempre facile criticare, ma penso che tale cambiamento rappresenti un'idea volta a risolvere un'esigenza ed è importante che questa sia portata avanti. Per avere dei risultati ci vogliono anni, solo successivamente riusciremo a capire se effettivamente si possono creare giovani adatti al sistema professionistico.

La scelta di avviare questo cambiamento, partendo dal campionato DNA, credo che non sia avvenuta per puro caso: dal punto di vista tecnico e di preparazione dello staff non siamo molto distanti dalle categorie superiori, i ragazzi, inoltre, riescono a dedicare molto tempo al profilo fisico-atletico, preparandosi così al meglio nel momento in cui dovessero salire di categoria. E' logico che più si alza il livello e più la qualità aumenta, ma in questa categoria c'è già un sistema di preparazione tale da poter affinare le proprie caratteristiche. Ho visto che questo messaggio è stato recepito anche dagli arbitri, ho notato che c'è in comune lo spirito di far crescere il movimento della pallacanestro, perchè sono anche loro coinvolti in tutto questo, non dovendo fare più eccessive distinzioni tra giocatori esperti a meno esperti. Tutti stiamo lavorando nello stesso senso e stiamo tutti seguendo la stessa strada per un obiettivo comune.

▲▲▲

MASSIMILIANO BUCCA
E' stato Presidente del Comitato Organizzatore del 3° Campionato del Mondo per Sordi. E' Docente universitario di Educazione ed Integrazione per Persone Sorde e consigliere federale della FSSI, la Federazione Sport Sordi Italia, ed esperto del mondo sportivo e sociale delle persone affette da sordità.

Palermo 2011

3° World Deaf Basketball Championship

SI È SVOLTA in provincia di Palermo dal 16 al 24 settembre 2011 la terza edizione del Campionato del Mondo di Pallacanestro riservato ad atleti sordi, il primo Campionato Mondiale mai assegnato in Italia allo sport silenzioso, assegnato a Palermo dopo aver superato la concorrenza di Slovenia e USA. Nei palazzetti di Bagheria e Cefalù, inaugurati per l'occasione, hanno gareggiato 14 squadre maschili ed 8 femminili in rappresentanza di sedici paesi.
Il Campionato è stato sostenuto dall'Assessorato Regionale Sicilia al Turismo-Sport-Spettacolo, che ha visto nella manifestazione un veicolo di promozione sportiva, ma anche turistica e sociale, con la presenza di atleti, dirigenti e tifosi al seguito provenire da tutto il mondo.
Sotto l'aspetto sportivo, il WDBC Palermo 2011 (www.palermo2011.org) si è svolto in collaborazione tra Federazioni e Comitati Sportivi Internazionali e nazionali dei sordi come ICSD, DIBF, CIP, FSSI, LIPS, e del mondo sportivo dei "normo-udenti" quali FIBA, CONI e FIP, a dimostrazione che lo sport "silenzioso" vive al limite ed a cavallo tra lo sport paralimpico e quello olimpico.
E' mia convinzione che i limiti in campo sportivo siano minimi, poiché le capacità motorie sono intatte nei sordi, ma le difficoltà di comunicazione determinano una situazione di handicap, che si manifesta nel gioco di squadra, nei rapporti tra compagni e sul piano psi-

Dino Meneghin, con a sinistra l'Avv, Massimo Costa, Presidente del CONI Regionale Sicilia, e, a destra, il Prof. Massimiliano Bucca, Presidente del Comitato Organizzatore del Mondiale

La squadra svedese, vincitrice della medaglia d'oro

cologico, che incide sulla formazione e gestione dell'atleta sordo. E' un handicap invisibile che spesso però porta i sordi ad abbandonare le squadre dei "normali" e talvolta l'attività sportiva in generale. Un grande contributo all'ottima riuscita della manifestazione è stato dato dalla FIP e dal suo presidente Dino Meneghin, presente alla cerimonia inaugurale ed acclamato dagli sportivi sordi e udenti presenti, e che ha messo a disposizione l'intera macchina Federale e si è prestato in prima persona, insieme ai giocatori della Nazionale Italiana Belinelli, Bargnani e Mordente a realizzare lo spot promozionale dei Campionati nella Lingua dei Segni, a confermare quanto da lui stesso dichiarato: "La pallacanestro è una sola. Anche per i sordi ci sono due canestri, una palla, due o tre arbitri e lo stesso fine: segnare piu canestri degli avversari. Perciò, anche i sordi sono nostri atleti, alfieri e protagonisti di questo splendido sport."

Nella pallacanestro dei sordi militano giocatori del calibro di Miha Zupan, che ha gia partecipato ai Mondiali di basket per sordi, che calca i parquet dell'Eurolega e che fa parte della Nazionale Slovena, a conferma del buon livello tecnico che i Campionati esprimono.

Prima d'analizzare i numeri e l'aspetto sportivo, vorrei rilevare l'importanza anche sociale dell'evento, poiché tutti gli atleti, parte dei tecnici e dirigenti, come parte dello staff, sono persone affette da disabilità. Lo sport, da sempre veicolo di integrazione e riabilitazione sociale, ha reso possibile e promosso, in questa particolare manifestazione, l'integrazione e lo scambio culturale, non solo tra persone sorde ed udenti, ma anche di diverse nazionalità e provenienza culturale, che si sono avvicinati gli uni agli altri in un clima goviale e sportivo, abbattendo vari pregiudizi.

Dal punto di vista mediatico, l'evento è stato seguito da RaiSport, da varie TV Regionali in Sicilia e da MxSport, TV web USA, che ha mandato in diretta streaming tutte le partite in tutto il mondo nella lingua dei segni.

Dal punto di vista regolamentare non c'è alcuna differenza con la pallacanestro degli udenti, perché, trattandosi di un handicap legato alla comunicazione, non pregiudica l'aspetto normativo, bensì quello percettivo su alcune situazioni di gioco. Prova ne sia che l'evento è stato diretto da 12 arbitri FIBA, 5 arbitri FIP e 7 arbitri sordi DIBF, la Federazione Internazionale Basket Sordi, su delega FIBA. Grazie alla fattiva collaborazione della FIP e del Presidente CIA Tiziano Zancanella, a coordinare gli arbitri è intervenuto il Commisario FIBA Pietro Tallone, il quale ha provveduto alle designazioni, a testimonianza della massima collaborazione che c'è stata per la realizzazione del Mondiale.

I risultati e numeri di Palermo 2011

Le squadre maschili sono state suddivise in quattro gironi da 3-4 squadre, quelle femminili in 2 gironi da 4 in rappresentanza di tre continenti, Europa, Americhe e Asia.

Sono state giocate 37 partite del torneo maschile e 24 del torneo femminile, per un totale di 61 incontri, che hanno decretato la vittoria della Svezia (argento alla Lituania e bronzo all'Ukraina) nel Torneo Femminile e della Lituania in quello maschile (argento al Venezuela, bronzo all'Ukraina).

In totale, hanno partecipato all'evento circa 800 sportivi: 500 tra atleti, tecnici, arbitri e ufficiali di campo, 100 tra dirigenti e rappresentanti delle varie istituzioni coinvolte, e 200 volontari, che, a vario titolo, hanno permesso alla macchina organizzativa di funzionare.

Ovviamente, erano presenti anche appassionati e turisti al seguito, con una stima di circa 5000 presenze scaglionate durante l'arco della manifestazione.

L'Italia maschile ha raggiunto il 5° posto, ottimo risultato, insperato alla vigilia, ma è grande il rammarico di aver buttato 8 lunghezze di vantaggio a pochi minuti dal termine nel quarto di finale disputato con l'Ukraina (poi terza). Le azzurre, invece, alla prima esperienza assoluta, hanno raggiunto un onorevole settimo posto, disputando un torneo in crescendo, che lascia ben sperare in vista dei prossimi europei in programma in Turchia nel 2012.

Oggi il WDBC Palermo 2011 è gia storia e sull'evento è stato fatto un cortometraggio, che è in "nomination" allo Sportfilmfestival 2011, rassegna sportiva cinematografica internazionale.. sperando che possa brillare anche in quell'occasione.

▲▲▲

Roberto Ricchini: il nuovo allenatore della nazionale femminile

IL NUOVO CAPO Allenatore della Nazionale Femminile Roberto Ricchini è stato presentato lunedì 28 novembre a Roma presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" dell'Acqua Acetosa: "*Per me è una grande gioia* - ha detto Ricchini - *e un grande stimolo sposare e sviluppare il progetto della FIP, volto al rinnovamento ma non alla discontinuità. Vogliamo spostare l'asticella dell'età delle giocatrici partendo da una base di atlete classe 1985. Le più esperte non saranno certo messe da parte. Le porte della Nazionale sono sempre aperte a tutte, tranne a coloro che non daranno la massima disponibilità e non dimostreranno di voler entrare a far parte del gruppo nella maniera giusta*".

"*Oggi* - ha dichiarato Dino Meneghin Presidente FIP - *non sono stati fatti proclami, ma progetti che coinvolgono giovani giocatrici per costruire il futuro ed è quello che volevo sentire. Un grande ringraziamento va a Giampiero Ticchi per il proficuo lavoro svolto negli ultimi anni. Ora vogliamo continuare puntando sul futuro. In bocca al lupo dunque a Roberto Ricchini perché il lavoro sarà sicuramente difficile. Non sarò certo io a mettergli pressione o a chiedere di vincere al più presto; ci vuole pazienza e soprattutto coraggio. Come dico sempre bisogna rispettare tutti e non aver paura di nessuno*".

Battesimo, oltre che per Roberto Ricchini, anche per Giovanni Lucchesi, che dopo aver allenato per quattro stagioni di fila diverse Nazionali Giovanili (un Oro europeo con l'Under 18,

un Argento con l'Under 16) approda alla Senior dove farà da assistente a Ricchini: *"Il nostro compito* - ha spiegato - *sarà quello di compiere un progressivo e sostanzioso inserimento di giocatrici giovani cercando di non perdere il patrimonio che abbiamo. Dobbiamo sfruttare al meglio tutto il potenziale di cui disponiamo. L'augurio è che ci sia un collegamento stretto dalla Nazionale Senior fino all'Under 14. Come fosse una grande famiglia, non solo a parole"*.

Il progetto è stato illustrato da Sandra Palombarini, responsabile del Settore Squadre Nazionali Femminili: *"Partire dalle giovani per arrivare alle meno giovani* - ha detto Palombarini - *e in questo modo vogliamo dare una spinta al movimento con atlete che tra qualche anno potranno darci molte soddisfazioni. Il nostro obiettivo è il 2015 perché in quell'anno potremo essere competitivi con le giocatrici con le quali stiamo lavorando oggi*".

Si riparte dunque dalla giovani. Nel primo raduno della "nuova" Nazionale, svolto a Roma dal 31 ottobre al 2 novembre, delle dodici giocatrici convocate le più "anziane" erano le 26enni Valentina Fabbri e Licia Corradini: "Come per molte ragazze, per me è stata una convocazione inaspettata - ha affermato Corradini - ricominciare la nuova stagione con una convocazione in Nazionale dà morale; ora sta a me giocarmi le chance per vestire l'Azzurro anche la prossima estate. Ritrovo la Nazionale dopo due anni: sono sempre stata considerata la "bambina" del gruppo, finalmente ho l'età e l'esperienza dalla mia parte". Spazio anche per le '91 Valeria De Pretto, Federica Tognalini e Alessandra Tava: *"E' una convocazione che non mi aspettavo* - ha affermato l'ala/centro della Cestistica Azzurra Orvieto - *sono molto contenta di aver avuto questa occasione; spero con tutta me stessa di avere la possibilità di fare altri raduni con la maglia della Nazionale A. Devo continuare a fare bene nel club per essere nuovamente convocata in Azzurro"*.

Under 18

Giulia Bona ('94, 1.81, Ala/Centro)
Chiara Cadoni ('94, 1.82, Centro)
Gloria Calabrese ('94, 1.83, Ala)
Camilla Cecilia Conti ('94, 1.75, Guardia)
Corinne Filippi ('94, 1.75, Guardia)
Giulia Gombac ('94, 1.78, Ala/Guardia)
Elisabetta Mazzoleni ('94, 1.72, Guardia)
Ilaria Milazzo ('94, 1.67, Playmaker)
Marida Orazzo ('94, 1.76, Guardia)
Lorenza Prospero ('94, 1.82, Ala)
Erica Reggiani ('94, 1.73, Playmaker)
Giulia Ridolfi ('94, 1.80, A, Ala)
Francesca Santarelli ('94, 1.75, Play/Guardia)
Francesca Santuliana ('94, 1.85, Centro)
Giulia Scaramuzza ('94, 1.67, Playmaker)
Eleonora Zanetti ('94, 1.80, Ala)

Lo staff

Allenatore: Stella Campobasso
Assistente Allenatore: Luca Visconti
Preparatore Fisico: Paolo Salvaggi
Medico: Roberto Barbieri
Massofisioterapista: Remo Bifolchi
Responsabile SSNF: Sandra Palombarini
Funzionario Fip: Rossana Toscanelli

Under 17

Le convocate

Allegra Botteghi ('95, 1.80, Ala)
Francesca Cassani ('95, 1.74, Guardia)
Ada De Pasquale ('95, 1.73, Guardia)
Eva Da Pozzo ('95, 1.82, Ala)
Anna Djedjemel ('95, 1.67, Guardia)
Elisa Ercoli ('95, 1.90, Centro)
Francesca Gambarini ('95, 167, Play/Guardia)
Martina Mosetti ('95, 1.74, Guardia)
Giuditta Nicolodi (95, 1.80, Ala)
Marina Serena ('95, 1.64, Playmaker)
Elisa Penna ('95, 1.86, Ala)
Antonia Peresson ('95, 1.73, Guardia)
Giulia Porro ('95, 1.66, Playmaker)
Alessandra Santucci ('95, 1.85, Centro)
Giulia Vanin ('95, 1.86, Centro)
Cecilia Zagni ('95, 1.78, Ala)

Lo staff

Allenatore: Renato Nani
Assistente: Pierangelo Rossi
Preparatore Fisico: Caterina Todeschini
Medico: Cristina Rossi
Massofisioterapista: Irene Munari
Funzionario FIP: Emanuele Cecconi

Sognando la Nazionale maggiore

OLTRE ALLA NAZIONALE A femminile, sempre presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" dell'Acqua Acetosa, dal 14 al 16 novembre, si è tenuto il raduno delle Nazionali Femminili Under 18 e Under 17, il primo stagionale per entrambe le rappresentative. "*Rispetto a College Italia è un impegno diverso* - ha affermato Stella Campobasso, allenatrice della Nazionale Under 18 e di College Italia - *perché qui bisogna ottenere dei risultati a breve termine, mentre per College Italia c'è una programmazione di lunga durata. Sono contenta di poter allenare anche una Nazionale: è il sogno di tutti guidare una squadra Nazionale. Sono stati tre giorni importanti in cui abbiamo valutato esclusivamente ragazze nate nel 1994. I prossimi raduni ci permetteranno di vedere anche altre giocatrici e poi formeremo il gruppo che parteciperà agli Europei*". "*Abbiamo iniziato qui a Roma il cammino di avvicinamento al Mondiale del prossimo anno.*" ha affermato Pierangelo Rossi, assistente allenatore della Nazionale Under 17. *Lavoreremo tutto l'anno insieme alle Nazionali Under 18 e Under 16 perché la nostra è una sorta di spartiacque tra le due categorie. Questo è un gruppo cresciuto rispetto all'anno scorso. Il la-*

voro iniziato due anni fa sta iniziando a dare i suoi frutti". Dopo due giorni di allenamenti, per concludere il raduno le due Nazionali si sono affrontate in un'amichevole che si è conclusa 60-53 a favore della Nazionale Under 18. "*Questo è un gruppo nuovo* - ha affermato Erica Reggiani, capitano della Nazionale Under 18 - *ed infatti in partita all'inizio abbiamo incontrato qualche difficoltà. Nel finale, però, abbiamo trovato maggiore sintonia, giocando una buona pallacanestro. Qui in Nazionale ho ritrovato Stella Campobasso e Luca Visconti, che conosco da tre anni grazie a College Italia e per me è uno stimolo ulteriore a fare bene per meritarmi nuovamente la chiamata in Azzurro*". "*Vestire la maglia Azzurra è sempre un'emozione bellissima* - ha dichiarato Eleonora Zanetti, ala della Pallacanestro Femminile Schio e della Nazionale Under 18 - *sono stati tre giorni intensi che abbiamo concluso con questa amichevole contro l'Under 17. Con le ragazze avevamo già avuto la possibilità di conoscerci in altri raduni, ma dell'Europeo di questa estate eravamo solo in due: in Romania è stata un'esperienza importante per la mia crescita*". Ha affermato Giulia Vanin, centro di College Italia e della Nazionale Under 17: "*E' stata l'occasione per rivedere amiche, che non vedevo da tempo. Abbiamo concluso con una sconfitta in amichevole, ma va bene lo stesso*". Vanin torna anche sul Bronzo europeo vinto con l'Under 16 in estate: "*Il ricordo più bello è la gioia dopo la finalina contro la Turchia: salire sul podio e mettere al collo la medaglia di Bronzo è stato incredibile*". "*In questi tre giorni i ritmi non sono stati altissimi* - ha affermato Anna Djedjemel, guardia della Sabiana Vittuone e della Nazionale Under 17 - *abbiamo rivisto alcuni schemi e concluso con una partita. Eravamo solo in cinque dell'Europeo di questa estate, ma tutte le altre ragazze si sono integrate subito. Dell'Europeo a Cagliari sono state tante le emozioni vissute, ma la vittoria con la Russia che ci ha dato l'accesso al Mondiale è qualcosa che non dimenticherò mai*".

Due palleggi con...

PERCHÉ QUESTA RUBRICA

Si dice che il basket ha pochi personaggi, che possano far parlare di questo sport al di fuori dei campi da gioco, ma non è vero, perchè sono tanti quelli che amano, hanno giocato o giocano a basket e rivestono ruoli importanti o sono famosi nella nostra società. Questa rubrica vuole ogni volta parlare di uno di loro, dei risultati da loro raggiunti e di quanto il basket ha fatto per loro o perchè ne sono appassionati. Iniziamo con Luca Colombo, Country Manager di Facebook Italia, il social network che conta nel nostro paese oltre 20.500.000 persone iscritte.

LUCA COLOMBO
Country Manager Facebook Italia

Facebook e il basket

SONO SUFFCIENTI due cifre per spiegare il successo planetario di Facebook, il social network più famoso e diffuso al mondo ed il sito web più cliccato dopo Google: ha superato gli 800 milioni di persone che lo usano in ogni parte del mondo (dopo gli Stati Uniti è l'Indonesia il paese con il più alto numero di iscritti) e, si stima, oltre i 4 miliardi di dollari di fatturato quest'anno.

Nato ufficialmente nel 2004, un sito "padre" di Facebook era stato creato in precedenza, il tutto partorito dalla mente creativa di uno studente di Harvard, Mark Zuckerberg, nato nel 1984, oggi il più giovane miliardario al mondo, ed altri suoi amici.

Facebook (la parola inglese indica l'annuario con foto e profili degli studenti e professori di università e high school americane), nato come sito web dell'Università di Harvard, è poi diventato questo fenomeno planetario, con un link presente in moltissimi siti web, sia di squadre, che di Federazioni sportive, come anche sono numerosi, anche in Italia, i giocatori, gli allenatori, i dirigenti o semplici tifosi che hanno un proprio profilo su Facebook.

Facebook ha una diffusione mondiale ed in continua ed imponente crescita e si stima che a breve dovrebbe ormai essere vicino al miliardo di iscritti. Qual'è il motivo di tanta popolarità? Perchè persone di ogni ceto sociale entrano a far parte del vostro mondo?

I social network, e Facebook in particolare, sono un'amplificazione di quanto Internet offre in termini di interessi in un particolare campo e nel connettere chi è accumunato da quello o quegli interessi.

Il concetto che sta allla base della nostra mission aziendale è quello di condivisione delle passioni e della connessione tra coloro che hanno gli stessi interessi, siano essi sportivi, culturali o del tempo libero. Facebook è un terreno fertile all'interno del quale andare a coltivare tutta una serie di relazioni tra le persone. Le persone accomunate da una passione sportiva, sia essa calcio, o in questo caso basket, possono sviluppare relazioni, condividere opinioni o scambiarsi informazioni, siano essi giocatori, allenatori o semplici tifosi.

L'NBA ha inserito Facebook sul proprio sito come anche l'Eurolega, le leghe, come quella spagnola, l'ACB e le singole squadre, come il Real Madrid ed, in Italia Emporio Armani Milano, Canadian Solar Bologna ed altre. Quali vantaggi può portare questo legame?

L'NBA ha nel suo sito Facebook e, come con le altre realtà sportive, noi non offriamo vantaggi economici (i proventi del nostro buget derivano dalla pubblicità), ma mettiamo a disposizione la nostra piattaforma a

Nella foto le due pagine di Facebook dedicate alla Pallacanestro Armani Jeans Milano e all'NBA

chiunque lo chieda, sempre con funzionalità gratuite. Quello che facciamo è lo specificare come si devono utilizzare questi strumenti, sia dal punto di vista tecnico, che anche le regole di utilizzo, cioè quello che si può fare e quello che non si può fare. Il vantaggio immediato è quello di aumentare in modo esponenziale i contatti, di diffondere informazioni e commenti e di condividere con un ampio numero di persone, siano esse già tifosi o meno, quello che un'entità sportiva sta facendo o vuole fare. Il vantaggio che Facebook offre è di rendere efficace quello che si definisce passaparola, quindi quello di avere un ruolo per amplificare il numero degli appassionati e far conoscere maggiormente il basket in Italia e nel mondo. La conferma è che abbiamo ottenuto questo risultato in tantissimi altri campi per la facilità con cui mettiamo in contato le persone e le loro passioni.

In un'intervista sulla pubblicazione "Business People" ha detto che è un tifoso dell'Emporio Armani e dei Los Angeles Lakers.

Questa passione è solo una passione da tifoso o nasce dall'aver praticato questo sport e quando e come è nato il suo rapporto con il basket?

Il mio primo sport è stato il nuoto, che ho praticato a livello agonistico dai 7 ai 17 anni. Facevo due ore al giorno di allenamento (ed anche di più in certi periodi) per sei giorni alla settimana per 11 mesi all'anno. Il basket l'ho sempre seguito in televisione con le telecronache delle partite NBA. Sono tifoso dei Los Angeles Lakers dai tempi di Pat Riley e dei grandi Magic Johnson e Jabbar, e del campionato italiano dell'Olimpia Milano ora targata Emporio Armani, sin dai mitici anni di Mike D'Antoni e di Dan Peterson.

A 17 anni poi, per ragioni di studio, ho smesso di praticare il nuoto ed ho iniziato a giocare a basket nella squadra Nino Ronco di Ornago, vicino a Vimercate. Nulla di importante, Prima Divisione e poi in Promozione.

Che cosa le ha dato il basket sotto il profilo sociale e professionale?

Mi riallaccio al nuoto, uno sport individuale, perchè sei da solo nelle due ore in acqua, pur facendo parte di una squadra. Il basket mi ha fornito una dimensione nuova, mi dato tanto e mi ha formato. Quando nuoti sei solo con te stesso e con il cronometro, quando giochi a basket, devi confrontarti ed integrarti con gli altri compagni. Il primo insegnamento è l'importanza dello spirito di gruppo, la consapevolezza che nessun giocatore, anche il migliore, non può vincere da solo, e l'esempio ultimo e più eclatante è quello di LeBron James, che ritengo il miglior giocatore al mondo, che a Miami non ha vinto il titolo quest'anno. Devi avere una squadra attorno a te, una squadra, i cui elementi devono andare nella stessa direzione, ognuno con un compito ben preciso e definito: solo il gioco di squadra porta ai risultati, non lo sforzo di un singolo, e questa lezione l'ho applicata nel mio lavoro ed ha dato i suoi frutti.

Ma anche la presenza di una guida, come è quella dell'allenatore, ha un'importanza basilare: una persona che integri i giocatori in un sistema, li convinca del loro ruolo e li guidi. E questo è stato il secondo lascito del basket per la mia formazione, un aspetto che è mi rimasto impresso quando ebbi un allenatore che ci ha guidato dalla Prima Divisione alla Promozione: era sì un valido tecnico, ma anche una vera guida per tutta la squadra. Ho fatto tesoro anche di questo concetto: è basilare avere una squadra valida con cui lavorare, ma è altrettanto importante avere una guida competente dal lato tecnico, ma anche sicura e convincente sul piano umano e di relazione.

▲▲▲