

PERIODICO
GRATUITO
DI FORMAZIONE
SPORTIVA

SBAM

8

MAGGIO 2025

BASKETBALL
COACHING MAGAZINE

IN QUESTO NUMERO

**ALESSANDRO
ORRI**

1C1 SENZA PALLA NEL CONTESTO DI 5C5

**RENATO
VALIGI**

VINCERE O SBAGLIARE NELLE GIOVANILI

MARIO PONI

DAL FRUTTO ALLE RADICI

**ROBERTO
CECCHINI**

LA CENTRALITÀ DEL GIOCO REALE
NELL'ALLENAMENTO DEL
BASKET MODERNO

**ELEONORA
MARCHETTI**

EASY BASKET

**ETTORE
ZUCCHERI**

UNDER13: IL VALORE DELLA PALLA

**TIZIANA
BOLDRINI**

RUBRICA MENTAL COACHING

**LA PILLOLA
TECNICA**

BODIROGA MOVE

ALESSANDRO ORRI

1C1 SENZA PALLA NEL
CONTESTO DI 5C5





IN QUESTO NUMERO

4 EDITORIALE

L'OTTAVO NUMERO

8 ALESSANDRO ORRI

1C1 SENZA PALLA NEL CONTESTO DI 5C5

13 RENATO VALIGI

VINCERE O SBAGLIARE NELLE GIOVANILI

23 MARIO PONI

DAL FRUTTO ALLE RADICI

41 ROBERTO CECCHINI

LA CENTRALITÀ DEL GIOCO REALE
NELL'ALLENAMENTO DEL
BASKET MODERNO

59 ELEONORA MARCHETTI

EASY BASKET

65 ETTORE ZUCCHERI

UNDER13: IL VALORE DELLA PALLA

71 TIZIANA BOLDRINI

RUBRICA MENTAL COACHING

75 LA PILLOLA TECNICA

BODIROGA MOVE

GRAZIE!

NUMERO 8: LA CONDIVISIONE TECNICA CONTINUA!

SBAM Coaching Magazine giunge all'ottava uscita e con essa continua a crescere il confronto tecnico tra allenatori, istruttori e preparatori. Il nostro obiettivo resta quello di offrire contenuti di qualità e spunti di riflessione per chi vive la pallacanestro con passione e professionalità. Un ringraziamento speciale va a tutti i coach che ci inviano i loro articoli, alimentando una rete di condivisione sempre più ampia e stimolante.

In questo numero, abbiamo il piacere di ospitare coach Alessandro Orri (Vis Ferrara), che analizzerà l'importanza del 1vs1 senza palla all'interno del 5vs5 giovanile, un aspetto chiave per la crescita dei giovani giocatori.

A seguire, coach Renato Valigi (Perugia Basket) affronterà un tema sempre attuale e dibattuto in ogni sport: vincere o sbagliare nelle giovanili? Una sottile linea separa i due approcci, e il suo contributo aiuterà a riflettere su quale direzione prendere.

L'esperto coach Mario Poni torna sulle nostre pagine con un articolo dal titolo enigmatico e affascinante: "Dal frutto alle radici". Un viaggio che vi invitiamo a scoprire attraverso le sue parole.

Un altro coach di grande esperienza come Roberto Cecchini, invece, proporrà un'attenta analisi sulla centralità del gioco reale negli allenamenti, un concetto fondamentale nel basket moderno per formare giocatori più consapevoli e reattivi.

Non può mancare, come sempre, un approfondimento sul minibasket: Eleonora Marchetti, istruttrice nazionale minibasket, ci guiderà alla scoperta del magico mondo dell'Easy Basket, un metodo che rende il gioco accessibile e divertente per tutti.

E come in ogni numero, spazio alle nostre rubriche!

🏀 Ettore Zuccheri ci parlerà della categoria Under 13 con un focus su "Il valore della palla".

🏀 Pillola Tecnica dedicata a un giocatore straordinario: Dejan Bodiroga! Analizzeremo il suo celebre "Bodiroga Move", una magia che ancora oggi ispira giocatori di ogni livello.

🏀 E per finire una grande novità! A partire da questo numero avremo il piacere di ospitare sul nostro magazine una rubrica dedicata al Mental Coaching nella pallacanestro, grazie a Tiziana Boldrini!

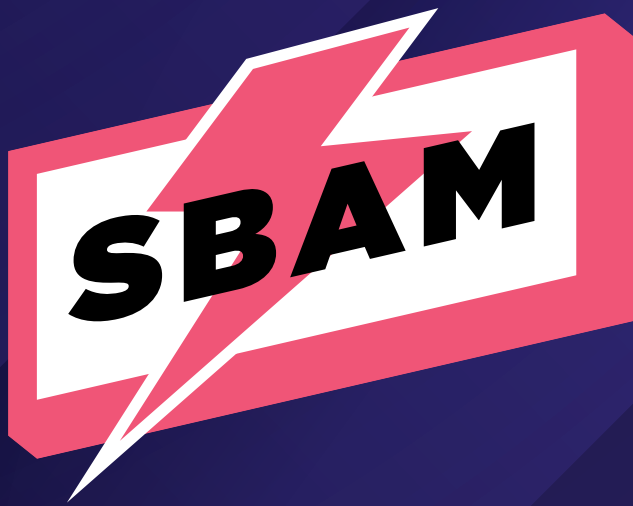
Ancora una volta, abbiamo messo insieme argomenti stimolanti per arricchire il bagaglio tecnico di tutti gli allenatori. Vi invitiamo a leggere, riflettere e - perché no - a contribuire con le vostre idee!

Buona lettura e... ci vediamo al prossimo numero!

NOI DI SBAM ABBIAMO UN CHiodo Fisso IN TESTA!

**Aiutare le società, i coach, i dirigenti
e tutti i professionisti del mondo dello
sport a migliorare giorno dopo giorno.**





**LA
GESTIONE
DELLA TUA
SOCIETÀ
SPORTIVA
A 360
GRADI!**



SOFTWARE PER
GESTIRE DALLA
A ALLA Z LA TUA
SOCIETÀ

CONSULENZA
AZIENDALE

COMUNICAZIONE,
MARKETING E
GRAFICA

CONVENZIONE PER
ACQUISTI DI
MATERIALE
SPORTIVO E
ABBIGLIAMENTO

AFFITTO SPAZI
PUBBLICITARI

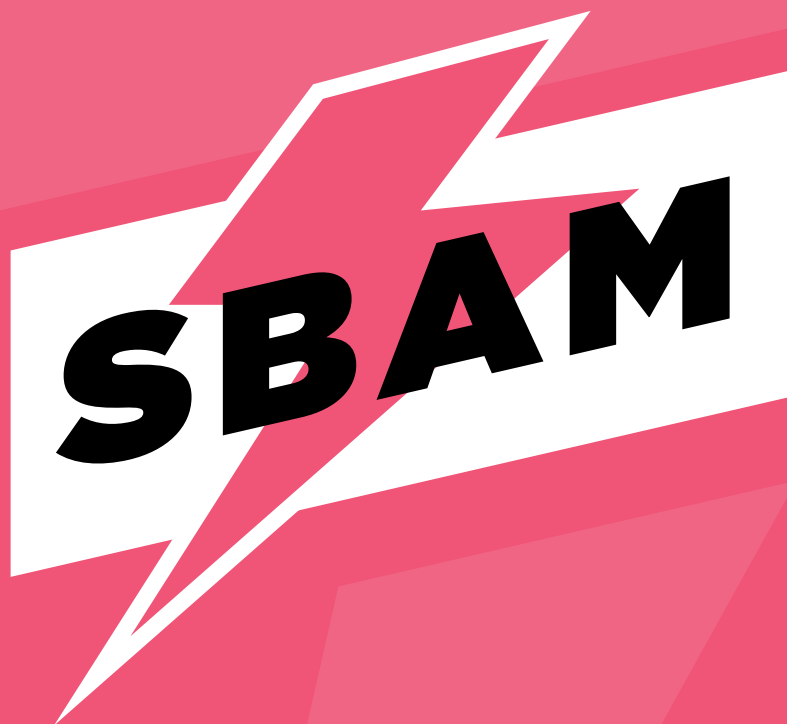
ORGANIZZAZIONE
EVENTI, TORNEI, CAMP

CONSULENZA PER
BANDI E CONTRIBUTI
(RICERCA E SCRITTURA
PROGETTI)

WWW.SBAMSPORT.COM

INFO@SBAMSPORT.COM

**SEI
INTERESSATO
A FARTI
PUBBLICITÀ SU**



**COACHING
MAGAZINE?**

**SCRIVICI SU
INFO@SBAMSPORT.COM**



ALESSANDRO ORRI

**1vs1 senza palla nel contesto
di 5vs5**

BIOGRAFIA



Mi chiamo Alessandro Orri e sono un allenatore di basket con una carriera che è iniziata all'età di 18 anni presso il Basket Cavezzo. Ho accumulato esperienza significativa nel settore giovanile, allenando per sei stagioni alla BSL San Lazzaro accanto a Roberto Rocca e Marco Sanguettoli. Ho anche lavorato nel minibasket sia a San Lazzaro che a Cento, dove invece ho collaborato con Marco Savini nel settore giovanile. Per la stagione 2024/2025, sono entusiasta di iniziare una nuova avventura con la Vis Ferrara, dove allenerò i gruppi giovanili gold ed eccellenza. Sono motivato a continuare a sviluppare il potenziale dei giovani cestisti



1VS1 SENZA PALLA NEL 5VS5

Nel basket moderno si hanno sempre più difese che prendono iniziative cercando di togliere vantaggi all'attacco e proprio qui si rende indispensabile l'autonomia nell'1vs1 senza palla dei giocatori.

Partendo dall'inizio del settore giovanile fino ai gruppi senior, il giocatore che legge e riesce a mantenere i vantaggi presi da compagni o prenderli per se stesso senza la palla diventa fondamentale.

Parto da una premessa, per rendere efficace il gioco senza palla vanno curati maniacalmente i cambi di direzione e il fondamentale del passaggio, con entrambe le mani! Fondamentale a mio avviso troppo poco curato sia dal punto di vista tecnico che tattico.

Nei primi anni di settore giovanile per quello che riguarda l'1vs1 senza palla ci si rifà banalmente alla capacità motoria dell'orientamento spazio temporale per mantenere un vantaggio dopo un taglio a canestro.



DIAGRAMMA 1



DIAGRAMMA 1.1

Crescendo con il percorso giovanile ci si andrà a rapportare con una difesa più organizzata e nella situazione precedente sarà necessario un altro 1vs1 senza la palla per mantenere il vantaggio preso dall'uomo interno.

**DIAGRAMMA 2****DIAGRAMMA 2.2**

Una terminologia che mi piace spesso usare è quella di giocare contro il proprio difensore e di attaccargli la schiena/nuca ogni qual volta ce ne sia l'occasione. Per esempio punire con un taglio lo stunt di un difensore che vuole fermare la palla sui 3pt o stringere a canestro dalla linea di fondo contro la difesa in aiuto.

**DIAGRAMMA 3****DIAGRAMMA 4**

Questi sono esempi banali di una mia idea di un percorso di crescita riguardante una prima fascia di settore giovanile, in cui il gioco è molto libero e le letture molteplici, con la crescita dei ragazzi e l'introduzione delle collaborazioni complesse questi concetti, se fortemente presenti nei ragazzi daranno infinite prese di iniziative ai ragazzi, contro qualsiasi tipo di difesa che vadano ad incontrare, che sia uomo o zona, che si tratti di collaborare all'interno di un pick n roll o leggere adeguatamente la difesa su un blocco. Un giocatore in grado di riconoscere il problema che gli presenta il campo e che sappia risolverlo senza palla, con una presa di iniziativa, sarà sempre pericoloso e non scoutizzabile, come nell'esempio del diagramma 2, con quel taglio e la linea di passaggio occupata, riconoscerà la situazione e, non potendo ricevere, porterà un blocco liberando il tiratore in allontanamento e offrendo una seconda linea di

passaggio su un eventuale cambio difensivo. Tutto senza bisogno che l'allenatore gli abbia disegnato uno schema ad hoc, ma semplicemente con la sua presa d'iniziativa.



DIAGRAMMA 5

Credo che le proposte tecniche per allenare queste situazioni siano svariate e ogni allenatore ne possa inventare a piacimento, ma non credo che il semplice esercizio arrivi davvero ad essere allenante, in quanto i ragazzi riescono a risolvere il compito che gli viene posto davanti, ma in una situazione agonistica e non impostata dall'allenatore questa capacità viene meno. Per cui credo che stia a noi impostare meno esercizi già strutturati, ma cercare di correggerli di più in situazioni

agonistiche che provengono dal caos, anche a costo di fermare l'allenamento qualche volta in più (stando attenti alla trappola del voler spiegare tutto subito e rimanendo a lungo fermi).

Ogni singola azione è diversa e le casistiche sono pressoché infinite, l'allenatore non ha il tempo di impostarle tutte con esercizi mirati. Il giocatore deve imparare a prendere iniziative resolvendo i problemi relazionandosi con stimoli e ambienti sempre diversi.



COMPILA
IL MODULO
DI ISCRIZIONE
ENTRO IL:

**5 GIUGNO
2025**

info@artesinasummercamp.it

**ISCRIVITI
A QUESTO LINK**

[HTTPS://BIT.LY/ABSC2025](https://bit.ly/absc2025)



**POSSIBILITA'
DI FARE
2 SETTIMANE**

**SPORT
NATURA
VACANZA**

ARTESINA

SUMMER BASKETBALL CAMP

ANNATE DAL 2007 AL 2015

SETTIMANA 1
29 GIUGNO - 5 LUGLIO

2012-2013-2014-2015

SETTIMANA 2
6 LUGLIO - 12 LUGLIO

2007-2008-2009-2010-2011

**DUE SETTIMANE DI BASKET CON COACH STRANIERI,
ALLENAMENTI IN LINGUA INGLESE, OSPITI DA TUTTA ITALIA,
ALLENAMENTI TECNICI, PREPARAZIONE FISICA, GARE, TORNEI
E DIVERTIMENTO CON L'ANIMAZIONE!**



HOTEL MARGUAREIS
Via Artesina, 6
12083 Artesina
Frabosa Sottana (CN)

PER INFORMAZIONI

GIGI: 380 32 02 360
FRANCESCO: 328 44 24 419



RENATO VALIGI

**Vincere o sbagliare
nelle giovanili**

BIOGRAFIA



BIOGRAFIA ALLENATORE

2016/2017 - Nestor Basket Marsciano

2017/2018 - Nestor Basket Marsciano

3° Posto F4 U13 Gold (NBM)

2018/2019 - Nestor Basket Marsciano & Perugia Basket & Rappresentativa Umbra Maschile

1° Posto F4 U13 Gold (PGB) , 2° Posto U14 Gold (NBM) ,

2019/2020 - Perugia Basket

1° Posto U14 Gold (Assegnato d'ufficio per interruzione campionati causa COVID)

2021/2022 - Perugia Basket

2° Posto F4 U16 , 4° Posto F4 U17 Gold

Dal 2022 al 2025 - Perugia Basket

U19 Eccellenza

2024/2025 - Perugia Basket

Ass. Allenatore Serie C

ALBO D'ORO GIOCATORE

2012/2013 - Perugia Basket

1° Posto Serie C e Coppa Umbra

2013/2014 - Nestor Basket

Promozione in Serie D

2023/2024 - Uisp Palazzetto Perugia

Ritiro

QUALIFICHE E CERTIFICAZIONI SPORTIVE

Allenatore (2024 Luglio)

Match Analyst (Corso 2° Livello FIP LAZIO 2025 Aprile)

Sports Performance Coaching dal Settembre 2017



VINCERE O SBAGLIARE NELLE GIOVANILI, UNA SOTTILE LINEA

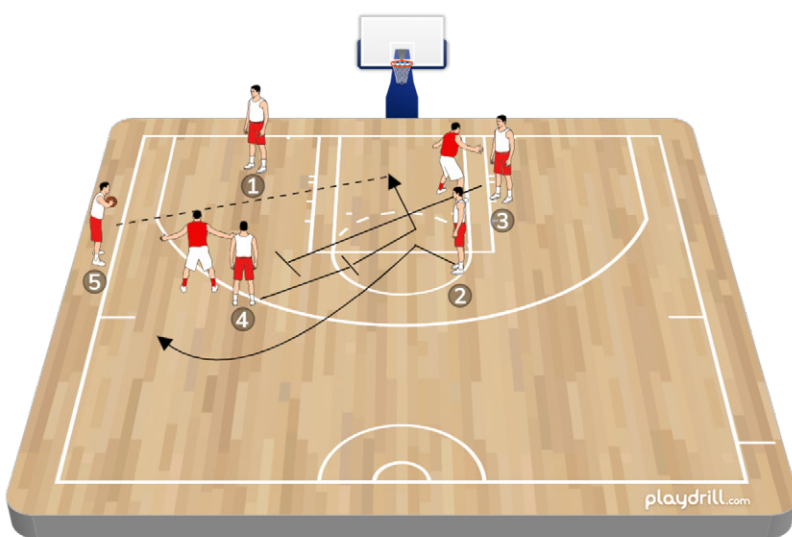
“Nel calcio, nello sport, si perde più di quanto si vince. Dobbiamo smettere di pensare che solo chi vince è il meglio. L'importante è provarci, provarci, tornare a provarci. Oggi ai ragazzi mettiamo una pressione fortissima: gli facciamo pensare che se non hanno successo è un disastro. Non è così. Se le cose non vanno bene, non significa che sono perdenti. Invece devono provare a fare quello che gli piace, provarci e riprovarci, e metterci tutta la loro passione. La vita a volte non va come uno vorrebbe e a volte vincono gli altri semplicemente perché sono più bravi. Se perdi non importa, riparti e ci riprovi. Ti diranno che non sei capace, ma non significa che non lo sei. Solo tu sai davvero se ci hai messo tutto e se puoi essere soddisfatto di te stesso. La mia felicità, il mio giudizio su me stesso, non deve dipendere dal giudizio del mio vicino, dal mio compagno, dal mio allenatore o da un giornalista”.

Le parole di Mister Guardiola, pronunciate durante la sua visita al palazzetto dello sport di Cuneo qualche mese fa, hanno generato una profonda riflessione sull'importanza dell'attesa e della competizione nel settore giovanile. Nella vita e nello sport, l'aspirazione alla vittoria è un elemento intrinseco, spesso considerato come l'unico traguardo degno di essere raggiunto. Purtroppo anche l'attuale società, permeata da una cultura competitiva, ci spinge costantemente a confrontarci con gli altri, a cercare di emergere come il migliore in qualsiasi campo, che sia esso sportivo, lavorativo o sociale. I social media, in particolare, hanno amplificato questo fenomeno, trasformando la nostra vita quotidiana in una continua esposizione di successi e risultati. Questo avviene nei primi decenni di vita attraverso lo studio e la ricerca di una più che ottima posizione lavorativa, negli anni successivi sarà invece il mondo del lavoro stesso il luogo di scontro, dove i colleghi o le aziende rivali risulteranno essere dirette concorrenti al traguardo finale. La cosa che fa sorridere però, soprattutto in ambito sportivo, è che il vincitore sarà soltanto uno: Il miglior tennista del mondo, la donna più bella del mondo, il cavallo più veloce del mondo, la persona più ricca del mondo fino ad arrivare al Campione Nba o più semplicemente di Serie C. Solo uno alzerà quel trofeo, materiale o simbolico che sia.

Risulta quindi necessario interrogarsi se questa corsa verso la vittoria sia veramente ciò che dovremmo insegnare ai giovani atleti. Forse, invece di concentrarci esclusivamente sul risultato finale, dovremmo porre maggiore enfasi sul processo di crescita e sviluppo personale. Troppo spesso, nei settori giovanili, si punta unicamente al successo, trascurando l'importanza della creatività, della passione e della capacità di apprendere dagli errori. Perché se nei campionati Senior (e da ora

in poi parleremo solo di Basket) la vittoria può non essere l'unico obiettivo di una Società, in quello Giovanile sta diventando l'abitudine? Perché non perdere qualche partita in più e lasciar sbagliare i nostri ragazzi? Gli errori, che dovrebbero essere considerati parte integrante del percorso di apprendimento, vengono spesso visti come fallimenti anziché opportunità di crescita. Dovremmo invece incoraggiare i giovani atleti a esplorare liberamente il proprio potenziale, supportandoli nei momenti di difficoltà e celebrando i progressi, indipendentemente dal risultato finale. I ragazzi vengono spinti a competere fin da piccoli, con una pressione sempre maggiore per ottenere risultati immediati. Questo approccio non valorizza la creatività e l'autonomia nei giovani atleti, poiché costantemente guidati verso un obiettivo specifico. Sarebbe ottimale incoraggiarli a esplorare e a sperimentare liberamente, oltre a supportarli nei loro errori: a chi non è mai successo di sbagliare qualcosa rimanendo delusi e borbottando dentro di sé "Devo fare in modo che non capitino più". Una routine iniziata da bambini e che porteremo avanti fino al giorno della nostra morte, permettendo di migliorarci e renderci persone sempre più efficienti.

Perché questa capacità di "automigliorarci" non viene sfruttata nei nostri Settori Giovanili? Solo attraverso un approccio equilibrato, che valorizzi sia i successi che le sconfitte, potremo formare non solo grandi atleti, ma anche individui resilienti e consapevoli, pronti ad affrontare le sfide della vita con determinazione e creatività. La vittoria è certamente importante, ma dovrebbe essere vista come parte di un processo più ampio di crescita e realizzazione personale, sia nello sport che nella vita di tutti i giorni.



Nel corso della mia esperienza da allenatore, ho avuto il privilegio di allenare un ragazzo che si è trovato al centro di una situazione cruciale durante una partita importante: a soli due secondi dal termine, ha mancato un cambio difensivo su un blocco cieco, consentendo all'avversario di segnare un alley oop che ha portato alla sconfitta della nostra squadra per due punti. Quel momento è stato carico di tensione e di delusione. Tornati negli

spogliatoi, i compagni di squadra hanno reagito in modo variegato: alcuni hanno cercato di confortarlo, altri hanno scelto di prenderlo in giro, talvolta in maniera pesante. Personalmente, ho cercato di mantenere un

approccio comprensivo, pur comprendendo appieno la frustrazione e la delusione del momento.

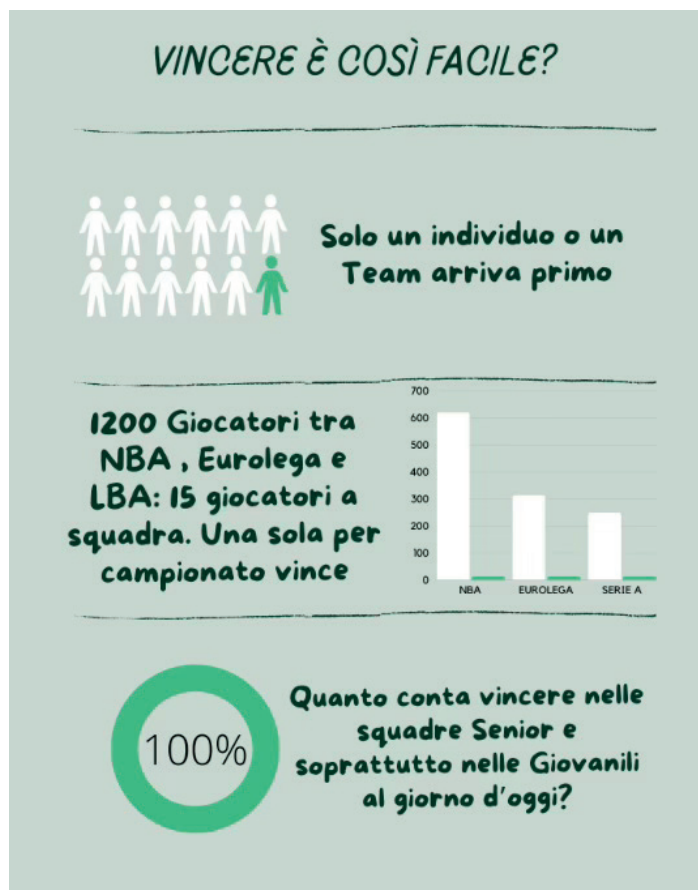
Era evidente che quel ragazzo, pur essendo un difensore dotato di talento e intelligenza, aveva commesso un errore che pesava sulla sua coscienza. Ero consapevole che quel momento avrebbe avuto un impatto significativo sulla sua crescita e sul suo percorso come giocatore. Ho immaginato che, una volta tornato a casa, avrebbe trascorso ore a riflettere sull'errore commesso durante la partita, magari riguardandola più volte per capire cosa avrebbe potuto fare diversamente. Il giorno successivo, ho deciso di prenderlo da parte per una conversazione privata. Durante questo colloquio, ho cercato di spiegargli in modo chiaro e costruttivo cosa avrei voluto che facesse in quella situazione e ho condiviso con lui il mio senso di responsabilità nell'essere forse stato poco chiaro durante la partita stessa.

Quest'anno, quando si è trovato di fronte a una situazione simile a soli cinque secondi dalla fine, ha eseguito il cambio difensivo con precisione millimetrica, riuscendo a rubare la palla e a garantire alla squadra la vittoria della partita. È stato un momento di riscatto e di conferma delle sue capacità di apprendimento e di crescita come giocatore, ma anche della fiducia che avevo riposto in lui come allenatore.

Questo episodio mi ha insegnato quanto sia importante non solo guidare i giocatori durante i momenti di successo, ma anche supportarli e accompagnarli durante le sfide e le difficoltà. La strada verso il successo è costellata di alti e bassi, e spetta a noi allenatori e compagni di squadra essere presenti e solidali in ogni momento, aiutando i nostri giocatori a crescere e a sviluppare le loro capacità non solo come atleti, ma anche come individui. Gli atleti imparano non solo dai loro successi, ma anche e soprattutto dai loro fallimenti. L'errore può essere una fonte di apprendimento, in quanto fornisce l'opportunità di capire come poter migliorare e sviluppare nuove strategie. Lasciare un ragazzo libero di sbagliare significa anche metterlo in condizione tale di poter sperimentare: è importante concedere ai giovani atleti la libertà di commettere errori senza paura di essere puniti o giudicati e di fare esperienza nel processo. Questo aspetto può tradursi in un aumento della fiducia in sé stessi e, probabilmente, in prestazioni migliori sul campo. Il percorso verso l'eccellenza nel Basket è un viaggio che richiede pazienza e dedizione. Ogni atleta è un individuo unico con caratteristiche fisiche, mentali ed emotive proprie. Pretendere di seguire un calendario prestabilito per il raggiungimento di un trofeo o un risultato può comportare il rischio di ignorare le esigenze personali e di compromettere la salute mentale. Prendersi il proprio tempo implica rispettare i propri limiti e ascoltare il proprio corpo, garantendo che ogni fase del percorso sia vissuta in modo consapevole. Questo è amplificato in età giovanile, dove gli individui che andiamo ad allenare sono ancor più diversi tra loro: strutture fisiche, fasi della crescita, età, emotività, personalità e caratteristiche diverse tra loro e soprattutto ancora in fase di sviluppo e costruzione.

Un'altra situazione in cui mi sono trovato è quella con un ragazzo (tiratore dotato di grande potenziale) che ho avuto il piacere di allenare attraverso diversi gruppi e livelli di competizione. Il nostro cammino è iniziato nell'U17 Regionale, dove ci aspettavamo che emergesse come un leader e un punto di riferimento per la squadra. Tuttavia, nonostante le nostre aspettative e le promettenti caratteristiche che avevamo intravisto in lui, il ragazzo ha faticato ad affermarsi pienamente. La sua emotività e il fisico esile hanno rappresentato ostacoli da superare. Nonostante le difficoltà incontrate nel primo anno, abbiamo deciso di inserirlo nell'organico dell'U19 Eccellenza, dove il livello di competizione era ancora più alto e la pressione maggiore. Qui, il ragazzo ha avuto l'opportunità di allenarsi con compagni più esperti e preparati, ma i minuti in campo sono stati ancora limitati e le difficoltà non sono mancate. Nel terzo anno, abbiamo deciso di lasciare al ragazzo la libertà di scegliere il campionato in cui desiderava giocare, tenendo conto anche dei suoi impegni scolastici e del suo impegno altalenante negli anni precedenti. Nonostante le incertezze, ha deciso di rimanere nell'U19 Eccellenza, dimostrando una volontà e una determinazione che hanno colpito positivamente lo staff tecnico e i dirigenti della società. Durante l'anno, nonostante faticasse ancora una volta a trovare spazio, abbiamo lavorato duramente per sviluppare le sue abilità e aumentare la sua fiducia in se stesso. Gli allenamenti sono diventati più intensi e mirati, e abbiamo iniziato a vedere verso il mese di Gennaio i primi segnali di miglioramento e di crescita. Man mano che la stagione è proseguita, il ragazzo ha guadagnato sempre più spazio in campo, dimostrando di poter fare la differenza con le sue abilità di tiro e non solo. Il punto culminante della sua stagione è stato il suo esordio in Serie C, avvenuto ad aprile in una partita di Playout. È stato un momento emozionante e significativo

per lui, che ha visto il frutto del suo duro lavoro e della sua dedizione. Ma la sua storia non finisce qui. Anche dopo l'esordio in Serie C, il ragazzo ha continuato ad allenarsi duramente, dimostrando una determinazione e una dedizione senza pari. È diventato un esempio per i suoi compagni di squadra e un punto di riferimento per l'intera società, mostrando che con impegno e sacrificio si possono raggiungere grandi traguardi. La cosa che va sottolineata però è come puntualmente lo staff tecnico sia stato pronto ad aspettarlo, tutelarlo e permettergli di sbagliare senza far mancare mai la fiducia nei propri mezzi. Si sarebbe potuto pensare di acquistare un giocatore "pronto" o di far giocare qualcun altro ma il tempo ci ha dato ragione.



Spesso sottovalutiamo quanto l'influenza dell'allenatore possa essere determinante nella vita di un giovane atleta: l'atteggiamento, il rapporto instaurato e anche una semplice frase pronunciata in un momento cruciale possono lasciare un'impronta profonda nella vita di un adolescente. A quell'età, ogni problema può essere amplificato dall'emotività, e il modo in cui un ragazzo vive la vita può variare notevolmente a seconda dell'ambiente scolastico, familiare o sociale in cui si trova. Troppo spesso, gli allenatori e le società sportive giudicano un atleta in base alla velocità con cui raggiunge l'eccellenza sportiva, generando così una pressione sociale che può far sentire inadeguati coloro che stanno ancora cercando la propria strada. Il mondo dello sport, inoltre, è intriso di continui confronti con altri atleti, creando un terreno fertile per l'insicurezza e la perdita di fiducia in se stessi. Ogni individuo ha il suo percorso unico e il proprio ritmo di crescita, e il confronto costante può portare a una valutazione distorta delle proprie capacità, specialmente in ragazzi ancora in fase di sviluppo. Dovremmo piuttosto incoraggiare ogni atleta a abbracciare la propria unicità e a riconoscere che l'eccellenza sportiva non è definita solo dai risultati immediati, ma dalla costante crescita e dall'impegno nel perseguire i propri obiettivi. La carriera di uno sportivo è spesso caratterizzata da aspettative elevate e dalla necessità di bilanciare il desiderio di eccellere con la consapevolezza delle proprie abilità. Soprattutto quando si è giovani e si inizia una carriera sportiva, l'attenzione e le aspettative degli altri possono diventare opprimenti. È fondamentale riconoscere che aspettative eccessive possono mettere a dura prova la salute mentale e il benessere degli atleti. Un buon allenatore sa gestire con saggezza le aspettative, sia che si tratti di obiettivi di squadra, come la vittoria di un trofeo, o di traguardi personali. La pazienza e la comprensione da parte dell'allenatore possono aiutare gli atleti a superare i momenti di difficoltà e a crescere non solo come giocatori, ma anche come individui.

Nel percorso degli atleti, ci saranno sempre momenti di difficoltà o prestazioni al di sotto delle aspettative. Tuttavia, la pazienza e il sostegno mostrati dalla squadra e dalla società possono fare la differenza nel successo a lungo termine di ciascun individuo.

La reciprocità della pazienza tra i membri della squadra contribuisce a creare un ambiente positivo e costruttivo, dove ogni elemento è parte integrante della crescita degli altri. È essenziale comprendere che il miglioramento nello sport giovanile non dovrebbe essere valutato unicamente in base ai risultati ottenuti in campo. Una strategia efficace per gestire le aspettative è attribuire al proprio percorso sportivo un significato personale e profondo. Concentrandosi sul piacere intrinseco della pratica sportiva, piuttosto che solo sul raggiungimento degli obiettivi prestazionali, gli atleti possono ridurre la pressione esterna e favorire una crescita continua. Nella mia esperienza, ho sempre trovato utile stabilire obiettivi stagionali condivisi con la squadra, lo staff e la società. Al termine della stagione, il raggiungimento di questi piccoli e vari obiettivi

diventa motivo di soddisfazione per tutti i membri coinvolti. Per concludere possiamo analizzare alcuni numeri: nella NBA ci sono circa 620 giocatori, in Eurolega circa 315 e in Serie A circa 250, per un totale di circa 1200 giocatori, considerando cifre approssimative. Questi numeri evidenziano quanto sia difficile per un giovane atleta entrare in questo ristretto gruppo di professionisti. Inoltre, scendendo di categoria, il numero di squadre iscritte aumenta, riducendo ulteriormente le possibilità di vittoria. È quindi mio dovere sottolineare che il successo nello sport non si limita alla vittoria di un trofeo, ma include anche la crescita individuale, il miglioramento continuo e il divertimento nel praticare e seguire uno sport.

Ogni atleta ha il proprio percorso unico e il proprio modo di vincere, e questo dovrebbe essere valorizzato e celebrato in egual misura. Anche perché, alla fine dei conti, solo una squadra vincerà il campionato.





CONSEGNA E MONTAGGIO
IN ITALIA E ALL'ESTERO

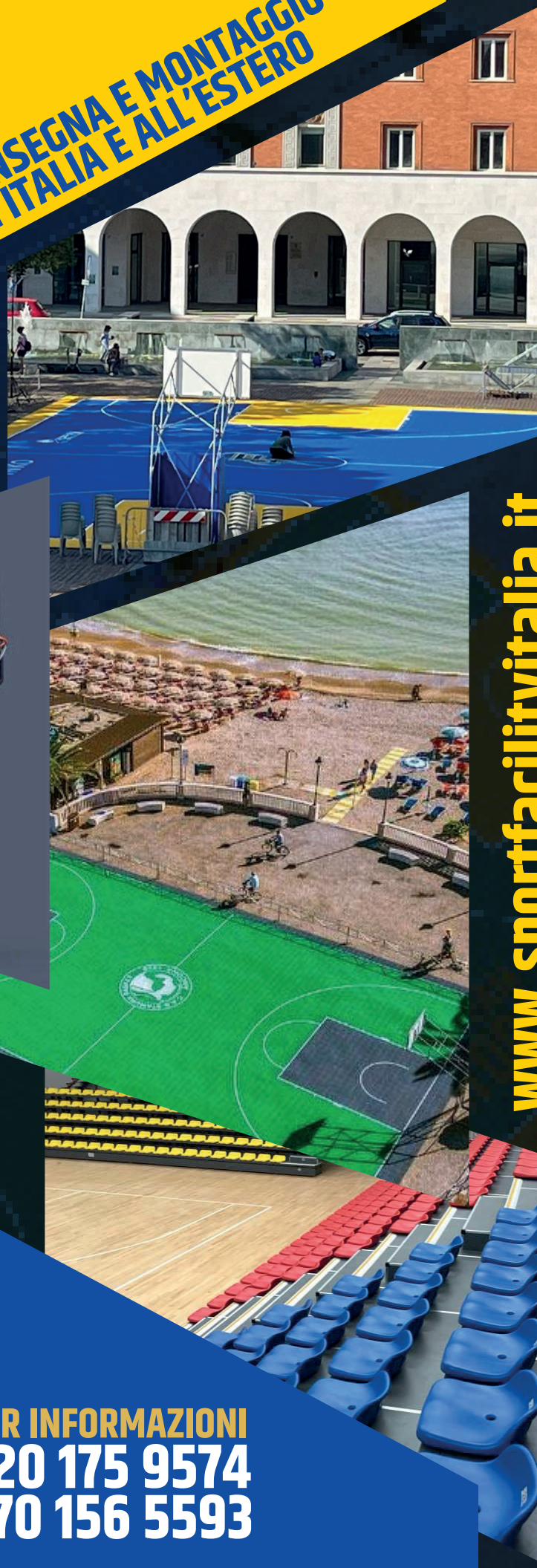
ATTREZZATURE SPORTIVE DI QUALITÀ

Sport Facility Italia è specializzata nella progettazione, ricerca e sviluppo, produzione, vendita e assistenza di attrezzatura sportiva. L'attrezzatura sportiva principale sono i **campi da basket in polipropilene, canestri da basket, accessori da basket**, ecc.

Grazie al nostro impegno e al vantaggio del servizio dell'azienda e al design, alla ricerca e alla produzione della fabbrica, **siamo sicuri di essere i vostri fornitori preferiti per attrezzature da basket di alta qualità.**

PER INFORMAZIONI
320 175 9574
370 156 5593

www.sportfacilityitalia.it



**CONTATTACI
PER UNA PROVA
GRATUITA**

SBAM



LA PIATTAFORMA PER **GESTIRE LA** TUA **SOCIETÀ** **SPORTIVA**

- GESTIONE ATLETI
- GESTIONE DIRIGENTI
- CONTRATTI
- STAGIONI SPORTIVE
- CAMPIONATI
- CONTABILITÀ
- SPONSOR
- GESTIONE STAFF
- VISITE MEDICHE
- QUOTE E RICEVUTE
- SQUADRE
- RIUNIONI E VERBALI
- MAGAZZINO
- ORGANIGRAMMI

E TANTE **ALTRE FUNZIONALITÀ!**

SCEGLI IL TUO PIANO DI ABBONAMENTO

DEMO

BASIC

ADVANCED

PREMIUM



GRATIS
per 15 gg.



€ 299
/anno



€ 499
/anno



€ 799
/anno

**OFFERTA
LANCIO**

**€
599**



**MARIO
PONI**

Dal frutto alle radici

BIOGRAFIA



Mario Poni ... Basket Giovanile ... per una vita ...

- Oltre 50 anni di attività cestistica giovanile,
- Inizia ad allenare e Mortara (dove abita) allenando ragazzi del 1955,
- Passa a Casale Monferrato ... alla corte di Vittorio Tracuzzi,
- Nell'anno di servizio militare allena a Firenze alla società Affrico,
- A più riprese passa da Vigevano (giovanili) a Mortara (giovanili/senior),
- Nella Pallacanestro Vigevano lavora col grande maestro Gianni Asti (di Milano),
- A Valenza svolge attività giovanile + ... anche come G.M. in prima squadra (B),
- Per tre anni Responsabile Tecnico a Pavia nella HYC di Fabio Di Bella,
- Collabora con NBT per 2 anni,
- Da oltre 20 anni responsabile del camp di Specializzazione di Maen
- Oggi fa consulente in più società giovanili (in Liguria, Piemonte e Lombardia).



DAL FRUTTO ALLE RADICI

Risolvere le squadre migliorando i singoli

Dal 5vs5 alle abilità individuali
Analizzare le difficoltà nel gioco di squadra

ALLENARE = LIMITARE GLI ERRORI:

- Ad ogni livello è necessario minimizzare gli errori (palle perse, tiri forzati, scelte “fuori tempo”),
- I giocatori sono attori protagonisti ... devono rendersi conto precisamente delle difficoltà,
- Gli errori non sono “colpe” ... fare valutazioni oggettive ... proponendo subito soluzioni,
- Allenatori devono “guidare questo percorso” ... dalla “presa di coscienza” ... allo stimolo,
- Importante agire appena il problema si presenta ... non aspettare che diventi una abitudine.

SEMPLIFICARE:

- Si parte dal gioco = l'allenatore deve “riconoscere” sempre il problema più grosso,
- Oggi è possibile filmare + far rivedere le situazioni che da cui nascono le difficoltà
- Scegliere una sola situazione alla volta per concentrarsi su una cosa “risolvibile”,
- Cercare “chiarezza” i ragazzi devono conoscere l'errore e avere subito indicazione per risolverlo,
- Ogni soluzione è prima di tutto individuale ... il giocatore deve sapere cosa deve fare personalmente,
- La “strada del miglioramento” è per natura “differenziata individualmente”.

PRESA DI COSCIENZA INDIVIDUALE:

- Per “incidere” sulle capacità individuali bisogna prevedere non solo interventi di squadra,
- È importante ritagliare spazi per analizzare individualmente le situazioni di gioco reale,
- Il “rivedersi” nei filmati individualizzati fa prendere coscienza chiaramente dei punti di attenzione,
- Questo può portare a “mettere regole” per risolvere situazioni simili a quelle analizzate,
- Attraverso questo si possono proporre esercitazioni individuali per incidere sul problema.

ALLENARE = “INCIDERE” SULLE CAPACITÀ INDIVIDUALI NECESSARIE:

- Estrapolato il “problema del momento” è necessario lavorare per risolverlo in breve tempo.
- Dobbiamo dare “semplici” indicazioni precise per incidere davvero sul risolvere la situazione,
- Il livello del “gruppo/squadra” è decisivo nelle scelte dei tipi di “correzioni” da utilizzare,
- Non ci sono “schemi rigidi” ... ogni situazione è “diversa” ... e si devono trovare diverse soluzioni,
- Ogni strada intrapresa va continuamente “monitorata” ... per rimanere nella “realtà del momento”,
- Importante stabilire un rapporto di collaborazione con ogni singolo giocatore.

POSSIBILI “METODI” PER AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ:

- 1** ORGANIZZARE IL GIOCO IN MODO CHE OGNUNO POSSA FARE SOLO LE COSE “MIGLIORI”,
- 2** LIMITARE LE POSSIBILITÀ DI SCELTA DEI GIOCATORI,
- 3** INCIDERE SUI “PREREQUISITI TECNICI CHE DETERMINANO L'ERRORE”.

1

ORGANIZZARE IL GIOCO PER LIMITARE GLI ERRORI:

- L'organizzazione di gioco di squadra può mettere ogni giocatore in grado di fare il meglio,
- Questa dovrebbe essere la mentalità che guida gli allenatori delle prime squadre per vincere,
- È anche la mentalità di molte squadre giovanili ... più interessate ai risultati che alla crescita dei giocatori,
- Il limite di questa scelta è che le difese si organizzano e costringono anche a scelte “sgradite”,
- Con l'uso dei filmati questa difficoltà diventa è molto superiore ... le difese studiano come creare problemi,
- Per essere comunque efficaci bisogna continua a “raffinare” l'organizzazione per mantenere vantaggi.

2

LIMITARE LE SCELTE DEL SINGOLO GIOCATORE:

- Si può “specializzare” i giocatori e costringerli a fare solo gesti tecnici individualizzati,
- Molti giocatori di alto livello hanno precise capacità ... che riescono sempre ad utilizzare,
- Il giocatore “specializzato” ottiene il vantaggio di fare meno errori ... e si allena su cose precise,
- Questo non permette “esperienze diverse” ... limitando possibilità di ottenere nuove abilità,
- Ogni giocatore si addestra “limitatamente” sulla sua specialità ... e automatizza “abilità precise”.
- L'idea è dare una precisa “sequenza di attenzioni” per leggere le situazioni minimizzando gli errori.

3

INCIDERE SUI “PRE-REQUISITI” TECNICI:

- Dietro agli errori c'è spesso una “incapacità” individuale in un particolare tecnico preciso ... minimale
- Ad ogni livello si può cercare di “incidere” per eliminare nello specifico la difficoltà precisa,
- Chiaramente questa pratica è più importante nella attività giovanile ... ma vale anche per i “senior”,
- Importante è circoscrivere il problema a particolari molto “piccoli” ... risolvibili in tempi rapidi,
- Si parte dalla coscienza “precisa” dell'errore ... da “studiare” attraverso il rivedersi nei filmati,
- Si analizza il particolare da migliorare con varie ripetizioni per “incidere” sul particolare.

4**MIXARE STRUMENTI ... SECONDO NECESSITÀ:**

- Per risolvere i problemi di gioco è necessario non “fossilizzarsi” in un solo Metodo,
- Gli strumenti possibili vanno utilizzati secondo le esigenze reali del gruppo/squadra,
- Chiaramente ogni situazione è diversa ... e va affrontata secondo le esigenze del momento,
- Nei senior non è detto che sia indispensabile solo “organizzazione” = cercare la strada migliore,
- È invece indispensabile mantenere sempre viva l'attenzione a “crescere” nelle capacità.



ANALISI DELLE DIFFICOLTÀ

- 1 ANALISI DEGLI ALLENATORI**
- 2 PRESA DI COSCIENZA DEI GIOCATORI**
- 3 SCELTA DEL “PERCORSO”**
- 4 VERIFICA CONTINUA.**

1**ANALISI DEGLI ALLENATORI:**

- Ogni gruppo/squadra si trova nel tempo ad affrontare “difficoltà” nelle scelte di gioco,
- È l'allenatore a dover scegliere quale “problema” analizzare ... con una “serie di scelte” precisa,
- Ogni volta si deve lavorare sul “problema qualificante” ... che crea davvero difficoltà,
- Tutto nasce dal gioco + si cercano “correttivi” + si torna rapidamente al gioco,
- Non sempre si indovinano le scelte ... non è problema ... ma bisogna rimanere credibili per i giocatori.

2

FAR PRENDERE COSCIENZA DEI GIOCATORI:

- Stabilito il “problema” va assolutamente condiviso individualmente con ogni singolo giocatore,
- Deve diventare un “punto di attenzione” semplice e preciso da utilizzare nel gioco,
- In questo è molto utile rivedersi nei filmati = imparare a “tagliare” situazioni di gioco,
- Bisogna raccogliere serie di errori nello stesso particolare per far prendere coscienza al ragazzo dell'errore,
- L'idea è stabilire un “focus” molto piccolo e riconoscibile per risolvere la situazione.

3

SCELTA DEL “PERCORSO”:

- Estrapolato e condiviso il problema è necessario dare subito idee di “risoluzione concrete”,
- L'idea è pensare un “percorso di miglioramento individualizzato” da realizzare,
- Per “risolvere possiamo utilizzare “mix” dei metodi già visti:
- Definire una precisa “organizzazione di gioco” per “Leggere” situazione precisamente,
- Limitare le “possibilità di scelta” del singolo ... per far fare pochi movimenti specifici,
- Lavorare individualmente sul preciso particolare tecnico che crea il “problema”.

4

VERIFICHE CONTINUE:

- Ogni strumento utilizzato deve subito essere “valutato” nella sua efficacia reale nel giocato,
- È indispensabile rivedere/analizzare i filmati per rendersi conto della efficacia della scelta,
- Importante personalizzare gli interventi alle esigenze del singolo ragazzo ... dando punti attenzione,
- Tutti gli interventi gli interventi sono “tentativi” perciò perfettibili ... ogni volta bisogna adattarli,
- Il ragazzo è sempre protagonista ... il suo “vissuto” è sempre molto importante.



CONCRETAMENTE: ANALISI “PENETRA E SCARICA”

DIAG.1

SITUAZIONE DI GIOCO



- (2) riesce a battere X2 e penetra verso il ferro in palleggio,
- La difesa reagisce per fermare la soluzione di tiro immediata,
- (2) cerca il suo tiro ... sia con un arresto tiro dentro area ...
- ... o arrivare vicino al ferro per un tiro auto-protetto,
- 1 e 3 si spostano lateralmente fuori da linea da tre per ricevere/tirare,
- 5 che era vicino al ferro ... si allontana dal ferro fronteggiandolo,
- 4 in post va indietro per una “linea di passaggio” diagonale ... anche da tre.

DIAG.2

SCARICO DA PENETRAZIONE



- (2) se viene fermato nella possibilità di tirare ... in area ... o al ferro,
- ... può cercare un passaggio di uscita su linee di passaggio diverse,
- Il passaggio è molto forte ... è nel “traffico” con tanti difensori vicino,
- Chiunque riceva lo scarico come prima idea il tiro rapido,
- Appena passa (2) rinvia palla con idee precise:
- ... o prende posizione su un difensore vicino al ferro,
- ... o vola subito fuori dalla linea da tre per fronteggiare e tirare.

SINTESI DELLA SITUAZIONE:

- Ottenuto il vantaggio in palleggio il “penetratore” vuole prima di tutto cercare di andare al ferro,
- Bisogna mantenere il vantaggio ottenuto ... “leggendo” la reazione difensiva alla penetrazione,
- L’idea è valutare e punire le scelte della difesa ... sempre con prima idea il tiro rapido,
- Deve sempre vedere i suoi compagni ... che cercano sempre linee di passaggio diverse,
- Se decide di passare ... sarà un passaggio forte per riavere subito la palla per un tiro.

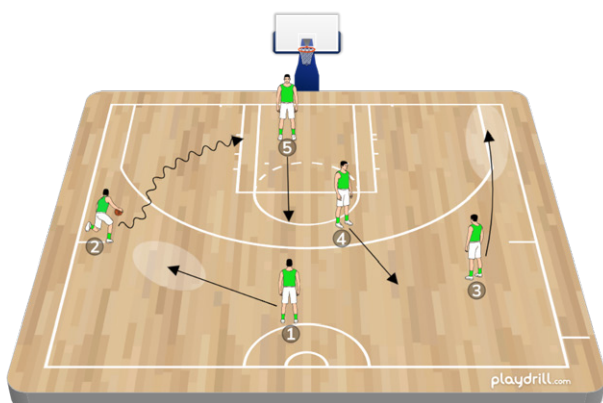
VALUTAZIONE EFFICACIA REALE:

- Abbiamo visto solo una situazione di “penetra e scarica” c’è ne sono tante ... è difficile generalizzare,
- Dobbiamo valutare la vera efficacia delle nostre scelte ... vogliamo avere “tiri ad alta percentuale”
- Appena riscontriamo “problemi” dobbiamo agire per trovare soluzioni, pensando una strada:
- La strada sarà un insieme dei metodi già visti adatta alla situazione:
- Stabilire una organizzazione di squadra precisa che limiti gli errori,
- Limitare le possibilità di “lettura” del singolo giocatore,
- Incidere sulle abilità tecniche di base del giocatore specifico.

ORGANIZZARE LE SCELTE DI SQUADRA:

DIAG.3

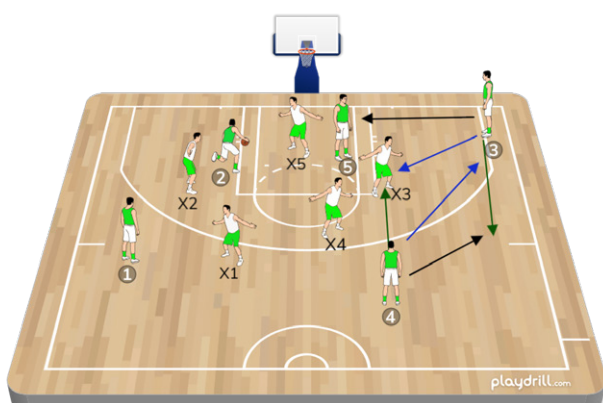
DARE PUNTI DI RIFERIMENTO PRECISI



- Nel “Penetra e scarica” ci sono molti tipi di situazioni da analizzare,
- Ogni angolo di penetrazione presuppone reazioni difensive diverse,
- È difficile generalizzare e dare indicazioni “univoche” ai giocatori,
- Possiamo mettere regole generali di organizzazione:
- Sempre occupare l’angolo opposto al lato di penetrazione fuori da 3,
- Occupare esterno il posto da dove è partita penetrazione
- Interno = non disturbare ... fronteggiare ferro indietreggiando.

DIAG.4

REGOLE CONTRO MECCANISMI DI AIUTO



- Gli aiuti difensivi lasciano sul lato debole 1 difensore su 2 attaccanti,
- È decisivo agire appena si è in questa situazione = “Leggerla subito”,
- Coordinare scelte degli attaccanti per sfruttare situazione, si può:
- Tagliare su due direzioni diverse per mettere in difficoltà difesa,
- Schierare un blocco di contenimento per dare più spazio esterno,
- Per dare organizzazione si prevede che sia sempre il più vicino alla palla a fare prima scelta.

LIMITARE SCELTE INDIVIDUALI :

1 DARE PRASSI DI LETTURA:

- Il penetratore, battuto avversario, vuole sempre concludere con un tiro ... più libero possibile,
- Va al ferro ... deve “leggere” la reazione difensiva di aiuti su di lui ... e giocarci contro per un tiro,
- Deve essere “veloce” ... ma sempre in “Controllo” da poter fare ogni tipo di scelta,
- Se non ha tiro deve “leggere” i possibili scarichi ... passando al compagno libero messo meglio, deve:
- Pensare prima ad un passaggio su altro lato ... prima interno ... e poi esterno,
- Se non ha questa soluzione = si gira sul piede perno per cercare passaggi a 360°.

2 “PERSONALIZZARE” LE SCELTE:

- Ogni giocatore ha sue caratteristiche precise... e nel gioco deve sfruttare le sue specifiche abilità,
- Nella penetrazione si trova avversari di “taglie” diverse = deve rapportarsi secondo sue “stazza”,
- Bisogna prendere la soluzione concessa dalla difesa ... evitando scelte inadatte alle sue capacità,
- La scelta di arresto/tiro o andare al ferro dipende principalmente dalla diversità di altezza.
- Le scelte avvengono in spazi molto ristretti con tanti giocatori addosso = devono essere molto decise,
- Bisogna utilizzare le abilità tecnica individuale in cui ci si sente più “capaci”.



INCIDERE SULLE ABILITÀ TECNICHE INDIVIDUALI:

MIGLIORARE I GIOCATORI ... A PICCOLI PASSI:

- Ogni scelta di organizzazione di gioco va a “sbattere” con le reali capacità dei singoli giocatori,
- Per risolvere le situazioni di gioco è indispensabile saper utilizzare “tecniche cestistiche di base”,
- Bisogna “prendere coscienza delle difficoltà” e proporre percorsi di miglioramento individualizzati,
- Indispensabile “semplificare” al massimo le difficoltà per arrivare al “nocciolo dei problemi”,
- Il giocatore è “protagonista” del percorso ... deve nascere da una sua esigenza “migliorarsi”
- L'allenatore deve proporre “progressioni mirate” per arrivare velocemente al risultato.

PROPOSTE DI LAVORO INDIVIDUALE:

- Presa coscienza del problema bisogna arrivare al “piccolo particolare” che lo genera,
- La proposta di lavorare a migliorarsi deve essere mirata a trovare risultati molto rapidi,
- Il giocatore deve poter provare anche per conto suo la tecnica specifica su cui deve migliorare,
- La capacità allenata deve “diventare abitudine” ... non è sufficiente saperlo fare con massima attenzione,
- Ogni abilità ottenuta deve sempre essere verificata nel gioco reale ... non serve finché non è utilizzata.

PARTICOLARI TECNICI SU CUI LAVORARE:

- Allenatore ha il compito di studiare le caratteristiche del singolo giocatore e trovare il “difetto”,
- Partendo dal gioco si analizzano le capacità tecniche necessarie, nel “penetra e scarica” si valuta:

A**Tecnica di palleggio in penetrazione****B****Pensare sempre al “Proprio Tiro”,****C****Scarico:
“Vedere + Fare”.****D****Dopo lo Scarico.**

A

PALLEGGIO DI PENETRAZIONE ... ESIGENZE:

- Palleggiare con intensità indifferentemente con le due mani ... senza dover guardare palla,
- Palleggiando “vedere” la situazione ... idea base guardare sempre il ferro per notare “tutto”,
- Poter impugnare palla in ogni momento con sicurezza con due mani per poter fare ogni tipo di scelta

SOLUZIONI MINIMALISTE DI TECNICA INDIVIDUALE:

- Aumentare Intensità di palleggio = palleggio verticale a terra coi piedi sopra ad un gradino,
- Più intensità con due mani = come lavoro precedente con due palloni,
- Presa palla = lanciare palla molto alta e riprenderla (senza guardarla) subito dopo rimbalzo a terra,
- Palleggiare e non guardare palla = palleggio + lanciare e riprendere pallina da tennis con altra mano,
- Palleggio e guardare avanti = a coppie palleggiare e passarsi pallina da tennis con altra mano.

IDEA TECNICA:

TAGLIARE STRADA AL RECUPERO IN CONTROLLO



- Battuto il diretto avversario X2 ... (2) si proietta al ferro deciso ...,
- Per mantenere il vantaggio su X2 può “tagliare la strada al recupero”,
- Appena supera corpo di X2 si sposta di lato dietro alle sue spalle,
- L'idea è lasciarsi difensore dietro per avere vantaggi avanti,
- In questo spostamento di lato può cambiare mano (... o non farlo).

B**PENETRARE E PENSARE AL PROPRIO TIRO
ESIGENZE TECNICHE:**

- Il penetratore (2) deve “leggere” la scelta difensiva verso il ferro ... prima valutare per il suo tiro,
- Vede la posizione del giocatore in aiuto su di lui ... e trova un modo per tentare soluzione personale,
- Se non ha possibilità di tiro cerca un passaggio di scarico al compagno più libero,
- In particolare sceglie dove fermarsi ... contro il difensore accorso in aiuto su di lui.

ARRESTO/TIRO

- (2) penetrando vede che i difensori stanno vicino al ferro a protezione,
- L'idea leader è arrestarsi appena dentro l'area per il tiro rapido,
- Deve fare arresto ad un tempo (molto breve) in massimo equilibrio,
- Vuole pensare subito al suo tiro ... ma deve poterlo “spezzare”,
- Da tiro “spezzato” in massimo equilibrio può fare altre scelte.

TIRI AUTO-PROTETTI ... VICINO AL FERRO

- Penetrando (2) vede un vantaggio vicino al ferro e si proietta avanti,
- Sarà difficile poter avanti al tiro forte in terzo tempo ... ma possibile,
- L'idea leader è fare un arresto di potenza davanti al tabellone,
- Il successivo tiro sarà “auto-protetto” con difesa a contatto,
- Girare sul piede perno ... meglio tirare indifferentemente con le due mani.

SOLUZIONI MINIMALISTE DI TECNICA INDIVIDUALE:

- Cadere in Posizione Fondamentale sul posto ... arrivando subito al massimo equilibrio + “verifiche”,
- Da sopra un gradino (basso) cadere a terra in Posizione Fondamentale + “verifiche”,
- Da Posizione Fondamentale ruotare in tutti i modi sul piede perno ... senza perdere massimo equilibrio,
- Proiezione avanti come terzo tempo + arrestarsi sul primo passo e sistemare altro piede + verifiche equilibrio,
- ... come lavoro precedente + spostarsi sul posto con piede “libero” ... tenendo fermo “piede perno”.

C

“VEDERE/FARE” IL PASSAGGIO DI SCARICO ESIGENZE TECNICHE:

- Se nella penetrazione non si ha soluzione di tiro ... bisogna passare al compagno più libero,
- Il penetratore si trova con tanti difensori vicino = deve fare scelte semplici e molto decise,
- Ogni possibilità di passaggio nasce dal tentare di ottenere una soluzione di tiro.

DA DENTRO AREA ... DOPO ARRESTO PER TIRO



- (2) è penetrato e si è arrestato in area e non può tirare ... X5 accorre,
- Comunque (2) si arresta ed alza palla per tirare ... “spezza il tiro”,
- Guardando ferro = vede tutta la “scena” del gioco e sceglie passaggio,
- Per giocatori “non top” meglio passaggio a due mani da piedi a terra,
- Il passaggio sarà comunque molto deciso ... e non debole.

SCARICO DA VICINO AL FERRO



- Se (2) si è arrestato davanti al tabellone ... e non può tirare ...,
- ... può fare un passaggio di uscita ... meglio a due mani + piedi a terra,
- La prima idea è passare fuori linea da tre vicino angolo opposto ... ,
- Per trovare altri passaggi in mezzo deve girare sul piede perno,
- Passare forte la palla non si abbassa mani sotto alle spalle.

SOLUZIONI MINIMALISTE DI TECNICA INDIVIDUALE:

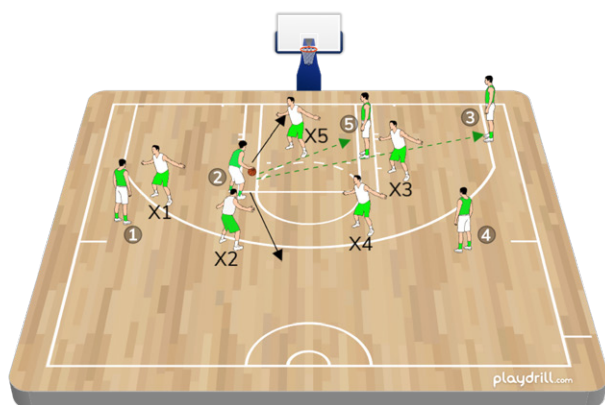
- Passaggi a coppie ... due mani sopra (o di fianco) alla testa,
- Passaggi a coppie ... due mani sopra testa ... da tiro “spezzato”,
- Base lavoro precedente ... girando sul piede perno prima di passare,
- A coppie ... palleggio sul posto arresto a due tempi + girare sul perno + passare forte con due mani,
- “OXO” passaggi ostacolati ... mettere mani “dentro alla figura del difensore.



D SCARICO ... E POI ...:

- Appena il penetratore passa si sposta subito per riavere subito la palla ...,
- Lo spostamento sarà a cercare linea di passaggio libera ... o al ferro ... o fuori dalla linea da tre,
- Per poter ricevere deve sempre vedere palla ... e posizione dei difensori.

PASSO E RIVOGLIO PALLA



- Se (2) si è arrestato e ha spezzato tiro dentro area ...(Diagr. 10),
- ... scarica ad un compagno e subito rivuole palla .. si sposta,
- Appena non ha più palla in mano ... si sposta:
- ... può volare ancora verso il ferro per avere palla dentro,
- ... o esplodere fuori linea da tre punti ... nel posto più adatto.
- Se (2) si è arrestato vicino al ferro e non ha una soluzione di tiro ...,
- ... appena passa rivuole subito palla:
- ... o vola fuori dalla linea da tre nella zona più adatta,
- ... o prende posizione al ferro su un difensore rimasto in area.



**TUTTO PER LA TUA
SOCIETÀ SPORTIVA**

DIVISE DA GIOCO

ABBIGLIAMENTO

ACCESSORI

MERCHANDISING





ROBERTO CECCHIN

**La centralità del gioco
reale nell'allenamento
del basket moderno**

BIOGRAFIA

ESPERIENZA PROFESSIONALE

1983-1987: Aurora Basket Desio

- Assistente Allenatore e Allenatore settore giovanile
- Gestione squadre: Propaganda, Allievi, Cadetti, Cadette F. e Promozione F.
- Addestramento nuovi giocatori
- Collaborazione con il Direttore Sportivo Antonio Farina nell'organizzazione societaria

1987-1989: Basket B.O. Seregno e Aurora Basket Desio

- Allenatore settore giovanile B.O. Seregno (Campionati Regionali)
- Gestione squadre: Minibasket, Propaganda, Ragazzi, Allievi, Juniores
- Allenatore e responsabile reclutamento giovanili Aurora Basket Desio (Serie A2)

1990-1991: Aurora Basket Desio e B.O. S. Rocco Seregno

- Allenatore squadra Cadetti Club Desio Basket
- Responsabile reclutamento per il Procuratore Generale Pieraldo Celada
- Allenatore squadra Juniores B.O. S. Rocco Seregno

1992-1999: Forti e Liberi Monza (Serie B2)

- Responsabile Settore Giovanile
- Allenatore squadre: Propaganda, Ragazzi, Allievi Nazionali, Cadetti Nazionali
- Assistente Allenatore in Serie B con Coach Claudio Monti e Mauro Pistorello

1999-2000: Basket B.O. Seregno

- Allenatore Prima Squadra (Serie D Regionale)

2000-2001: Pallacanestro Treviglio (Serie B1)

- Allenatore Juniores Nazionali - Cadetti Nazionali - Juniores Regionali
- Conseguimento del Titolo Regionale con la squadra Juniores

2001-2002: Pallacanestro Cantù - Poliform - Oregon Scientific (Serie A1)

- Allenatore Juniores Nazionale
- Partecipazione alle Finali nazionali di Latina

2002-2003: Pallacanestro Erba

- Allenatore Prima Squadra (Serie C Regionale)

2003-2005: Pallacanestro Robbiate

- Allenatore Prima Squadra (Serie C Regionale)

2005-2006: Pallacanestro CCSA Arese

- Allenatore Prima Squadra (Serie C Regionale)

2008-2009: Forti e Liberi Monza

- Responsabile Settore Giovanile (Serie B Dilettanti)

2009-2010: B99 Bernareggio

- Assistente Allenatore Prima Squadra (Serie C Silver)

2016-2017: A.S.DIL. LESMO 2004

- Allenatore squadre Under 20 e Under 18

2017-2018: Forti e Liberi Monza

- Responsabile Settore Giovanile
- Allenatore squadre Under 13, Under 14, Under 15

2018-2019: A.D. EUREKA BASKET MONZA

- Allenatore Under 13

2019-2022: ADDA ACADEMY ASD

- Allenatore squadre Under 14, Under 15, Under 16

2022-2024: PALL. BERNAREGGIO 99

- Allenatore Under 17 Eccellenza e Under 19 Eccellenza

2023-2024: ARS ROVAGNATE

- Allenatore Prima Squadra (Divisione Regionale 1)
- Mantenimento incarico Under 19 Eccellenza Bernareggio

2024-2025: ARS ROVAGNATE

- Responsabile Tecnico
- Gestione collaborazione come Società Satellite *URANIA MILANO*

FORMAZIONE PROFESSIONALE E RICONOSCIMENTI

***1990*:** Conseguimento 1° grado Corso FIP/CNAG sull'insegnamento dei Fondamentali, sotto la guida dell'Istruttore Nazionale Attilio Caja (Primo Gruppo di Merito)

***1991*:** Conseguimento 2° grado Corso FIP/CNAG sull'insegnamento dei Fondamentali, sotto la guida dell'Istruttore Nazionale Giovanni Piccin (Primo Gruppo di Merito)

***1992*:** Conseguimento 3° grado Corso FIP/CNAG sull'insegnamento dei Fondamentali, sotto la guida dell'Istruttore Nazionale Giorgio Montano (Primo Gruppo di Merito)

***1993*:** Invito dal Settore Squadre Nazionali per la preparazione della Nazionale Italiana Juniores nel Corso di Alta Specializzazione di Madonna di Campiglio, sotto la guida del Coach Pete Gaudet (Duke University)

***1994*:** Partecipazione al Superstage del Settore Giovanile con l'Istruttore Nazionale Roberto Di Lorenzo

QUALIFICA ATTUALE

Allenatore Nazionale FIP

La centralità del gioco reale nell'allenamento del basket moderno

Il basket, sport dinamico in continua evoluzione, richiede ai giocatori non solo una solida base tecnica, ma anche spiccata intelligenza cestistica e capacità di adattamento alle situazioni di gioco. L'allenamento tradizionale, incentrato sulla ripetizione meccanica dei fondamentali, rischia di trascurare questi aspetti cruciali, creando un divario tra palestra e campo da gioco. L'Adda Academy propone un nuovo paradigma: la Centralità del Gioco Reale, un approccio che pone la partita al centro del processo di allenamento, trasformandola da semplice momento di verifica a vera palestra di competenze.

Superare il Tradizionale, Costruire il Futuro:

La Centralità del Gioco Reale va ben oltre il semplice "giocare di più": richiede una profonda ristrutturazione del metodo di allenamento. L'approccio tradizionale separa gli esercizi analitici dal gioco, relegando quest'ultimo a una fase finale e marginale. Al contrario, la Centralità del Gioco Reale integra i fondamentali nel contesto della partita. Questo metodo sfrutta la complessità e l'imprevedibilità del gioco come stimoli di apprendimento, sviluppando non solo la tecnica, ma anche la capacità di leggere il gioco, anticipare le mosse degli avversari, prendere decisioni rapide ed efficaci e collaborare con i compagni.

Small-Sided Games (SSG): Il Cuore Pulsante del Metodo

Gli SSG, ovvero partite a campo ridotto con un numero limitato di giocatori (3c3, 4c4, ecc.), rappresentano lo strumento principale della Centralità del Gioco Reale. Esaminiamone i vantaggi principali:

- **Ripetizioni Intensive:** Con meno giocatori in campo, aumenta esponenzialmente il numero di possessi, tiri, passaggi e decisioni per ogni atleta rispetto al 5c5. Questo si traduce in maggiori opportunità di apprendimento, sperimentazione e consolidamento delle competenze.
- **Dinamicità e Imprevedibilità:** Gli SSG, pur nella loro forma semplificata, mantengono l'essenza dinamica e imprevedibile del gioco reale. I giocatori devono costantemente adattarsi a situazioni mutevoli, prendendo decisioni rapide e contestualizzate.
- **Apprendimento Implicito e Contestualizzato:** L'ambiente dinamico degli SSG favorisce l'apprendimento attraverso l'esperienza diretta, eliminando la necessità di lunghe spiegazioni teoriche. I giocatori imparano facendo, adattandosi naturalmente alle diverse situazioni di gioco.
- **Focalizzazione Mirata:** Gli SSG sono facilmente modulabili per allenare aspetti specifici del gioco. Attraverso modifiche alle regole, al numero di giocatori, alle dimensioni del campo o al sistema di punteggio, si possono enfatizzare elementi come la transizione offensiva, la difesa a tutto campo, il pick and roll o il gioco in post basso.

Fondamentali: Non la Fine, ma il Mezzo:

La Centralità del Gioco Reale non abbandona i fondamentali, ma li reinterpreta come strumenti per migliorare il gioco, non come obiettivi fine a se stessi.

L'allenamento dei fondamentali avviene all'interno del gioco, attraverso situazioni dinamiche e realistiche che ne valorizzano l'utilità pratica. Per esempio, anziché far eseguire passaggi meccanici in fila indiana, si creano situazioni di 2c1, 3c2 o 4c3 dove i giocatori devono passare con precisione e tempismo mentre sono sotto pressione.

Dalla Tecnica all'Intelligenza Cestistica:

L'obiettivo finale della Centralità del Gioco Reale è lo sviluppo dell'intelligenza cestistica: la capacità di leggere la partita, capire le dinamiche di gioco, anticipare le mosse degli avversari e prendere decisioni efficaci in tempo reale. Questo approccio stimola i giocatori a:

- **Pensare in Modo Autonomo:** Sviluppare capacità di problem solving e trovare soluzioni creative nelle diverse situazioni di gioco.
- **Comunicare e Collaborare:** Interagire efficacemente con i compagni, coordinare le azioni e creare un gioco di squadra fluido e sinergico.
- **Gestire la Pressione:** Mantenere la lucidità mentale sotto stress e prendere decisioni efficaci nei momenti cruciali della partita.

Il Gioco come Motore di Crescita:

La Centralità del Gioco Reale, applicata con successo dall'Adda Academy, rappresenta un autentico cambio di paradigma nell'allenamento del basket. Questo approccio, che pone il gioco al centro del processo formativo, sviluppa giocatori completi: non solo tecnicamente preparati, ma intelligenti, creativi e adattabili. Il metodo ha dimostrato di saper valorizzare il potenziale di ogni atleta, trasformando anche giocatori inizialmente sottovalutati in elementi preziosi per la squadra. È un invito agli allenatori a ripensare il proprio metodo di allenamento, a guardare oltre i fondamentali e a riscoprire il gioco come vero motore di crescita e sviluppo dei propri atleti.

Cosa significa superare il tradizionale?

Significa analizzare criticamente i dogmi dell'allenamento classico, identificandone i limiti e le incongruenze rispetto alle esigenze del basket moderno. Ecco i punti cruciali da rivalutare:

- **La Separazione Esercizi/Gioco:** L'approccio tradizionale traccia spesso una netta linea di demarcazione tra gli esercizi analitici, mirati al perfezionamento del gesto tecnico isolato, e la partita vera e propria. Questa divisione crea un divario tra allenamento e competizione, ostacolando il trasferimento delle abilità acquisite nelle situazioni di gioco reali. Il risultato? Atleti che eccellono negli esercizi ma faticano a trasformarsi in giocatori di basket efficaci.
- **L'Enfasi sulla Tecnica Individuale:** L'allenamento tradizionale tende a focalizzarsi esclusivamente sullo sviluppo delle abilità tecniche individuali, trascurando la dimensione tattica e strategica del gioco. I giocatori acquisiscono le competenze di base come, passare e palleggiare, ma non imparano quando, perché e in quale contesto applicare efficacemente queste abilità durante una partita.

- **Il Ruolo Passivo del Giocatore:** Nel metodo tradizionale, l'atleta si limita a eseguire meccanicamente le istruzioni dell'allenatore, senza partecipare attivamente al processo di apprendimento. Questo approccio soffoca la sua creatività, indebolisce la sua capacità di risolvere problemi e ostacola lo sviluppo della sua autonomia decisionale.
- **La Paura dell'Errore:** L'allenamento tradizionale tende a stigmatizzare l'errore, generando un clima di ansia che frena la sperimentazione e l'apprendimento. Di conseguenza, i giocatori adottano uno stile di gioco eccessivamente cauto e conservativo, limitando così il proprio potenziale di crescita.

Come costruire il futuro?

La Centralità del Gioco Reale offre una risposta concreta a questi limiti, proponendo un modello di allenamento innovativo basato su:

- **Integrazione tra Tecnica e Tattica:** I fondamentali si allenano nel contesto del gioco, attraverso situazioni dinamiche e realistiche che ne valorizzano l'utilità pratica. I giocatori apprendono non solo come eseguire un gesto tecnico, ma anche quando e perché utilizzarlo.
- **Protagonismo del Giocatore:** Il giocatore diventa protagonista attivo del proprio apprendimento, sperimentando soluzioni, prendendo decisioni autonome e adattandosi alle situazioni di gioco. L'allenatore si trasforma in facilitatore, una guida che stimola la creatività e l'indipendenza dell'atleta.
- **Valorizzazione dell'Errore:** L'errore viene reinterpretato non come fallimento, ma come prezioso strumento di crescita. I giocatori sono incoraggiati ad osare, sperimentare e trasformare ogni sbaglio in un'occasione di apprendimento.
- **Allenamento Contestualizzato:** L'allenamento replica fedelmente le situazioni di gioco reali, con tutta la loro complessità, dinamicità e sfide cognitive. Questo approccio consente ai giocatori di sviluppare competenze concrete e immediatamente applicabili durante la partita. Gli SSG rappresentano lo strumento ideale per raggiungere questo obiettivo.

Superare il tradizionale e costruire il futuro significa passare da un allenamento meccanico e ripetitivo a uno dinamico, contestualizzato e incentrato sul giocatore. Questo cambio di paradigma, come dimostra l'esperienza dell'Adda Academy, porta a risultati sorprendenti: trasforma giocatori dal potenziale inespresso in atleti completi, intelligenti e pronti per le sfide del basket moderno.

Small-Sided Games (SSG): Il Motore dell'Apprendimento – Come Formare Giocatori Pensanti Attraverso il Gioco

Gli Small-Sided Games (SSG) sono il cuore del metodo di allenamento basato sulla Centralità del Gioco Reale. Non sono semplici partite a campo ridotto, ma rappresentano uno strumento didattico efficace, studiato per riprodurre le dinamiche, l'intensità e le sfide cognitive del gioco reale in un contesto più semplice e gestibile. Gli SSG creano l'ambiente di apprendimento perfetto, dove i giocatori possono sperimentare, prendere decisioni e far crescere la propria intelligenza cestistica.

Perché gli SSG sono così efficaci?

- **Un moltiplicatore di Ripetizioni:** Gli SSG, riducendo il numero di giocatori e le dimensioni del campo, moltiplicano le occasioni in cui ogni atleta tocca la palla, tira, passa e prende decisioni. Questo elevato volume di ripetizioni, immerso in un contesto di gioco dinamico e stimolante, accelera l'apprendimento e il consolidamento delle competenze. Per esempio, in un 3c3 un giocatore avrà molte più opportunità di palleggiare sotto pressione, creare tiri per sé o per i compagni e difendere 1c1 rispetto a una classica partita 5c5.
- **Dinamicità e Adattabilità: la Chiave del Basket Moderno:** Gli SSG riproducono con precisione la natura dinamica e imprevedibile del gioco reale. I giocatori devono costantemente reagire a situazioni nuove, interpretare il gioco in tempo reale e modificare le proprie azioni in base al contesto. Questo tipo di allenamento basato sulle situazioni concrete sviluppa la capacità di prendere decisioni rapide ed efficaci, competenza essenziale nel basket moderno.
- **Apprendimento Implicito: Imparare Facendo:** Gli SSG promuovono l'apprendimento implicito, dove le competenze si acquisiscono attraverso l'esperienza diretta, senza bisogno di lunghe spiegazioni teoriche. I giocatori imparano facendo, sperimentando sul campo e adattandosi naturalmente alle situazioni di gioco. Questo approccio produce un apprendimento più profondo e duraturo rispetto a quello esplicito, basato sulla semplice memorizzazione di schemi e istruzioni.
- **Controllo delle Variabili e Focalizzazione:** Gli SSG permettono all'allenatore di modulare le variabili di gioco per concentrarsi su specifici aspetti tecnici o tattici. Attraverso la modifica di regole (come l'obbligo di passaggio o il divieto di palleggio), dimensioni del campo, numero di giocatori e sistema di punteggio, si possono creare infinite situazioni di gioco su misura per la squadra e i singoli atleti. Per esempio, si può assegnare un bonus ai punti segnati in contropiede per stimolare la transizione offensiva, oppure limitare i palleggi per incentivare la circolazione di palla.

Oltre la Tecnica: Formare Giocatori Pensanti:

Gli SSG vanno ben oltre il miglioramento delle abilità tecniche: sono strumenti fondamentali per sviluppare giocatori pensanti, capaci di:

- **Leggere il Gioco:** Interpretare le situazioni in campo, anticipare le mosse degli avversari e prendere decisioni efficaci in tempo reale.
- **Risolvere Problemi:** Trovare soluzioni creative nelle diverse situazioni di gioco, anche sotto pressione.
- **Comunicare e Collaborare:** Interagire efficacemente con i compagni, coordinare le azioni e sviluppare un gioco di squadra fluido e sinergico.

Gli SSG sono quindi molto più che semplici partite a campo ridotto: rappresentano uno strumento didattico potente, il cuore pulsante di un metodo di allenamento innovativo che, attraverso il gioco, forma atleti completi, pensanti e preparati per le sfide del basket moderno.

Esempi di SSG base:

Anziché elencare SSG predefiniti, propongo alcuni esempi che puoi adattare:

1c1 + 1: Sviluppo della Lettura e Decisione Rapida:

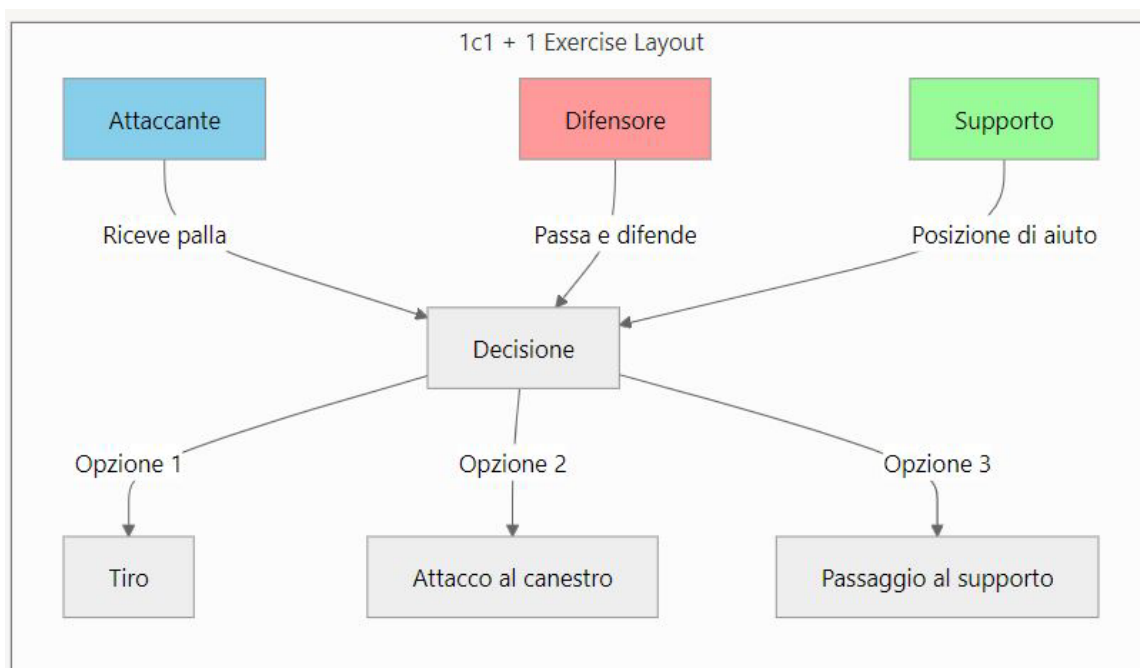


Questo esercizio si svolge a metà campo e coinvolge tre giocatori: un attaccante, un difensore e un giocatore di supporto. Il difensore inizia sotto canestro con la palla, passa all'attaccante posizionato in ala che a sua volta passa all'attaccante in punta e corre immediatamente a difendere. L'attaccante, ricevendo la palla, deve leggere rapidamente tre elementi: la distanza del difensore, la posizione del compagno di supporto e lo spazio disponibile. In base a questa lettura, può scegliere tra: tirare se il difensore è lontano, attaccare il canestro se il difensore è sbilanciato, o coinvolgere il giocatore di supporto se la difesa è ben posizionata.

Tre possibili vincoli da implementare:

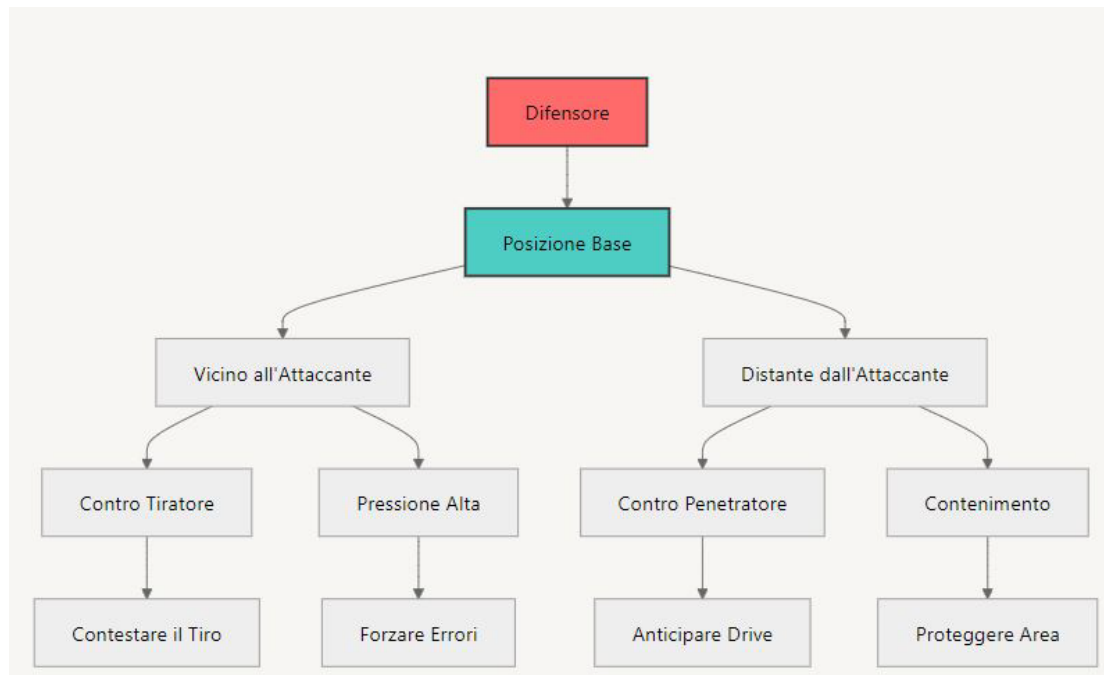
- **Vincolo temporale:** L'attaccante ha massimo 1 secondo per prendere una decisione dopo la ricezione. Questo vincolo enfatizza la rapidità di lettura e decisione sotto pressione.
- **Vincolo spaziale:** Il giocatore di supporto può muoversi solo lungo la linea dei tre punti. Questo vincolo sviluppa la capacità dell'attaccante di creare spazi e timing nei passaggi, mentre il supporto deve essere preciso nei movimenti e nel posizionamento.
- **Vincolo tecnico:** L'attaccante può utilizzare massimo due palleggi. Questo vincolo enfatizza l'efficienza nei movimenti e la capacità di creare vantaggi in poco tempo e in un minimo spazio.

Il diagramma illustra le dinamiche dell'esercizio 1c1+1, evidenziando il flusso di gioco e le possibili scelte dell'attaccante in base alla lettura della situazione.



Lettura difensiva: Anche il difensore deve compiere una rapida analisi e prendere decisioni basate su molteplici fattori:

- **Caratteristiche dell'attaccante:** Valutare la mano dominante, le capacità atletiche (velocità, esplosività), e le tendenze offensive preferite dell'avversario.
- **Posizionamento difensivo:** Decidere se forzare l'attaccante verso la linea di fondo o contenerlo, considerando anche la posizione del giocatore di supporto.
- **Distanza di marcatura:** Scegliere se pressare da vicino (contro un tiratore) o dare spazio (contro un penetratore esplosivo), adattando continuamente la distanza in base alle reazioni dell'attaccante.



Spiegazione del Diagramma Difensivo:

- **Posizione Base:** Il difensore deve innanzitutto scegliere il proprio posizionamento fondamentale rispetto all'attaccante.

- **Difesa Vicina (Pressione):**

Utilizzata principalmente contro i tiratori

- Obiettivo: contestare ogni tiro
- Pressione costante sul palleggio
- Ridurre spazi e tempi di decisione

- **Difesa Distante (Contenimento):**

Efficace contro i penetratori

- Obiettivo: proteggere l'area
- Anticipare le linee di penetrazione
- Mantenere il controllo della situazione

Questa strategia difensiva richiede continui aggiustamenti in base alle reazioni dell'attaccante e deve essere adattata in tempo reale durante il gioco.

Il Paradosso della Decisione Rapida nel Basket:

Nel basket moderno emerge un paradosso fondamentale: i giocatori devono prendere decisioni complesse in frazioni di secondo, un tempo troppo breve per un'analisi strategica consapevole. Questo processo decisionale ultrarapido coinvolge:

- **Tempistica Critica:** Il giocatore ha tipicamente meno di un secondo per:
 - Analizzare la situazione (posizione dei difensori, dei compagni, spazi)
 - Valutare le opzioni disponibili
 - Eseguire il movimento scelto
- **Impossibilità dell'Analisi Razionale:** Il tempo disponibile è insufficiente per un processo decisionale analitico completo. Non c'è spazio per valutare metodicamente pro e contro di ogni opzione.
- **Sviluppo dell'Intuizione attraverso l'Esperienza:** La soluzione a questo paradosso risiede nella ripetizione:
 - L'esposizione ripetuta a situazioni simili sviluppa risposte istintive
 - Il giocatore costruisce un "database mentale" di pattern situazionali
 - Le decisioni diventano più intuitive che analitiche

Questo evidenzia l'importanza cruciale degli Small-Sided Games: solo attraverso l'esposizione ripetuta a situazioni di gioco reali il giocatore può sviluppare quell'intuizione tattica necessaria per prendere decisioni efficaci nella frazione di secondo disponibile.

2c2 Spacing: Esercizio dinamico che simula una situazione di vantaggio offensivo con recupero difensivo:



- **Setup iniziale:** L'attaccante con palla parte da metà campo, il difensore è posizionato in svantaggio (dietro o laterale). Un secondo attaccante è posizionato nell'angolo.
- **Svolgimento:** L'attaccante con palla attacca il canestro in penetrazione. Il difensore deve prima aiutare a proteggere l'area, poi recuperare velocemente sull'eventuale scarico all'angolo.

● Obiettivi:

- Per l'attacco: Leggere il momento opportuno per lo scarico o concludere se il difensore non aiuta
- Per la difesa: Tempismo nell'aiuto e velocità nel recupero sul giocatore in angolo

● Vincoli:

- Limitare il numero di palleggi dell'attaccante Permettere un solo passaggio di scarico
- Modificare la posizione iniziale del difensore

Analisi delle Opzioni Offensive per l'Attaccante con Palla:

● 1. Attacco diretto al canestro:

- Sfruttare il vantaggio di velocità
- Utilizzare cambi di direzione per superare il difensore
- Concludere con layup o floater in base alla reazione difensiva

● 2. Scarico al compagno:

- Attendere il momento giusto del passaggio
- Creare spazio attraverso il palleggio
- Passaggio preciso e tempestivo quando la difesa collassa

● 3. Gioco in post basso:

- Sfruttare il mismatch se presente
- Utilizzare finte per creare spazio
- Mantenere la visione periferica per eventuali raddoppi

La chiave del successo sta nella rapidità di lettura e nella capacità di adattare la scelta offensiva in base alla reazione della difesa.

Analisi delle Opzioni Difensive per il Difensore sulla Palla:

● 1. Contenimento aggressivo:

- Pressione alta sul palleggio per limitare la visione del campo
- Forzare il palleggiatore verso la linea laterale
- Anticipare le linee di passaggio primarie

● 2. Difesa conservativa:

- Mantenere una distanza di sicurezza per prevenire penetrazioni
- Proteggere prioritariamente l'area del pitturato
- Concedere il tiro da fuori se l'attaccante non è un tiratore pericoloso

3. Strategia di negazione:

- Forzare l'attaccante verso la sua mano debole
- Impedire l'utilizzo del taglio davanti, anticipando la traiettoria
- Chiudere la linea di passaggio

La scelta della strategia difensiva deve essere basata su molteplici fattori: le caratteristiche dell'attaccante, la posizione sul campo, il momento temporale e la situazione di gioco complessiva.

Analisi delle Opzioni per l'Attaccante Senza Palla:

1. Movimenti di taglio:

- Taglio backdoor quando il difensore nega la linea di passaggio
- Taglio verso il canestro dopo aver fintato un movimento verso l'esterno

2. Spacing e posizionamento:

- Mantenere una distanza ottimale per creare spazi di gioco
- Riposizionarsi costantemente in base ai movimenti della difesa
- Occupare gli spot perimetrali per garantire linee di passaggio pulite

La chiave per un attaccante senza palla efficace sta nella costante attività, nella lettura delle situazioni e nella capacità di sincronizzarsi con i compagni. Ogni movimento deve avere uno scopo preciso e deve essere eseguito con convinzione per mettere in difficoltà la difesa.

Analisi delle Opzioni per il Difensore Senza Palla:

1. Posizione di aiuto:

- Mantenere una posizione triangolare tra il proprio uomo e la palla
- Regolare la distanza dal proprio uomo in base alla pericolosità del tiratore e alla distanza dalla palla
- Essere pronti a dare aiuto sulla penetrazione anticipando le traiettorie offensive

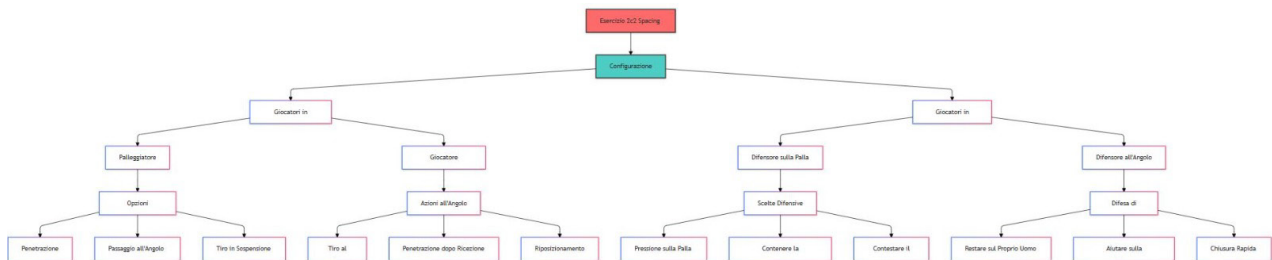
2. Rotazioni difensive:

- Comunicare costantemente con i compagni per coordinare i movimenti
- Eseguire rotazioni tempestive
- Recuperare rapidamente sul proprio uomo dopo aver dato aiuto

3. Negazione del passaggio:

- Anticipare le linee di passaggio
- Utilizzare la posizione del corpo per impedire i back-door

La chiave per una difesa efficace senza palla sta nell'equilibrio tra l'aiuto ai compagni e il controllo del proprio attaccante. Il difensore deve essere sempre attivo mentalmente, anticipando le situazioni e reagendo rapidamente ai cambiamenti del gioco.



Analisi Dettagliata del 2c2 Spacing:

Palleggiatore (Ball Handler):

Deve leggere la difesa e scegliere tra:

- Attaccare il canestro se il difensore concede spazio
- Passare al compagno all'angolo se la difesa collassa
- Tirare se il difensore si abbassa troppo

Giocatore all'Angolo:

Responsabilità chiave:

- Mantenere lo spacing corretto
- Essere pronto a ricevere e tirare
- Tagliare al momento giusto se la difesa lo perde di vista

Difensore sulla Palla:

Deve bilanciare:

- Pressione sul palleggiatore
- Contenimento della penetrazione
- Recupero in caso di passaggio

Difensore all'Angolo:

Deve decidere tra:

- Rimanere sul proprio uomo
- Dare aiuto sulla penetrazione
- Recuperare velocemente sul tiratore

Analisi della Complessità delle Opzioni di Gioco nel 2c2:

Analizzando le molteplici opzioni a disposizione di ogni giocatore in campo, emerge chiaramente la complessità esponenziale delle possibili combinazioni di gioco. Consideriamo i numeri:

● Per il palleggiatore:

- 3 opzioni primarie (penetrazione, passaggio, tiro)
- Ciascuna con almeno 3/4 varianti di esecuzione
- Tempistiche multiple per ogni scelta
- Risultato: oltre 30 possibili combinazioni solo per il ball handler

● Per l'attaccante senza palla:

- Almeno 5 direzioni di movimento possibili
- 3/4 timing diversi per ogni movimento
- Variazioni di velocità e tipo di taglio
- Risultato: più di 40 possibili combinazioni di movimento

● Per i difensori:

- Molteplici posizionamenti iniziali
- Diverse intensità di pressione
- Scelte continue tra aiuto e recupero
- Risultato: centinaia di possibili combinazioni difensive

Questa analisi numerica evidenzia l'impossibilità pratica di allenare specificamente ogni singola situazione. Con migliaia di possibili combinazioni che possono verificarsi in una singola azione di 2c2, diventa evidente come un approccio analitico che tenti e provi nel "programmare" risposte specifiche per ogni situazione sia destinato al fallimento.

La soluzione risiede quindi nell'utilizzo del gioco come strumento principale di allenamento, dove le situazioni si presentano naturalmente in modo casuale e imprevedibile. Questo approccio permette ai giocatori di:

- **Sviluppare una comprensione intuitiva delle dinamiche di gioco**
- **Affinare la capacità di lettura rapida delle situazioni**
- **Costruire un repertorio di risposte basato sull'esperienza diretta**
- **Migliorare il processo decisionale in tempo reale**

In sostanza, anziché tentare di memorizzare risposte predefinite per ogni possibile situazione, i giocatori sviluppano la capacità di riconoscere e reagire efficacemente a qualsiasi scenario si presenti durante il gioco. Questo approccio "ecologico" all'allenamento risulta non solo più efficace, ma anche più sostenibile e formativo per lo sviluppo completo del giocatore.

Analisi Quantitativa delle Possibili Combinazioni nel 2c2 con Recupero:

Consideriamo le variabili principali in una singola azione di 2c2 con recupero:

● 1. Posizioni iniziali (approssimative):

- 5 zone del campo per ogni attaccante (10 combinazioni)
- 5 zone del campo per ogni difensore (10 combinazioni)

2. Opzioni per il ball handler:

- 3 direzioni di penetrazione - 2 velocità - 2 tipi di palleggio - 12 opzioni
- 4 tipi di tiro - 3 punti di rilascio - 12 opzioni
- 3 tipi di passaggio - 2 traiettorie - 6 opzioni

3. Opzioni per l'attaccante senza palla:

- 6 direzioni di taglio - 2 velocità - 12 opzioni
- 3 distanze di spacing - 4 angolazioni - 12 opzioni

4. Opzioni difensive:

- 3 livelli di pressione - 2 posizioni (sopra/sotto) - 6 opzioni per difensore
- 2 scelte di aiuto - 3 timing - 6 opzioni per il secondo difensore

Calcolo Approssimativo:

10 (posizioni) - 30 (opzioni ball handler) - 24 (opzioni secondo attaccante) - 12 (opzioni difensive) = circa 86.400 possibili combinazioni base in una singola azione di 2c2 con recupero.

Questo numero aumenta esponenzialmente se consideriamo le micro-variazioni di timing, le finte, i cambi di velocità e le possibili concatenazioni di movimenti. Una stima più realistica, includendo queste variabili, potrebbe facilmente superare le 250.000 combinazioni possibili.

Questi numeri ci raccontano una verità profonda e umile sul basket: la sua infinita complessità e bellezza. Con centinaia di migliaia di possibili combinazioni in una singola azione di 2c2, il basket si rivela come un universo di possibilità in continua espansione.

Come allenatori e istruttori, dobbiamo avere l'umiltà di riconoscere che non possiamo "insegnare tutto". Sarebbe come pretendere di descrivere ogni singola goccia in un oceano. Il nostro ruolo non è quello di programmare automi con risposte predefinite, ma di guidare i giocatori nella scoperta del gioco, aiutandoli a sviluppare la propria intelligenza cestistica.

La vera magia del basket risiede proprio in questa inesauribile ricchezza di possibilità, nella sua natura imprevedibile e creativa. Ogni partita è un'opera d'arte unica, ogni azione una nuova opportunità di scoperta.

Come diceva il grande John Wooden: "Il basket non è un gioco complicato. È un gioco semplice, ma non è facile giocarlo bene."

PlayDrill

Metti in campo le tue idee

Crea esercizi sportivi di allenamento, schemi di gioco, esercitazioni tecniche e tattiche



**VUOI PROPORRE ALLA TUA
SQUADRA ESERCIZI
SEMPRE NUOVI ED
AVVINCENTI?**

**INIZIA ORA A CREARE ESERCIZI E
ALLENAMENTI SU PLAYDRILL.**

REGISTRATI GRATIS SU [PLAYDRILL.COM](https://www.playdrill.com) E USA IL NOSTRO CODICE
SBAM30 PER AVERE IL **30% DI SCONTO**
SUL TUO PRIMO ANNO DI ABBONAMENTO!
(VALIDO SOLO PER ABBONAMENTI ANNUALI)

www.playdrill.com

**CONTATTACI
PER UNA PROVA
GRATUITA**

SBAM



LA PIATTAFORMA PER **GESTIRE LA** TUA **SOCIETÀ** **SPORTIVA**

- GESTIONE ATLETI
- GESTIONE DIRIGENTI
- CONTRATTI
- STAGIONI SPORTIVE
- CAMPIONATI
- CONTABILITÀ
- SPONSOR
- GESTIONE STAFF
- VISITE MEDICHE
- QUOTE E RICEVUTE
- SQUADRE
- RIUNIONI E VERBALI
- MAGAZZINO
- ORGANIGRAMMI

E TANTE **ALTRE FUNZIONALITÀ!**

SCEGLI IL TUO PIANO DI ABBONAMENTO

DEMO

BASIC

ADVANCED

PREMIUM



GRATIS
per 15 gg.



€ 299
/anno



€ 499
/anno



€ 799
/anno

**OFFERTA
LANCIO**

**€
599**



**ELEONORA
MARCHETTI**

Easybasket

BIOGRAFIA



- Laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
- Master in Basketball Management
- Istruttore Nazionale Minibasket FIP e Allievo Allenatore FIP
- Tutor “Scuola Attiva Kids” di Sport e Salute scuole primarie
- Responsabile del settore minibasket e giovanile della Pallacanestro Airoidi Origgio, società della provincia di Varese



EASY BASKET

UNA NUOVA PROPOSTA FIP

Easybasket è la proposta di giocosport e di educazione fisica che il Settore Giovanile Minibasket Scuola della Federazione Italiana Pallacanestro ha predisposto per la scuola. Easybasket nasce per far conoscere la pallacanestro in ambito scolastico, con regole di gioco destrutturate per facilitare l'approccio al giocosport. Viene presentato con strategie didattiche e metodologiche adeguate a promuovere autenticamente l'intera personalità dei bambini e la formazione di competenze. Easybasket ha l'intento di offrire esperienze significative per i bambini, stimolando l'ambito cognitivo ed emozionale, insegnando loro ad apprendere attraverso situazioni di problem solving.

Gli obiettivi generali dichiarati dalla Federazione in merito a questa proposta sono:

- **Promuovere l'inclusione e l'integrazione di tutte le bambine e i bambini**
- **Promuovere la funzione educativa del giocosport Easybasket**
- **Favorire il carattere multidisciplinare delle attività motorie**
- **Promuovere la capacità di risoluzione dei problemi, l'autostima, la responsabilità e l'autocontrollo dei bambini**
- **Favorire l'ampliamento dell'offerta formativa nella Scuola primaria con interventi qualificati in ambito motorio**
- **Prevenire, fronteggiare e favorire il superamento di situazioni di svantaggio e di disagio**
- **Proporre attività motorie che coinvolgano gli allievi diversamente abili**
- **Supportare l'azione dei docenti e degli istruttori nell'insegnamento dell'educazione fisica in generale e dell'Easybasket in particolare con una forte proposta educativa**
- **Promuovere i valori del fair play, del rispetto delle regole e della collaborazione**

REGOLE

Regole generali:

- utilizzo di un pallone specifico: PALLA EASY (più leggera)
- altezza del canestro: 2,60 mt
- dimensioni ideali del campo: 18x9 (esempio campo di volley)
- durata della partita: 6 tempi da 4 minuti ciascuno (ma dipende dal tempo totale a disposizione e dal numero dei bambini. Il cronometro non viene mai fermato)
- composizione squadre: squadre miste composte da bambini e bambine
- partecipazione al gioco: 1 tempo di gioco garantito a tutti, 2 tempi di gioco massimo consentito, 3 tempi di gioco non consentiti a nessuno

Regole di movimento e di gioco:

SI PUÒ:

- palleggiare con 2 mani
- smettere di palleggiare e ripartire palleggiando
- fare 2 passi tenendo la palla in mano
- rubare la palla ad un avversario

NON SI PUÒ:

- fare più di 2 passi con la palla in mano (sanzione: possesso palla passa agli avversari)
- rubare la palla ad un avversario toccandolo (sanzione: 1 punto e possesso della palla alla squadra che lo subisce)

VALORE DEI PUNTI

- Fallo subito: 1 punto
- Tiro che colpisce il ferro: 1 punto
- Canestro realizzato: 3 punti

PROPOSTA PRATICA



Lezione Easybasket a tema
“Videogame” per una
ipotetica classe prima e/o
seconda della scuola primaria.

Tempo a disposizione: 60
minuti circa.

Obiettivi: schemi motori di
base; capacità di attenzione e
percezione

ATTIVAZIONE E FASE CENTRALE:

Bambini liberi di muoversi senza palla per tutto il campo che rispondono ai comandi del joystick (istruttore):

- **1 = corsa avanti**
- **2 = corsa indietro**
- **3 = corsa laterale**

Variante: ognuno ha il proprio joystick e comanda il proprio personaggio (se stesso); possibilità di aggiungere comando "lento/veloce" e comando "strisciare".

LIVELLO 1

Bambini liberi di muoversi all'interno del campo senza palla; non devono farsi colpire dai "cattivi" (compagni con palla di spugna).

Chi viene colpito perde una vita delle 3 vite a disposizione.

Per ricaricare le vite perse, bisogna fare 3 salti a piedi uniti nel cerchio di centrocampo.

Variante: cambiare a rotazione i bambini che hanno il ruolo di "cattivi"

LIVELLO 2

Obiettivo: "conquistare i gettoni partita"

Bambini divisi a squadre con un pallone ciascuno e tanti cinesini (gettoni) posizionati nel cerchio di centrocampo come in figura.

Al VIA dell'istruttore, i primi bambini di ogni squadra possono andare a tirare a canestro.

Un solo tentativo a disposizione e punteggio con regole Easy: ferro colpito = 1 gettone; canestro = 3 gettoni.

Al termine dei gettoni, vince la squadra che ne ha conquistati di più.

Variante: cambiare le squadre ed i loro componenti per favorire l'ambito socio-relazionale.

LIVELLO 3

Obiettivo: non farsi prendere dal "Super-cattivo"

Bambini divisi a squadre con un pallone ciascuno come in figura.

Al VIA dell'istruttore, partono i primi bambini di ogni squadra per andare a tirare a canestro, attraversando il territorio del "Super-cattivo".

Chi viene preso deve tornare in fila, chi riesce a superarlo può tentare un tiro a canestro conquistando punti per la propria squadra (punteggio con regole Easy: ferro colpito = 1 punto; canestro = 3 punti).

Al termine del tempo a disposizione, vince la squadra che ha fatto più punti.

Variante: cambiare le squadre ed i loro componenti per favorire l'ambito socio-relazionale; cambiare i bambini nel ruolo di "Super-cattivo"

FASE FINALE

LIVELLO 4

"Scontro finale": bambini divisi in due squadre per partita 3vs3 o 4vs4 con regolamento Easybasket



CERCHIAMO ALLENATORI!

CONDIVIDI LE TUE IDEE



PER LA NOSTRA RIVISTA TECNICA GRATUITA, **CERCHIAMO ALLENATORI** CHE VOGLIANO CONDIVIDERE LE PROPRIE IDEE E LE PROPRIE CONOSCENZE!

INVIACI UN TUO ARTICOLO TECNICO E CONTRIBUISCI ALLA FORMAZIONE DI TUTTA LA COMMUNITY!

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

INFO@SBAMSPORT.COM



ETTORE ZUCCHERI

**Basket under13:
il valore della palla**

BIOGRAFIA



Da diciassette a ventidue anni ho giocato come protagonista, poi il ginocchio saltò e l'ortopedia allora non esisteva, nel senso che ti ingessavano un mese e per te era finita. Rieducazione? Dovevi arrangiarti. Io l'ho sempre fatto giocando, ma in quel caso ero spacciato. Ho ripreso a studiare, sembrava la fine dei sogni. Invece quando nella vita si chiude una porta, ecco un "portone" che si apre.

Basta col basket giocato, comincio ad allenare. Juniores Virtus 1972. Subito campioni d'Italia. Moltissimi allievi approdano in serie A. Poi, come assistente di Dan Peterson, vivo tre anni dentro un sogno. Mi chiamano al Fernet Tonic, terza squadra di Bologna: dalla "B" saliamo subito in "A"! Quindi, nel '76, Dan mi richiama: "Coach, torna con noi questa è la tua società!"

Con Dan sono stato fino al suo esonero. Nel 79-80 e 80-81, insieme a Driscoll, vinciamo lo scudetto. Ho avuto l'onore di allenare il grande Kresimir Cosic, il più grande straniero (a mio avviso) mai approdato in Italia. È il fiore all'occhiello della mia vita di allenatore.

L'anno successivo 80-81 come capo allenatore (da solo) ho compreso che, quando la squadra non ha la "chimica" giusta si va alla deriva. Scontato, vero? Via Cosic, la squadra fu fatta malissimo. Comunque imbattuti in coppa e terzi in campionato decisi per le dimissioni, con grande amarezza.

A Granarolo, sempre nella "bassa" bolognese, ho maturato il proposito che i miei giovani giocatori, per quanto validi, potessero avere un percorso di crescita lontano dalle "sirene" delle società di serie A, troppo spesso dispensatrici di sole frustrazioni per chi non sia realmente di primissima fascia. La prima meta doveva essere quella di costruire un gruppo di amici del basket. Tenerli insieme per superare la fase critica della loro crescita psicologica. Un livello di obiettivo più alto del semplice allenare, un valore educativo da raggiungere.

Il collante? Spesso la vittoria. Ho compreso che l'ortodossia del basket proposta da molti allenatori spesso comporta elementi di frustrazione per i ragazzi, ed eventuali vantaggi ai soli allenatori. Non sono tanto gli allenatori ad insegnare la strada per diventare giocatori di serie A, quanto il sogno dei ragazzi, avendone il talento. Non solo posso portare il mio esempio, ma anche quello di tanti altri giocatori.

Alleno ora a Budrio da 5 anni. L'anno scorso abbiamo aderito con entusiasmo all'idea dell'amico Maurizio Massari di fondare un progetto insieme, partendo dalla condivisione di questi presupposti e dal fatto che le sicurezze acquisite andassero combinate con opportunità di confronto e crescita. Chiamammo il progetto InBin, Insegnare il Basket Insieme. Grazie a questo percorso, siamo riusciti a tenere lontani i nostri giovani dalle grosse società permettendogli comunque opportunità di alto profilo.

Il valore della palla? Si è perso nella notte dei tempi. Da oltre 50 anni i bambini trovano in palestra tanti palloni, non uno solo per giocare 5c5. Ne basterebbe uno.

Certo, conta la propria natura, il carattere, ma combattenti si diventa anche con l'abitudine di dare il valore giusto alle cose, è una questione di mentalità CHE IL NOSTRO CERVELLO, dal quale dipendiamo, non ti regala.

Bisogna abituare al recupero dei palloni vaganti che non sono solo quelli che rimbalzano sul terreno di gioco, ma anche quelli che determinano il rimbalzo dopo il tiro, ma non facendo esercizi. Devono essere abituali dentro gioco 5c5.

Il valore della palla si è svalutato perché si pensa che possa essere recuperato con l'esercizio. Il valore della palla è la fame di averla come possesso, quando nasce dalla sopravvivenza.

Sono stato un giocatore degli anni '60, nato negli anni '40 e sono cresciuto con il valore della palla "bollato" sulla pelle. Allora c'era un solo pallone che serviva per il gioco 5c5. Il suo valore era marchiato nella nostra mente, come quello delle mucche del Texas, per una identità. Guardate il Film "Cowboy", dove i ragazzi apprendono il valore della durezza della vita. Fin da giovanissimi. Il loro allenatore? John Wayne.

Insegnando il gioco partendo dai fondamentali, col metodo analitico e tanti palloni in campo, abbiamo cancellato il valore della palla e dei recuperi vacanti della stessa, come fanno tuffandosi Hackett e Pajola oppure a rimbalzo come Polonara e Shengelia.

Non pensate ai discorsi retorici per favore, ma alla fatica e sofferenza che gli Under.13 devono cominciare a fare per comprendere l'importanza di "Tiro-Rimbalzo", "Difesa&Aiuto". Fatica? Certo perché il basket è la metafora della vita e gli Under.13 daranno solo così il "valore" giusto alla palla che viene dal gioco 5c5, non dall'esercizio. Viene a galla da dentro, educandoli col gioco 5c5, non fiorisce "seminando" con uno esercizio.

Ci si può divertire, facendo fatica. Pensate al "Gioco dei 10 Passaggi". È molto divertente, faticoso, ma utilissimo. Abbinatelo, quando è il momento giusto, a Tiro-Rimbalzo che invece va fatto dal primo giorno che si entra in palestra. I ragazzi conoscono il valore della palla? Assolutamente no! Vengono per apprenderlo.

Vogliono invece fare un tiro da 3pt., senza rimbalzo!!! Perché è quello che imparano dal basket odierno. Possono fare liberamente le loro scelte, accompagnati da tutti gli errori che vogliono, ma devono andare a rimbalzo dopo il proprio tiro, anche se non lo fa nessuno al mondo.

Col metodo globale, costruito sui principi di gioco, si perde la palla come nelle infrazioni del regolamento se non si rispettano le regole, perché il basket è uno sport di regole, prima, di fondamentali, dopo.

Semplicemente, basta e mettere la regola in uno sport, come ha detto James Naismith, dove le prime hanno l'assoluta priorità. Non è una imposizione perché allora tutto il regolamento lo è.

Le definizioni sono importanti quando si allena col metodo globale, col gioco 5c5, preparatorio allo sport e i "principi" che diventano "regole", sono lo strumento adatto. Quindi? Bisogna pensare di correre senza palla ad occupare gli spazi per attaccare la difesa.

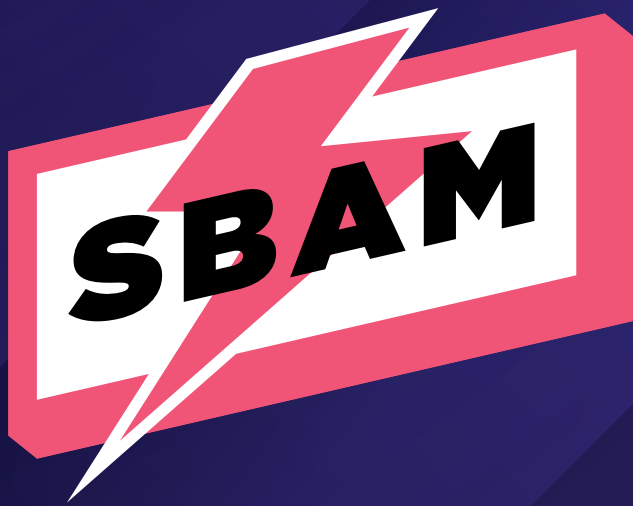
Invece, dall'allenamento analitico hanno ereditato l'abitudine di avere subito una palla, senza lottare per possederla. Non vedono l'ora di avere la palla tra le mani, ma per fare cosa? Dovrebbero invece correre senza la palla fino a diventare "santi", sotto il canestro avversario. Da lì possono pensare di riceverla, ma solo in movimento e se il compagno la passerà, coi tempi giusti, potranno agire leggendo la difesa. Saranno in grado di fare quel passaggio?

Vogliono fare un tiro e basta, ma possono vincere se non giocano mai in allenamento? Giocando 5c5 impareranno a difendere pressing tutto campo. Senza farsi battere con la palla, senza la stessa e a rimbalzo. Perché devono fare esercizi prima? Interpretano come potranno la situazione, ma giocheranno sempre 5c5 in allenamento e, pian piano comprenderanno cosa fare e come.

Chi è il playmaker della difesa? Il compagno più lontano dalla palla. È una "figura" che ritorna in gioco anche in difesa. In attacco è il "ragno" a rappresentarlo andando in mezzo alla ragnatela dei passaggi, per riceverla. In difesa il "Playmaker" si identifica col "Protettore". Giocando sempre 5c5 daremo una cultura di gioco, che perfezioneranno col tempo coi fondamentali. In ultima analisi il valore della palla insegna un grande principio. Non bisogna fare regali e un bambino Under.13 che tira a canestro, dopo una sua rispettabile scelta, senza seguire la parabola per poter eventualmente rimediare, si abitua a fare regali e gioca per perdere, senza consapevolezza.

Pian piano "nasce" il valore della palla, senza dire una parola retorica sullo stesso valore. Staranno attenti a passarla, faranno i segnali giusti per riceverla e, se tireranno, andranno per il recupero seguendo la parabola, ma solo per avere un vantaggio, nel rispetto di un principio importante. Niente regali. Gli Under.13, comprenderanno così che non sono i professionisti nei quali devono identificarsi. Questo sogno va rincorso comprendendo i propri limiti, ben marcati, che miglioreranno nel tempo gradatamente, dando un "Valore alla Palla" nel rispetto dei principi e delle regole. Purtroppo, questo non coincide col "Valore del Business" per la ricerca precoce del campione, la cui indagine, invece, avrà tutti i dati dal metodo analitico, proprio da questo modo d'insegnare il basket, a mio avviso, contro Natura.

Partendo dal metodo globale, dal gioco 5c5, si farà apprendere uno sport dai suoi principi dove il "valore della palla" è una meta da raggiungere subito con abitudini giuste. Seguite le definizioni!!! Dalle definizioni la traccia per la didattica del metodo Globale. Naismith ha creato uno sport, costruendolo sul gioco 5c5, i suoi principi e col "valore delle palla".



**LA
GESTIONE
DELLA TUA
SOCIETÀ
SPORTIVA
A 360
GRADI!**



SOFTWARE PER
GESTIRE DALLA
A ALLA Z LA TUA
SOCIETÀ

CONSULENZA
AZIENDALE

COMUNICAZIONE,
MARKETING E
GRAFICA

CONVENZIONE PER
ACQUISTI DI
MATERIALE
SPORTIVO E
ABBIGLIAMENTO

AFFITTO SPAZI
PUBBLICITARI

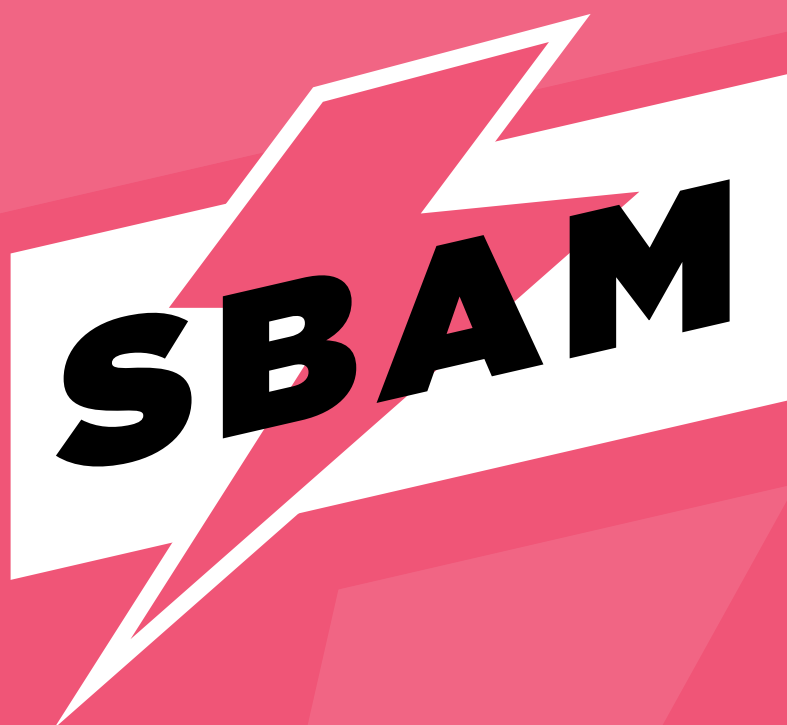
ORGANIZZAZIONE
EVENTI, TORNEI, CAMP

CONSULENZA PER
BANDI E CONTRIBUTI
(RICERCA E SCRITTURA
PROGETTI)

WWW.SBAMSPORT.COM

INFO@SBAMSPORT.COM

**SEI
INTERESSATO
A FARTI
PUBBLICITÀ SU**



**COACHING
MAGAZINE?**

**SCRIVICI SU
INFO@SBAMSPORT.COM**



TIZIANA BOLDRINI

**AUTOSTIMA E
AUTOEFFICACIA**

BIOGRAFIA



Educatrice professionale, consulente e mental coach, Tiziana Boldrini lavora da oltre vent'anni nel settore socio-educativo, occupandosi di minori, famiglie e contesti formativi. Dal 2014 svolge attività di libera professionista come mental coach e consulente, con un focus specifico sul team building, il supporto relazionale e il potenziamento delle competenze in ambito educativo e sportivo. Collabora con scuole, cooperative sociali, enti formativi e società sportive, offrendo percorsi di accompagnamento personalizzati, formazione e supervisione.

Esperienze nel mondo sportivo:

Nel panorama sportivo, Tiziana affianca da anni società di basket, calcio a 5, sport rotellistici e triathlon, supportando atleti, allenatori e genitori nel percorso di crescita personale e sportiva. Lavora sul campo come educatrice e mental coach, aiutando i giovani

a sviluppare consapevolezza, concentrazione, capacità decisionali e coesione di gruppo. Ha collaborato, tra gli altri, con realtà come Vanoli Cremona Young, Basket Seregno, Pol. Binzago, Idea Sport Milano, Seregno 2012, Gso Arese, Conegliano Basket Femminile e Triathlon CUS Pro Patria.

La sua formazione in Psicologia dello Sport e la certificazione come Mental Coach arricchiscono un percorso basato sulla relazione, l'ascolto e la costruzione di strategie mentali efficaci, con un'attenzione costante al benessere dell'atleta.



AUTOSTIMA E AUTOEFFICACIA

RUBRICA MENTAL COACHING

Anche se spesso vengono confuse, autostima e autoefficacia sono due aspetti distinti della fiducia in sé stessi:

L'autostima è il valore che un atleta attribuisce a sé stesso come persona, indipendentemente dai successi o dagli insuccessi sportivi. È legata all'identità e alla percezione del proprio valore.

L'autoefficacia è la convinzione personale di poter affrontare con successo specifiche sfide o situazioni. Un atleta con alta autoefficacia crede di poter migliorare e raggiungere i propri obiettivi con impegno e strategia.

Esempio: un giovane atleta può avere un'alta autostima, sentendosi una persona di valore indipendentemente dai risultati, ma una bassa autoefficacia nella gara se non è convinto di riuscire a migliorare il suo fondamentale.

PERCHÉ SONO FONDAMENTALI NELLO SPORT?

Un atleta con una buona autostima e un'elevata autoefficacia tende a:

- **Affrontare le sfide con determinazione.**
- **Superare meglio le sconfitte e imparare dagli errori.**
- **Avere più motivazione e costanza negli allenamenti.**
- **Mantenere la calma nei momenti di pressione.**

COME SVILUPPARE AUTOSTIMA E AUTOEFFICACIA NEI GIOVANI ATLETI?

- 1. Focalizzarsi sul processo, non solo sul risultato, elogiare lo sforzo e il miglioramento.**
- 2. Creare Obiettivi Raggiungibili. Dividere gli obiettivi in piccoli step aiuta a costruire la percezione di competenza.**
- 3. Gestire gli Errori in Modo Costruttivo. L'errore deve essere visto come parte dell'apprendimento.**
- 4. Creare un Ambiente di Supporto. Allenatori e genitori giocano un ruolo cruciale: il loro linguaggio e atteggiamento influenzano la percezione di sé degli atleti.**

**Autostima e
autoefficacia non
sono innate, ma
possono essere
allenate, tu come
lo fai?**

COMPILA
IL MODULO
DI ISCRIZIONE
ENTRO IL:

**5 GIUGNO
2025**

info@artesinasummercamp.it

**ISCRIVITI
A QUESTO LINK**

[HTTPS://BIT.LY/ABSC2025](https://bit.ly/absc2025)



**POSSIBILITA'
DI FARE
2 SETTIMANE**

**SPORT
NATURA
VACANZA**

ARTESINA

SUMMER BASKETBALL CAMP

ANNATE DAL 2007 AL 2015

SETTIMANA 1
29 GIUGNO - 5 LUGLIO

2012-2013-2014-2015

SETTIMANA 2
6 LUGLIO - 12 LUGLIO

2007-2008-2009-2010-2011

**DUE SETTIMANE DI BASKET CON COACH STRANIERI,
ALLENAMENTI IN LINGUA INGLESE, OSPITI DA TUTTA ITALIA,
ALLENAMENTI TECNICI, PREPARAZIONE FISICA, GARE, TORNEI
E DIVERTIMENTO CON L'ANIMAZIONE!**



HOTEL MARGUAREIS
Via Artesina, 6
12083 Artesina
Frabosa Sottana (CN)

PER INFORMAZIONI

GIGI: 380 32 02 360
FRANCESCO: 328 44 24 419



**TUTTO PER LA TUA
SOCIETÀ SPORTIVA**

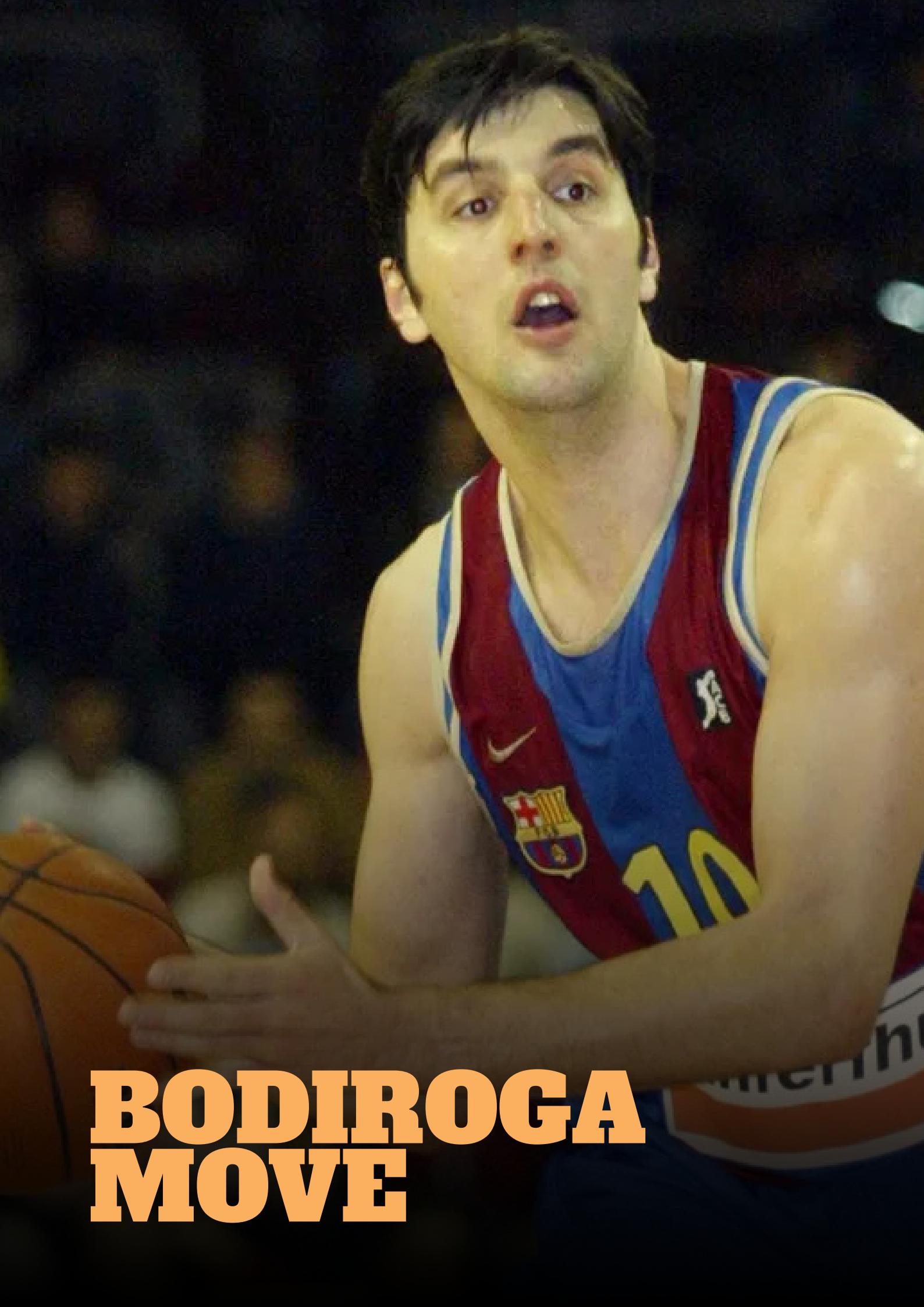
DIVISE DA GIOCO

ABBIGLIAMENTO

ACCESSORI

MERCHANDISING





BODIROGA MOVE

BODIROGA MOVE

In questo articolo analizzeremo il Bodiroga Move. Quando Dejan Bodiroga militava in serie A a Milano, ci incantava con i suoi movimenti, che tutti noi ragazzini tentavamo di imitare in allenamento. Era uno giocatore versatile, poteva giocare in tutti ruoli, anche da playmaker, nonostante i suoi 2,05 metri d'altezza.

Uno degli aspetti fondamentali della pallacanestro è l'1c1 con palla che ha lo scopo di prendere un vantaggio individuale per poi mantenerlo e finalizzarlo a livello di squadra.

La prima forma di attacco che i giocatori apprendono nel minibasket ed affinano nel settore giovanile è quella di 1c1 da palleggio aperto. E' l'espressione più pura del concetto di 1c1: è la base di ogni altra cosa e la situazione di gioco più ricorrente su ogni campo da basket, dal campetto fino ai parquet della NBA.

Gran parte dello sviluppo tecnico dei giocatori è incentrato sul potenziare le loro doti tecniche con il pallone - a partire dal palleggio per arrivare ai cambi di mano, cambi di direzione e di velocità - finalizzati al battere il difensore. Questi sono tre movimenti di livello tecnico avanzato che possono essere insegnati a giocatori evoluti per prendere vantaggio 1c1 da palleggio.

L'origine del movimento "Bodiroga Move" è incerta: alcuni lo chiamano "El Latigo" che tradotto significa "la frustata" e richiama origini sudamericane, altri lo chiamano lo "Shammgod Crossover" il movimento perfezionato da God Shammgod, leggenda dei playground della Grande Mela e della NCAA di fine anni 90 a Providence. Noi la chiamiamo "Bodiroga Move" perchè l'asso serbo Dejan Bodiroga ne ha elevato l'esecuzione a una forma d'arte, per efficacia e pulizia tecnica.

E' un cambio di direzione in avanzamento con cambio di mano opposta in arretramento: il peso del corpo è sul piede lato palla, il pallone viene spinto avanti, sull'avanzamento il peso del corpo si trasferisce sul piede interno mentre la mano opposta ferma il pallone e lo spinge indietro; a questo punto avviene il cambio di direzione trasferendo nuovamente il peso del corpo sul piede iniziale, spalla bassa a proteggere il palleggio e passo d'incrocio a tagliare fuori il difensore depistato dall'affondo iniziale.

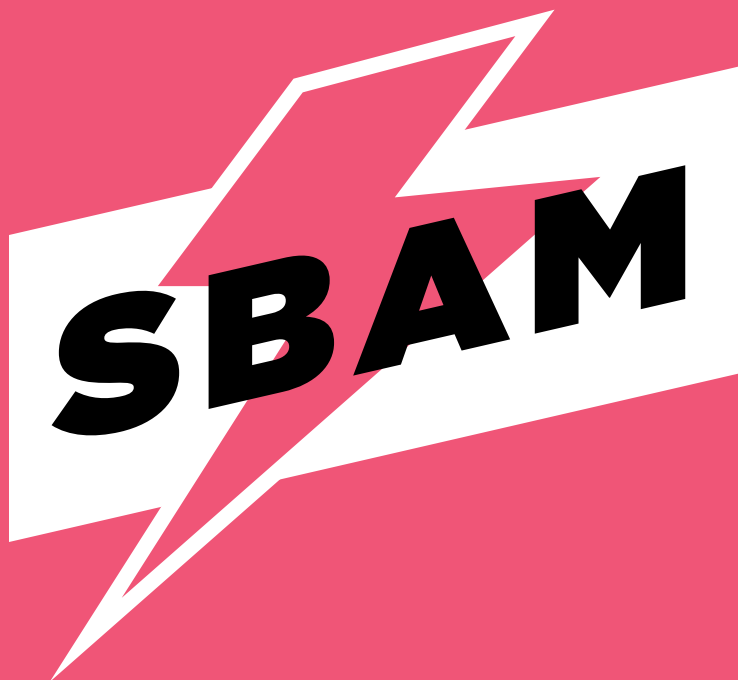
E' un movimento che necessita di spazio per essere preparato e diventare efficace. Il livello è avanzato e non facile, ma fin dalle prime fasce del settore giovanile possiamo farlo provare, i ragazzi si divertono molto a provare nuovi movimenti! Nel video allegato si vede molto bene il movimento, consigliamo a tutti voi ragazzi di provare con un pallone in qualsiasi posto con un po' di spazio (garage, cortile,...) il fantastico BODIROGA MOVE!!!

CLICCA SUI LINK PER VEDERE IL FILMATO!

VIDEO 1

CLICCA SUI LINK PER VEDERE IL FILMATO!

VIDEO 2



SBAM COACHING MAGAZINE

PERIODICO GRATUITO DI FORMAZIONE SPORTIVA

WWW.SBAMSPORT.COM | INFO@SBAMSPORT.COM

**GRAFICA E
IMPAGINAZIONE:**



info@runningdot.it | (+39) 393 5656996