

NAZIONALE FEMMINILE **ITALIA**
BASKETBALL

All Star Game, nella notte di San Valentino vince l'amore per la Maglia Azzurra

Italia battuta 68-54. Ricchini: "Ottima tenuta per 30 minuti"

NELLA 26ESIMA edizione dell'All Star Game Femminile giocato il 14 febbraio al PalaCiti di Parma, l'Italia perde 54-68 contro la Selezione All Star, ma nella notte di San Valentino ha vinto ancora una volta l'amore per la maglia Azzurra e per la pallacanestro ("All you need is Basket" lo slogan che ha accompagnato la manifestazione). E' stata una festa per tutto il movimento, che si è ritrovato nella casa del Lavezzini grazie allo sforzo congiunto di Lega e Federazione.

L'esordio ufficiale di Roberto Ricchini sulla panchina dell'Italia, nonostante la sconfitta, è stato positivo. Le sue giovani Azzurre, guidate in campo dall'insostituibile Raffaella Masciadri (MVP del match), hanno giocato alla pari con le migliori straniere del campionato italiano, cedendo solo nell'ultimo quarto dopo una gara che ha lasciato intravedere lampi interessanti per il futuro. "Sono soddisfatto - ha commentato coach **Ricchini** - perché per tre quarti abbiamo retto nel punteggio. Poi la stanchezza ha avuto la meglio. Sono contento per come le giocatrici giovani si siano integrate con le esperte. Le esordienti hanno dimostrato di poter giocare



IN QUESTO NUMERO

NAZIONALE FEMMINILE

Tutto sull'All Star Game: analisi e cifre **1-2**

NAZIONALE UNDER 17 FEMMINILE

Amsterdam, i sorteggi del Mondiale **3**

NAZIONALE MASCHILE

Luca Dalmonte presenta l'All Star Game **3**

ARBITRI

Il "flusso": lezione tecnica **4-5**

ARBITRI

Termoli, in campo "Progetto Donna" e "Fischiano Giocando" **6**

BIT BORSA INTERNAZIONALE TURISMO

Gli incontri per le intese commerciali con Blu Hotels e Trentino alla BIT **7**

PROGETTO AZZURRI

Capobianco: Prendere il vantaggio **8-10**

EASYBASKET

Il palleggio: idee e proposte pratiche **11-13**

PREPARATORI FISICI

Obiettivi della preparazione per la Nazionale Under 16 **14-15**

SETTORE SANITARIO

L'importanza del bendaggio funzionale **16**

a questo livello. E' stato un buon test. Dobbiamo proseguire su questa strada, c'è tanto lavoro da fare ma lo sapevamo". Soddisfatto anche **Giovanni Lucchesi**, assistente allenatore della Nazionale: "L'approccio è positivo per la disponibilità e l'impegno, la prestazione ci deve far riflettere su quello che deve essere l'atteggiamento in campo, solido e convinto. Siamo giovani e dobbiamo sempre cercare di imprimere la nostra voglia di essere coinvolgenti. Dobbiamo dimostrare costantemente entusiasmo e lavorare soprattutto sull'aspetto mentale che ci permetterà di sopperire al divario con altre nazioni". ■

**ALL YOU
NEED IS
BASKET**

Partita delle stelle: in campo equilibrio e spettacolo

Masciadri e Vaughn le migliori.
Bagnara vince la gara del tiro da tre



SPETTACOLO voleva essere e spettacolo è stato. Partita equilibrata con l'Italia che tiene testa alle All Star per tre quarti di gara. Le Azzurre partono concentrate in difesa ma poco precise in attacco. La formazione delle All Star, più fisica, fatica a scaldarsi e il risultato è un primo quarto godibile ed equilibrato (10-14 per le straniere). Nel secondo quarto la bomba di Sottana vale il -1 (13-14) e nuovo entusiasmo per la formazione di Ricchini. Eric e Bagnara duellano a suon di triple, in difesa Formica, esordiente insieme a Gorini e Mariani, controlla i centimetri di Willis. La Selezione All Star è sospinta dalla potenza di Kia Vaughn, ma il capitano delle Azzurre, Raffaella Masciadri, è in gran serata: prima tiene l'Italia in scia e poi, dopo il pareggio di Fabbri, griffa il sorpasso con una tripla. Al riposo lungo Italia 34, All Star 31.

La Nazionale riesce a tenere bene il campo ad inizio terzo quarto e le straniere devono inseguire. La terza frazione si chiude con l'Italia ancora avanti, 44-43.

Nell'ultimo quarto le All Star tornano in vantaggio (51-44) con un parziale di 8-0 che fa capire le intenzioni della squadra di Montini. Le Azzurre provano a rientrare con la solita Masciadri, ma la tripla di Eric e le due di Mazzante scavano un solco importante (52-66), impossibile da colmare per un'Italia che comunque non molla mai.

Emozionante vittoria di Bagnara nella gara del tiro da tre, che in finale sconfigge Adriana 19-18. Martina Crippa, Giorgia Sottana e Raffaella Masciadri per le Azzurre, Marija Eric, Kelly Mazzante e Kristin Haynie per le All Star, le altre giocatrici che hanno partecipato alla sfida. ■

Il tabellino

ITALIA-SELEZIONE ALL STAR 54-68 (10-14, 34-31, 44-43)

ITALIA: Consolini 2 (1/2), Gatti (0/2, 0/2), Sottana 8 (2/5, 1/4), Mariani 2 (1/1, 0/1), Cinili (0/2, 0/1), Masciadri 20 (5/9, 2/6), Crippa (0/1), Bagnara 3 (1/2 da tre), Formica (0/4, 0/3), Nadalin 7 (1/4), Gorini 2 (1/4), Wabara 2 (1/5, 0/3), Zanoni 2 (1/2), Fabbri 6 (2/7). **Coach:** Ricchini;

Assistenti: Lucchesi, Molino

SELEZIONE ALL STAR: Haynie (0/2, 0/1), Vaughn 17 (7/14, 0/2), Harmon (0/3), Michael 4 (2/4, 0/2), Eric 8 (1/2, 2/3), Cirov 6 (2/3), Ohlde 2 (1/5), Darrett 8 (2/5, 0/2), Mazzante 11 (1/1, 3/5), Adriana (0/2, 0/2), Willis 8 (3/7), Erkc 4 (2/3, 0/1). **Coach:** Montini;

Assistene: Procaccini

ARBITRI: Loscalzo (Potenza), Borgo (Vicenza)

NOTE: Tiri da due. Ita: 15/48, AS: 21/51; Tiri da tre. Ita: 4/20, AS: 5/18; Tiri liberi. Ita: 12/18, AS: 11/16. Rimbalzi. Ita: 41, AS: 57. Assist. Ita: 5, AS: 4.

MVP Italia: Raffaella Masciadri; **MVP All Star:** Kia Vaughn; **Vincitrice gara tiro da tre:** Benedetta Bagnara.



Amsterdam, sorteggiati i gironi del Mondiale

Italia inserita nel Girone A (17-26 Agosto) con Stati Uniti, Canada, Belgio, Corea e Mali

SI È SVOLTO ad Amsterdam, venerdì 10 febbraio, il sorteggio relativo al Mondiale Under 17 Femminile che si giocherà nella città olandese dal 17 al 26 agosto. Dopo l'Under 19 che ha chiuso decima a Puerto Montt nel 2011, per il secon-



do anno consecutivo una squadra femminile giovanile prenderà parte a una rassegna iridata grazie al Bronzo vinto dall'Under 16 di Renato Nani la scorsa

estate all'Europeo di Cagliari. L'Italia, che partiva dalla quarta fascia di merito insieme alla Turchia, è stata inclusa nel girone A con Stati Uniti (campioni uscenti), Canada, Belgio, Corea e Mali. Nell'altro gruppo giocheranno Australia, Brasile, Spagna, Turchia, Giappone e Olanda. "Un Mondiale con due gironi da sei - ha affermato Renato Nani, allenatore della Nazionale Under 17 - ci mette nelle condizioni di affrontare gran parte delle squadre che partecipano alla manifestazione e capire quindi il reale grado di competitività a livello globale. Affronteremo squadre come USA, Corea e Canada che giocano una pallacanestro diversa dalla nostra. Gli USA hanno atletismo e tecnica; la Corea punta sulla velocità, l'intensità e sui tiri da tre; il basket del Canada è una sintesi tra quello euro-

Gironi e calendario

Girone A: ITALIA, Stati Uniti, Canada, Belgio, Corea e Mali

Girone B: Australia, Brasile, Spagna, Turchia, Giappone e Olanda

17 agosto: Italia-Canada

18 agosto: Italia-Mali

19 agosto: Italia-USA

20 agosto: riposo

21 agosto: Italia-Corea

22 agosto: Italia-Belgio



peo e quello americano, un mix di fisicità e tattica. Il Belgio lo conosciamo bene: all'Europeo ha vinto l'Argento tenendo testa per 3/4 della finale alla Spagna. Ha individualità importanti e un gruppo capace di sostenerle. Il Mali, invece, lo conosciamo poco. Il basket africano è in crescita, ma manca di esperienza. Nel Girone B favorite Australia, Giappone e Spagna. Per tutti noi, giocatrici e staff, il Mondiale sarà una tappa importante. Cercheremo di crescere giorno dopo giorno con l'obiettivo di raggiungere il miglior risultato possibile". Le prime quattro classificate nei due gironi si qualificheranno per i quarti di finale, a seguire semifinali e finali. ■

All Star Game Maschile l'11 marzo a Pesaro

Dalmonte: "Una tappa importante nel cammino di avvicinamento alle Qualificazioni Europee"

SI GIOCA a Pesaro, domenica 11 marzo, l'All Star Game Maschile che mette di fronte la Nazionale di Simone Pianigiani ai migliori stranieri del nostro campionato. Un All Star Game dal sapore speciale per **Luca**

Dalmonte, assistente allenatore degli Azzurri e Capo Allenatore della Scavolini Siviglia Pesaro: "Sono contento che una città storicamente importante per la pallacanestro italiana come Pesaro abbia organizzato l'All Star Game - afferma Dalmonte - sono sicuro che i pesaresi saranno all'altezza della manifestazione. Per l'Italia è una tappa importante che ci servirà per riprendere contatti, una tappa di avvicinamento al progetto di giugno dove sarà svolto un lavoro approfondito in vista delle qualificazioni Europee". ■



Il “flusso”

L'intervento di Silvio Corrias, Responsabile Settore Tecnico Arbitri Serie A e Legadue

di **Silvio Corrias**

RIPRENDIAMO da dove ci siamo lasciati nel numero scorso. Abbiamo identificato l'obiettivo del nostro lavoro, un arbitraggio accettabile tecnicamente che sia accettato dai protagonisti. A volte anche un metro sbagliato, in qualche frangente della gara, purché applicato ad entrambe le squadre, viene comunque accettato. Questo non vuole significare che ad un errore debba seguirne un altro solo per equilibrare le cose; anzi la compensazione, per quanto inconsapevole, può portare la gara in un tunnel sempre più angusto.

In generale ogni arbitro ha le capacità e le conoscenze per dirigere una gara del suo campionato e fino a quando le partite stanno dentro un ritmo leggibile, non ci sono grossi problemi. Sporadici errori e qualche fischio mancato sono fisiologicamente accettati. Non sempre le partite sono lineari spesso cambiano: a volte basta un piccolo episodio, a volte a causa delle squadre, a volte a causa degli arbitri, molto spesso per colpa di tutti. Nervosismo e intolleranza rompono gli equilibri creando una sorta di caos in cui è difficile rimettere ordine. In ogni caso rendersi conto (anche con un piccolo ritardo - in relazione alla capacità ed esperienza degli arbitri) che qualcosa sta cambiando, all'interno della gara, aiuta sicuramente a mettere in moto quei processi necessari a riportarla nel flusso corretto. Purtroppo non sempre si riesce ad uscire dal tunnel, l'obiettivo di questo lavoro è quello di evitare l'ingresso nel tunnel o quantomeno quello di non restarci imbottigliati dentro. Saper riconoscere (con umiltà) il momen-

to di difficoltà e cercare di uscirne insieme. Gli errori non si possono eliminare, ma possiamo sicuramente limitarli.

LA GARA CAMBIA: gli indici da tenere sotto controllo sono molteplici. Tra questi il ritmo e la velocità del gioco. L'Arbitro deve: processare tutte le informazioni che arrivano dal campo e dai suoi confini; essere consapevole del trascorrere del tempo; comunicare e condividere le informazioni tra arbitri e Ufficiali di campo; relazionarsi con altre persone, gestire



scelte e rapporti cercando di mantenere un equilibrio tecnico e psicologico con tutti i protagonisti. Negli ultimi 2 minuti si gioca spesso in maniera diversa e le regole cambiano!

LEGGERE IL RITMO - adeguarsi alla velocità del gioco muoversi rapidamente quando è necessario anticipando il gioco senza rincorrere le giocate. Valutare l'aggressività difensiva e offensiva delle due squadre. Adeguare il metro al cambio di intensità dei contatti che a volte possono modificare l'inerzia della gara rovesciando il risultato. Tempestività e credibilità aiutano tutti a giocare più sereni, magari meglio.

PROCESSARE INFORMAZIONI - conoscere il numero dei falli di squadra nel periodo, per una corretta amministrazione dei falli in bonus. Richiami: certificazione delle situazioni tecniche ricordandosi chi e perché è stato richiamato; esecuzione dei richiami individuando i soggetti da richiamare; equilibrio per entrambe le squadre. Scelte: fischi e non fischi (di coppia/terna) che stiano sullo stesso pia-

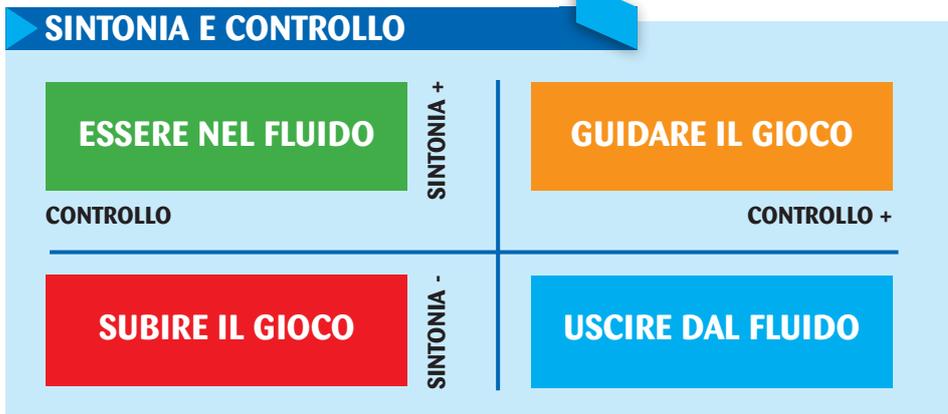
no tecnico e su entrambi i fronti (difensivi ed offensivi) delle squadre. Punto di rimessa: sembrerà una sciocchezza ma rimettere dal punto sbagliato può cambiare lo sviluppo dell'azione e creare vantaggio o svantaggio ad una squadra. Tiratore: sapere sempre chi deve tirare i tiri liberi, per non incorrere in errori correggibili che poi diventano errori tecnici! Comunicazione: tra arbitri e con il tavolo; sospensioni (mancanti - esaurite) e sostituzioni (mai sei giocatori in campo), quinto fallo di un giocatore, convalida dei canestri (tre punti/due punti - un punto/due punti).

CONOSCERE IL TEMPO - controllo di palla (senso dell'attacco). Scorrere dell'azione: otto secondi, ventiquattro secondi, tre e cinque secondi. Arbitrare consapevolmente queste regole valutandole dall'inizio. Tiro/suono o suono/Tiro: aiutarsi con i display e con la luce, che viaggia più veloce del suono. Sapere che il suono (e la luce) stanno arrivando. Palla che tocca/non tocca il ferro (luce e suono) occhio al display. Gestione dell'errore: se e quando permesso dalle regole interrompere e ripristinare il conteggio corretto. Tempo di gioco trascorso senza errori di cronometraggio non si recupera.

LAVORO DI SQUADRA - collaborazione tra arbitri e Ufficiali di campo, responsabilità sul gioco. Rispetto e fiducia nel lavoro degli altri, soprattutto nell'area di competenza. Sintonia tecnica: valutare nel modo più uniforme situazioni e giocate simili, mantenendo l'equilibrio di coppia/terna. Condivisione delle scelte tecniche e comportamentali. Sostegno ai colleghi in difficoltà, anche per un errore! Efficacia delle scelte tecniche e comportamentali attuate durante la gara.

GESTIONE PSICOLOGICA - atteggiamento collaborativo con i protagonisti, se e quando possibile dialogare, brevemente, con tutti. Cura del body language e corretta proposizione del dialogo. Lettura del body language dell'interlocutore. Valutare la qualità di una protesta, capirne le ragioni. Evitare di enfatizzare fischi o movimenti che potrebbero essere male interpretati. Personalità: autorevolezza e non autoritarismo, fermezza nelle decisioni ma anche capacità di ammettere un

SINTONIA E CONTROLLO



errore e rettificare. Equilibrio: relazionale per tutto l'arco della gara; soprattutto nei momenti topici e nei finali concitati.

ULTIMI 2 MINUTI – la gara cambia, le regole cambiano! Aumento della pressione difensiva nel tentativo di recuperare il pallone o indurre l'avversario in errore. Fallo sistematico, una scelta tattica nell'ambito delle regole. Fallo antisportivo: leggere la situazione, applicare il criterio previsto dalle regole. Sospensioni e sostituzioni: aumentare il livello di attenzione e concentrazione; comunicazione col tavolo; tempestività! Punto di rimessa: come stabilito dalle regole e nel diritto delle squadre. Tiri liberi: scelte tattiche di attacco (sbagliare per rimbalzo - invasioni) e difesa (taglia fuori - invasioni). Ultimo tiro (anche a fine dei primi tre periodi): individuare il terminale offensivo; essere consapevoli dello scorrere del tempo; occhio alla luce, orecchio al suono! Attenzione e concentrazione sono ingredienti fondamentali del bagaglio di un arbitro, non sempre si può contare su talento ed esperienza. Conoscere e riconoscere "il

momento" migliorerà sicuramente la qualità del vostro arbitraggio. Tempestività e credibilità nelle decisioni contribuiscono alla serenità dei partecipanti. Un errore deve essere interpretato come una difficoltà tecnica nella lettura di una giocata, che vista da "diverse angolazioni" può essere interpretata in maniera diversa. L'arbitro non è una macchina perfetta e a volte nemmeno la televisione riesce a chiarire fino in fondo la responsabilità su un contatto o il limite di una violazione. In ogni partita ci potranno essere dei momenti difficili da leggere e interpretare, non sempre sarete capaci di correggere immediatamente la rotta "subire il gioco". Una eccessiva fiscalità sulle infrazioni (violazioni e falli) porterà ad un maggiore controllo della gara con uno spezzettamento del gioco e mancanza di fluidità. Un'accentuata tolleranza delle infrazioni, aumenterà la fluidità della gara sempre col rischio di diminuire il controllo sul gesto tecnico dei singoli giocatori, creando un vantaggio per qualcuno.

GUIDARE IL GIOCO SIGNIFICA: con-

trollare consapevolmente tutto quello che avviene sul campo e intorno ad esso, interpretando la gara in sintonia con lo spirito del gioco. Controllo e sintonia tecnica si dovrebbero accompagnare per tutto lo svolgimento della gara. Solo il giusto bilanciamento tra controllo (infrazioni) e sintonia (fluidità del gioco) possono far emergere il talento e la capacità tecnica dei protagonisti; elevando la partita dal livello di evento sportivo al rango di spettacolo.

In conclusione vorrei sfatare un mito, non è vero che "il miglior arbitro è quello che non si vede" il miglior arbitro è quello che prende un premio. Bruno Duranti, a proposito di premi, aveva appena ritirato dal Presidente Dino Meneghin quello che certificava **il suo ingresso nella Italia Basket Hall of Fame**, il massimo riconoscimento della FIP. Io non cerco il miglior arbitro, vorrei che i nostri arbitri, già universalmente riconosciuti bravi, fossero migliori! **Uno tra i più bravi di ogni tempo, ci ha lasciato pochi giorni fa. Ciao Bruno!**



ATTIVA LA TUA BASKET CARD ITALIA SU WWW.FIP.IT E SCOPRI TUTTE LE OFFERTE PROMOZIONALI A TE DEDICATE

Richiedi la Basket Card Italia

- alla tua società d'appartenenza o al tuo centro minibasket, se sei un atleta o un dirigente;
- al tuo Comitato Provinciale se sei un arbitro

ACCEDI AD UN MONDO DI SERVIZI E PRODOTTI SCONTATI



Termoli, in campo il Progetto Donna e Fischiando Giocando

In Molise il secondo step di formazione previsto per 14 arbitri donna e un aggiornamento tecnico per Istruttori Provinciali e Regionali Miniarbitri

SI È SVOLTO A TERMOLI, dal 23 al 26 febbraio, il Progetto Donna 2012, che ha visto protagoniste 14 giovani arbitri donna che hanno partecipato lo scorso anno al primo step. Giorgia Di Luzio, Rosa Anna Nocera, Roberta Di Rienzo, Dora Natale, Giulia Caravita, Desirè Vallini, Michela Padovano, Emmylou Mura, Claudia Puggioni, Cettina Esposito, Martina Valvo, Ingrid Santamaria Vedovato, Diletta Bandinelli e Irene Carpanese hanno svolto un lavoro fisico-tecnico-teorico sotto la guida degli istruttori Corrado Federici, Marco Pierantozzi e Francesco Terranova. "La volontà - ha affermato **Tiziano Zancanella**, Presidente Comitato Italiano Arbitri - è far crescere l'arbitraggio in



rosa. Quest'anno due ragazze, che hanno preso parte al secondo step del Progetto lo scorso anno, parteciperanno alla Finale di Coppa Italia Femminile. L'obiettivo è avere un arbitro donna internazionale nel prossimo futuro, abbiamo le possibilità di riuscirci". "Con queste ragazze stiamo ottenendo buoni risultati. Il gruppo ha buone potenzialità - ha affermato l'istruttore **Corrado Federici** - ma ora è necessario lavorare maggiormente in Regione. Enrico Sabetta, con il suo carisma, in quanto arbitro di primo gruppo e Internazionale, ha contribuito a darci utili indicazio-

ni tecniche". A Termoli, nell'ambito del Progetto Speciale Fischiando Giocando, si è svolta anche un'attività di aggiornamento tecnico per Istruttori Provinciali e Regionali Miniarbitri. "E' stato un incontro proficuo - ha commentato **Denis Quarta**, coordinatore tecnico Settore Miniarbitri - abbiamo condiviso insieme i contenuti e i metodi di lavoro per il progetto di mantenimento". Nel primo appuntamento a carattere Interregionale, coinvolte le Regioni di Abruzzo, Basilicata, Campania, Molise e Puglia. Presente anche Ninì Ardito, Senior Tutor del Settore Tecnico. ■



Final Eight, stage per Arbitri e Ufficiali di Campo

In occasione delle Final Eight di Coppa Italia di Torino si è tenuto un incontro tra gli arbitri e gli allenatori. L'obiettivo era confrontarsi sulle situazioni tecniche emerse nel campionato di serie A. Gli arbitri, insieme agli Osservatori dei Campionati professionistici, hanno tenuto poi uno stage tecnico (stage tecnico anche per gli Ufficiali di Campo) con lo scopo di raggiungere la maggiore uniformità possibile di giudizio nelle valutazioni. A Torino, infine, coinvolti anche i miniarbitri, che in ogni gara hanno accompagnato in campo gli arbitri senior. Sul campo, a vincere la Coppa è stata la Montepaschi Mens Sana Siena (battuta in finale Cantù 88-71): la formazione di Simone Pianigiani ha conquistato la sua quarta Coppa Italia consecutiva, record assoluto.



Gli incontri per le intese commerciali con Blu Hotels e Trentino alla BIT di Milano

Dino Meneghin: "Trattative pensate per il bene di tutto il movimento"

A UN ANNO dalla partecipazione alla Borsa Internazionale del Turismo, la Federazione Italiana Pallacanestro è tornata alla BIT per raccogliere i frutti delle numerose attività di marketing territoriale e per approfondire, attraverso RCS, suo advisor commerciale, due importanti sponsorizzazioni con Blu Hotels e Trentino. "Siamo venuti alla BIT per sviluppare accordi strategici - ha affermato **Dino Meneghin**, presidente



della FIP - *lo abbiamo fatto per migliorare tutto il nostro movimento: per i professionisti, che devono essere trattati con il massimo delle attenzioni; per i bambini, perché dobbiamo trattarli come "topolini nel formaggio" e per i nostri tifosi, ai quali, attraverso la Basket Card Italia possiamo offrire dei vantaggi economici.* Alla BIT Dino Meneghin ha prima incontrato Nicola Risatti, presidente del Gruppo Blu Hotels, poi Stefano Tomasi, Direttore dell'Azienda per il Turismo di Folgaria Lavarone Luserna. In collaborazione con Blu

Hotels saranno organizzati i Blu Camp Fip, Camp estivi che si svolgeranno nella settimana dal 23 al 30 giugno nelle strutture Dolmen Sport Report, Villa Paradiso Villane e Villane Paradise. Attraverso la Basket Card Italia i tesserati FIP possessori potranno fruire delle offerte economiche Blu Hotels in maniera privilegiata. Folgaria, invece, sarà la sede del raduno della Nazionale Maschile Senior per le prossime due estati. La giornata alla BIT testimonia ancora una volta la forte vocazione al marketing territoriale che caratterizza la FIP da qualche anno ed è stata l'occasione per comunicare una nuova immagine e un nuovo approccio, volto non solo all'incremento dei tesserati ma anche alla ricerca di rapporti sempre più stretti con le molteplici realtà ed eccellenze del Paese. ■



Trofeo delle Regioni 2012, la grande attesa delle Marche

Appuntamento nel fermano dal 4 al 9 aprile

DOMENICA 19 FEBBRAIO, presso lo stand della Regione Marche alla BIT, è stato presentato il Trofeo delle Regioni 2012 (Provincia di Fermo, 4-9 aprile). Presente Davide Paolini, Presidente FIP Marche. L'evento coinvolgerà sul territorio del fermano più di 2000 persone tra atleti, dirigenti, addetti ai lavori e tifosi. Oltre a Paolini erano presenti alla BIT l'assessore allo Sport e Turismo di Regione Marche Serenella Moroder, il vice presidente di Coni Marche Germano Peschini. Insieme a loro sono intervenuti anche Milena Sebastiani, Assessore allo Sport Comune di Porto Sant'Elpidio e l'Assessore al Turismo della Provincia di Fermo, Guglielmo Massucci. ■



di **Andrea Capobianco**

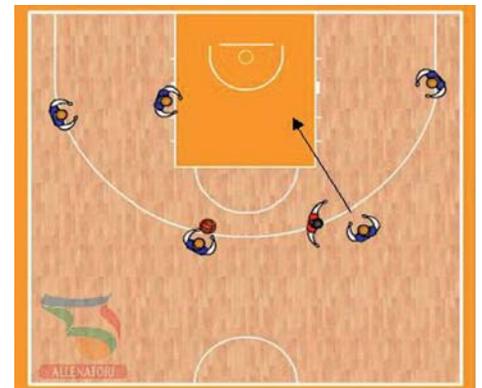
Prendere e mantenere il vantaggio con l'1 contro 1, con e senza palla

UN OBIETTIVO importante del settore giovanile è insegnare a giocare e per insegnare a giocare bisogna riuscire a far capire il senso del gioco dando gli strumenti (tecnici, tattici fisici e mentali) adatti per poter affrontare e risolvere le situazioni che il gioco propone. Per raggiungere questo obiettivo abbiamo bisogno di semplicità, di allenare i giocatori a comportamenti in situazione che possono sembrare scontati. Ritengo opportuno sottolineare che la semplicità non è mai banalità o semplificazione; per chi insegna è conquista raggiungibile attraverso il possesso dei contenuti della materia e della cultura della comunicazione: essa consente di fornire gli strumenti concettuali del sapere, in modo chiaro e definitivo a chi deve imparare. Nel percorso formativo di un giovane giocatore non c'è tempo per insegnare tutte le casistiche del gioco della pallacanestro, quindi insegnare per concetti ci permetterà di saper dare ai nostri giocatori la capacità di leggere ed eseguire "automatizzando" i comportamenti. Ad esempio:

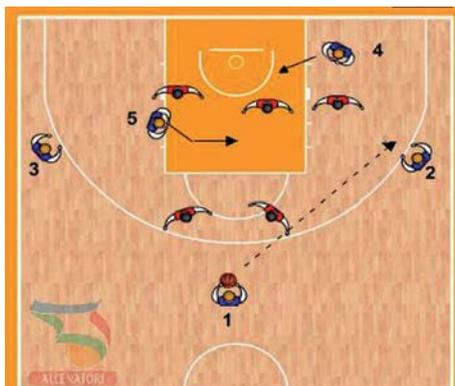
Queste quattro situazioni costituiscono esempi di lettura degli spazi vantaggiosi che appresi concettualmente possono aiutare a rendere "automatico" il comportamento da avere. Un altro esempio è la tecnica e la tattica del passaggio:



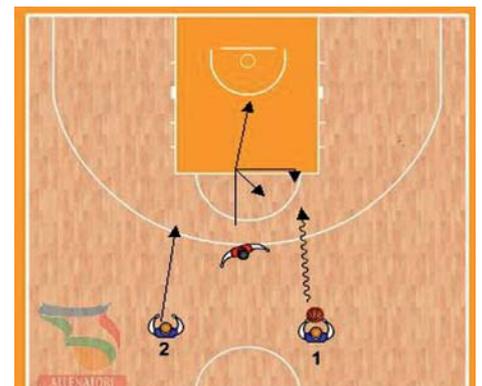
In questo caso il giocatore con palla esegue una partenza sul lato destro perché è lo spazio libero "lasciato" dal difensore



In questo caso il giocatore esegue un taglio nello spazio libero



In questa situazione di attacco alla zona il giocatore 4 taglia nello spazio libero

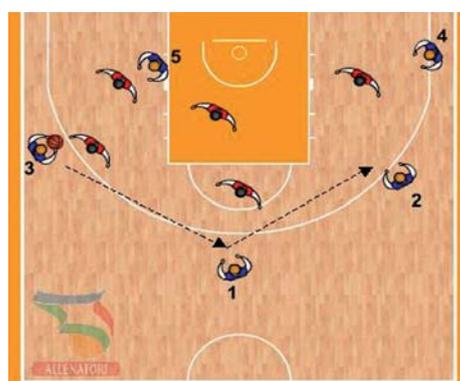
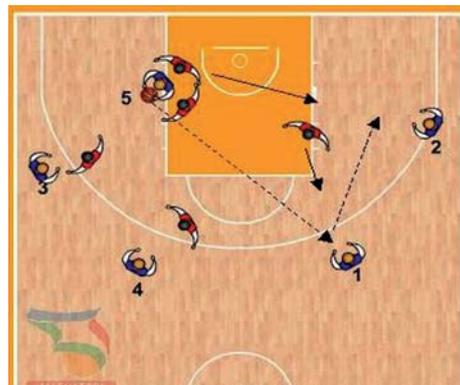


In questo caso il giocatore con palla in base allo spazio deve attaccare lo spazio (spazio libero), passare la palla (spazio chiuso), arrestarsi e tirare (spazio sotto il canestro occupato)

Sia nel primo diagramma, passaggio per mantenere un vantaggio contro un difensore che recupera contro una difesa ad uomo, sia nel secondo diagramma, passaggio di ribaltamento contro la difesa a zona, il passaggio da 1 a 2 dovrà essere eseguito sulla mano di tiro ed in posizione di tiro; se si insegna il concetto di passare la palla nel posto più vantaggioso per l'attacco si utilizza questa scelta in tutti i casi in cui il difensore non è a contatto. Insegnando la tecnica e la tattica del passaggio nelle situazioni di 1vs1 da recupero, insegniamo anche la tecnica e la tattica del passaggio contro le difese a zona. Importante, poi, sarà l'insegnamento dell'utilizzo del fondamentale giusto e il miglioramento qualitativo del fondamentale stesso.

La programmazione di un settore giovanile può prevedere in attacco prima un lavoro sull'1vs1 con e senza palla, poi l'utilizzo dei blocchi su giocatore senza palla, infine su giocatori con palla. Prendendo ad esempio l'attacco alla zona (non intendo ora discutere sull'utilizzo della difesa a zona), vorrei cercare di impostare un esempio di programmazione (la prima parte) utilizzando gli stessi concetti usati per la costruzione di attacco contro difese a uomo; cioè prima inseriamo il prendere vantaggio e il mantenere vantaggio con l'1vs1 con e senza palla poi inseriremo i blocchi.

I concetti, i fondamentali tecnici e i fondamentali tattici con cui attacchiamo la zona sono gli stessi che utilizziamo contro le difese ad uomo.



PRENDERE VANTAGGIO

1VS1 SENZA PALLA



IL POSIZIONAMENTO: un corretto posizionamento permette di prendere immediatamente un vantaggio. Giocare tra due difensori per costringere in caso di passaggio ad un aiuto e recupero (due difensori su un attaccante).



I TAGLI: In questo caso il taglio di 5 apre uno spazio in angolo per 2 in angolo.

1VS1 CON PALLA



PALLEGGIO PER DISTORCERE: Il giocatore 2 salendo verso il centro del campo in palleggio crea una situazione in cui due difensori controllano un attaccante.



PALLEGGIO PER ATTACCARE: soprattutto contro le difese adeguate.

MANTENERE VANTAGGIO

1VS1 SENZA PALLA

**POSIZIONAMENTO:**

Il giocatore 5 con un movimento o verso l'angolo o andando "contro" il difensore 5 in base alle capacità tecniche, fisiche e mentali mantiene il vantaggio preso dal corretto posizionamento di 2.

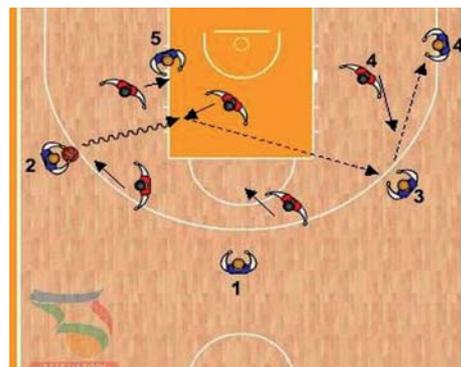
**TAGLI / RIMPIAZZI:**

Dopo il passaggio di 2 a 5 e mentre 4 recupera su 5, 2 taglia mantenendo il vantaggio 1 rimpiazza sempre per mantenere il vantaggio

1VS1 CON PALLA

**PALLEGGIO:**

Il giocatore 2 che ha vantaggio riceve e attacca, per mantenere il vantaggio, in palleggio lo spazio

**PASSAGGIO:**

sullo "scarico" di 2 per 3 il difensore 4 recupera e 3 con un passaggio a 4 mantiene il vantaggio.

Ciò che è stato scritto potrebbe essere semplicemente una parte di una programmazione (i primi anni) del settore giovanile in cui vengono presentate le situazioni di "prendere e mantenere il vantaggio" con l'1vs1 con e senza palla, nel contesto 5vs5 .

La seconda parte della programmazione dovrà trattare il prendere e il mantenere il vantaggio utilizzando i blocchi su uomo senza palla e su uomo con palla. Programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura.



Easybasket: idee e proposte pratiche

Il palleggio secondo Maurizio Cremonini, Responsabile Tecnico Minibasket

LO SPAZIO RISERVATO al Settore Minibasket e Scuola all'interno della newsletter federale "Re.Play" è certamente una grande opportunità di comunicazione delle finalità tecnico-didattiche del Settore, e di condivisione degli obiettivi educativi e formativi che il Settore, sia nei Centri Minibasket sia nelle collaborazioni con il mondo della Scuola, intende perseguire.

Alterneremo dunque nel nostro spazio tecnico temi che riguardano l'attività di Minibasket degli Istruttori e dei bambini nei Centri, a riflessioni dedicate agli Insegnanti, agli istruttori e ai bambini della Scuola Primaria; parleremo di Minibasket e di Easybasket, rifletteremo su come, dal primo facile approccio con i bambini e le bambine che ancora non fanno parte del nostro mondo, si possa condividere un percorso didattico e metodologico che arrivi fino ai ragazzi e alle ragazze che incontrano il basket.



La prima riflessione Easy è dedicata al Palleggio, poche e semplici proposte, adeguate alle classi per le quali viene suggerita la tipologia di proposta, sottolineando per noi l'importanza di condividere il senso dell'esercizio o gioco proposto più che la proposta in sé.

Palleggiare "Easy" con le Classi Prime

■ CALAMITA GIGANTE!

i bambini palleggiano per il campo di corsa o camminando, al segnale dell'Insegnante, la loro palla deve andare ad attaccarsi come una calamita alla palla di un compagno con il quale camminano per il campo tenendo i palloni attaccati tra loro fino al segnale "LIBERI" dell'Insegnante

■ TUTTI IN CITTA' !

distribuire nel campo attrezzi e ostacoli vari; i bambini si muovono per il cam-

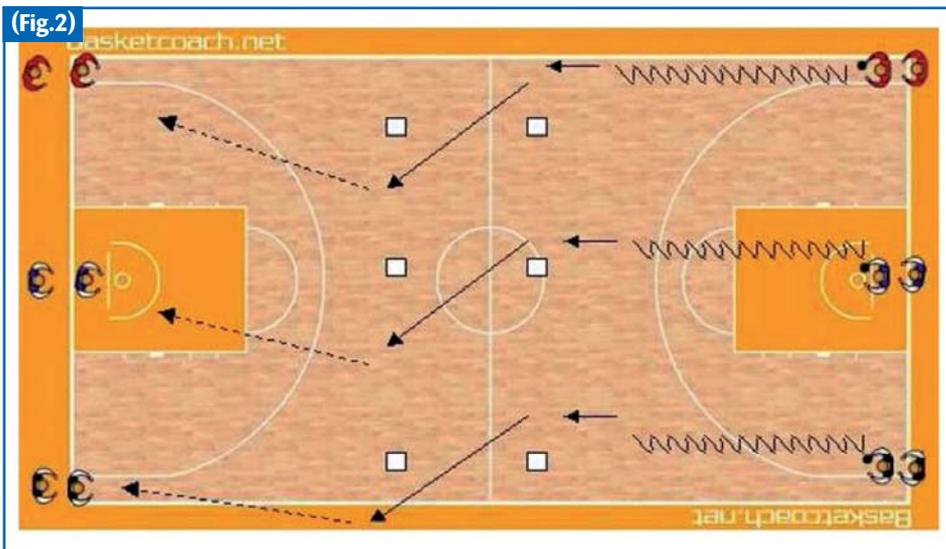
po (la città) in macchina, il rumore della loro macchina è il rimbalzo della palla, mentre l'Insegnante regola il traffico chiamando ad alta voce i colori del semaforo; al verde corrono velocemente, all'arancione procedono lentamente, al rosso si fermano senza però spegnere il motore.

Varianti:

- inserire zone a traffico limitato (palleggio molto lento)
- inserire zone pedonali (divieto di palleggio)
- inserire cerchi (parcheggi) dove poter sostare liberamente
- delimitare le autostrade (zone libere da attrezzi dove palleggiare veloci)
- utilizzare il canestro (cassa) per il pagamento del biglietto (toccare almeno il ferro per uscire)

■ CHI COMANDA?

bambini divisi in 4 squadre disposte ►



il campo con una palla ciascuno, al segnale dell'Insegnante cercano di entrare in una tana; ma i bambini non stanno mai fermi e cercheranno di scambiare la tana con uno bambino vicino, e mentre lo fanno quelli rimasti senza tana cercano di entrare nelle tane lasciate libere

- Varianti:
- i bambini scambiano la tana al segnale dell'Insegnante
 - i bambini provano a palleggiare mentre cercano una tana
 - i bambini palleggiano la palla nella tana
 - i bambini palleggiano e scambiano la tana lasciando la palla nella tana

■ 4 QUARTIERI

campo diviso in 4 quarti (quartieri) ed in ogni quartiere viene posizionata una banda; l'Insegnante nomina un "capobanda" per ciascun gruppo e tutta la banda imita i movimenti del capo (con e senza palleggio), ma al segnale dell'Insegnante il capobanda si "arrabbia" e va a rubare la palla dei propri compagni di banda che scappano, restando però all'interno del quartiere

■ DETECTIVE

disporre i bambini a centro campo, meno uno - il detective - che è girato di schiena al gruppo e non può guardare, l'Insegnante consegna ad uno dei bambini un piccolo oggetto (fazzoletto, pallina, moneta, etc.) e i bambini in palleggio passarselo, non visti, di mano in mano tra i compagni, o far finta di passarselo

senza che il detective se ne accorga; il detective in palleggio deve muoversi per il campo e cercare di individuare chi è in possesso dell'oggetto

■ Palleggiare "Easy" con le Classi Quarte

- palleggiare sul posto e in movimento in modi diversi, a scelta e in libertà (alto, basso, bassissimo, altissimo, lento, veloce)
- Varianti :
- adeguandosi alle indicazioni dell'Insegnante
- adeguandosi alle indicazioni riferite ai diversi spazi operativi (es.. tutto campo alto - nei 3 punti basso - nell'area bassissimo)

■ OMBRA

i bambini palleggiano liberamente per il campo e cercano, senza farsi vedere, di diventare l'ombra dei compagni che incontrano; quando vengono scoperti, scappano palleggiando alla ricerca di un nuovo compagno al quale fare l'ombra.

■ RUBA LA CODA

- tutti i bambini si infilano nei pantaloncini dei piccoli pezzi di stoffa o dei fogli di giornale; al via dell'Insegnante giocano a rubarsi la coda palleggiando
- Varianti:
- un solo cacciatore senza coda che ruba le code
 - code di due colori e giocare a rubare le code della squadra avversaria

- code di diversi colori e giocare a rubare code di tutti i colori

■ Palleggiare "Easy" con le Classi Quinte

- bambini tutti con la palla, si muovono per il campo palleggiando e cercano di buttare via il pallone a tutti quelli che incontrano.

Varianti:

- ridurre lo spazio a disposizione
- utilizzare palloni diversi
- bambini che si muovono per il campo rubandosi il pallone tra loro mentre l'Insegnante si muove liberamente per il campo; al segnale di stop nessun bambino deve farsi trovare a meno di 5 passi dall'Insegnante
- bambini disposti su tre file a fondo campo tutti con palla; al segnale dato dall'Insegnante, i primi di ogni fila partono e attraversano il campo :
- camminando o correndo con la palla che ruota attorno al corpo
- camminando o correndo con un palleggio e una rotazione della palla attorno al corpo
- camminando o correndo palleggiare alternativamente di destro e di sinistro
- bambini divisi in più squadre, come in **Fig.2**, un pallone solo al primo di una delle 2 file di ciascuna squadra; al via dell'Istruttore il giocatore con la palla parte veloce in palleggio, attraversa rapido i 2 coni posizionati a metà campo e passa la palla al primo compagno della fila di fronte, il quale riceve ed a sua volta riparte (gara a punti). ■





Under 16, i punti chiave della Preparazione Fisica

L'intervento di Lorenzo Taliento,
Preparatore Fisico dell'Under 16 Maschile

STRUTTURARE un intervento di preparazione fisica in una squadra Under 16 deve avere una precisa sequenza e soprattutto identificare dei punti chiave da sviluppare. Nel settore giovanile l'aspetto fisico, così come nella pallacanestro senior, ricopre un ruolo importante soprattutto in relazione alla tecnica. Le priorità nella categoria Under 16 sono: a) valutazione posturale iniziale; b) esercitazioni di stabilizzazione dinamica; c) il core; d) "i piedi"; e) accelerazione e decelerazione; f) lavoro con sovraccarichi. L'aspetto fondamentale è l'individuazione dei programmi di allenamento. Affinché ciò avvenga, è necessario partire da un'attenta analisi iniziale delle problematiche di ogni giocatore. Ritengo che la tipologia di valutazione dalla quale partire sia senza dubbio di tipo qualitativo

vo e quindi l'analisi delle problematiche posturali che incidono specificatamente sulla tecnica. Utilizzo, in fase di valutazione, video analisi di piegamenti e salti in bi e monopodalico, per cui One leg squat, One legged jump e Cmj tutti filmati frontalmente e lateralmente.

Per quella che è la mia esperienza in questi anni, i problemi che ho maggiormente riscontrato sono:

1) problematiche del piede (retro piede valgo); 2) valgismo delle ginocchia (deficit del comparto laterale dell'arto inferiore dovuto a un'ipotonìa del medio gluteo e del tensore); 3) perdita del tronco durante la fase di caricamento nel salto, causato da un deficit di forza del tratto posteriore, problema che può generare sovraccarichi del tratto lombare; spesso tale problematica è accompagnata da un'ipomobilità del bacino ed una scarsa mobilità in toto.

L'incapacità di eseguire un piegamento corretto sugli arti inferiori che accomuna la maggior parte dei ragazzi può dipendere, infatti, da:

- Ipomobilità del bacino (poca coscienza e capacità di antivergere e retrovergere il bacino)

- Retrazione di intere catene muscolari (in particolare la catena posteriore)
- Ipotonia generalizzata del tronco in particolar modo della parte posteriore
- Anteposizione delle spalle

In età giovanile, la semplice presa di coscienza del proprio corpo e di come gestire l'interazione tra i segmenti corporei permette di assumere in campo posizioni in difesa e in attacco più funzionali al basket (POWER POSITION) (**Fig. 0**).

Mi piace inserire dei lavori che migliorino la mobilità e la flessibilità in toto, utilizzando esercizi di mobilità dinamica (**Fig. 1**).

Rinforzare il tratto posteriore del tronco con esercitazioni prevalentemente in trazione, utilizzando elastici ed esercitazioni a carico naturale. (**Fig. 2-3**).

Proporre esercitazioni in apertura e non in chiusura mi permette inoltre di non enfatizzare le problematiche di anteposizione delle spalle che a volte, a causa di una scarsa mobilità scapolo omerale, influenzano negativamente anche la meccanica di tiro.

LAVORI DI STABILIZZAZIONE DINAMICA E CORE

Inserisco a questa età esercitazioni di



controllo e gestione con arrivi in monopodalico da tutte le direzioni (Preabilitazione) (Fig. 4).

Altrettanto importante è iniziare a lavorare sul CORE con esercitazioni dinamiche. Dobbiamo tener presente che la capacità di effettuare un cambio di direzione o un arresto in maniera "economica" dipende da come il nostro corpo globalmente riesce a gestire la decelerazione.

È opportuno sviluppare allo stesso modo la stabilizzazione degli arti inferiori e la tenuta del tronco (Fig. 5-6).

IL CORE

Vero fulcro del nostro corpo! A 15-16 anni i ragazzi dovrebbero iniziare a lavorare con esercitazioni dinamiche. Il concetto è di creare "perturbazioni" attorno al core con utilizzo di elastici o man e costringere ad attivare la parete addominale in situazione isometrica al fine di stabilizzare altri movimenti (Fig. 7-8).

"LA CONOSCENZA DEI PIEDI"

È un altro aspetto sul quale amo lavorare, far capire ai ragazzi come i piedi possano spingere nelle varie direzioni e soprattutto applicare al terreno spinte diverse, come del resto succede in campo. Nell'organizzazione di un settore giovanile, preferisco lavorare su quest'aspetto fino a 13-14 anni per iniziare tra 14 e 16 anni a proporre degli esercizi di stepping, pumping e bouncing sino ad arrivare a coprire spostamenti brevi. Lavoro su questi aspetti con esercitazioni sempre diverse e quanto più vicine possibile alla tecnica,

al fine di evitare che i ragazzi, non solo automatizzino dei gesti ma lo facciano in condizioni aspecifiche per il basket e cioè si allenino con angoli di lavoro che non ritrovano in campo.

ACCELERAZIONI E DECELERAZIONI

Preferisco lavorare sull'accelerazione partendo da situazioni statiche, ad esempio dalla posizione fondamentale offensiva, enfatizzando i primissimi appoggi e sulla gestione di essi. In un secondo momento, inserisco situazioni, dove la partenza avviene da una condizione di preattivazione (ad esempio da piedi in movimento). Parlando di decelerazioni, invece, bisogna avere ben chiaro che la struttura dei giocatori a 15-16 anni non è assolutamente pronta a sopportare grossi carichi eccentrici (di frenata), per cui è bene inserire con molta gradualità tali esercitazioni tenendo presente che i parametri da modulare sono la velocità di entrata dell'arresto che è strettamente correlata alla distanza coperta prima dell'arresto e l'arrivo su uno o due piedi. La mia idea è di proporre esercitazioni che non abbiano ampi spazi di accelerazione prima degli arresti e di non eccedere con arrivi in appoggio monopodalico. Puntualizzerei in questa fascia d'età l'attenzione sulla gestualità e quindi sul modo di arrivare in arresto (tenuta del tronco, ginocchia, piedi ecc) piuttosto che sull'intensità delle esercitazioni.

Preferisco lavorare durante questi anni di accrescimento sull'aumento dei livelli di forza in maniera graduale, aumentando il carico fisico anno dopo anno. Non

dimentichiamo che il basket è già abbastanza stressante nel semplice "giocato".

IL LAVORO CON SOVRACCARICHI

Bisogna considerare le differenze di accrescimento dei giocatori e inserire le proposte di lavoro in un progetto di miglioramento a lungo termine di ognuno. Si inizierà a lavorare utilizzando i primi sovraccarichi, inserendo inoltre fasi didattiche volte al miglioramento della tecnica esecutiva dell'utilizzo del bilanciario e dei manubri. Parlando di settore giovanile potremmo trovare gruppi disomogenei e in diversi momenti di crescita. Dobbiamo tener conto di tali aspetti, differenziare l'allenamento e mirare ad una crescita muscolare equilibrata!

Nell'Under 16 la struttura di una seduta pesi potrebbe essere:

- Attivazione iniziale utilizzando elastici con stimoli che vadano a interessare soprattutto il tratto posteriore del tronco, il core e stabilizzazione in monopodalico.
- Esercitazioni di attivazione specifica (varie tipologie di complex con manubri o bilanciario)
- Esercitazioni che stimolino la stabilizzazione.
- Esercitazioni con sovraccarichi che interessino sia la parte inferiore sia superiore del corpo.

Le caratteristiche che le sedute pesi dovrebbero avere sono:

- Esercitazioni con carichi liberi
- Eseguite dalla stazione eretta
- Alla massima velocità esecutiva

Che si avvicinino per quanto possibile ai concetti di allenamento funzionale. ■



L'importanza del bendaggio funzionale nella pallacanestro

Francesco Ciallella, massiofisioterapista della Nazionale Maschile, sull'infornuto alla caviglia

E' ORMAI NOTA nell'ambiente della pallacanestro giocata, sia professionistica sia dilettantistica, l'importanza dell'utilizzo del bendaggio funzionale per l'articolazione della caviglia a scopo preventivo e curativo. Questo mezzo di prevenzione ha le sue origini negli Stati Uniti intorno agli anni '70, quando dei Therapist/Trainer ebbero l'intuizione di utilizzare dei bendaggi fascianti per limitare la mobilità delle articolazioni più esposte a rischio traumatico nella specificità dello sport praticato, evidenziando una già buona diminuzione dei traumi più frequenti avuti in precedenza. Ritornando direttamente

bendaggio si produce basandosi su 3 tecniche fondamentali: a) la tecnica del cesto aperto; b) il bendaggio detto Louisiana che stabilizza e fissa il retro piede; c) la figura ad otto.

Nell'esecuzione del bendaggio alla caviglia bisogna sempre tener presente l'obiettivo della limitazione articolare che si vuole ottenere. Possiamo distinguere due tipologie di bendaggi: la prima riguarda caviglie stabili su atleti sani, la seconda è una variante per caviglie instabili con la peculiarità di limitare i movimenti articolari solo sui piani di mobilità ben definiti.

In conclusione sappiamo che il bendaggio preventivo ha una reale efficacia sul trauma distorsivo, con una limitazione dell'escursione articolare di circa il 40%, e a differenza delle normali ortesi che abbiamo in commercio, il bendaggio confezionato con il "Tape" è molto più personalizzabile sulla morfologia dell'atleta. Ovviamente anche su questo mezzo ci sono delle limitazioni da chiarire. La prima è che molta della stabilità del bendaggio dipende dall'abilità tecnica dell'operatore, che deve avere una buona conoscenza della biomeccanica anatomica della caviglia stessa e dei materiali da utilizzare in relazione al problema emerso, oltre che un'ottima manualità nell'esecuzione del bendaggio. La seconda è che la capacità di compressione del bendaggio tende a diminuire nel tempo; da qui l'importanza dell'operatore nel dare al bendaggio la rigidità giusta.

Associato a quanto detto fino ad ora, mi sembra obbligatorio sottolineare l'importanza dell'unione del bendaggio al potenziamento muscolare e all'allenamento propriocettivo costante. Elementi fondamentali di un'ottima prevenzione del trauma. ■



Consigli pratici

Per la costruzione del bendaggio utilizzeremo materiale in tessuto elastico e anelastico, disponibile in rotoli di varie misure con collante, per mantenere una buona tenuta. Utilizzeremo delle strisce di tape tenendo presente la porzione del piede da coinvolgere (mesopiede) e l'altezza sulla gamba, fino circa ai gemelli del tricipite surale, per avere una buona stabilità. Bisogna quindi prestare attenzione ai bendaggi bassi per il rischio di perdita veloce della rigidità. La sovrapposizione delle strisce a cesto e a staffe è fondamentale per la compattezza del bendaggio e per evitare che ci siano zone cutanee libere con rischio di abrasioni dermiche. Per quanto riguarda il dorso del piede e la zona del tendine d'Achille, useremo del salvapelle arrotolato a creare un cuscinetto di spessore o delle compresse imbevute di vasellina.



alla nostra pallacanestro, abbiamo oggi dei dati che sottolineano che la distorsione della caviglia rappresenta il 50% dei traumi che avvengono durante la pratica; più nello specifico, di questi, il 90% avviene con un meccanismo lesivo in "inversione", ovvero con la punta del piede verso il basso all'interno e il collo del piede verso l'esterno.

Attualmente il bendaggio funzionale rappresenta il mezzo di prevenzione più usato per questa tipologia di trauma nella pallacanestro e, più in generale, negli sport di contatto. Questa tipologia di

Re.Play

Newsletter ufficiale FIP
Anno 2 - numero 2

Federazione Italiana Pallacanestro
via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma
www.fip.it

Progetto a cura
Area Marketing Eventi Comunicazione FIP
marketing@fip.it - ufficio.stampa@fip.it
Foto: Archivio FIP/Ciamillo-Castoria
Grafica: file23