



Viterbo, 27 Maggio 2019

CLINIC PAO BASKET



Prof. MARCO TAMANTINI

*"Il passaggio dal Minibasket al basket
- le collaborazioni offensive e
difensive"*

Coach PIERLUIGI SANTUCCI

*"Le collaborazioni offensive a livello di
Under 13"*

Estensore testo: Guido De Alexandris



PREFAZIONE

Un clinic di basket a **Viterbo il 27 Maggio 2019!** Un'emozione unica! Un'occasione imperdibile per rivedere la città ove ho vissuto una storia, per incontrare i colleghi e gli amici del basket viterbese, dell'infanzia, dell'adolescenza e della prima giovinezza e riassaporare così il palpito di un passato mai dimenticato! **Viterbo**, infatti, è la città legata alla mia infanzia, alla mia adolescenza, all'inizio della mia giovinezza. Amo **Viterbo** per la qualità della vita, per le persone che vi ho conosciuto, per le sue tradizioni e per la sua storia, per le sue feste, per le case in cui vi ho abitato, per le esperienze che vi ho vissuto, per la sua patrona Santa Rosa. Amo **Viterbo** perché vi ho cominciato la mia storia con la pallacanestro. E' rimasta nel mio cuore e il libro dei miei ricordi personali e della mia famiglia trabocca di indimenticabili pagine viterbesi senza soluzione di continuità.

Viterbo, arroccata con il suo centro storico entro le sue mura antichissime, città a misura d'uomo ove si vive benissimo, si cammina tra capolavori forti e squadriati come le sue torri possenti e le sue chiese stupende che, affiancate dai loro imponenti e maestosi campanili puntati verso il cielo, rendono **adorazione a Dio**. L'area storica della città, quella appunto avvolta dalle mura di cinta medioevali, è dolce ed incantata, specialmente verso sera quando si accendono i lampioni. Città fiera ed aristocratica, popolare al tempo stesso, appartata ma non schiva, con quell'aria di collina che si respira tra le monumentali architetture medioevali. E quelle colline, quei monti si presentano come un sipario riverente verso la città e il suo passato, onorato, durante la sua lunga storia, dalla presenza residenziale di quattro pontefici. Viterbo, infatti, nel periodo tra il 1257 al 1281 fu sede pontificia. La pianta urbana si è amplificata a dismisura all'esterno delle mura con costruzioni

moderne, centri commerciali pulsanti di vita, come in un immenso girotondo ad onorare la città dei papi. Il presente che rende devoto omaggio al passato nel segno di una continuità.

La provincia di Viterbo, poi, é un mondo d'una grandezza naturale e di un aspetto maestoso. Territorio ricco di usanze arcaiche, splendide, senza tempo, fittamente punteggiato da borghi antichi, ondulato da colline arricchite soprattutto da vigne e da oliveti, accarezzato dal mare Tirreno e culla di laghi. Viterbo e la sua provincia sono uno dei tanti volti che il Lazio orgogliosamente esibisce, tra cui quello quell'Etruria viterbese, forse il più suggestivo, prativo, dalle colture lente sui colli, arioso e caldo, anche adagiato sulla spiaggia tirrenica e rapito dal godimento della sua brezza marina. Sono zone ancora intatte nel loro carattere e che invitano al silenzio e alla pace.



Cartina geografica della provincia di Viterbo

Il Clinic a Viterbo è stato davvero un viaggio nel desiderio della ricerca e dell'approfondimento, è stato un'occasione perfetta per chi abbia avuto voglia di saperne di più, di riflettere, di indagare e utilizzare concretamente le informazioni raccolte per migliorare il proprio bagaglio di conoscenze tecniche. Un tesoro da travasare poi nel proprio quotidiano in palestra. Un viaggio che ha avuto il suo motore nella curiosità che deriva dalla ragione, ma che proviene anche dal cuore. Ovunque è presente un uomo, pulsa anche un cuore che cerca un senso, un significato ed è in costante cammino. Ciascuno di noi, infatti, è guidato da desideri che sono, nella vera sostanza, il motore della vita.

I due docenti relatori **Marco Tamantini** e **Pierluigi “Ciccio” Santucci** hanno conferito alto valore tecnico al tessuto dei loro interventi e quindi all’evento stesso e, di riflesso, ai contenuti del presente testo.

Marco Tamantini, un accademico dal volto sereno e limpido, per pacatezza di modi, sconfinata esperienza, disposizione d’animo ed atteggiamento sembra nato appositamente per insegnare, sostenere i ragazzi, animarli e correggerli. Con l’impegno e la cura di sempre si rivolge ai ragazzi con garbo e cortesia ma al tempo stesso con fermezza e, soprattutto, con elevata professionalità per la cura tratteggiata nei dettagli e nei particolari.

L’essenza ispiratrice della sua metodologia di lavoro si sintetizza in questi importantissimi **punti fondanti**:

- Non si può prescindere dalla trasposizione del lavoro individuale **in situazioni reali di gioco**. Le proposte di allenamento devono essere configurate in esempi di **situazioni sul gioco** che tutti devono provare all’atto pratico. Se non si adottano contesti reali di gioco il ragazzo che gestisce la palla, ad esempio, faticherà a risolvere i problemi in situazione di partita, come quando, ad esempio, è pressato dalla difesa mentre palleggia e quindi deve tenere la testa alta, saper passare la palla dal palleggio con un’intelligente lettura del gioco. Se queste basi non sono consolidate si rischia ogni volta di perdere un’occasione da canestro.
- **Tutti i giocatori del quintetto devono essere coinvolti nel possesso di palla.** Tutti, pertanto, devono avere la possibilità di manovrare la palla, non devono essere previste posizioni prestabilite, a tutti è permesso tutto e tutti possono, anzi devono tirare quando è il momento opportuno.
- **Lo sviluppo della motricità è la base imprescindibile su cui costruire tecnicamente i fondamentali del gioco.**
- **Argomenti su cui impostare il programma tecnico in Under 13: capacità motorie, palleggio, partenze (importante l’uso dei perni!), passaggio, tiro, difesa, contropiede.**

Pierluigi “Ciccio” Santucci è un uomo dal volto forte, fiero, il fisico robusto ed imponente col suo atteggiamento compassato, ma soprattutto è un tecnico ed un insegnante sempre attento a tutto ed impegnato con scrupolo e con saggezza ad ammaestrare i giovani. Le sue sono state parole semplici però dettate da una chiara sostanza, guidata da un’attività intelligente e da una sensibilità particolare nell’avvicinare i ragazzi e nel dialogare con essi, attitudine innata e fondamentale per la sua professione.

Queste alcune sue **scintille di saggezza**:

- In questo contesto siamo tutti colleghi e quindi decade il concetto di chi è più capace rispetto all’altro (*esempio di signorilità, di considerazione e di rispetto per i colleghi!*). Per fortuna lo sport del basket, che è il più bello che esiste, forse non è una scienza esatta ma affonda le radici in una situazione di confronto fra le idee di tutti i tecnici.
- Concedere ampio spazio alla **fantasia** dei ragazzi, soltanto così possono sviluppare il loro senso di **autonomia** e di **responsabilità** sul campo.
- Si deve sempre spiegare ai ragazzi la funzione dell’**errore** e, partendo dal principio che essi sono in grado di arrivare autonomamente a delle opportune conclusioni, bisogna aiutarli a capire il gioco.

- **Importantissima la posizione dell'allenatore sul campo durante l'allenamento!** Se l'allenatore si trova nella situazione di lavorare da solo con numeri straripanti deve posizionarsi sempre in un angolo da dove poter tenere sotto il suo controllo visivo tutti i ragazzi. In tal contesto la sua **voce** deve arrivare ad ogni latitudine del campo per farsi capire da tutti i presenti.
- Tra colleghi allenatori deve rimanere sempre vivo **lo spirito di collaborazione**, nel senso che non deve mai mancare un proficuo **confronto e scambio di idee**.
- **Non creare false aspettative nei ragazzi** su qualsiasi fronte, non far mai loro credere qualcosa che non possa realizzarsi. Le illusioni sono la causa deflagrante di cocenti delusioni. Occorre pertanto gestire con equilibrio il cammino dello sviluppo del bambino perseguendo i giusti obiettivi.

E così anche l'antologia di un Clinic di pallacanestro a Viterbo é stata scritta. Le antologie si scrivono per farle arrivare al cuore, sono fluidi capaci di nutrire l'anima perché giocano la forza delle emozioni, che non si muovono mai in un unico senso!

Buona e proficua lettura!

Guido De Alexandris

Viterbo... e il suo fascino

Torri

Vedute della collina, irte e ferme, puntate verso il cielo così brune e così fitte, sembrano conservare ancora alla città medievale tutta la irriducibile fierezza della minacciosa fisionomia guerriera.

E si è tentati di rievocare giornate di lotte e di sommosse, lancio di pietre e di olio bollente dall'alto, grida, rincorse e rappresaglie per le viuzze frequenti e strette: orrori d'odio contro la prepotenza dei grandi, impeti d'amore fremente e insofferente verso la sempre desiata libertà.

Non ci si accorge, così di lontano, che molte vette sono smozzicate e le feritoie, un tempo insidiose e micidiali, non hanno ormai altro incarico fuorchè quello di ospitare coppie e famiglie di piccioni, serenamente turbati e rigiranti nella ruota che non sa essere vana tanto è ingenua e alla buona.



Quando però nei punti cittadini meno frequentati e più gelosi di colore locale, s'incontra a tu per tu la loro mole, l'impressione è diversa: il sole di levante, appena uscito da dietro il monte, dirige a loro il primo raggio ch'è il primo sorriso per la città ancora scolorita nell'ombra... ed esse se ne lasciano investire con trepida gioia riconoscente, dopo il freddo della notte e la nebbia dell'alba.

Tra il giorno si potrebbe anche non accorgersi di loro: la luce arriva dappertutto e la gente è affaccendata e preoccupata, così che le sole interessanti sono quelle che portano l'orologio, e durante l'attimo che occorre per consultare frettolosamente quello, si vede tutt'al più, se il tempo è buono, che il peperino grigio stacca bene sull'azzurro del cielo. Non si sente però l'ammonimento che secondo l'incarico accetta, queste torri ripetono dall'alto: il tempo passa e non si deve sprecare nè di giorno nè di notte!



Ma se il sole del tramonto le accende non è più possibile a nessuno (chi potrà dubitarne?) non indugiare sia pure per poco, ad accogliere negli occhi e nell'anima la sensazione regalata dal loro aspetto: a volte spolverizzate d'oro chiaro, a volte avvampate di rame, secondo l'aria e la stagione, si vestono in certe sere di porpora regale e diventano così rosse, così rosse da potere far dubitare a chi da breve tempo le conosce, che dipenda, quel colore, dalla vergogna che devono patire loro, così nobili e vetuste, per la presenza di altre due torri di nuovo conio, sorte non si sa come e non si sa perchè: due povere torri ingarbugliate e discordi che forse desiderano in cuor loro di non esser mai nate...

No, le antiche sopportano e perdonano magnanime tale onta, sicure che il giorno che vedrà le giovani piegare e scomparire, troverà loro ancora salde e sempre austeramente belle.



Ce n'è una piantata in un trivio che invita, quando ci si passa accanto, sollevare lo sguardo per misurare la fuga dello spigolo diritto e così

facendo s'incontra la sorpresa di una delicata e folta pianta che lascia pendere da una finestrella piccina piccina (come fosse la castellana della favola) la verde chioma, resa più lieve dalla luce solare che la intesse, più viva dall'aria dei monti che la fa ondeggiare.

Non si può fare a meno allora di posare la mano sopra le pietre grigie della base e accarezzarle piano piano... E' tenerezza campanilista per queste costruzioni poderose che danno il carattere alla piccola patria, o cenno grato per benefici passati e solo vagamente inutili? L'uno e l'altro può darsi, ma è certo il gesto spontaneo che corrisponde al godimento per la visione di cosa bella, armoniosa e forte.



Lungo la cinta delle mura, la grazia seria dei merli è interrotta di frequente da torri di altezza e forma diversa che sembrano tendersi le braccia (perchè di stare a guardia non è più l'ora) per fare il girotondo, senza pensare al passato, senza temere l'avvenire: c'è un pino, che di tanto in tanto le accompagna e ne è come il confidente provato da anni ed anni di comuni vicissitudini: nell'ora vespertina, quando il cielo passa per tutti i colori e poi smuore a poco a poco, essa distende l'ombra larga e nera del suo ombrello verso il nero taglio slanciato dell'amica, in contrasto pieno d'armonia e di mistero.

Tra due di queste, sopra porta Romana, sorge una dolce immagine di pietra: una leggenda vicina ai nostri tempi dice la fede che la Persona santa raffigurata, ispira ai cittadini: ci sono, sull'architrave e sui pilastri della porta, incavi prodotti da granate nemiche (cento anni fa, o meno, o più?). Oltre quei pochi segni, però, rimasti a ricordo e vanto, le granate non ebbero potere, perchè Santa Rosa le raccoglieva nel suo grembiale e le rendeva innocue...

Forse è poesia, forse è verità: non irridono e non si meravigliano molti prodi della città e dei dintorni reduci di molte battaglie dalla campagna d'Africa che prima di partire per la guerra s'inginocchiarono avanti alla Salma benedetta e durante il lungo tempo di prova, invocato più volte quel Nome, si videro sensibilmente prediletti ed ebbero risparmiate le loro vite di credenti; così che, vibranti di gratitudine, al ritorno glorioso sono corsi di nuovo a venerare quel piccolo, immobile corpo da cui spira attraverso i secoli l'esempio della Carità e dell'Umità; a venerare Te, cara Santa, che una volta all'anno vedi accorrere i tuoi devoti di ogni parte, così che la via ne trabocca, e il Tuo simulacro passa a benedire dall'alto di una torre bianca e luminosa portata a fatica di braccia dai tuoi forti figli di spirito, la città che donò a Te la vita, a noi il conforto di averti sorella!

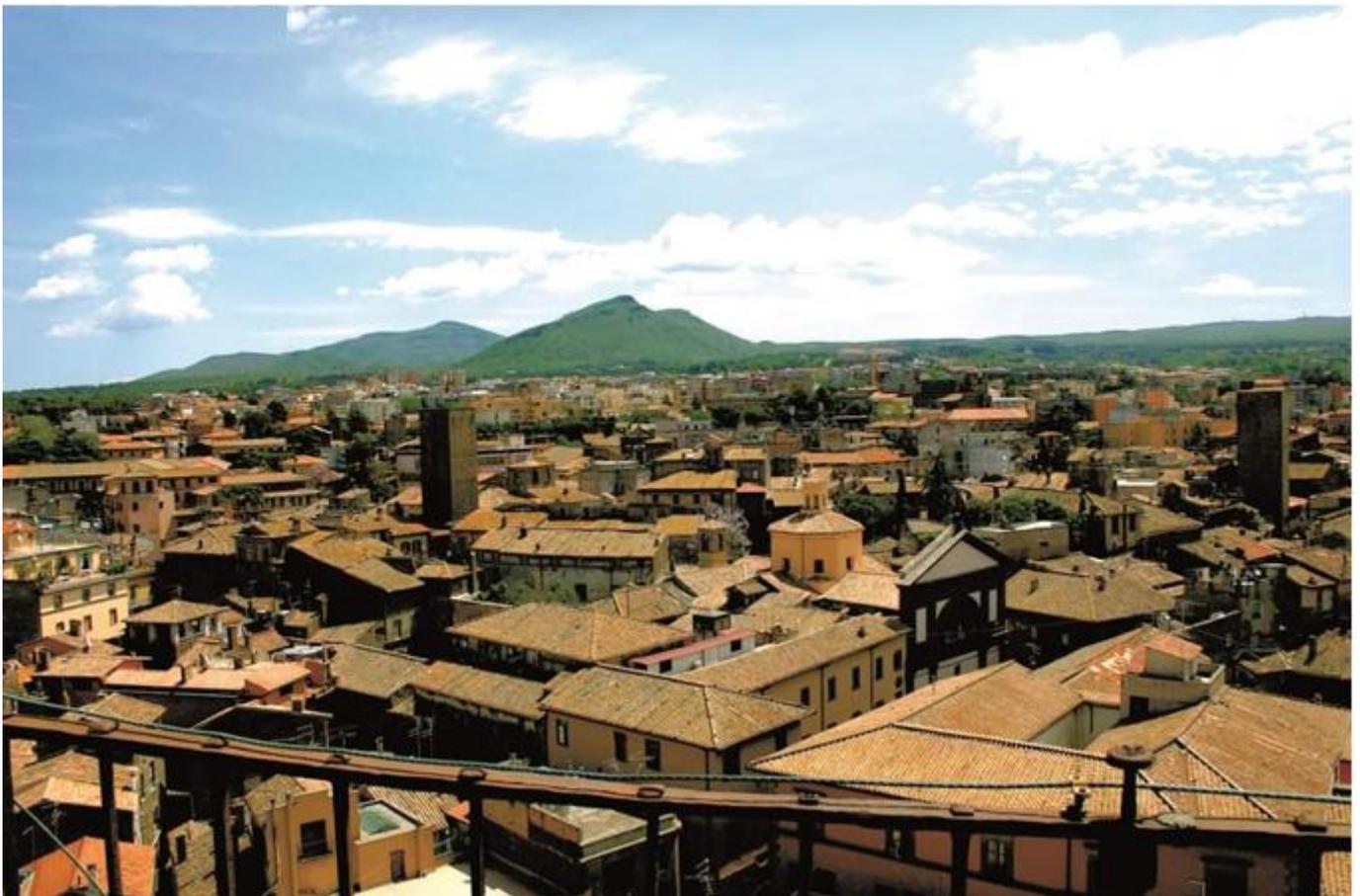
Allora sì, è il momento più bello per tutte le altre torri che ti videro passare viva, ai loro piedi, e rinforzarono l'eco delle Tue parole ispirate perchè in ogni cuore sorgesse e si affermasse il desiderio di tendere verso l'alto: Ti vedono glorificata, ora, e sorridono grandiose al tegeggiamento di grazia, mostra ad esse ed a noi le rose più belle della Fede e dell'Amore.



*In alto a sinistra il cuore del quartiere San Pellegrino; in basso a sinistra, in piazza del Plebiscito, punto centrale della città, il leone con la palma, simbolo della città di **Viterbo**; al centro il palazzo papale; in alto a destra la statua di **Santa Rosa**, patrona della città di **Viterbo** e situata all'apice di Porta Romana; in basso a destra ceramiche di produzione viterbese.*

Percorrendo le antiche vie di **Viterbo**, ci si perde nella fantasia accesa dalla vista di monumenti di ineguagliabile splendore, come Il Palazzo Papale sede del primo Conclave, la Cattedrale, il quartiere medioevale di S. Pellegrino uno dei più preziosi gioielli di architettura gotico-medioevale e tappa fondamentale della Via Francigena, Il monastero e la chiesa di Santa Rosa con il suo corpo, ed il Museo nazionale etrusco all'interno della Rocca Albornoz nel quale entreremo, per visitare anche la bellissima mostra sulle mani d'argento di Vulci.

Questi edifici seppur costruiti in epoche diverse, coesistono armoniosamente in un centro storico tra i meglio conservati d'Italia. Sono proprio queste testimonianze a raccontare la storia di questa città in modo insolito ma dettagliato.



CARA VITERBO

di Giovanni Faperdue

Cara Viterbo,
ecco il mio libero verbo
per dire di te, della tua storia
bella e piena di gloria.

Tu come simbolo di città desta
scegliesti il leone, re della foresta
un animale fiero
e la palma di Ferento ponesti qual cimiero.

Comune libero, fiero e forte
che lottasti per difender le tue porte
respingendo anche l'imperatore Federico
Ghibellino e mortale nemico

Poi vennero i Pontefici
nei loro manti magnifici.
Poi vennero qui principi e re
ed incontrarono anche te.

Qui tutti mangiarono bene, anche con le mani
le delizie e le primizie dei tuoi bravi ortolani
e alla tua opulenta mensa fecero gran festa
Comune fiero dalle grandiose gesta.

Qualcuno poi t'ingannò:
il burattinaio re Carlo d'Angiò.
Qualcun altro ingrato, gettò altrove lo sguardo:
era il papa francese Martino quarto.

Alessandri, Gatti e Tignosi
quei nobili spesso litigiosi.
Guelfi e Ghibellini,
in aperta lotta anche oltre i confini.

Tutta la tua bella storia
avventurosa e piena di gloria,
con podestà, consoli e del popolo capitani,
voglio ora novellar a piene mani.

Lunedì 27 Maggio Clinic allenatori a Viterbo



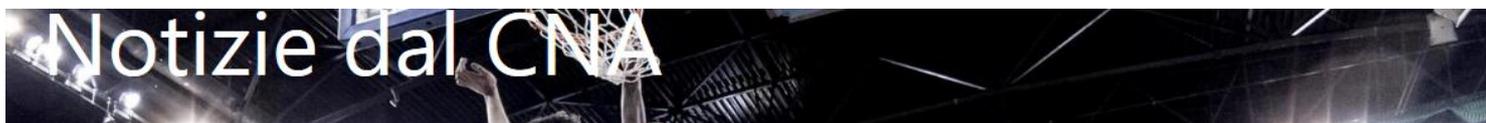
La Commissione Provinciale Allenatori di Viterbo in collaborazione con la C.R.A del Lazio organizza lunedì 27 maggio 2019, presso il Pala Malè in via Monti Cimini a Viterbo, un clinic di aggiornamento dalle ore 18 alle ore 21.

L'accredito potrà essere effettuato in palestra fino alle ore 18, e rilascio dell'attestato solo al termine effettivo del Clinic (non serve l'accredito online poiché la presenza va certificata in sede).

Relatori:

- **Marco Tamantini**, che tratterà l'argomento: "Il passaggio dal mini basket al basket"
- **Pierluigi Santucci**, che tratterà l'argomento: "Le collaborazioni offensive a livello di under 13".

Relatori ed argomenti: P. Santucci - M. Tamantini (Collaborazioni offensive e difensive in categoria U13)



Lunedì 27 maggio clinic allenatori a Viterbo



La Commissione Provinciale Allenatori di Viterbo in collaborazione con la C.R.A del Lazio organizza lunedì 27 maggio 2019, presso il Pala Malè in via Monti Cimini a Viterbo, un clinic di aggiornamento dalle ore 18 alle ore 21.

L'accredito potrà essere effettuato in palestra fino alle ore 18, e rilascio dell'attestato solo al termine effettivo del Clinic (non serve l'accredito online poiché la presenza va certificata in sede).

Relatori ed argomenti: P. Santucci - M. Tamantini (Collaborazioni offensive e difensive in categoria U13)



Basket

SPECIALE BASKET. IL CLINIC DI VITERBO...

📅 12 Settembre 2019 👤 redazioneesvt

[Viterbo-CLINIC-PAO-BASKET-TAMANTINI-e-SANTUCCI](#)

La narrativa del Clinic di pallacanestro svoltosi a Viterbo è completa per filo e per segno in una raccolta che comprende anche un omaggio alla stessa città di **Viterbo** e uno spazio anche per il recente libro **“Le grandi occasioni”** di **Claudio Di Marco**. L’opera è stata portata a compimento attraverso un lavoro certosino di intere settimane ed esibisce ben 186 pagine, corredate da 141 foto tecniche e 39 Diagrammi, tutte illustrazioni che, come una pellicola, riprendono attimo dopo attimo tutte le varie fasi delle proposte presentate sul campo dai due illustri relatori Marco Tamantini e Pierluigi Santucci.

Marco Tamantini, un accademico dal volto sereno e limpido, per pacatezza di modi, sconfinata esperienza, disposizione d’animo ed atteggiamento sembra nato appositamente per insegnare, sostenere i ragazzi, animarli e correggerli. Con l’impegno e la cura di sempre si rivolge ai ragazzi con garbo e cortesia ma al tempo stesso con fermezza e, soprattutto, con elevata professionalità per la cura tratteggiata nei dettagli e nei particolari.

Pierluigi “Ciccio” Santucci, dal canto suo, è un uomo dal volto forte, fiero, il fisico robusto ed imponente col suo atteggiamento compassato, ma soprattutto è un tecnico ed un insegnante sempre attento a tutto ed impegnato con scrupolo e con saggezza ad ammaestrare i giovani. Le sue sono state parole semplici però dettate da una chiara sostanza, guidata da un’attività intelligente e da una sensibilità particolare nell’avvicinare i ragazzi e nel dialogare con essi, attitudine innata e fondamentale per la sua professione.

Il Clinic a Viterbo è stato davvero un viaggio nel desiderio della ricerca e dell’approfondimento, è stato un’occasione perfetta per chi abbia avuto voglia di saperne di più, di riflettere, di indagare e utilizzare concretamente le informazioni raccolte per migliorare il proprio bagaglio di conoscenze. Un tesoro da travasare poi nel proprio quotidiano in palestra soprattutto per quei tecnici che operano con la fascia di età immediatamente successiva al Minibasket e alla categoria “Esordienti”, ovvero i primi anni dell’attività giovanile di basket.

CURRICULUM prof. MARCO TAMANTINI



Marco Tamantini nasce a Roma l'11/06/1962.

- Insegnante di Educazione Fisica.
- Allenatore di Pallacanestro.
- Istruttore Nazionale Minibasket.
- Docente della Scuola Regionale dello Sport del Coni Lazio.

Titoli di Studio

- *Diploma Isef* conseguito presso l'ISEF Statale di Roma
- *Laurea Quadriennale in Scienze Motorie* conseguita presso L'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"
- *Abilitazione all'insegnamento dell'educazione fisica negli istituti di istruzione secondaria di 1° e 2° grado*, Concorso a cattedre D.M. 23 Marzo 1990.

Esperienze Lavorative

- *Assistente Straordinario* presso la cattedra della disciplina curriculare di:
- Teoria, Tecnica e Didattica dei Giochi Sportivi presso l'Isef Statale di Roma dal 1988/89 al 1999/2000;
- *Tecnico di Area Scientifica*, presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" dal 2001 ad oggi;
- "*Cultore della Materia*" nella disciplina di Giochi Sportivi dall'A.A. 2001/02 ad oggi;

Qualifiche

- *Allenatore di Pallacanestro*;
- *Istruttore Nazionale Minibasket*;
- *Tecnico Federale del Settore Scolastico e Minibasket* dal 2001 al 2014;
- *Docente della Scuola Regionale dello Sport del Coni Lazio*:

Aree di Metodologia dell'Allenamento e Metodologia dell'Insegnamento;

- *Docente Formatore* nei corsi di Aggiornamento della Federazione Italiana Pallacanestro per gli insegnanti della scuola elementare e materna;
- *Docente Formatore* nei corsi di Aggiornamento della Federazione Italiana Pallacanestro per gli insegnanti della scuola Secondaria Superiore di 1° e 2° grado;

- *Docente Formatore* nei corsi di “Allievo Allenatore” e “Allenatore di base” della Federazione Italiana Pallacanestro per i corsi in convenzione con l’Università degli studi di Roma “Foro Italico”
- *Membro della Commissione Tecnica Regionale Minibasket*, del C. R. Lazio negli anni 1999 – 2000 – 2001 – 2002 ;

Corsi sostenuti come docente:

- Docente in numerosi Corsi di Formazione per istruttori minibasket organizzati dalla FIP, Comitato Regionale Lazio dal 1998 al 2014.
- Docente al Corso di Aggiornamento sul minibasket organizzato dalla FIP in accordo con il Provveditorato agli studi di Roma, per maestri della scuola elementare, svoltosi a Roma nel 1998;
- Docente in n. 2 Corsi di Aggiornamento sul minibasket per maestri della scuola Materna, svoltisi a Roma nel Marzo 2000 e Aprile 2001;
- Docente al Corso di Aggiornamento sulla Pallacanestro organizzato dalla FIP in accordo con il Provveditorato agli studi di Roma, per insegnanti di Educazione Fisica della scuola Secondaria di 1° grado, svoltosi a Roma nel Novembre 2001;
- Docente al “1° Corso Internazionale di Aggiornamento per insegnanti di Educazione Fisica” svoltosi presso lo IUSM di Roma dal 19 al 24 Luglio 1999;
- Istruttore agli Stage di 1° grado per studenti Isef, svoltisi a Caspoggio nel 1990 e Senigallia nel 1991, organizzati in collaborazione Isef – Fip;
- Docente ai Corsi Nazionali di aggiornamento organizzati dalla Fip in collaborazione con il Miur sull’insegnamento del gioco sport minibasket per insegnanti della Scuola Primaria svoltisi a Taormina, Sanremo, Rimini e Sorrento dal 2002 al 2014
- Docente ai Corsi Nazionali di Aggiornamento organizzati dalla Fip in collaborazione con il Miur sull’insegnamento del gioco sport minibasket per insegnanti di Educazione Fisica della Scuola Secondaria di Primo Grado svoltosi a Taormina, Sanremo e San Felice del Benaco dal 2002 al 2014
- Relatore a numerosi Clinic Regionali e Nazionali di aggiornamento per istruttori minibasket tra i quali:

Bracciano, Rieti, Gaeta, Treviso, Cantù, Bari, Riccione, Castel Fiorentino, San Giovanni Valdarno, Salò, Roseto degli Abruzzi, Alessandria, Terni, Chieti, Seveso, Solesino, Omegna, Meda, Roma, Massafra.

- Docente al corso di aggiornamento per istruttori di pallacanestro e minibasket dello Spirou Basketball tenutosi a Charleroi (Belgio) nel 2010 e nel 2011
- Responsabile tecnico al “New Basketball Camp”. Camp Internazionale di minibasket svolto a Nizza nel 2011

- Relatore a numerosi clinic di aggiornamento Nazionali e Internazionali per allenatori e istruttori minibasket organizzati attraverso il sito Basketcoach.net tra i quali: Roma, Terni, Ostia
- Relatore al 1° Convegno Nazionale dei docenti di teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra “I percorsi della Formazione” organizzato dal SUISM di Torino e patrocinato dalla FIP.
- Responsabile della Segreteria Tecnica del 1° Master di Giochi Sportivi: Pallacanestro organizzato allo IUSM di Roma in convenzione con la Fip nell’ anno accademico 2003/04
- Organizzatore e relatore in diversi convegni e seminari universitari su temi riguardanti i giochi sportivi e il minibasket.
- Docente Formatore “Progetto Centro Coni” per il Lazio nel 2015/2016 – 2016/2017 – 2017/2018
- Collaboratore Progetto “Coni-Ragazzi” 2015/2016; 2016/2017
- Collaboratore Progetto “Educamp” 2015/2016; 2016/2018; 2017/2018
- Docente Corsi di 1° Livello FSN/DSA Coni Lazio: Roma; Frascati; Frosinone; Sabaudia; Colferro; Ladispoli; Nettuno;
- Docente Corso di Formazione per Tutor Progetto “Sport di Classe”
- Docente Scuola dello Sport, area metodologia di insegnamento, corso “Allievo Allenatore” di Pallacanestro – Rieti 2017

Principali Esperienze Sportive

- Allenatore nei campionati Senior: Serie B Nazionale, Serie C Nazionale, Serie C2; Serie D
- Assistente Allenatore della Nazionale Cadetti nei raduni collegiali di Treviso (Aprile 2001) e di Viterbo (Luglio 2001), di preparazione al Campionato europeo di categoria, su nomina del settore Squadre Nazionali della FIP;
- Allenatore della Selezione Laziale nel “ Torneo delle Regioni “ svoltosi a Castelfiorentino nel 1997, su nomina del Comitato Regionale del Lazio;
- Selezionato tra i cinque finalisti del premio “G. Asteo” nel 1991, riservato ai migliori giovani allenatori del Lazio, organizzato dal C.R. Lazio in collaborazione con la Virtus Roma “Il Messaggero” basket;

- In relazione al premio, viaggio di aggiornamento negli Stati Uniti presso un Camp estivo universitario di pallacanestro tenutosi al “Robert Morris College” di Pittsburg;
- Allenatore Selezione Lazio nel 1° “All Star Game” del Campionato di Serie C2 – Formia 1997
- Partecipazione a 5 finali nazionali nei campionati Giovanili Allievi Ecc.- Cadetti Nazionali – Juniores Ecc – Juniores Regionali e a 6 Finali Interzonal;
- Partecipazione Finale Nazionale Campionato Universitario Femminile (Campobasso 2010 - 2° posto - e Salsomaggiore 2015)
- Partecipazione Finale Nazionale Campionato Universitario Maschile (Messina 2012 e Cassino 2013)
- Promozione dalla serie C2 alla serie C1 Fortitudo Roma
- Titolo Regionale Cat. Propaganda nel 1994
- Titolo Regionale Cat. Ragazzi nel 1994
- Titolo Regionale Cat U.13 nel 2005
- Titolo Regionale Cat. U. 14 nel 2006
- Titolo Regionale Under 17 Elite 2012
- Titolo Regionale Cat. Juniores Regionali 1994
- Vice Campione d’Italia Cat. Juniores Regionali 1994
- Responsabile Tecnico del Settore minibasket e del Settore giovanile della società Eur Colorado di Roma e Roma Eur dal 1988 al 2017
- Allenatore nella società S.G.S. Fortitudo 1908 dal 1990 al 2013
- Allenatore squadra di pallacanestro dell’Università del Foro Italico con i seguenti risultati:
 - Primo posto nel Torneo Atenei Romani organizzato dalla LUB nel 2006
 - Terzo posto nel Torneo Nazionale degli Atenei Italiani organizzato dalla LUB nel 2006
 - Primo posto nella Conference Romana nel 1° campionato nazionale LUB nel 2007
 - Terzo posto nelle finali nazionali del 1° campionato nazionale LUB 2007
 - Primo posto Torneo Internazionale Universitario di Lisbona 2007
 - Secondo posto nella Conference Romana del 2° campionato nazionale LUB 2008
 - Secondo posto Torneo Internazionale Universitario di Barcellona 2008
 - Secondo posto Campionati Nazionali Universitari Femminili: Campobasso 2010
 - Secondo posto Campionati Nazionali Universitari Femminili 3c3: Modena 2016

Pubblicazioni

- Autore di due recensioni di Opere inerenti il contesto dell'educazione fisica e dello sport pubblicate sulla rivista d'istituto Alcmeone:
- "Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva" di M. Pieron; SSS – Alcmeone Anno 4, n°1, Gen – Mar 91,
- "Il libro del Rugby" di Azzali e Beccarini; Ed. Mediterranee – Alcmeone anno 5, n°2, Apr – Giu 92
- Autore di diversi articoli tecnici sul minibasket per la rivista dell'Associazione Laziale Allenatori e Istruttori di Pallacanestro (Free Lance) per Basket Point, Superbasket e Giganti del basket.
- Co-Autore del manuale tecnico della Federazione Italiana Pallacanestro: Tutti i segreti del minibasket
- Co-Autore del manuale tecnico della Federazione Italiana Pallacanestro: Minibasket Emozione – Scoperta – Gioco
- Diversi Articoli sul minibasket per la rivista "Giganti del Basket – BT&M"
- Socio fondatore del sito www.basketcoach.net, con annessa rivista online, specializzato in pubblicazioni sulla pallacanestro. Responsabile dell'area minibasket e autore di diversi articoli pubblicati sul sito e sulla rivista.



Coach PIERLUIGI SANTUCCI

Nato a ROMA il 02/12/1955; Laureato in SCIENZE POLITICHE.

Giocatore di basket dal 1969 al 2000.

- Anno 2018: nominato "Allenatore Benemerito".
- Responsabile tecnico settore giovanile Tiber Basket; Allenatore U/13; Allenatore U/16 eccellenza.

Corsi di allenatore con conseguimento delle relative qualifiche:

- 1975 Corso Istruttore Minibasket.
- 1975 Preparatore Regionale.
- 1986 Allenatore.
- 2000 Allenatore Nazionale.

- Nell'Aprile del 2000 Allenatore della Selezione di Roma nel "Torneo delle Capitali" organizzato nell'occasione del Giubileo

Dal 2006 al 2014 Allenatore della Nazionale FISEC

Partecipazioni a Finali Nazionali: SAM BASKET ROMA 1997 Cadetti; 1998 Juniores; 1999 Allievi; TIBER BASKET 2004 Juniores; 2005 Allievi; 2006 Juniores; 2010 Under/19; 2013 Under/15; 2016 Under/18 e Under/20

- Nel 2008/09 - Torino -Campione d'Italia con U/21 della Tiber Basket.
- Dal 1975 al 1984 Allenatore del settore Giovanile della SAM Basket.
- Dal 1984 al 1987 Allenatore della Pallacanestro Cagliari e della Soc. Basket Cagliari.
- Dal 1987 al 1989 Allenatore del Settore giovanile Azzurra Basket Roma.
- Dal 1989 al 1998 Allenatore Halley Sam Roma sia Settore Giovanile che Serie B.
- Dal 1998 al 2001 Allenatore Serie C Assisi Basket.
- Dal 2001 al 2017 Allenatore e Direttore Tecnico della Tiber Basket Roma; Istruttore Minibasket del Casilino.
- n. 5 Clinic tenuti come relatore con crediti PAO: ARMA DI TAGGIA; RIETI; PERUGIA; ACQUASPARTA; VITERBO.
- DAL 1995 DIRIGENTE ASSPORT.

MIGLIORI RISULTATI OTTENUTI:

- CAMPIONE D'ITALIA CON UNDER 21 TIBER BASKET ROMA A TORINO 2007.
- PROMOZIONE IN SERIE B CON BASKET ROMA 1998.
- GIOCHI FISEC PRIMO CLASSIFICATO MALTA 2007.

L'estensore del presente testo:**Guido De Alexandris****Titoli:**

- **Qualifica CNA: “Allenatore Nazionale” (dal 1981; primo tesseramento: 1972).**
- **Qualifica Settore Minibasket: “Istruttore Nazionale Minibasket” (dal 2001; primo tesseramento: 1992).**
- **Partecipante ai Master 2002, 2003, 2005, 2014, 2015, 2016, 2017 e 2018 per Istruttori Nazionali Minibasket;**
- **Insegnante di Easy Basket (dal 2013).**

Attività tecnica:

Come giocatore ha militato nella trafila dei campionati giovanili e dei campionati minori a **Viterbo**. Ha iniziato l'attività di allenatore di settore senior e giovanile maschile a **Viterbo** dal 1971 al 1975. Trasferitosi a Mestre nel 1975 (essendo nativo di **Venezia**), ha maturato diverse esperienze con vari incarichi come allenatore di squadre giovanili e senior, Istruttore di Minibasket e Responsabile Tecnico Minibasket. Società in cui ha allenato nel Veneto: Pallacanestro Giganti Zelarino (VE), Reyer Venezia (tre cicli in tre epoche diverse); Basket Mogliano (tre cicli in tre epoche diverse), Giants Marghera, Casale sul Sile, ASD Minibasket Spinea (VE), CMB Pallacanestro Mirano (VE). Ha insegnato inoltre Minibasket nell'ambito dei progetti-scuola a Scuole Elementari di Marghera (VE), di Casale sul Sile (TV), di Spinea (VE) e di Mirano (VE). Ha collaborato con la rivista tecnica web CNA VENETO TIME nel sito del Comitato Regionale Veneto FIP.

Incarichi conferiti dalla Federazione Italiana Pallacanestro:

- **Osservatore-CAF** al raduno di selezione della Nazionale “Cadetti” nel Giugno 1981 a Gorizia;
- **Aiuto-Formatore** allo Stage di 1° grado per giovani allenatori a Fiuggi (FR), Giugno-Luglio 1983;
- **Rilevatore** ai Clinics Internazionali FIP di: Montecatini (Maggio-Giugno 1982); Bologna (Maggio 1983); Firenze (Maggio 1985); Grado (Giugno-Luglio 1987); Bologna (Giugno 1988); Montecatini (Giugno 1989); Pesaro (Giugno 1990); Forlì (Giugno 1991); Cervia (Giugno 1992).
- **Capo Rilevatori** ai Centri di Alta Specializzazione maschile di Madonna di Campiglio: Settembre 1988, Settembre 1989 e Luglio 1990; ai Clinics Internazionali di Treviso (Giugno 1993 e Giugno 1994);
- **Formatore** dei Corsi “Tecnici Regionali” (corrispondente all'attuale qualifica di “Allievo Allenatore”) per la provincia di Venezia dal 1985 al 1994.
- **Partecipante** al 4° Corso Nazionale per Formatori dei Corsi per Tecnico Regionale (Madonna di Campiglio, 18-25 Luglio 1992).
 - *Ha realizzato numerosi testi tecnici di basket e di Minibasket riportanti Clinic, corsi e raduni.*

Viterbo, 27 Maggio 2019:

CLINIC PAO BASKET

Prof. Marco Tamantini:

“Il passaggio dal Minibasket al basket - le collaborazioni offensive e difensive”

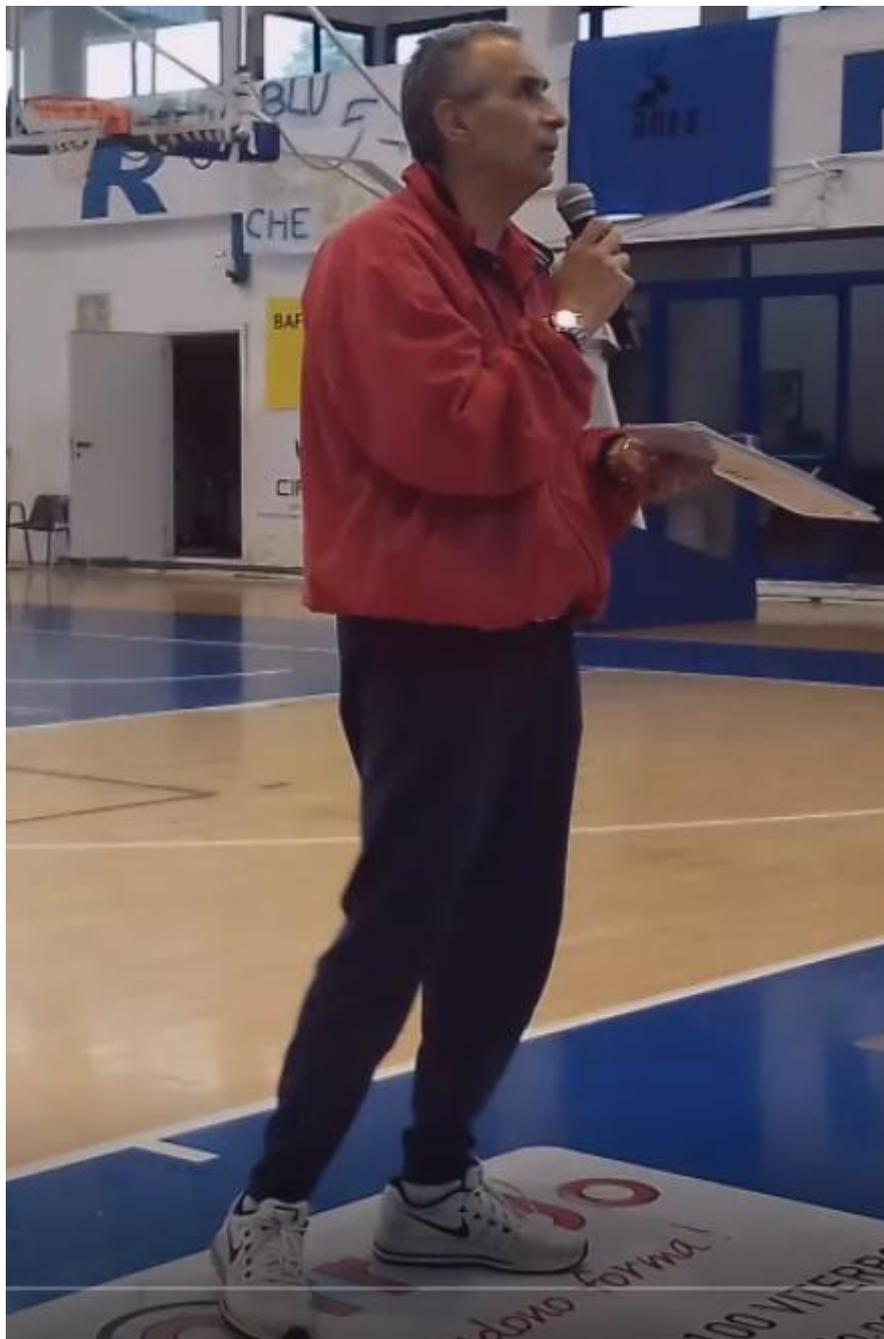


Foto 1. Il prof. Marco Tamantini presenta la sua lezione.

Premessa.

E' sicuramente con sommo gradimento ed affetto che mi ripresento in una provincia così cara come questa di **Viterbo**. L'argomento è rivolto alla fase dell'incontro tra il Minibasket e il basket in particolare riferimento alle collaborazioni offensive e difensive nella categoria Under 13, che personalmente quest'anno ho avuto la fortuna di praticare con una squadra.

Presenterò queste collaborazioni, che ho cercato di sviluppare nella squadra che ho allenato in questa stagione sportiva, attraverso delle regole molto semplici e legate alle modalità

d'insegnamento dei fondamentali. Il motivo di questa scelta affonda le radici nel tipo di valutazione che ogni allenatore deve elaborare nei confronti della propria squadra in funzione del piano di preparazione stagionale. In questa fascia di età è noto che i fondamentali individuali sono molto importanti per cui si rende imprescindibile l'insegnamento della tecnica individuale.

Regole.

1) Tutti i ragazzi devono entrare in possesso di palla.

2) Tutti "devono" tirare al momento giusto:

- difficile nella scelta del momento giusto;
- se sbagli "impara a tirare allenandoti meglio".

3) Schieramento "5 fuori":

- nessuna posizione fissa (eccetto i due o tre migliori a portare la palla);
- da questo schieramento di passa al 4+1 interno.

4) Passare e tagliare:

- per ricevere;
- per muovere la difesa.

5) Difesa sulla palla.

6) Difesa di anticipo.

7) Principio di aiuto (lato debole accennato)

} Regola delle tre linee

- **Dedicare ampio spazio alla motricità specifica!**
- **Costruire il movimento (terzo tempo, partenze, etc.)**

Un'osservazione che ho ricavato, almeno dalla mia esperienza e da quanto ho potuto analizzare, è che viene svolto un lavoro corretto anche da un punto di vista didattico e metodologico, poi all'atto pratico della partita l'Istruttore non riesce a tradurre quel fondamentale in una situazione reale di gioco. Un esempio semplice: se la regola che governa il contropiede contempla il passaggio di apertura a seguito di un rimbalzo e passare poi la palla ad un attaccante libero avanti, si lavora sull'abbinamento palleggio-passaggio per l'acquisizione di un vantaggio. Qual è il problema? E' che molto spesso l'Istruttore si ritrova davanti un giocatore che spesso è in difficoltà a ricevere la palla. Se non si adottano contesti reali di gioco il ragazzo che gestisce la palla faticherà a risolvere i problemi in situazione di partita, come quando, ad esempio, è pressato dalla difesa mentre palleggia e quindi deve tenere la testa alta, saper passare la palla dal palleggio con un'intelligente lettura del gioco. Se queste basi non sono consolidate si rischia ogni volta di perdere un'occasione da canestro per cui si rende necessaria la trasposizione del lavoro individuale in situazioni reali di gioco, ovvero come allenare queste situazioni sul campo. La gestione della collaborazione in attacco non si configura, ad esempio, nel "cinque fuori" attraverso un "dai e vai" classico con metodo prescrittivo ma io ritengo che occorre fare chiarezza su questi postulati rivisitando l'utilizzo in partita dei fondamentali. Sono dell'idea che un accorgimento molto efficace è che se quel bambino o quel ragazzo non passa la palla ad un compagno libero che si trova più avanti si fischia e si sanziona l'errore con la palla persa, assegnando quindi la rimessa agli avversari. Se un ragazzo cattura il rimbalzo e palleggia subito a fronte della regola che prevede, a seguito del rimbalzo, l'immediato passaggio di apertura, sanziono l'errore con palla persa per l'attacco, quindi fischio ed è rimessa assegnata agli avversari. Con la mia squadra ho impiegato un mese di allenamenti per farle assimilare questa regola e metterla in pratica.

Concettualità delle regole.

- **Occorre fare chiarezza sul significato di come giocare a cinque in attacco nelle categorie Esordienti e Under 13.** Osservando infatti le partite di queste categorie, molto spesso balza all'occhio che il gioco d'attacco si limita ad una situazione conclusiva di uno contro tutti. Il giocatore che riceve la palla, che di solito è il più bravo, gioca contro tutti come, ad esempio, dopo esser uscito da un movimento di "mezza ruota". Oppure questo giocatore più forte gioca uno contro uno attraverso la variante della mezza ruota ovvero con un'uscita finale dal blocco sulla palla. Non sono esempi banali ma ciò che succede realmente. Altre situazioni spurie si verificano anche in difesa dove il lungo o anche i due lunghi campeggiano dentro l'area dei tre secondi per prendere il rimbalzo o per costringere a tirare da fuori o per accentuare l'azione difensiva di contenimento. Oppure creare i blocchi ciechi sulla rimessa di fronte o di lato e rubare due canestri in questa situazione e questi sono fatti di attualità in un campionato "Under 13 sperimentale fascia C", ovvero il livello più basso. Se si mettono in atto queste furbizie in questo campionato, inevitabilmente salgono alla ribalta i sensi di perplessità. Io ho disputato una partita che era decisiva perché chi avrebbe vinto avrebbe guadagnato l'accesso alla semifinale in questo campionato di "fascia C". Era una partita importante, gli avversari si sono presentati in nove, dei quali uno è venuto per onor di firma e non ha giocato, un altro ha giocato appena due minuti e gli altri sette si sono spartiti il resto del minutaggio. Con questo non mi permetto di censurare affatto il collega avversario perché le sue non sono state scelte illegali ma del tutto legali in quanto nei termini contemplati dal Regolamento. Io però voglio cogliere uno spunto diverso, ovvero a fronte di questo esempio proporre un confronto con la mia tipologia di scelte. In precedenza abbiamo dovuto giocare contro la stessa squadra una partita, sempre di questo girone finale, dove nella mia squadra erano assenti tre giocatori del quintetto-base. Al termine di questa partita tre miei giocatori, che spesso non segnavano o al massimo ne realizzavano quattro, hanno messo a segno rispettivamente undici, sette e sei punti. Abbiamo vinto nonostante tutto chiedendo qualcosa in più a quelli che solitamente producevano di meno. Il mio metodo contempla che i ragazzi debbano essere tutti coinvolti, a prescindere dai risultati delle partite. Abbiamo perso la partita decisiva per un punto di differenza senza i due giocatori migliori, ovvero quelli che solitamente segnavano più punti, eppure l'abbiamo giocata alla pari, con dignità, responsabilizzando ancor di più quei giocatori che solitamente non avevano un minutaggio alto. Al bambino un po' in sovrappeso almeno un tempo di gioco si deve concedere e magari a volte s'inventa alcuni canestri, ma in questa partita non ha segnato per cui se avessi avuto a disposizione il giocatore bravo avrebbe prodotto di più per la squadra. Non abbiamo però spostato la partita perché, se lo spirito è di partecipare perché è importante, non si sposta la partita ma si chiede qualcosa di più agli altri. In questo contesto si entra nel campo della formazione, dell'educazione, del coinvolgimento, di tutti quei valori che vengono sottolineati spesso negli incontri e nei clinic ma che poi nella realtà molto spesso, purtroppo, vengono disattesi.
- Un punto fondante della mia filosofia del gioco di attacco, ad esempio, è che **tutti i giocatori del quintetto siano coinvolti nel possesso di palla**, nessuno escluso. Un'eccezione non rilevante è l'apertura sul contropiede al giocatore più abile nel palleggio, disposizione che comunque non prescrivo in termini rigidi ma indicando tra due o tre che potenzialmente posso ricevere la palla. Ovviamente è il più vicino che riceve l'apertura e gli altri corrono, ma tutti devono prendere la palla. In qualsiasi situazione o punto del campo o su una rimessa non è obbligatorio passare la palla sempre allo stesso giocatore. L'importante è distribuirsi con una spaziatura corretta dalla rimessa e magari giocare in "dai e vai" dalla rimessa stessa. Se poi in mezzo si trova il giocatore bravo, si approfitta dell'occasione, in caso contrario non importa se lo sviluppo sarà più difficoltoso, pazienza! Se però l'obiettivo è insegnare loro a passare la palla e il passaggio è un fondamentale importante soprattutto dal palleggio e dove passarla, assume importante rilievo l'uso della

mano esterna. Imparare a passare la palla con la mano esterna è un apprendimento irrinunciabile.

Riterrei importante soffermarmi su un avvenimento di grande interesse al quale ho partecipato in prima persona. Nel mese scorso abbiamo tenuto un Clinic ad Aprilia (LT) dove l'argomento era incentrato sul fondamentale del passaggio nel gioco con quattro esterni e uno interno. Io ho sostenuto che con una squadra Under 13 preparata e magari anche dotata fisicamente si può arrivare a schierare un giocatore interno. Dipende sempre dai giocatori a disposizione, dalla loro esperienza di gioco, da quali sono gli obiettivi e riuscire ad insegnare sempre più spunti costituisce un valore aggiunto. Occorre però tener sempre presente la valutazione del gruppo da allenare, non si possono introdurre determinati moduli tecnici in assenza di necessari presupposti fisici e soprattutto motori.

Tutti devono pertanto avere la possibilità di manovrare la palla, non devono essere previste posizioni prestabilite, a tutti è permesso tutto e tutti possono, anzi devono tirare quando è il momento opportuno. Quando non devono tirare? Quando non è il momento e quando non è il momento? Dopo un passaggio, dopo due passaggi, se un compagno è mal posizionato, se nessuno si trova pronto per il rimbalzo. S'impartiscono semplici regole, l'importante non limitarsi sistematicamente a palla e tiro, per cui si deve sottolineare ancora una volta il valore e l'efficacia del gioco d'insieme.

Sempre nello stesso Clinic di Aprilia ricordo un altro spunto importante che ha rivalutato alcuni insegnamenti datati e che molto spesso sono stati trascurati. Ebbene, ha tenuto una lezione **Lino Mevi**, un allenatore espertissimo che è un'enciclopedia della pallacanestro ed ha presentato tutti esercizi che impegnavano sempre i ragazzi in movimento. Esercizi dei quali alcuni anche un po' datati ma dove emergeva con determinazione l'aspetto legato alla necessità di collaborare da parte dei ragazzi. Sin dall'inizio di ogni esercizio dovevano capire subito l'esatto svolgimento del gioco, il concatenarsi delle fasi dell'esercizio, ogni scelta di qualsiasi giocatore doveva armonizzarsi con i movimenti dei compagni. Far muovere 15 giocatori in forma sinergica e coordinata già dagli esercizi preparatori significa strutturare un'idea di collaborazione e di coesione, imparare a muoversi insieme. Se una squadra già a questa età non sa come si ruota nelle file e non sa come si può impostare un esercizio partendo al momento giusto in funzione del movimento del compagno, com'è possibile sviluppare la capacità di collaborare sul "dai e vai" o, quando saranno più grandi, su uno schema di gioco? Il famoso timing si allena con questi dettagli, semplici ma che fanno emergere degli aspetti di fondamentale importanza che molto spesso invece sfuggono, quindi tutti, quando il senso di responsabilità chiama, devono tirare.

Può succedere che i ragazzi sbagliano la scelta, non sempre riescono, però in allenamento io ho svolto tantissimo lavoro sullo smarcamento e alla fine molti problemi li abbiamo risolti perché nessuno si è risparmiato, tutti riescono a chiudere un'azione e questo aspetto è già importante. Con questo mio gruppo di nati nel '2006 lo scorso anno neanche avevamo disputato il campionato, erano veramente dei principianti, avevano iniziato a giocare da pochissimo tempo, avevano partecipato soltanto ad un torneo strutturato in 6 partite, sconfitte mediamente dai 15 ai 20 punti. Quest'anno con gli stessi giocatori abbiamo superato il primo girone, abbiamo disputato le finali a 8 squadre perdendo una partita importante per accedere alle semifinali. Posso comunque dichiararmi soddisfatto per l'ottimo lavoro svolto in quanto tutti i ragazzini sono migliorati partecipando all'attività e approfondendo il massimo impegno.

Il primo step è quindi la scelta degli obiettivi, poi lo schieramento con cui si gioca, ovvero in 5 posizioni senza però misurare sul campo il centimetro di differenza.

Nessuna posizione è fissa perché il prossimo anno, e già sin d'ora abbiamo cominciato a mettere in pratica questo sistema di gioco, avranno delle caratteristiche fisiche e motorie diverse, saranno più solidi sui piedi per cui passeremo a giocare con un giocatore interno, quindi dallo schieramento con cinque esterni si passerà a quattro esterni e uno interno. Come ci arriveremo? Gradualmente,

ma varrà sempre il principio, e sarà per tutti non solamente per i giocatori più alti, di non omettere un certo tipo di lavoro ma di far conoscere a tutti un certo tipo di pallacanestro diversa. Tutti i giocatori devono saper giocare in tutte le posizioni, compresa quella interna. E' sicuramente da considerare che con un giocatore interno il cambiamento risulta evidente perché dall'abitudine a giocare fronte a canestro a 7 metri devono passare a giocare spalle a canestro a un metro e mezzo. Uno dei giocatori si trova pertanto in un'ottica diversa, muovendosi diversamente e utilizzando i fondamentali partendo da una situazione diversa, in uno spazio temporale completamente opposto.

- **Passare e tagliare**, sempre! Non si gioca mai da fermi, con uno smarcamento si taglia, se non si riceve la palla si deve tagliare e rimpiazzare, non vogliamo mai giocatori fermi, nessuno si è "comprato" una posizione.
- Per quanto riguarda i **concetti ispiratori della difesa**, insegnamenti molto semplici. La difesa di squadra si basa prima sulle individualità, quindi imparare a marcare dedicando molto tempo alla difesa sulla rimessa della palla e anticipo sull'attaccante vicino alla palla. Abbiamo inserito degli esercizi generali senza però spenderci eccessivamente del tempo. Insegnare delle collaborazioni in difesa a prescindere che non mi sembra morale per questo livello, ad esempio, la difesa a zona che hanno presentato gli avversari nella partita di accesso alla semifinale, con cinque giocatori più o meno internamente all'area dei tre punti di cui due dentro l'area dei tre secondi.
Gradualmente, in base anche alle nostre difficoltà fisiche, questi principi sono stati estesi a tutto campo con risultati abbastanza positivi. La base di partenza, il consiglio che mi sento di dispensare è la valutazione della propria squadra in un'ottica però sempre di possibilità perché la valutazione è un'operazione irrinunciabile.
- Io credo fermamente sulla necessità del lavoro mirato allo **sviluppo della motricità**. Nella parte pratica presenterò delle proposte che forse sembreranno banali però, sulle partenze, se manca una coordinazione corretta mano-piede l'esecuzione del movimento sicuramente ne risentirà. Non mi riferisco soltanto alla partenza incrociata, che è quella più facile, ma anche quella corrispondente. Dipende dalla precedenza, dalla rapidità, dalla spinta, dalla presa della palla per cui si commetteranno sempre tante infrazioni di passi, come effettivamente avviene, quindi una ben sviluppata motricità contribuisce alla costruzione specifica del movimento. **Attraverso le andature si prepara il movimento del terzo tempo**. Il terzo tempo, ad esempio, è accostabile, come gesto, ad un'andatura molto simile al salto in alto stile "Fosbury" perché è un'avanzare stessa gamba e stesso braccio. Molto spesso i bambini saltano incrociando però il saltatore Fosbury ha dimostrato che con il suo stile di salto arriva molto più in alto, quindi è tutta una costruzione motoria. Se i ragazzi recepiscono questi messaggi e li mettono in pratica non potranno che migliorare.

Due anni fa mi sono recato ad un clinic a Ostia ove il relatore era **coach Marco Rota**, già allenatore delle Nazionali ed ha presentato tutta una serie di esercizi mirati al passare e correre attaccando in 3>1. Tutti esempi molto interessanti con dei concetti estremamente semplici, molto utili sia per i passaggi e sia per alzare il ritmo della corsa in fase di contropiede. Mi riaffiorò il ricordo di **Asa Nikolic** quando portò l'esercizio "treccia" all'**Ignis Varese**, che fu la prima squadra, a livello europeo, ad eccellere in contropiede. Tutte proposte di collaborazione fondate sul passare e correre molto semplici per tenere il ritmo molto elevato, limitando l'uso del palleggio, facendo incessantemente muovere la palla. Importante ed efficace è adottare la regola della palla persa quando si abusa del palleggio e così gradualmente i ragazzi si abituano a moderare l'uso di questo fondamentale. Dopo due, tre o quattro palleggi la palla deve circolare, l'eccessivo uso del palleggio certamente non aiuta a costruire il gioco collettivo e quindi si sanziona la palla persa. Anche attraverso alcuni semplici accorgimenti si stimolano i ragazzi, nel contesto della partita, a scoprire

la corretta gestione dell'utilizzo dei fondamentali e spesso ad essi manca proprio questo importante anello di collegamento.

In conclusione vorrei ritagliare una brevissima parentesi per segnalare l'utilità di un paio di libri tecnici: uno è il "Sill@basket" di **Bruno Boero**, che è un grande maestro della pallacanestro, e l'altro è "Allenare insegnando" di **Vincenzo Bifulco** e **Paolo Maurizio Messina**. Questi due testi contengono degli spunti molto interessanti e molto utili per allenare in tutte le categorie e costituiscono quindi due preziosissimi manuali per tutti i tecnici. (**Vedere anche da pagina 160 a pagina 167 di questo testo le relative recensioni di questi due libri**).

ESEMPLIFICAZIONI PRATICHE

Traccia di lavoro.

1. Palleggio.

- Ball handling. Tre movimenti specifici: "dondolare", coordinare i piedi, gestire la palla con una mano.
- Tre file a fondo campo.
- 1>1 con difesa: sul piano didattico.

2. Partenze (importante l'uso dei perni!).

- Esercizio toccare terra con una mano (oppure toccare il cinesino posto a terra) su movimento (passo) piede opposto.
- Esercizio "piede perno" con finte, con i cerchi a terra.
- Esercizio da gomito: auto-passaggio; giro avanti-dietro; partenza.

3. Passaggio.

- Sotto pressione: sulla mano esterna.
- In contropiede.
- Tre file: passaggio a destra e a sinistra.

4. Tiro.

- Balzi + tiro.
- Dal palleggio.

5. Difesa.

- Ginnastica difensiva.
- 1>1 "palla davanti alla palla".
- 1>1.

6. Contropiede.

- 3>0 passaggi.
- 3>1.
- 2>1.

Non presenterò un allenamento classico ma alcune proposte di attivazione, andature, esercizi sul palleggio, sul passaggio quindi sono degli spunti da cogliere e mediante i quali poter lavorare proficuamente.

- Andature: tre file.

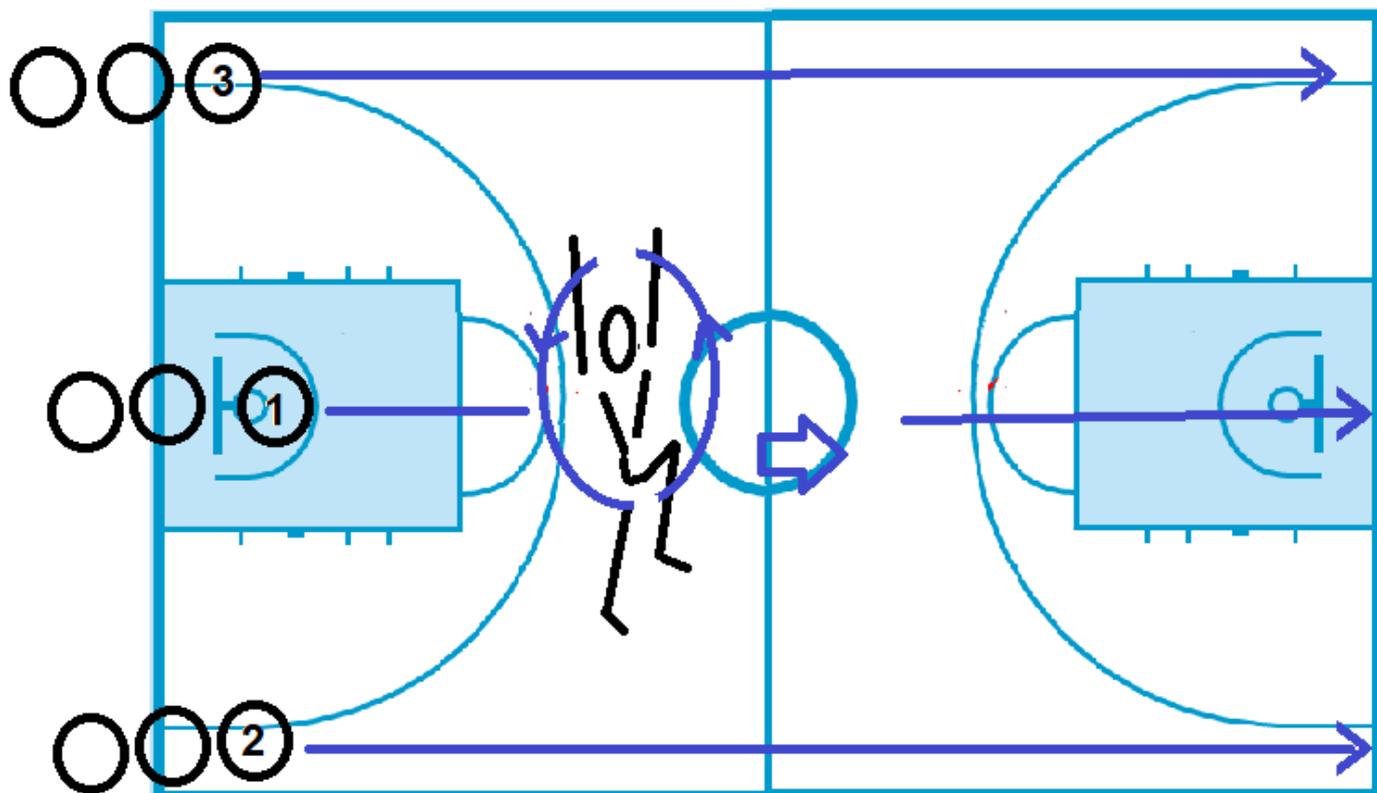


Diagramma 1

- Disposizione iniziale come da Diagramma 1: tre file a fondo campo, partono i primi di ogni fila (quindi tre alla volta), andatura saltellata in avanti coordinata con la circonduzione delle braccia per avanti-alto all'indietro. Discesa a tutto campo, fermarsi sulla linea di fondo campo opposto per aspettare gli altri e poi ripartire (vedi anche foto 2).



Foto 2. Esecuzione passo saltellato con la circonduzione delle braccia per avanti-alto all'indietro.



Foto 3.

Notare le difficoltà e le differenze che emergono: le braccia non arrivano più indietro della posizione indicata dalla foto 3, il cingolo scapolo-omerale è bloccato e questo difetto creerà poi difficoltà nel gesto del tiro.

- **Andatura saltellata avanti.** Ogni tre passi sollevare il ginocchio e il braccio corrispondente. “Uno-due-tre” e stacco, in continuità. Gamba destra – braccio destro; gamba sinistra – braccio sinistro (vedi foto 4).



Foto 4. Andatura saltellata avanti. Ogni tre passi sollevare il ginocchio e il braccio corrispondente.

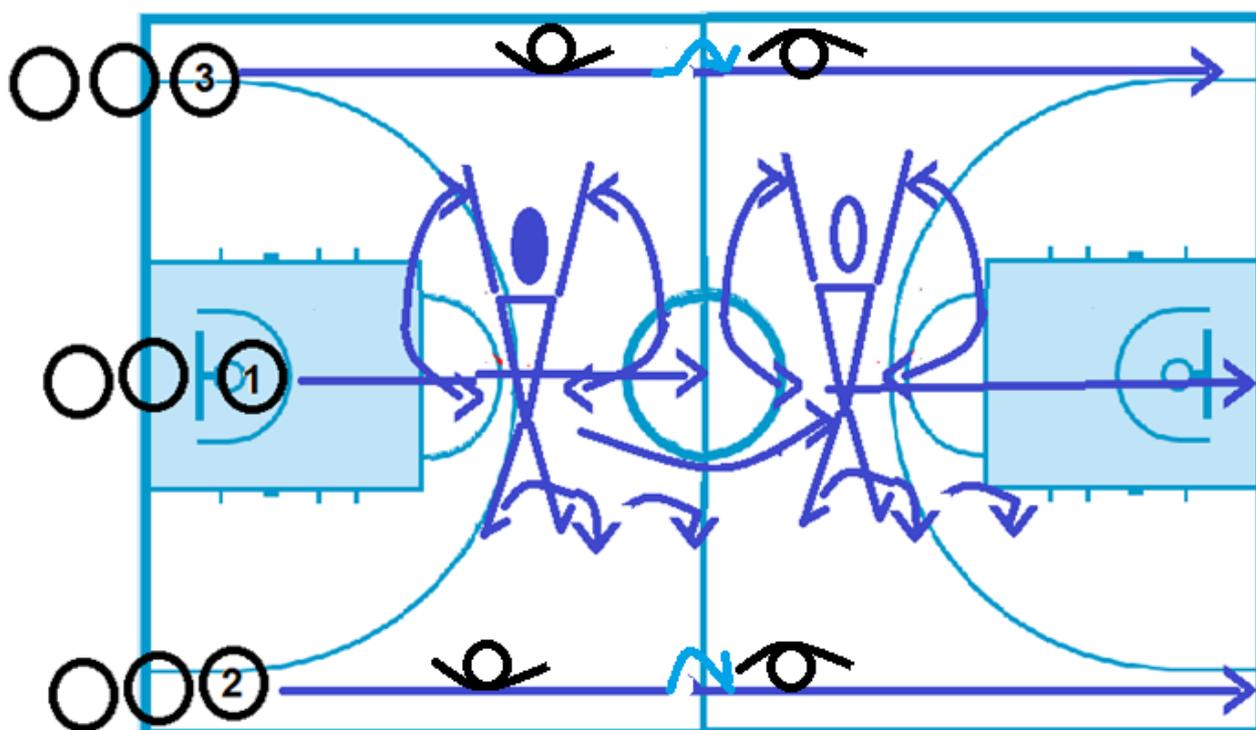


Diagramma 2.

- Andatura saltellata laterale con slanci delle braccia per fuori in alto. Fino a metà campo sul fianco destro, a metà campo girarsi in movimento a 180° e quindi percorrere la restante lunghezza della metà campo (alla stessa maniera) sul fianco sinistro. Ad ogni passo un movimento delle braccia in alto e un movimento in basso. Due discese lunghezza del campo (andata e ritorno). Vedi anche foto 5 e foto 6.



Foto 5. Andatura saltellata laterale con slanci delle braccia per fuori in alto sul fianco destro.



Foto 6. A metà campo giro di 180° per proseguire fino a fondo campo con andatura saltellata laterale sul fianco sinistro.

- Variante: andatura laterale incrociata. Per la successione dei passi vedi foto 7, foto 8 e foto 9.



Foto 7. Andatura laterale incrociata sul fianco destro. Il piede sinistro incrocia davanti al destro.



Foto 8. Il piede destro esegue passo laterale a destra passando dietro al sinistro.

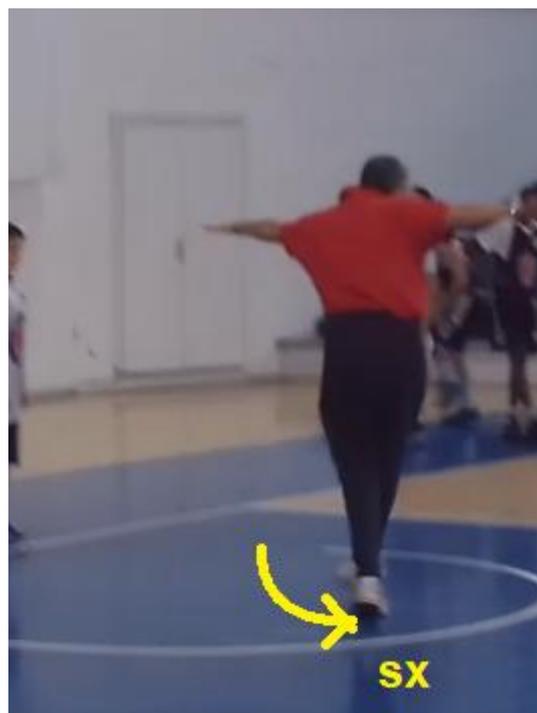


Foto 9. Il piede sinistro incrocia passando dietro al destro.

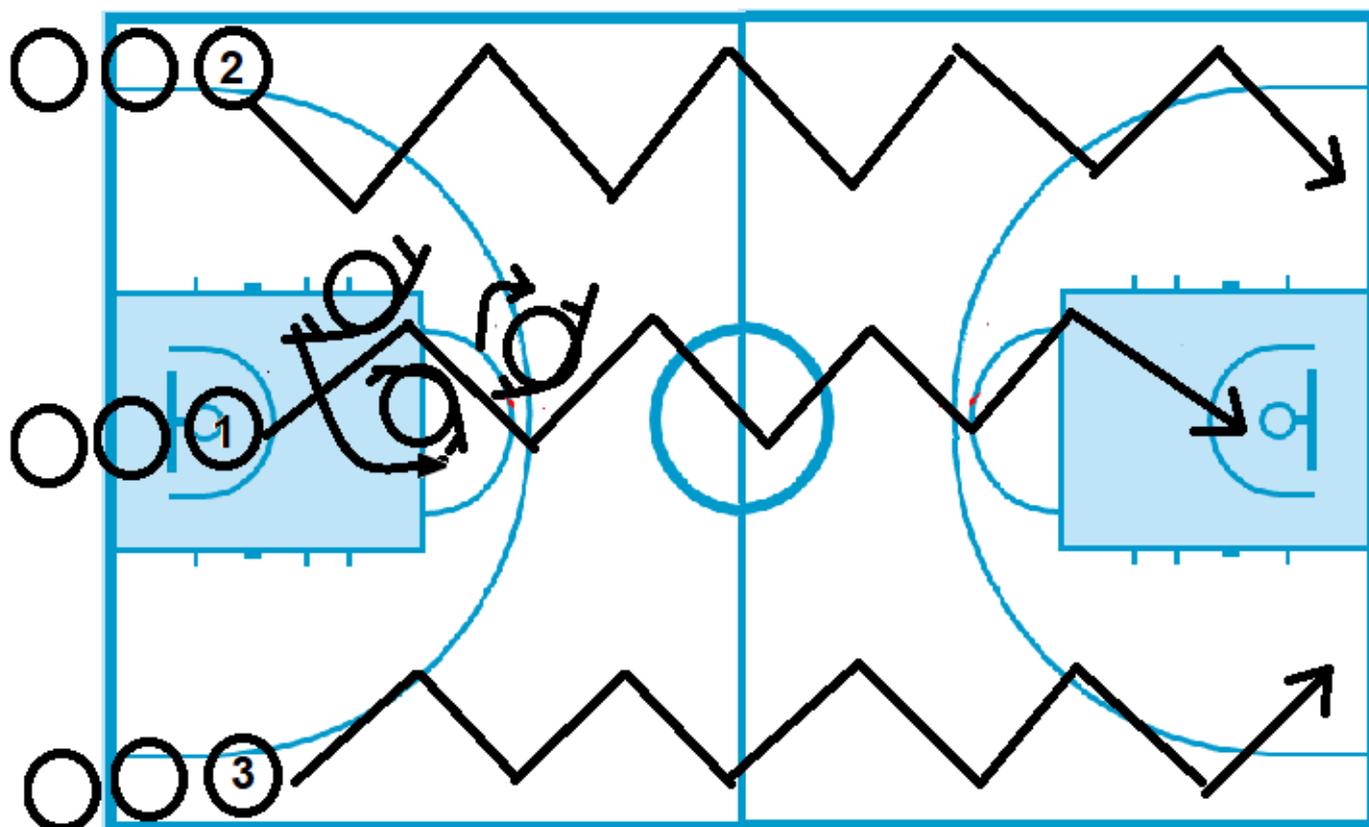


Diagramma 3.

- Disposizione su tre file come da Diagramma 3. Andatura laterale con slanci delle braccia per fuori-alto, percorso a zig-zag, quindi in diagonale a destra e a sinistra. Cambio di guardia con giro dorsale e con piede perno opposto alla nuova direzione. In pratica, verso sinistra piede perno il destro e cambio guardia con giro dorsale; verso destra piede perno il sinistro e cambio guardia con giro dorsale.



Foto 10

Osservazioni. Errori rilevati: alcuni eseguono il giro frontale e quindi girano in avanti con il piede opposto verso la nuova direzione e questo non è sicuramente un movimento corretto. Ripeteremo la stessa sequenza nella discesa di ritorno, poi lo eseguiranno con le braccia basse avvicinandosi così ai movimenti di scivolamenti attraverso questi movimenti laterali che richiedono la spinta delle caviglie, l'equilibrio e il cambio di piede. Nello scivolamento infatti devono saper eseguire il movimento di cambio di piede e molto spesso non riescono perché non sono sufficientemente lateralizzati e coordinati.

- **Ball handling.**

Per prendere la palla con una mano: - sottogamba; - dondolo; - giro.

- Ragazzi schierati di fronte al coach (★): alternare due palleggi con la mano destra a due giri intorno alla cintola facendo passare la palla dietro la schiena da destra verso sinistra e ritorno avanti sulla mano destra (vedi sequenza illustrativa da foto 11, foto 12, foto 13, foto 14 e foto 15).



Foto 11. Due palleggi sul posto con mano destra.

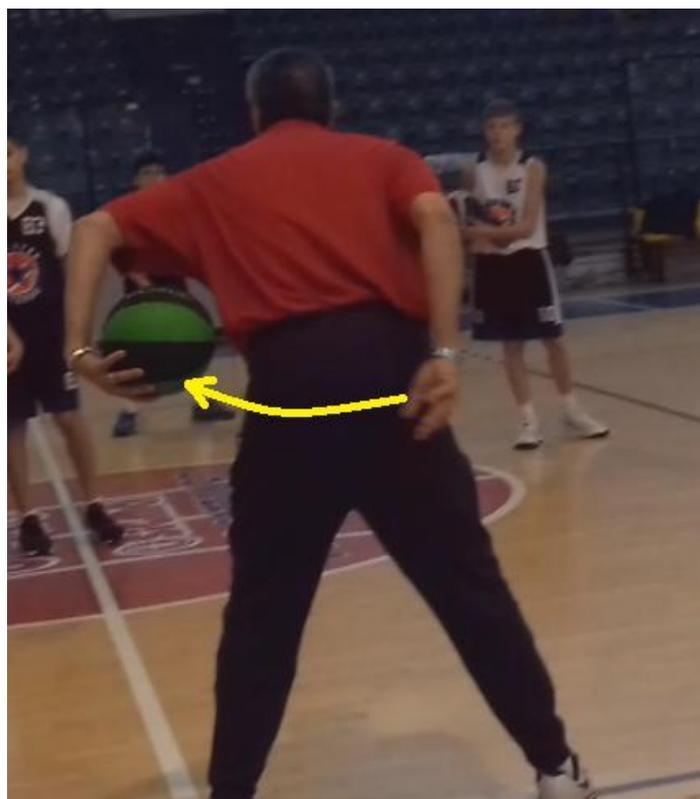


Foto 12.
Far girare la palla due volte intorno alla cintola.



Foto 13. La palla sta passando davanti.



Foto 14. Riprendere la palla con la mano destra e ricominciare la sequenza.



Foto 15. Il gruppo esegue l'esercizio.

Osservazioni. Qualcuno gira davanti, qualche altro gira dietro, alcuni prendono la palla con due mani mentre invece devono imparare a sentire la palla con una mano sola per preparare il palleggio, i cambi di mano e i “dondoli”.

- Variante: alternare due palleggi con la mano sinistra a due giri intorno alla cintola da sinistra verso destra facendo passare la palla dietro la schiena e ritorno avanti sulla mano sinistra.
- Due palleggi con la mano destra, “dondolo” frontale da destra a sinistra e ritorno quindi, per ogni serie, quattro palleggi.
- Variante: due palleggi con la mano sinistra, “dondolo” frontale da sinistra a destra e ritorno, quindi per ogni serie sempre quattro palleggi (vedi foto 16).



Foto 16. “Dondolo” frontale da sinistra a destra e ritorno (palleggiare con la sinistra).

- “Dondolo” laterale (numero di palleggi a scelta, vedi foto 17), quando la palla si trova dietro farla passare framezzo le gambe da dietro in avanti (vedi foto 18) per riprenderla con la mano sinistra (vedi foto 19), che sua volta esegue palleggi laterali a “dondolo” a sinistra per poi, sempre quando la palla si trova dietro la si fa passare framezzo le gambe da dietro in avanti per riprenderla con la mano destra. E’ la palla che si muove, non spostare o alzare i piedi!



Foto 17. "Dondolo" laterale a destra.

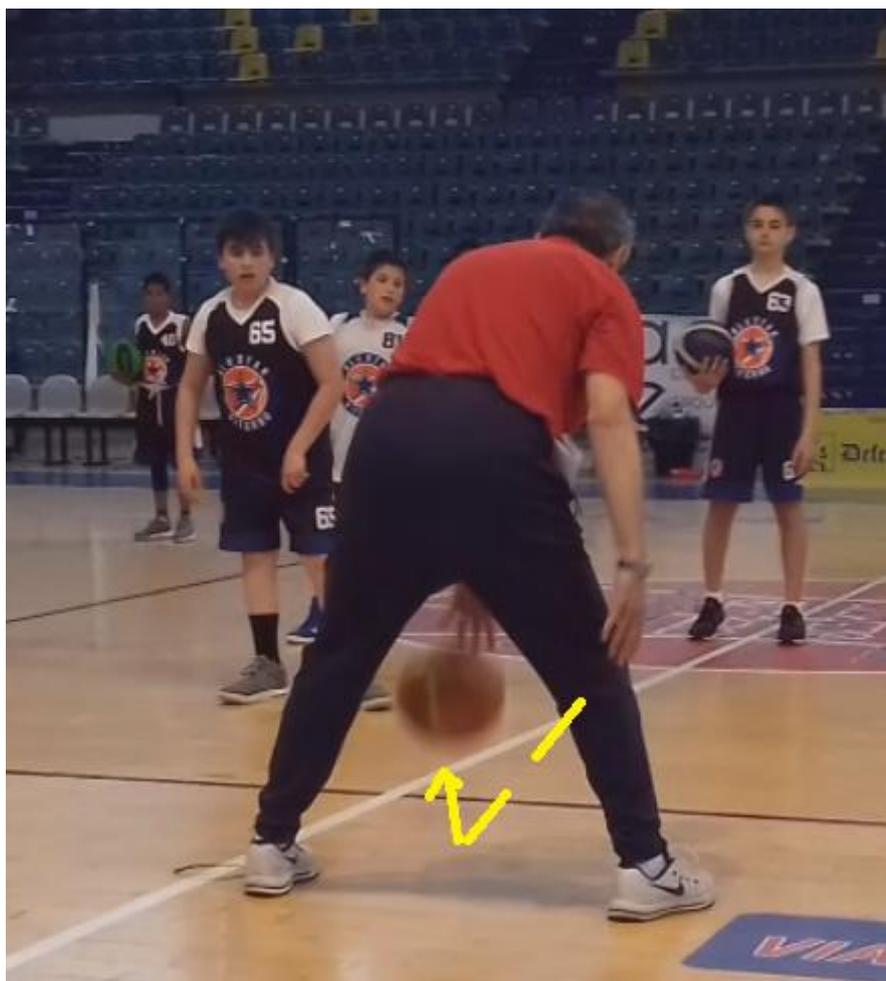


Foto 18. Cambio di mano da dietro in avanti facendo passare la palla frammezzo le gambe.



Foto 19. Riprendere la palla con la mano sinistra.

Si può variare il numero di palleggi tra un cambio di mano e l'altro, però devono imparare a dondolare la palla in tutte le maniere.

- Due o tre palleggi sul posto con la mano destra (vedi foto 20), con un saltello sagittale portare avanti il piede sinistro e il destro va dietro (vedi foto 21), cambio di mano sotto le gambe e riprendere la palla con la mano sinistra (vedi foto 22). Con un saltello riportare il piede sinistro a pari con il destro (vedi foto 23). Sequenza inversa: palleggiare con la mano sinistra, con un saltello sagittale portare avanti il piede destro e cambio mano facendo passare la palla frammezzo le gambe e riprenderla con la mano destra e così di seguito.



Foto 20. Due o tre palleggi sul posto con la mano destra.



Foto 21. Con un saltello sagittale portare avanti il piede sinistro e il destro va dietro.



Foto 22. Cambio di mano sotto le gambe e riprendere la palla con la mano sinistra.



Foto 23. Con un saltello riportare il piede sinistro a pari con il destro.



Foto 24. Esecuzione dei dimostratori.

- Palleggiare con la mano destra (2 o 3 palleggi), un saltello a piedi pari avanti mantenendo il palleggio aperto (vedi foto 25), con un palleggio passarsi la palla dietro la schiena, riprenderla con la mano sinistra (vedi foto 26), sempre alcuni palleggi questa volta con la mano sinistra, saltello a piedi pari all'indietro palleggiando con la sinistra, cambio di mano dietro la schiena da sinistra a destra (vedi foto 27) e così di seguito.



Foto 25. Palleggiare con la mano destra (2 o 3 palleggi), un saltello a piedi pari avanti mantenendo il palleggio aperto.



Foto 26. Con un palleggio passarsi la palla dietro la schiena, riprenderla con la mano sinistra.



Foto 27. Saltello a piedi pari all'indietro palleggiando con la sinistra, cambio di mano dietro la schiena da sinistra a destra.

- Due o tre palleggi con la mano destra, un dondolo frontale sempre con la mano destra (vedi foto 28), passaggio frammezzo le gambe da avanti all'indietro dalla mano destra alla mano sinistra (vedi foto 29), con la mano sinistra un dondolo frontale (vedi foto 30), cambio di mano frammezzo le gambe dalla mano sinistra alla mano destra (vedi foto 31) e così di seguito.



Foto 28. Un "dondolo" frontale con la mano destra.



Foto 29. Passaggio frammezzo le gambe da avanti all'indietro, dalla mano destra alla mano sinistra.



Foto 30. Con la mano sinistra un dondolo frontale.



Foto 31. Cambio di mano frammezzo le gambe dalla mano sinistra alla mano destra.

Puntualizzazioni.

Tre o quattro palleggi su un lato per iniziare la sequenza, il palleggio “dondolo” lo inseriamo in ogni combinazione di Ball handling ma il movimento specifico che intendo allenare é la coordinazione dei movimenti delle mani e dei piedi. Porre l’accento sulla mano che si sposta sulla palla per il cambio di mano, la mano che da sola gestisce il pallone e la rapidità dei piedi, dote non comune a tutti e, come si può osservare, qualcuno ne muove uno solo per cambiare.

- Piede perno è il sinistro, due o tre palleggi o anche quattro (vedi foto 32), quando si è pronti girarsi dall’altra parte accompagnando la palla (giro dorsale di 180° con piede perno il sinistro, vedi foto 33 e foto 34) e poi ritorno alla posizione iniziale con un altro giro dorsale a 180° (vedi foto 35 e foto 36).



Foto 32. Alcuni palleggi sul posto con la mano destra.



Foto 33.



Foto 34. Completato il giro a 180°.

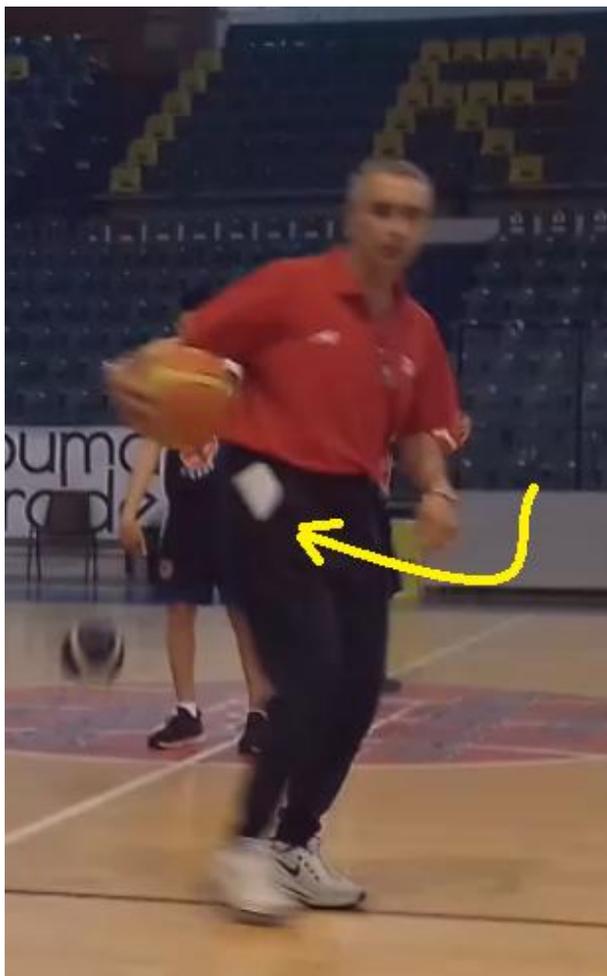


Foto 35. Ancora giro dorsale di 180° con piede perno il sinistro.



Foto 36. Ritorno alla posizione iniziale.

Correzioni da presentare. Il piede perno deve essere opposto alla direzione del giro, palleggio esterno. In quest'ultimo esercizio usare come piede perno il destro è un errore perché deve essere opposto alla mano, per gestire il giro di schiena.

Approfondimenti.

Questa proposta è mirata a sviluppare la lateralizzazione e l'orientamento, che sono capacità coordinative ed anche l'equilibrio perché ci si muove su un piede. L'orientamento fa percepire la direzione, il giro dorsale si esegue con piede perno opposto ma la parte di movimento da mettere in risalto è far loro trasportare correttamente la palla, quindi sui cambi di mano un giro in palleggio come esercizio propedeutico.

Variante: ovviamente tutta la stessa sequenza del movimento può essere ripresentata inversamente e cioè con piede perno il destro e giro dorsale a 180° verso sinistra.

- Palleggio.

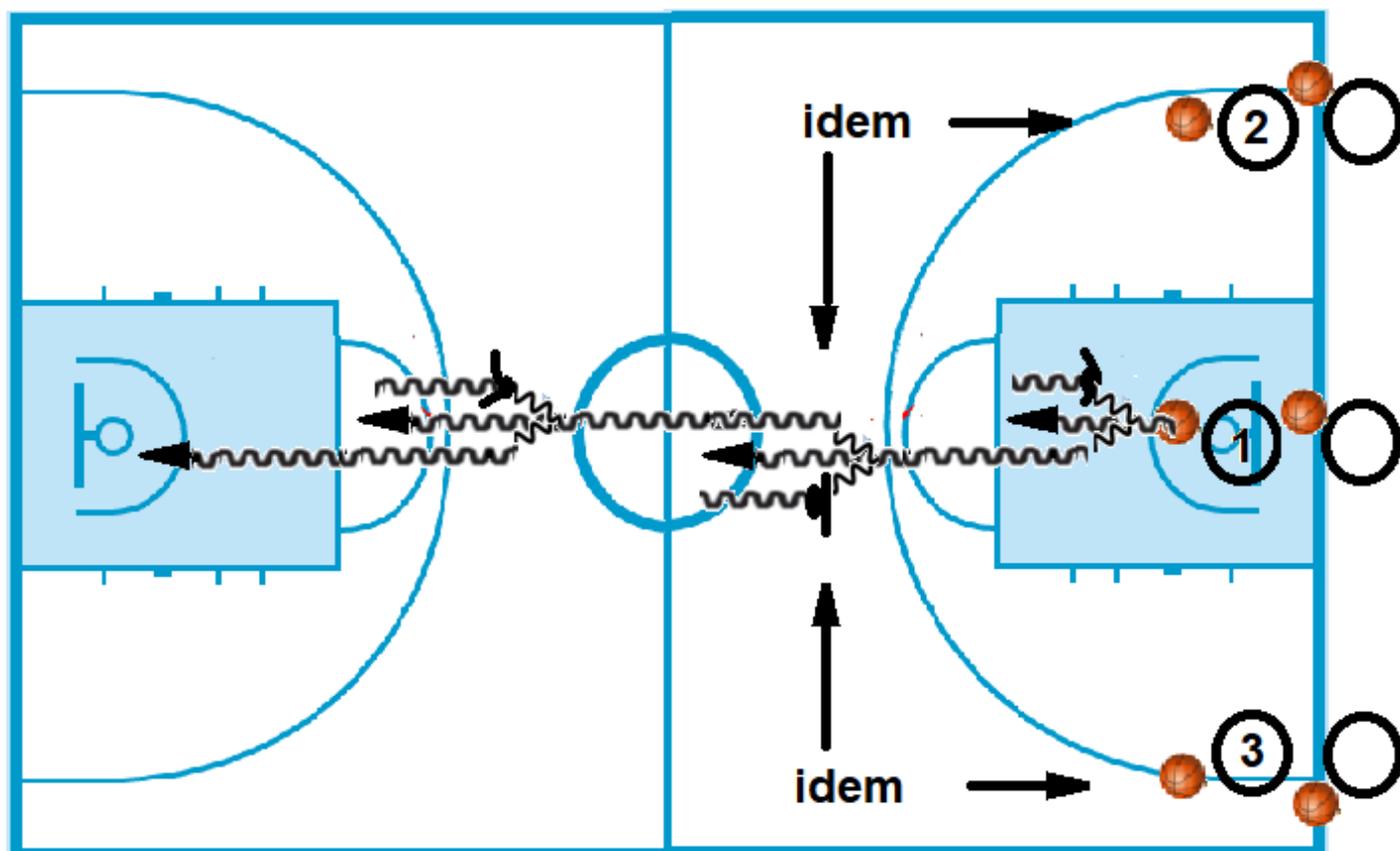


Diagramma 4.

- Tre file a fondo campo, tutti con il pallone, disposizione come da Diagramma 4. Partono tre alla volta (i primi di ogni fila). Partenza in palleggio con la mano destra, arrivare alla linea del tiro libero, fermarsi mantenendo il palleggio aperto e protetto (immaginare la presenza del difensore avversario, braccio libero in fuori e la mano sull'avversario, vedi foto 37 e foto 38), tre palleggi in arretramento, cambio di mano frammezzo le gambe (dalla mano destra alla sinistra), ripartire in palleggio con la mano sinistra, arrivare alla linea della metà campo, palleggio protetto, tre palleggi in arretramento sempre con la mano sinistra, cambio di mano frammezzo le gambe (dalla mano sinistra alla destra), ripartire palleggiando con la mano sinistra. L'esercizio prosegue a tutto campo.



Foto 37.



Foto 38.



Foto 39. Dimostratori impegnati nell'esercizio.

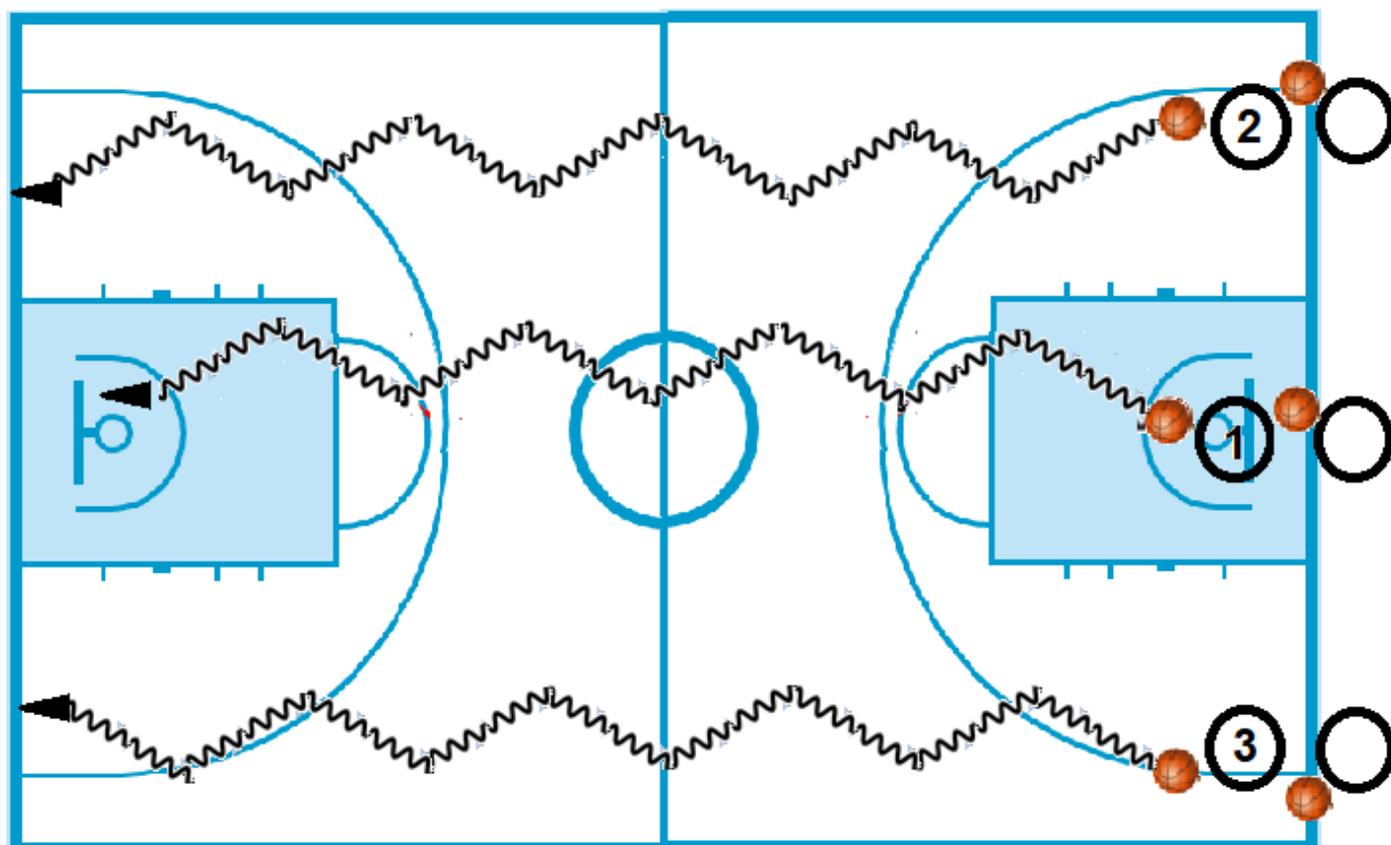


Diagramma 5.

- Tre file disposte come da Diagramma 5. Ogni tre o quattro palleggi cambio di mano frammezzo le gambe. Percorso a zig-zag (vedi anche foto 40).



Foto 40. Ogni tre o quattro palleggi cambio di mano frammezzo le gambe. Percorso a zig-zag.

Approfondimenti.

Queste ultime proposte sono sempre presenti nei miei allenamenti. I primi cambi di mano che propongo sono quello frammezzo le gambe e poi quello frontale, in quest'ordine. Concedo la precedenza al cambio di mano frammezzo le gambe perché lo associo al palleggio protetto e al palleggio in arretramento per sviluppare la coordinazione tra palleggio e movimento delle gambe. E' un cambio di mano sufficientemente veloce e sufficientemente protetto e non è difficile come esecuzione, in quanto spostano la gamba con il cambio di mano e la ripartenza in una catena di movimenti coordinati. Propongo soltanto questi due tipi e poi inizio con l'insegnamento del giro in palleggio. Si è di fronte a delle scelte, io ho a disposizione tre allenamenti di un'ora e mezza, preferisco sacrificare una parte tattica per concedere la priorità all'insegnamento della tecnica, che è vastissima, per cui fare delle scelte è funzionante.

Quando tenevo i Clinic di Minibasket, un'osservazione ricorrente era che, arrivati a Esordienti e quindi alla fine del ciclo Minibasket, molto spesso si vedevano bambini che sapevano correre con la palla soltanto in avanti. Diversi avevano imparato ad arrestarsi mentre tanti (quasi tutti) non sapevano arretrare, né proteggere la palla. Sembrava insomma che la dimensione della corsa con la palla sul campo fosse solo in avanti ed invece bisogna saper controllare, arretrare, proteggere, rubare spazio, tutti gesti semplici ma essenziali, che si rivelano poi molto utili nell'uno contro uno.

Gli esercizi di ball handling li inseriamo sempre perché hanno una funzionalità, così come le andature e si riflettono in delle situazioni di attacco e di difesa laddove i ragazzini devono trovarsi in equilibrio con i piedi e devono eseguire dei movimenti innaturali. Muoversi di lato e in arretramento non sono movimenti naturali perché il nostro corpo è predisposto per andare in avanti. Muoversi all'indietro è già un gesto complicato, difendere, incrociare i piedi e non cadere procurano una sensazione faticosa da sopportare. Gli esercizi per il palleggio rientrano in questa tipologia.

L'uno contro uno va sempre riportato alla situazione reale di gioco. Nell'uno contro uno classico, con la difesa cosiddetta "didattica", l'attaccante può prendere la palla per battere il difensore però deve eseguire ogni volta un cambio di mano diverso muovendosi fino a metà campo, poi diventa agonistico. Si può concedere spazio illimitato alla fantasia sempre in rapporto a chi si allena, però in realtà l'esercizio deve tradursi in una sintesi reale di gioco.

Altri movimenti essenziali in questa fascia di età sono la coordinazione sulle partenze e le entrate a canestro da angolazioni diverse e quindi l'entrata dalla linea di fondo e l'entrata dall'ala verso il centro.

- **Partenze.**

- **Toccare terra; - Perno su cerchio (tre file si parte al segnale e si scala).**

- Schierati di fronte al coach, quando il coach batte le mani (vedi foto 43) portare avanti il piede destro, poi toccare a terra o con la mano destra (vedi foto 41) o con la mano sinistra (vedi foto 42) però lo devono eseguire insieme e poi si ritorna alla posizione iniziale. Il piede che va avanti è il destro, la mano che tocca terra può essere una delle due.



Foto 41. Il coach dimostra come portare avanti il piede destro e toccare terra con la mano destra.



Foto 42. Analogamente piede destro avanti e toccare terra con la mano sinistra.



Foto 43. Il coach batte le mani e i dimostratori eseguono.

- Variante: segnale di partenza è quando il coach muove in avanti il piede (vedi foto 44).

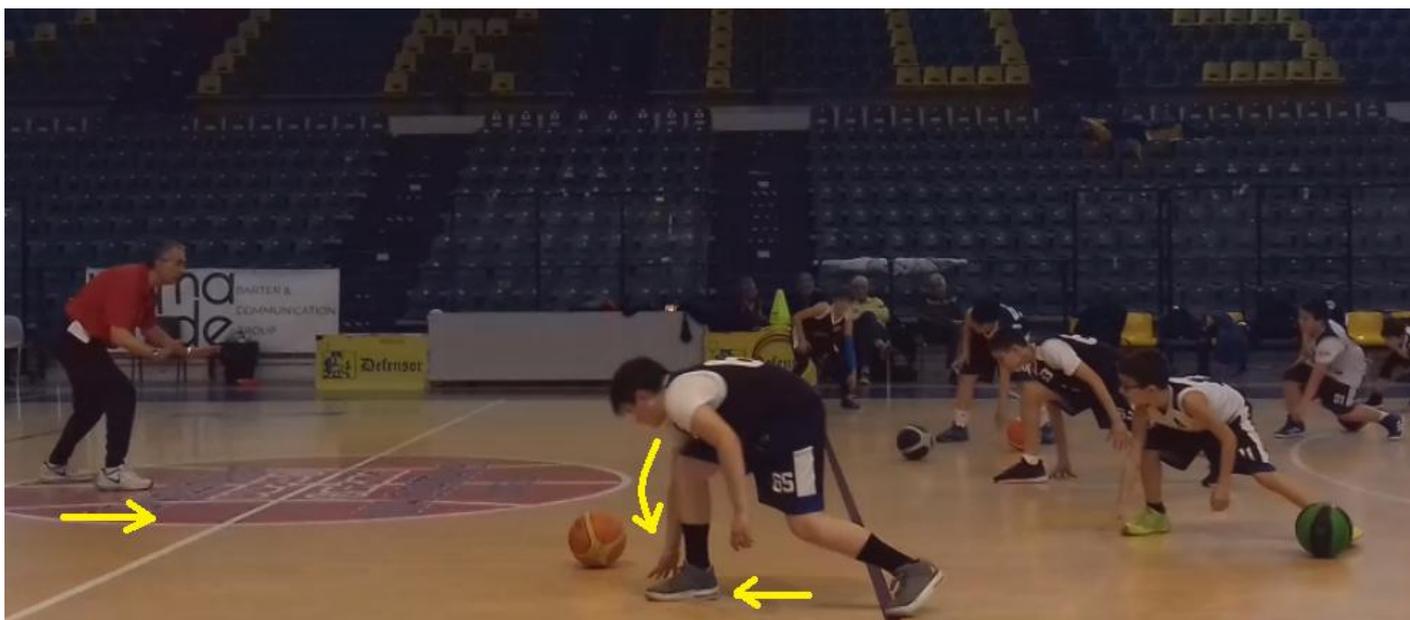


Foto 44. Il segnale del coach è portare avanti un piede.

- Variante: il segnale di partenza è dato quando il coach alza il braccio. Se alza il braccio destro, i ragazzi muovono il piede e il braccio corrispondente; se il coach alza il braccio sinistro i ragazzi muovono il piede e il braccio corrispondente (vedi foto 46). Con queste modalità i ragazzi muovono sia il piede destro che il piede sinistro.
- Variante: se il coach alza il braccio destro i ragazzi muovono il piede corrispondente cioè il destro e la mano opposta ovvero la sinistra (vedi foto 45) e poi ritorno; se il coach alza il braccio sinistro i ragazzi muovono in avanti il piede corrispondente cioè il sinistro e il braccio opposto, cioè il destro.



Foto 45. Se il coach alza il braccio destro muovere piede corrispondente e il braccio opposto (passo avanti del piede destro e mano sinistra che tocca terra)

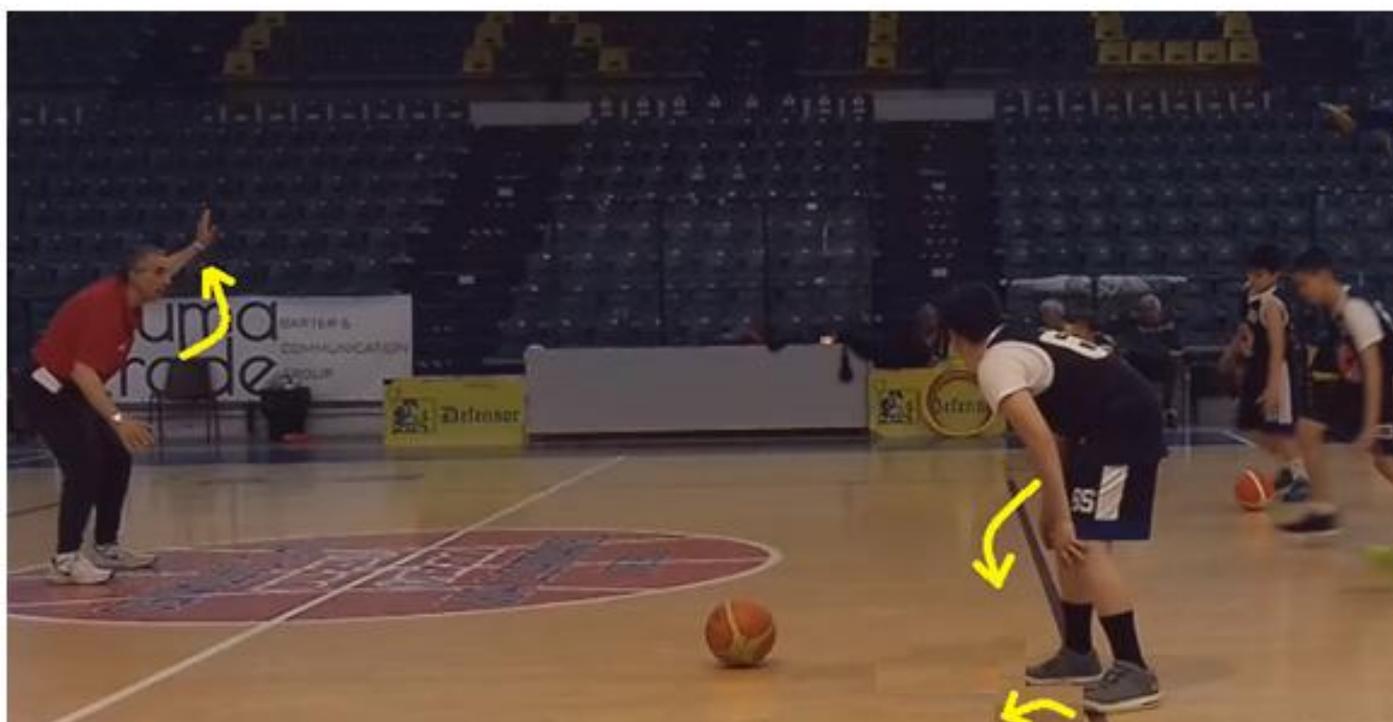


Foto 46. Se il coach alza il braccio sinistro muovere sempre piede corrispondente e il braccio opposto, cioè passo avanti del piede sinistro e mano destra che tocca terra.

- **Partenze incrociate in palleggio.** Se il coach alza il braccio destro eseguire partenza incrociata quindi passo avanti con il piede sinistro e palleggio con la mano destra (vedi foto 47 e foto 49), poi palleggio e ritorno, piede dietro alla palla. Viceversa vedi foto 48 e foto 50.



Foto 47. Partenza incrociata con passo avanti del piede sinistro e palleggio con la mano destra.



Foto 48. Partenza incrociata con passo avanti del piede destro e palleggio con la mano sinistra.



Foto 49.



Foto 50.

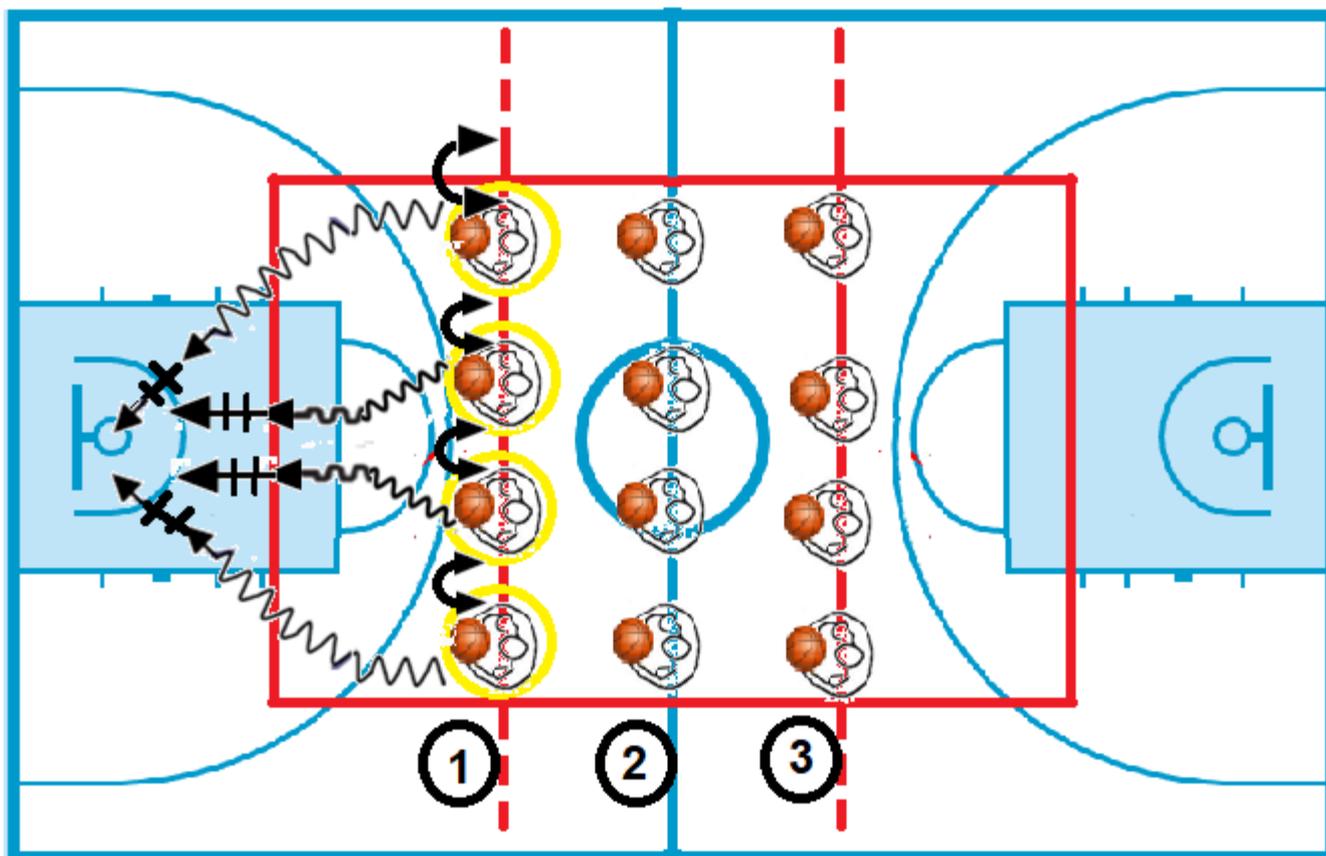


Diagramma 6.

- **Uso del piede perno: esecuzione delle finte con l'ausilio dei cerchi a terra.**
- Disposizione come da Diagramma 6. Compiti della riga (1): piede perno il sinistro, con un passo laterale con il piede destro uscire dal cerchio che è a terra (vedi anche foto 51 e foto 55) e rientrare, dopo tre o quattro volte aprire il palleggio (vedi anche foto 52 e foto 56) a propria scelta, arrivare fino alla zona blu (area dei 3"), eseguire arresto e tiro. Mentre i giocatori della prima riga sono impegnati in questi movimenti, i giocatori sulla linea di metà campo, ovvero della riga (2), eseguono, in equilibrio su un piede, circonduzioni della palla intorno al busto (vedi anche foto 53) e i giocatori della riga (3) eseguono circonduzioni della palla intorno alla testa sempre in equilibrio su un piede (vedi anche foto 54).

Rotazioni: quando i giocatori della prima riga vanno a canestro, si scala: i giocatori della seconda riga vanno ad occupare la prima, i giocatori della terza la seconda riga e i giocatori della prima riga, dopo aver recuperato la palla a seguito del tiro, rimpiazzano i giocatori della terza riga.

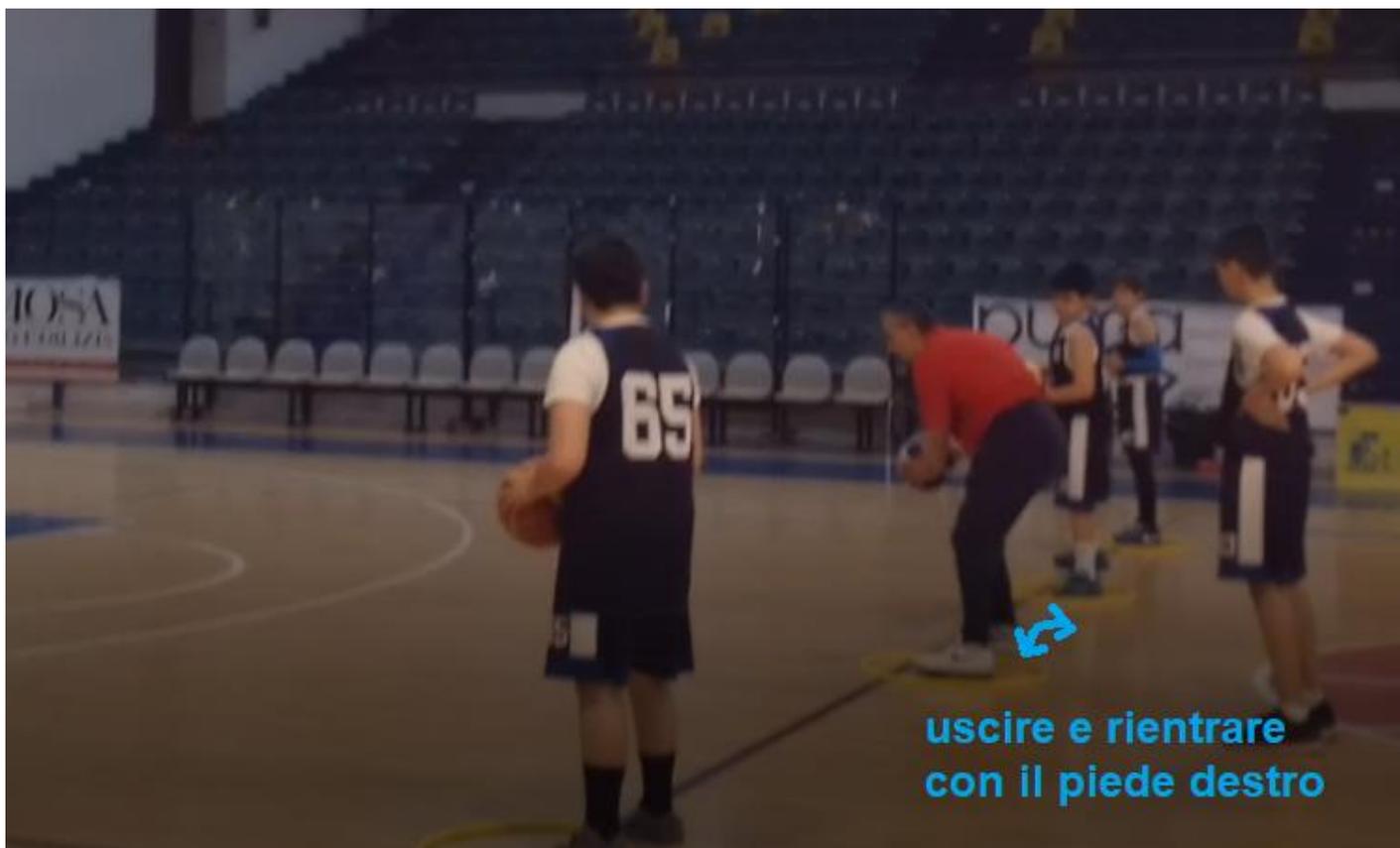


Foto 51. Da dentro il cerchio deposto a terra, con piede perno il sinistro passo laterale in fuori con il piede destro e ritorno.



Foto 52. Dopo alcuni passi laterali con il piede destro, partenza in palleggio per dirigersi verso il canestro.



Foto 53. I giocatori della seconda riga, in equilibrio su un piede, fanno girare la palla attorno alla cintola.

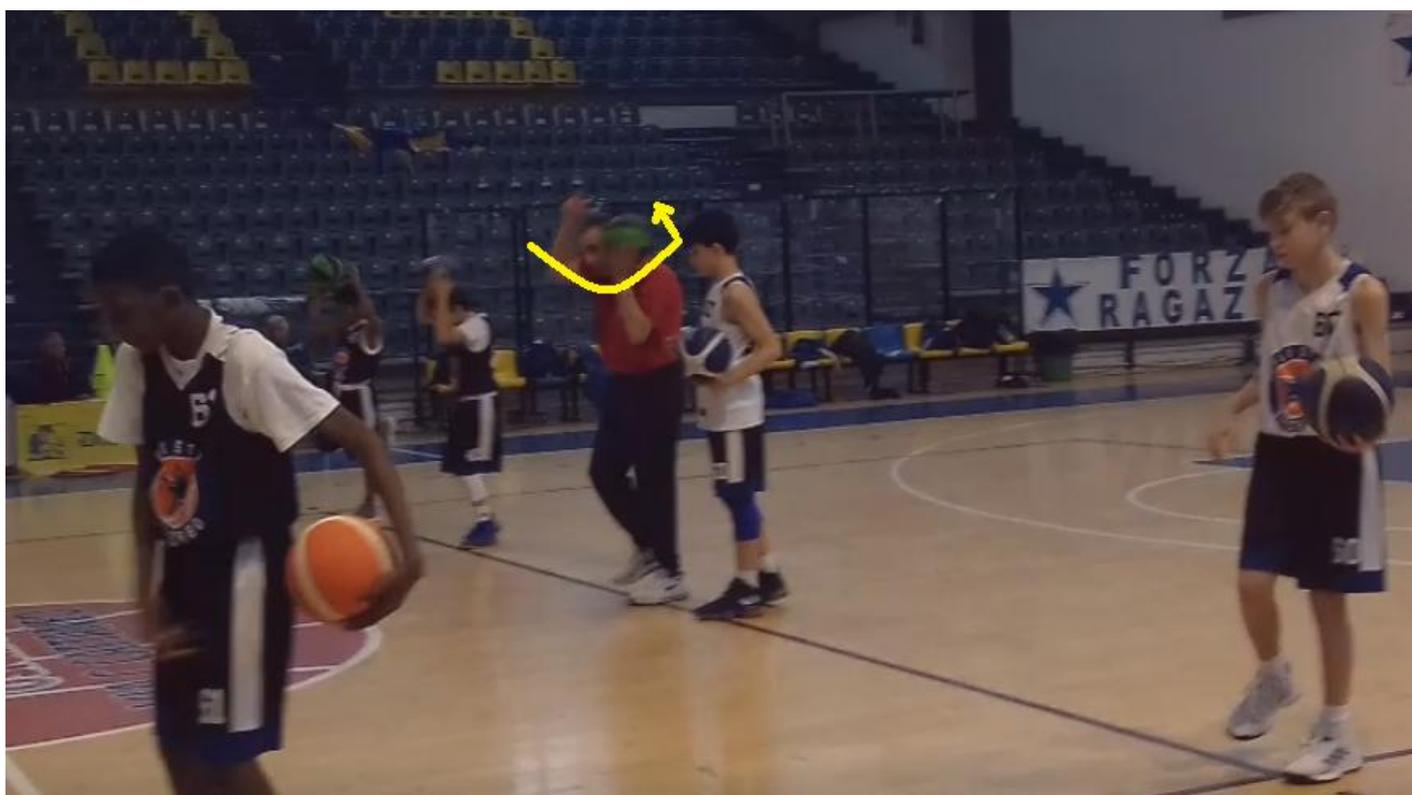


Foto 54. I giocatori della terza riga, anch'essi in equilibrio su un piede, fanno girare la palla attorno alla testa.



Foto 55. piede perno il sinistro, con un passo laterale con il piede destro uscire dal cerchio e rientrare.



Foto 56. Partenza in palleggio e andare a canestro!

- Variante: passo avanti, uscire dal cerchio e rientrare (vedi foto 57 e foto 60), quando si decide partenza incrociata (vedi foto 58), oppure partenza stessa mano stesso piede (vedi foto 59) ed andare a canestro.



Foto 57. Piede perno il sinistro, uscire dal cerchio con passo avanti con il piede destro e ritorno.



Foto 58. Partenza incrociata in palleggio, piede perno il sinistro e incrociare con il piede destro, palleggiare con la mano sinistra.

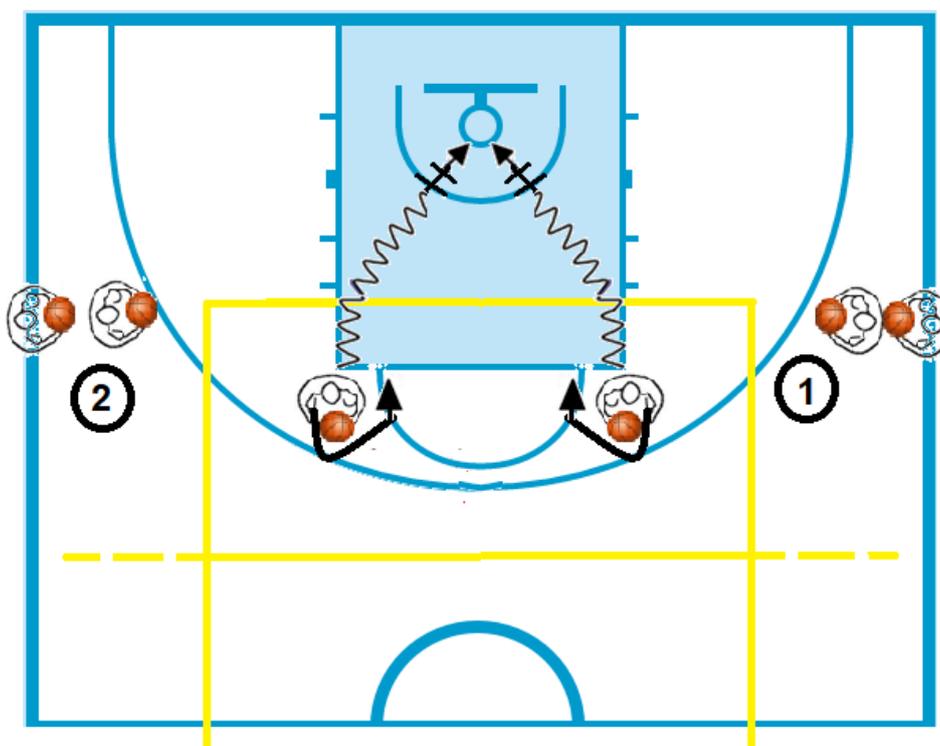
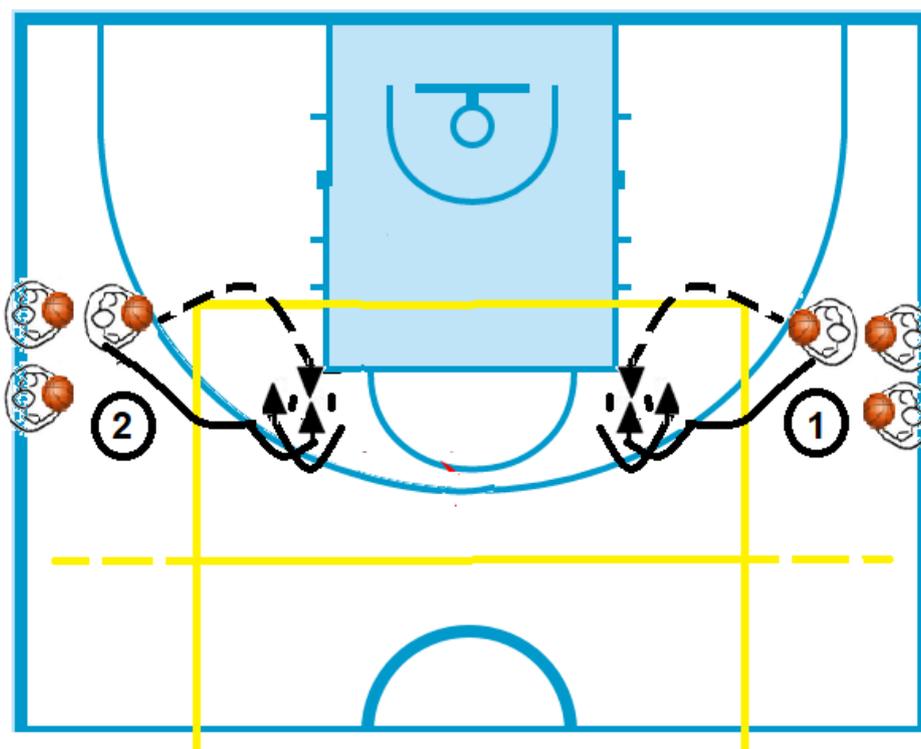


Foto 59. Sempre piede perno il sinistro.



Foto 60. Dimostratori in azione. Finte avanti che precedono la partenza in palleggio.

- Partenza + Tiro “angolazioni diverse”.



- Disposizione su due file, tutti con il pallone. Auto passaggio con arresto a due tempi sul gomito. Assunta la posizione fronte a canestro eseguire due giri con piede perno il destro sul lato destro per chi parte dalla fila (1) e con piede perno il sinistro sul lato sinistro per chi parte dalla fila (2) (Diagramma 7). Primo giro dorsale arrivando alla posizione spalle a canestro, secondo giro frontale per fronteggiare nuovamente il canestro e per eseguire una partenza incrociata con entrata a canestro (Diagramma 8). Vedi anche sequenze da foto 61 a foto 69.

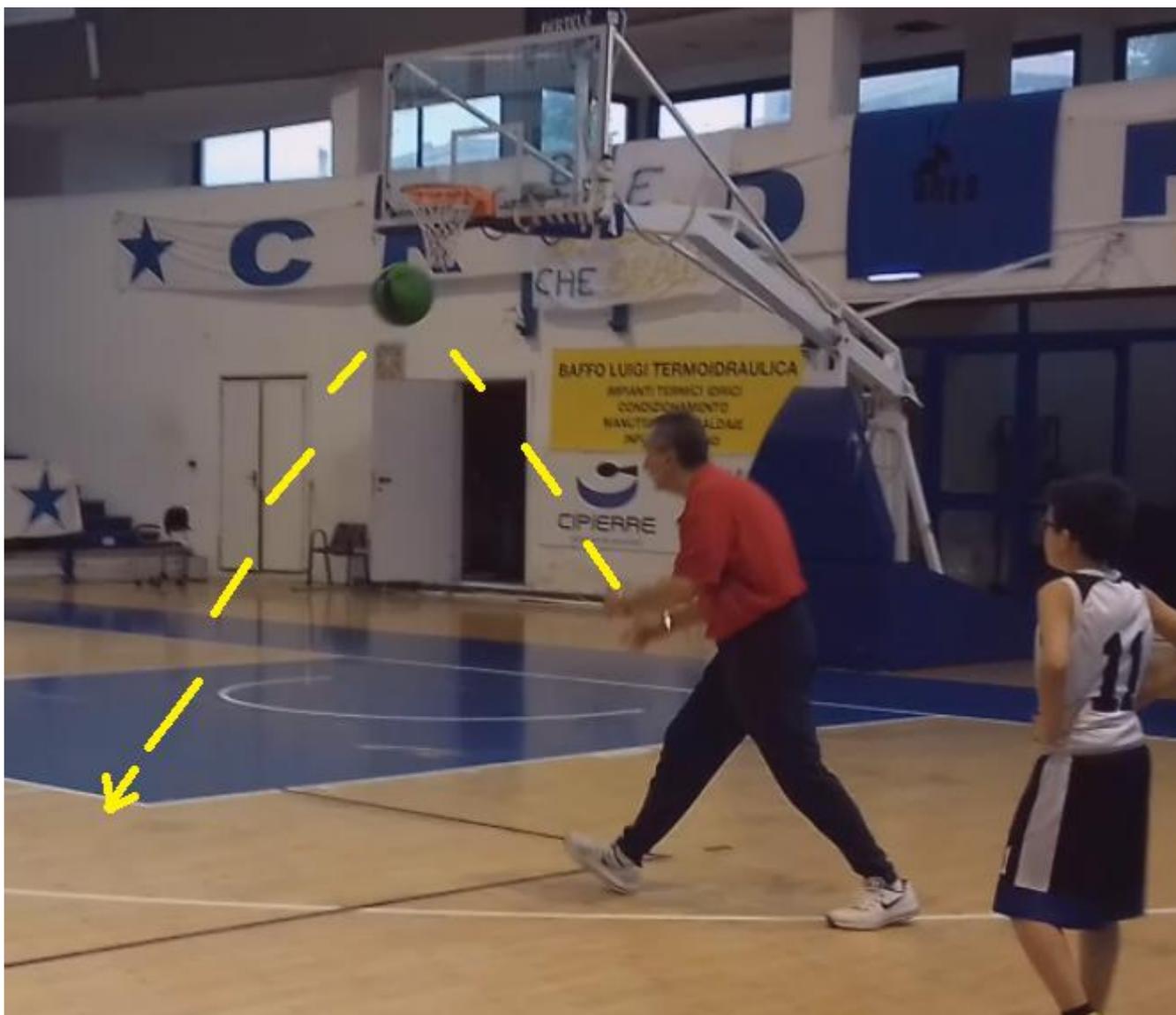


Foto 61. Auto passaggio facendo cadere la palla sul corrispondente gomito di lunetta [per chi parte dalla fila (1), quindi sul lato destro].



Foto 62. Giro dorsale perno destro.



Foto 63. Giro frontale perno destro.

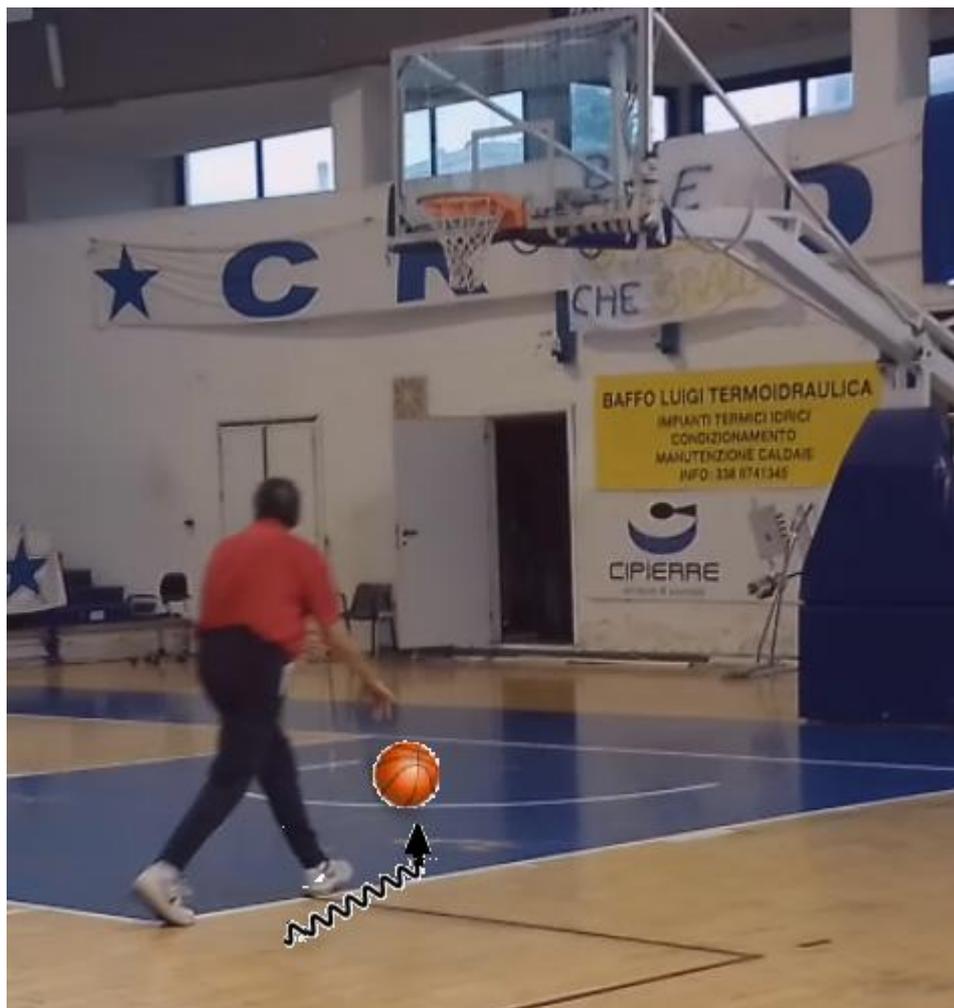


Foto 64. Perno destro partenza incrociata a canestro.



Foto 65. Sul lato sinistro, auto passaggio, arresto a due tempi sinistro-destro, ricezione, giro dorsale perno sinistro

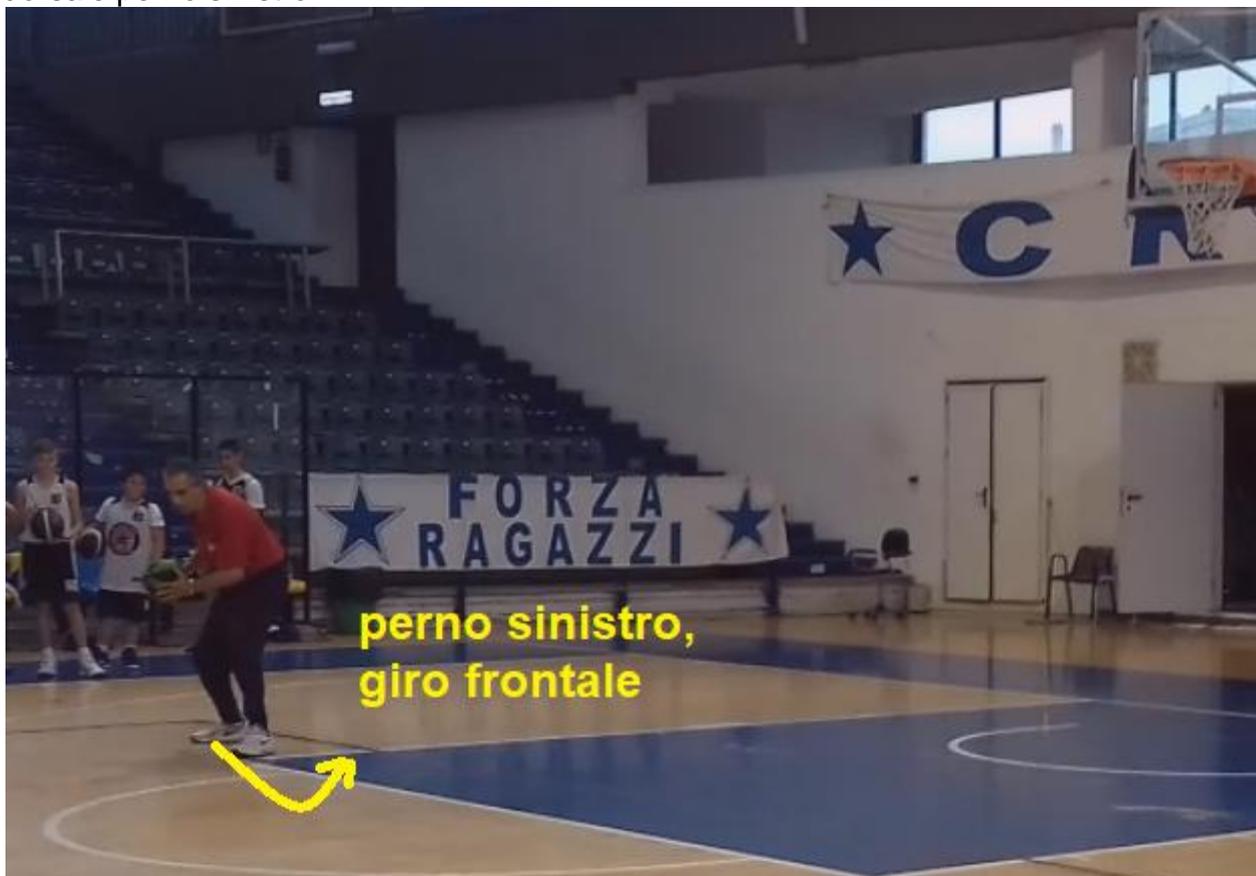


Foto 66. Per fronteggiare nuovamente il canestro.



Foto 67.



Foto 68. Dimostratori in azione. Raccolta la palla da auto passaggio sul gomito di lunetta con fronte a canestro.



Foto 69. Entrata a canestro dal gomito di lunetta dopo la combinazione dei giri. A destra piede perno è il destro, viceversa a sinistra il piede perno è il sinistro.

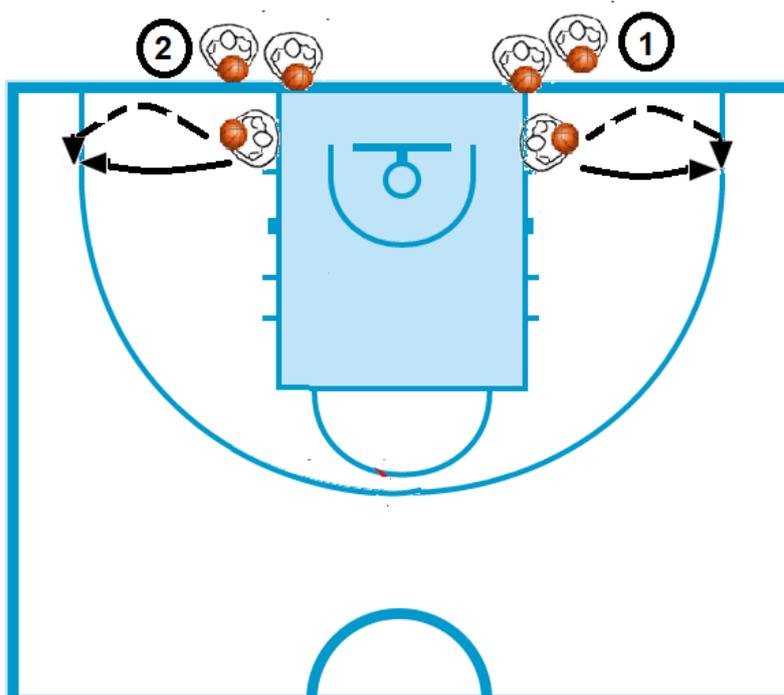


Diagramma 9.

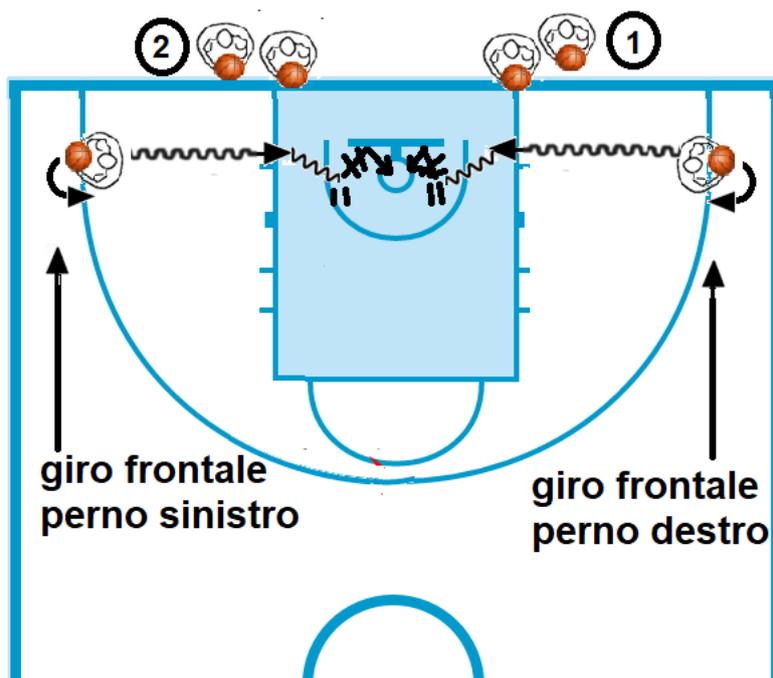


Diagramma 10.

- Angolazioni di appoggio a canestro. Linea di fondo.** Disposizione su due file come da diagramma 9, tutti con pallone. Auto passaggio sulla linea dei tre punti, arresto, ricezione (vedi anche foto 70). Sul lato sinistro di attacco il piede perno è il sinistro, giro frontale (vedi anche foto 71) partenza incrociata con la mano sinistra, due palleggi lungo il fondo (vedi anche foto 72), susseguentemente ai due palleggi rientrare verso il canestro fronteggiandolo e tirare con la mano destra (vedi anche foto 73). Importante: dopo il secondo palleggio si deve "rientrare verso il canestro", tirare con il canestro davanti, cioè di fronte, usare il tabellone, quindi dopo il secondo palleggio si deve eseguire un arresto "a rientrare". Analogamente sul lato destro di attacco, auto passaggio, arresto e ricezione (vedi anche foto 74), con piede perno il destro giro frontale (vedi anche foto 75), partenza incrociata, due o tre palleggi sul fondo (vedi anche foto 76), arresto "a rientrare" fronte a canestro e tirare (vedi anche foto 77 e foto 78).

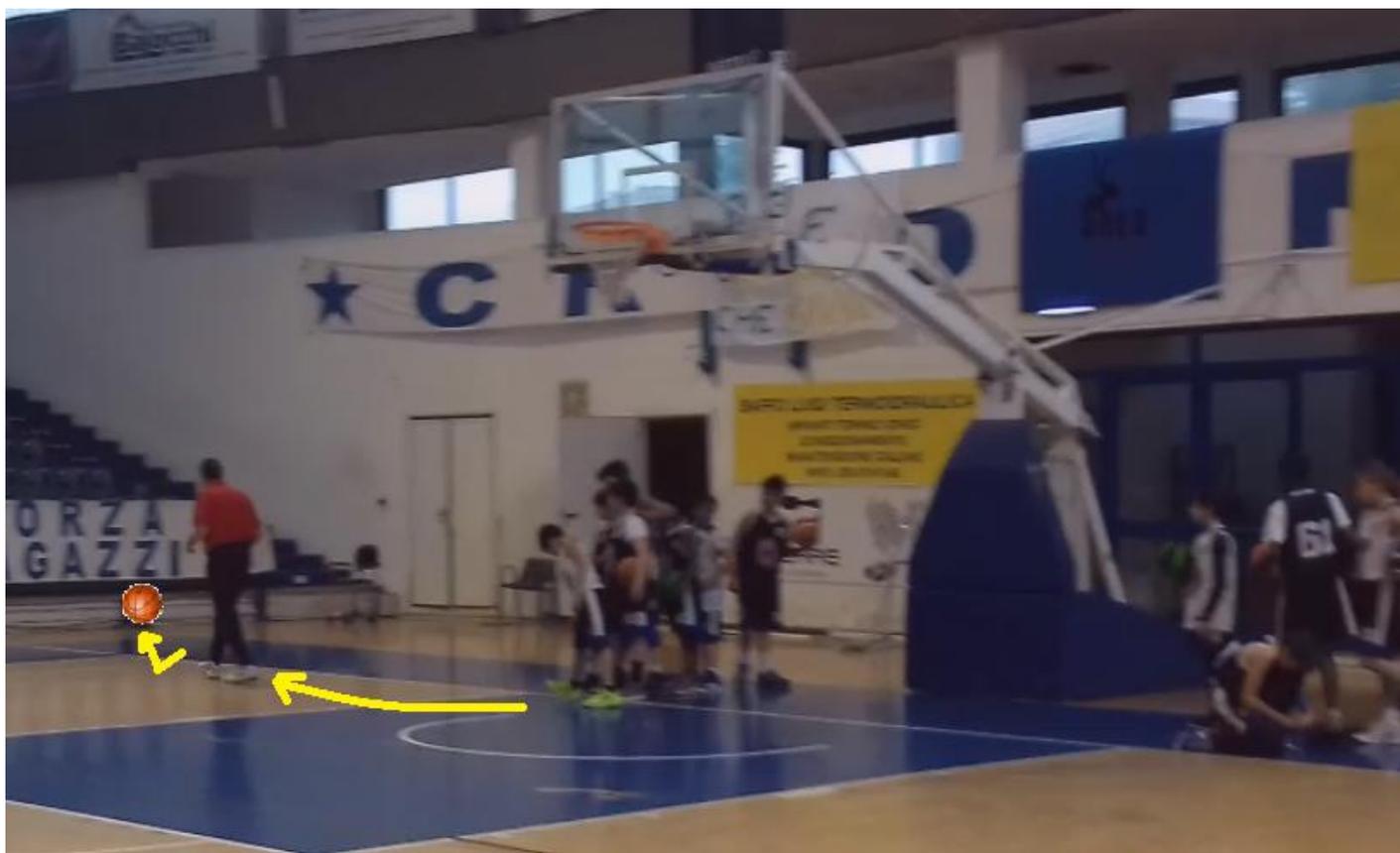


Foto 70. Autopassaggio, arresto, ricezione.



Foto 71. Fronteggiato il canestro con un giro frontale con piede perno il sinistro.



Foto 72.

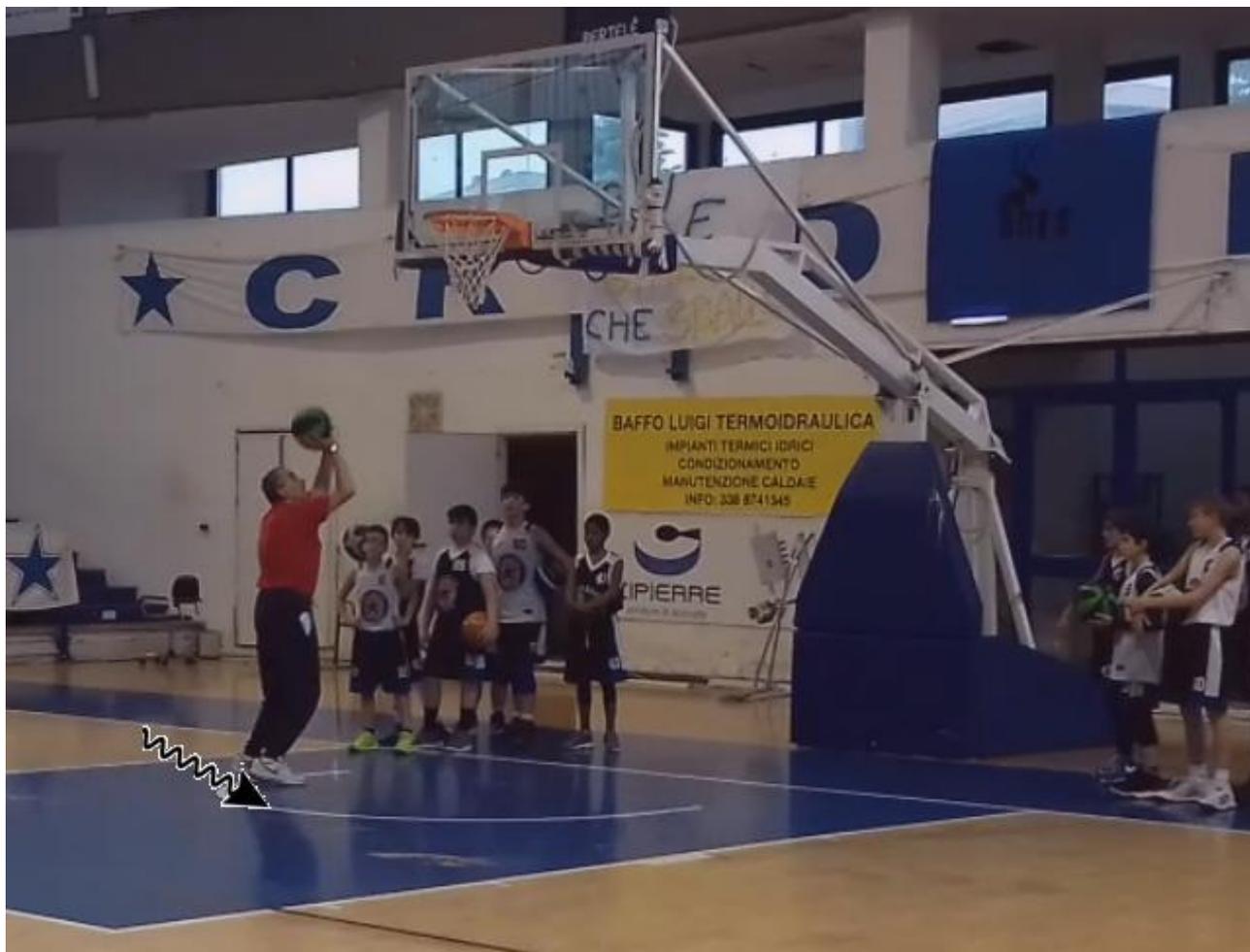


Foto 73. Per tirare fronteggiare il canestro con un arresto a rientrare.



Foto 74. Sul lato destro di attacco, auto passaggio, arresto e ricezione, perno destro.



Foto 75. Fronteggiare il canestro.



Foto 76.



Foto 77. Per tirare fronteggiare il canestro con un arresto "a rientrare".



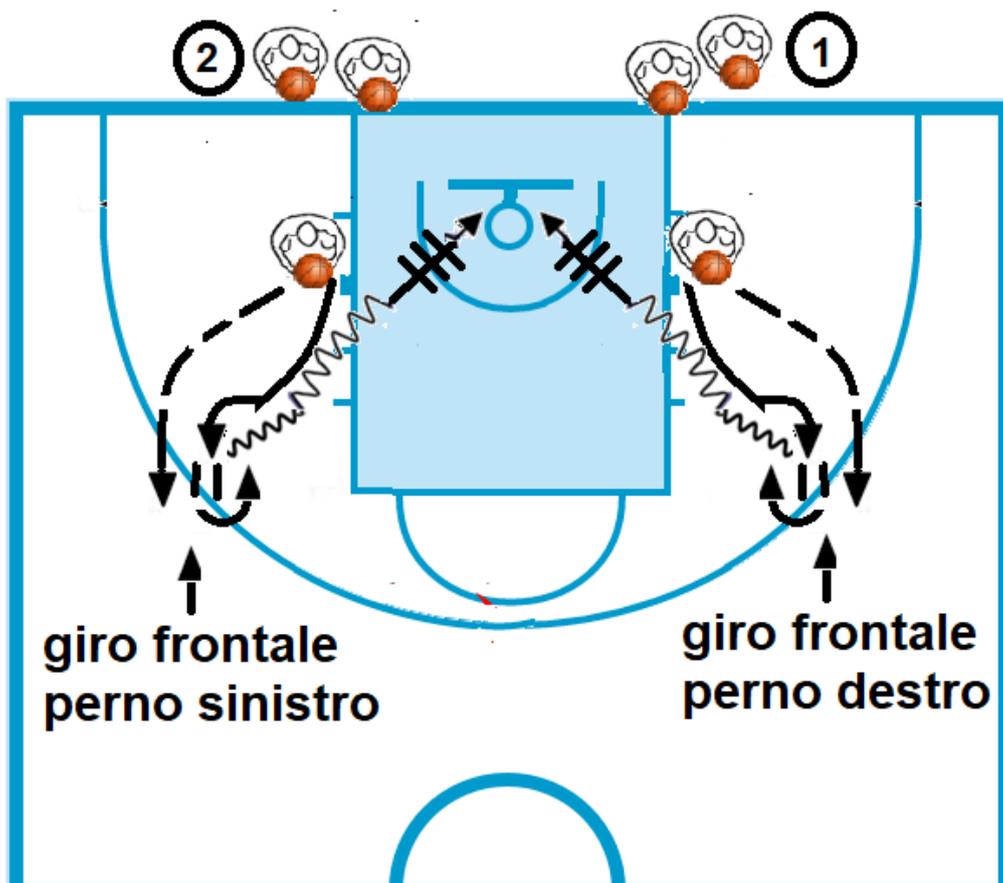
Foto 78. Dimostratori in azione. Lavorano contemporaneamente uno sul lato destro di attacco e uno sul lato sinistro di attacco.

Correzioni:

Foto 79.



Foto 80.



- **Angolazioni di appoggio a canestro. Incrociata da ala.** Disposizione su due file come da Diagramma 11, tutti con il pallone, auto passaggio, arresto, ricezione, giro verso il centro. Sul lato sinistro, piede perno il sinistro (vedi anche foto 81), partenza incrociata con piede destro (vedi anche foto 82) e terzo tempo di sinistro (vedi anche foto 83). Viceversa, sul lato destro piede perno il destro, partenza incrociata con piede sinistro e terzo tempo di destro.



Foto 81.

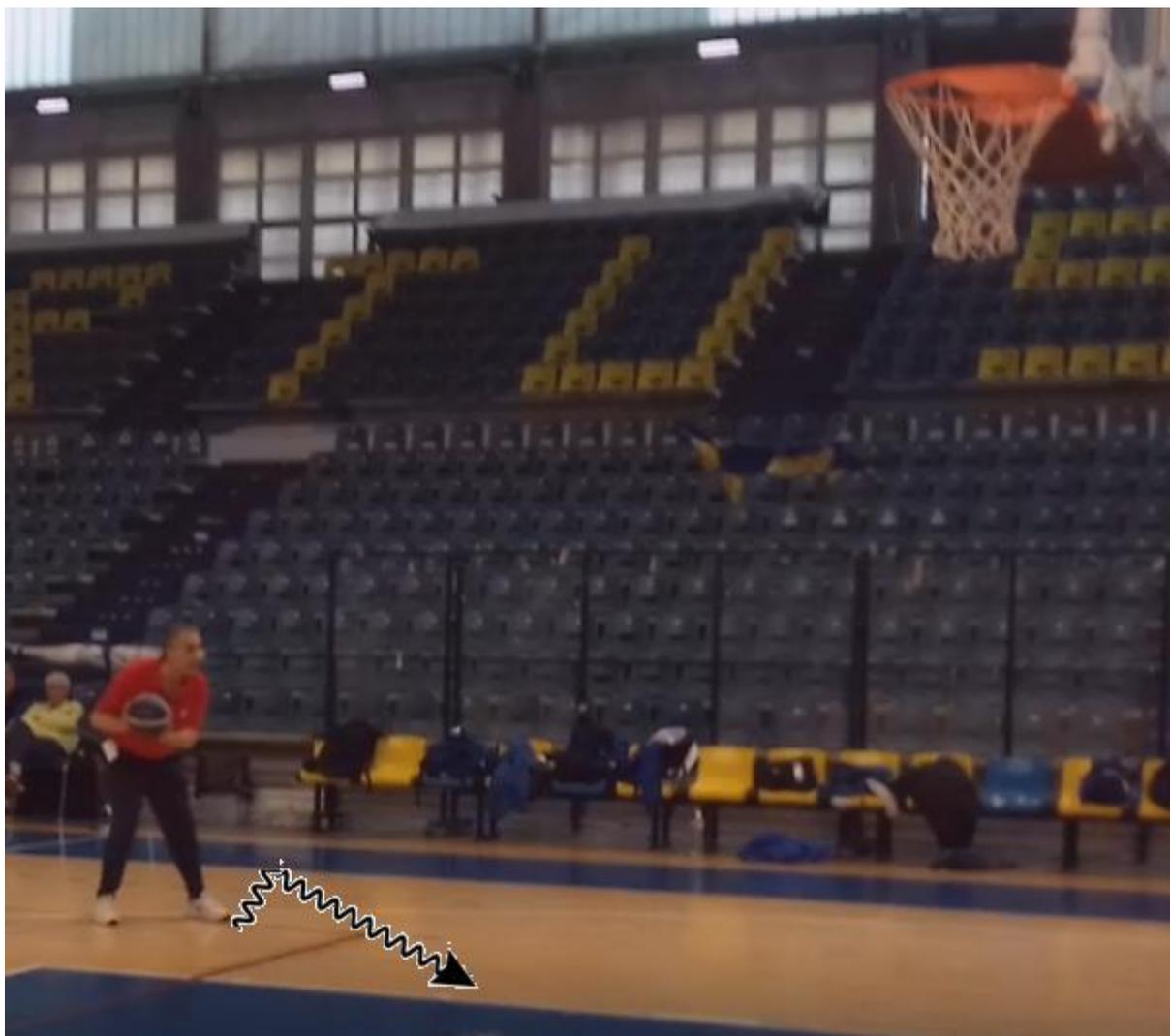


Foto 82. Partenza incrociata piede perno il sinistro, conclusione sul lato sinistro.



Foto 83. Entrata sul lato sinistro.



Foto 84. Dimostratori in azione. Sempre lavoro contemporaneo sui due lati.

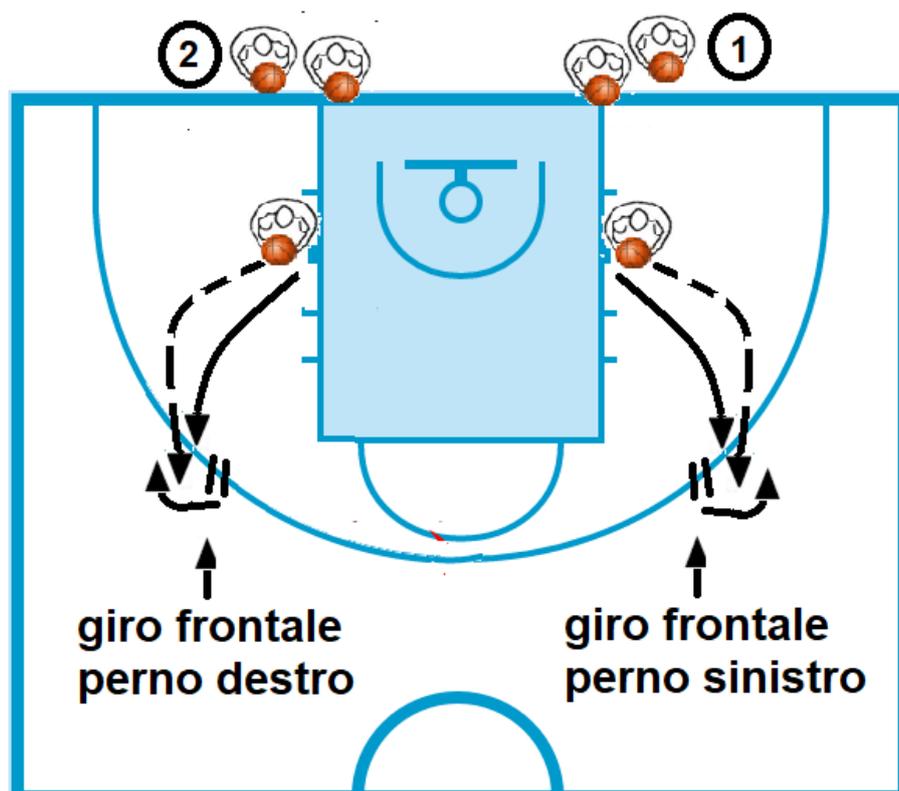


Diagramma 12.

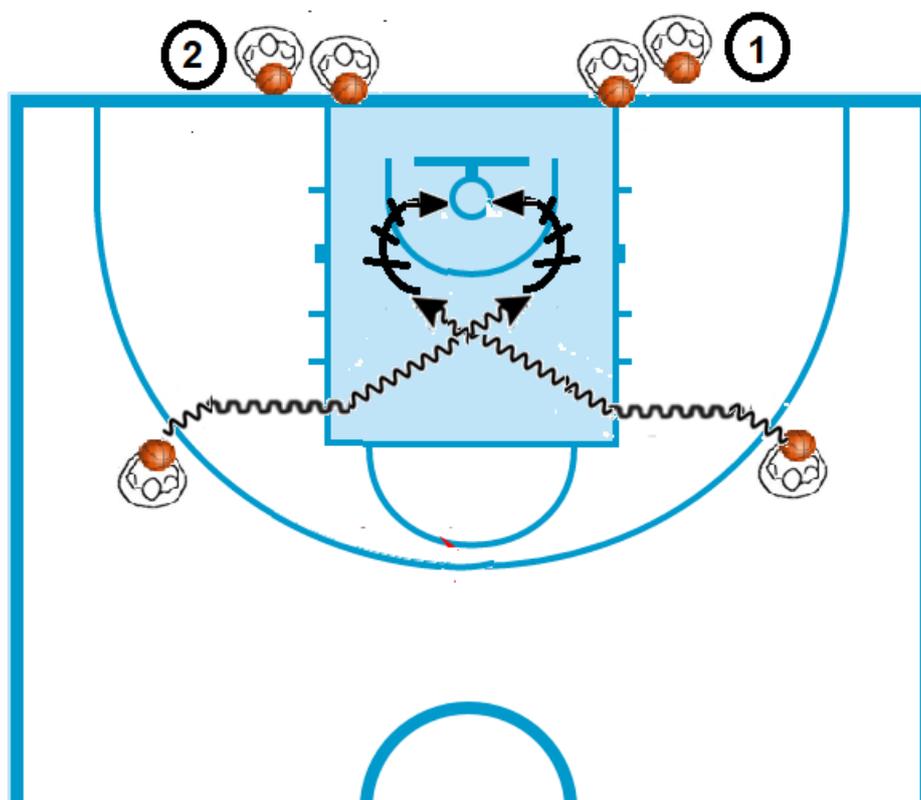


Diagramma 13.

- Variante: entrata sul centro. Disposizione su due file, tutti con palla. Il piede perno è quello interno, quindi sul lato sinistro il perno è il piede destro, per cui giro frontale verso la linea laterale (Diagramma 12 e vedi anche foto 85), partenza incrociata e quindi la partenza (sul lato sinistro) è con la mano destra (vedi anche foto 86 e foto 87); viceversa sul lato destro è con la mano sinistra (vedi anche sequenza da foto 88 a foto 90). Uno o due palleggi, terzo tempo e tiro di tabellone (Diagramma 13). Vedi anche foto 91.



Foto 85.

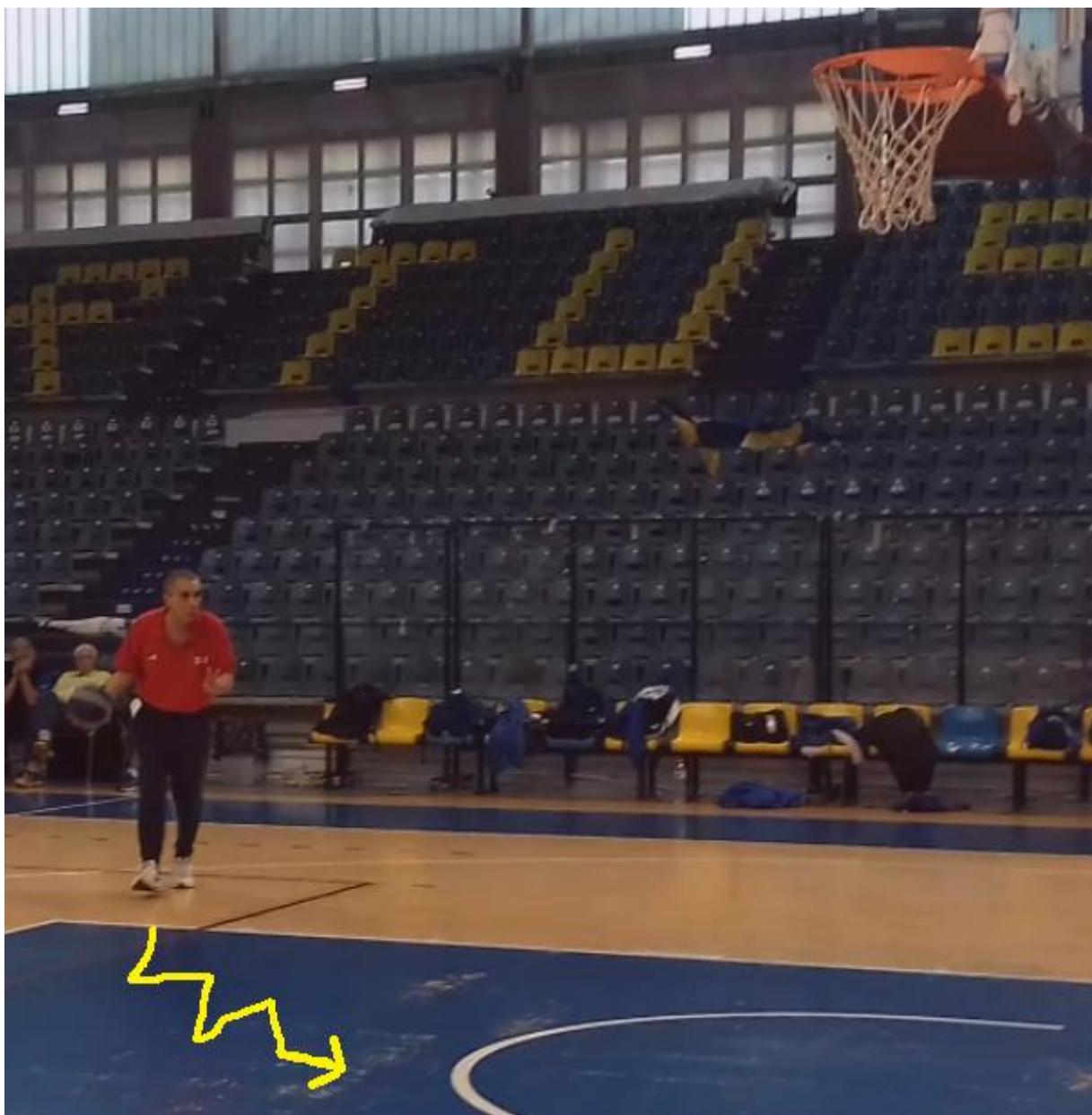


Foto 86. Partenza incrociata ed entrata verso il centro con conclusione sul lato destro.

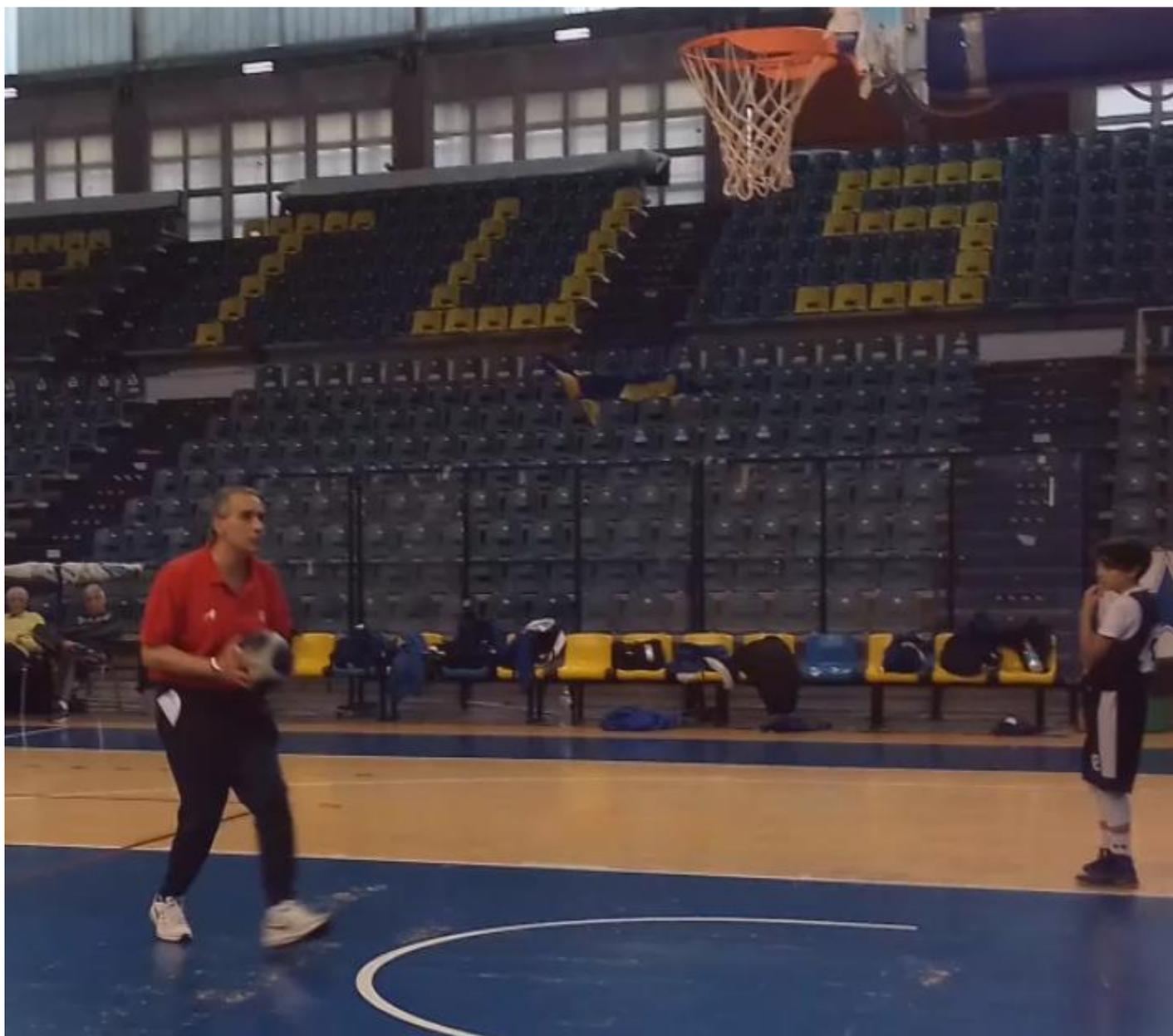


Foto 87. Conclusione a canestro verso il lato destro.



Foto 88.



Foto 89. Partenza incrociata verso il centro.



Foto 90. Conclusione a canestro verso sinistra.



Foto 91. Dimostratori in azione, sempre con lavoro contemporaneo sui due lati.

Approfondimenti.

Saper gestire significa aver acquisito la capacità di saper tenere la palla con una mano in equilibrio, come negli esercizi di girare la palla attorno alla cintola, precedentemente presentati. Quest'ultimo non è facile sul piano esecutivo, però è un tiro necessario e a questo abbiniamo anche l'arresto.

Importante è guardare e collaborare! Infatti, nel lavoro in contemporaneità sui due lati (vedi, ad esempio, foto 91) guardare per evitare di scontrarsi!

- A coppie, tiro in contropiede.

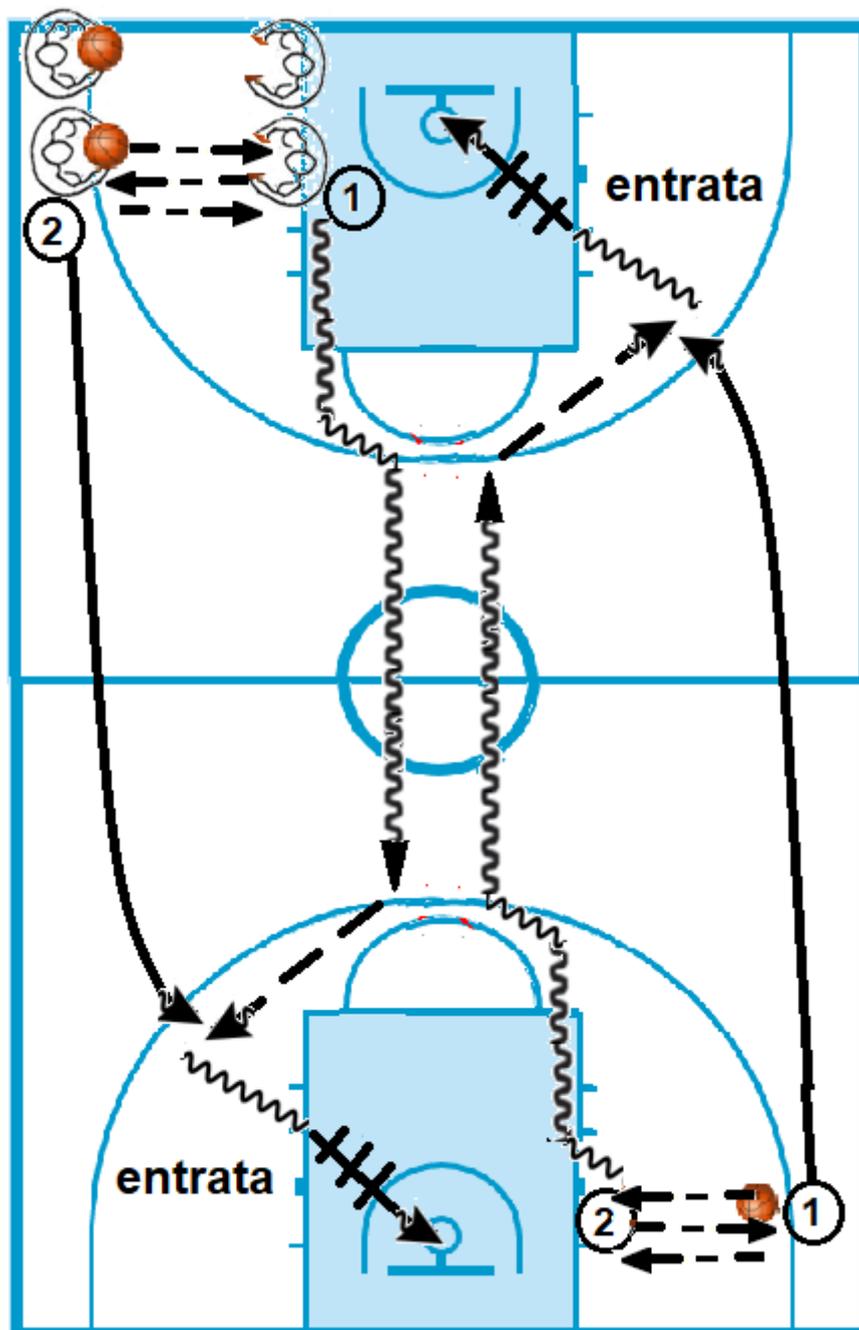


Diagramma 14.

- Disposizione su due file come da Diagramma 14. Esecuzione alla massima velocità. Tre passaggi forti a due mani a colpire (vedi anche foto 92). Al passaggio numero tre inizia l'azione. (1) è il palleggiatore e porterà la palla lungo l'asse centrale del campo e la passerà a (2) quando quest'ultimo supererà la linea dei tre punti (vedi anche foto 93). (1) deve palleggiare e guardare (2). Sull'altro versante del campo invertire i ruoli e ripetere la stessa sequenza di movimenti.



Foto 92. I tre passaggi consecutivi sul posto danno inizio al gioco.

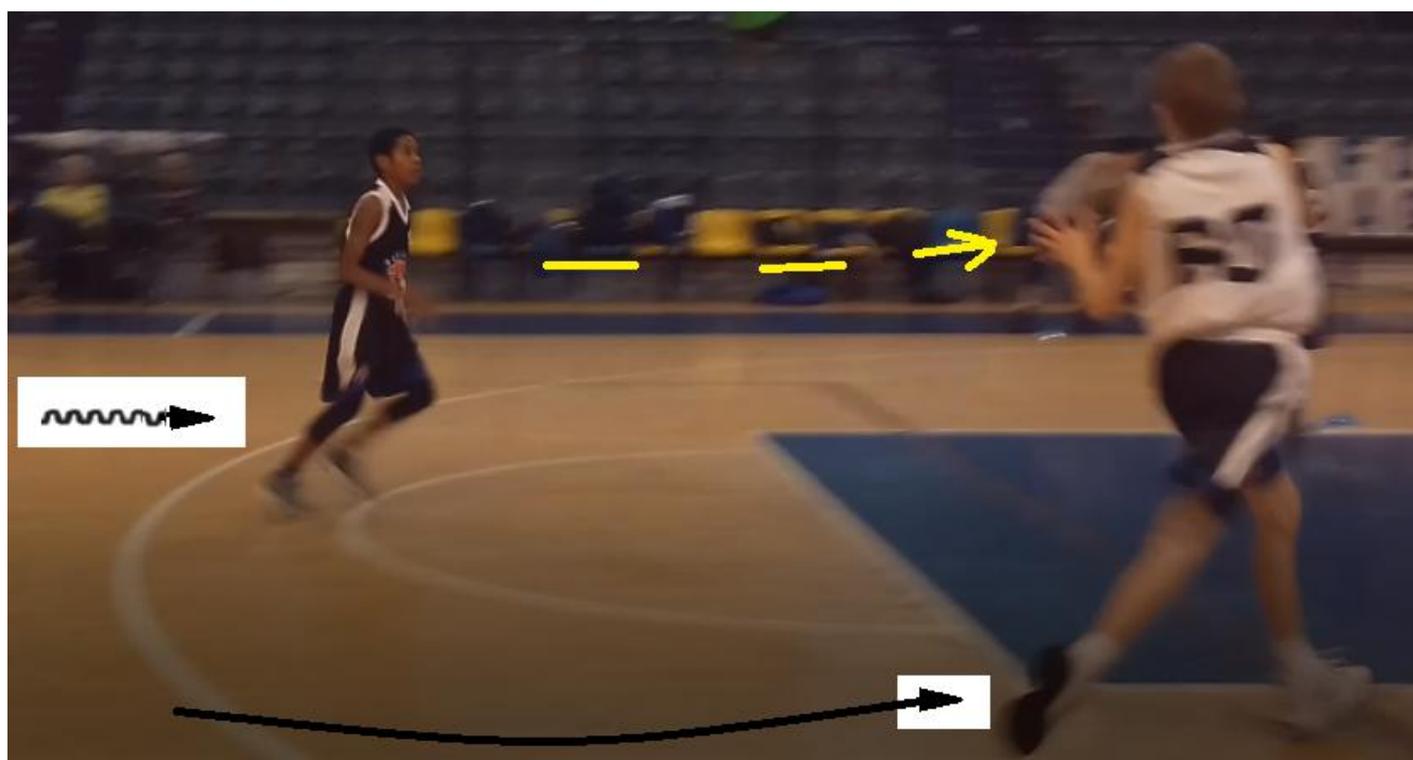


Foto 93. Il palleggiatore serve il compagno che ha superato la linea dei tre punti e va a canestro.

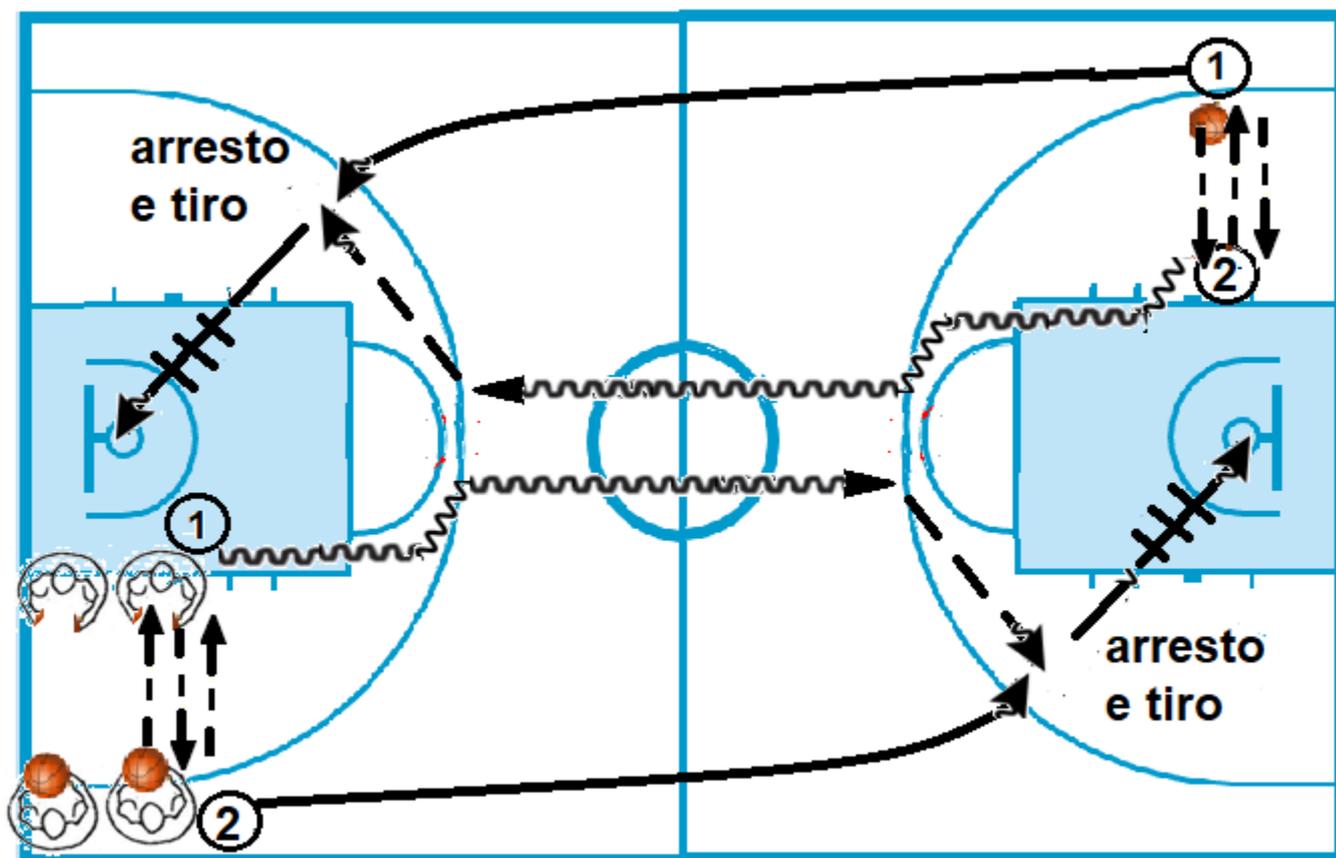


Diagramma 15.

- Variante: il giocatore che palleggia deve passare la palla al compagno che deve eseguire un arresto e tiro dai due punti (quindi ricezione e tiro all'interno della linea dei tre punti); il giocatore che corre deve essere in grado, quando riceve, di eseguire in equilibrio, senza quindi cadere in avanti, arresto, ricezione e tiro (vedi anche foto 91).



Foto 94. Il giocatore (1) ha eseguito arresto, ricezione e tiro da due punti dopo aver ricevuto dal compagno (2).

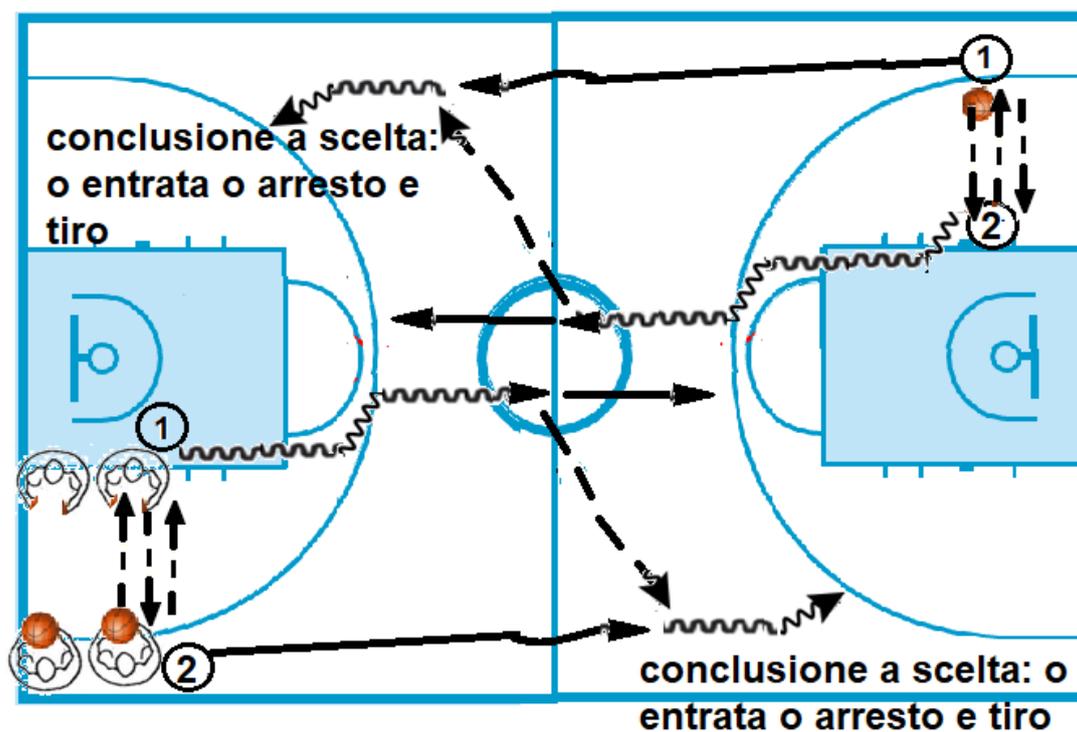


Diagramma 16.

- Variante. Compiti: chi conduce la palla in palleggio deve passarla al compagno nel momento che quest'ultimo supera la linea di metà campo. Chi riceve deve palleggiare ed attaccare il canestro alla massima velocità con la possibilità di scegliere se eseguire il terzo tempo o l'arresto e tiro. Il ricevente deve prestare molta attenzione perché sulla ricezione in corsa non si prospettano tante possibilità altrimenti rischia di commettere l'infrazione di passi, deve ricevere a due mani e mettere subito la palla a terra per aprire il palleggio. Palleggiare a testa alta! (Diagramma 16).

- **Approfondimenti.**

Una volta che la struttura dell'esercizio è ben chiara amerei approfondire i concetti che la sostengono. Perché? Perché ciascuno deve supportare l'altro, che a sua volta deve essere pronto a rispondere in funzione delle azioni del compagno.

Compiti assegnati:

- Con un **passaggio eseguito al momento giusto** mandare a canestro il compagno in terzo tempo con un palleggio. Qual è il momento giusto? Non possiamo certificarlo perché se un giocatore è lento nel correre dipende da quanto spazio intercorre tra chi passa e chi riceve; quando invece corrono veloci leggermente avanti è un problema comunque che essi, di volta in volta, si risolvono. In ogni esercizio (ne ho presentati tre) io cambio le coppie, ciascuno non gioca mai con lo stesso compagno e così il ritmo, la corsa, la velocità di esecuzione e gli spazi sicuramente varieranno.
- Il palleggiatore deve passare la palla per permettere al compagno di eseguire un arresto e tiro da due punti;
- Il palleggiatore deve passare la palla al compagno appena supera la linea di metà campo.
- Chi riceve deve passare e arrivare oltre la linea di passaggio, deve inoltre arrivare a farsi trovare in linea con la ricezione con il piede destro avanti sul lato destro, al contrario è con il sinistro.
- L'arresto può essere a un tempo, che è impegnativo, oppure a due tempi con il piede interno e orientandosi all'esterno e così frena l'inerzia della corsa. Ci riescono? Non ci riescono? All'inizio non riescono ma si assegna loro un compito e senza suggerire mai la soluzione del problema. Si mostra come usare il piede destro una volta e poi non cambia, indico di eseguire il terzo tempo di destro ma l'importante è dettare il ritmo per ricevere con il piede giusto. Molto spesso, invece, sembra che la testa non controlli i piedi, la sequenza dei movimenti dei piedi è scoordinata ma non perché non ne sono capaci ma perché non sono coordinati con il senso del gioco. Preferisco pertanto assegnare dei compiti.

Il prossimo esercizio prevede di farli giocare e il compito è vincere. Un esercizio semplice viene valorizzato sempre dalla **cura dei particolari** da parte dell'Istruttore nel dare dei suggerimenti. La ricezione a metà campo, l'apertura del palleggio, ora il Regolamento consente anche il "passo zero" e quindi i passi non si fischiano quasi più però una delle infrazioni maggiormente presenti in questa fascia di età è proprio l'infrazione di passi, sia in situazioni dinamiche come questa e sia in situazioni statiche. Come abbiamo visto, anche con questi dimostratori, pur ragazzini bravi e capaci nei movimenti però si denota in essi anche un'imprecisione di fondo su certi tipi di meccanismi, di conoscere il piede perno.

Ho la sensazione che in futuro usciranno delle novità in merito al **piede perno** però io prediligo insegnare il piede opposto alla mano forte, quindi per chi è destro il piede perno sinistro per permettere di eseguire la partenza con il piede corrispondente sul lato forte del corpo.

Un aspetto importante che vorrei sottolineare è **la costruzione del movimento** all'inizio delle partenze. Nelle partenze molto spesso commettono infrazione di passi perché la presa della palla non è corretta, la tengono troppo alta e tengono la palla con la mano che palleggia posizionata sotto. Si rende necessario, pertanto, correggere la presa della palla e quindi tenere la palla con una posizione tale che permetta di spingerla a terra. Capita spesso che la presa della palla non è corretta e la naturale conseguenza è l'infrazione perché impiegano troppo tempo a spingere la palla a terra.

Molto spesso a questa età **la partenza** è per inerzia, secondo la legge fisica della gravità. Lasciano la palla per cui cade a terra, però il problema è che è facile incorrere in infrazioni di passi. Non controllano inoltre i piedi per cui occorre insistere sugli esercizi di ball handling dove devono tenere la posizione fondamentale senza far muovere i piedi nel far passare la palla perché l'obiettivo è di mantenere una posizione di equilibrio solida affinché imparino a muovere la palla in funzione del corpo. Sono tutti piccoli dettagli che in buona sostanza incidono sull'apprendimento perché poi i problemi emergono sempre. La maggior parte dei problemi sono infatti di natura coordinativa: non riescono a muovere correttamente il corpo, il braccio in funzione delle gambe e viceversa e per cui queste lacune si ritrovano nel momento dell'insegnamento della tecnica perché la stessa tecnica non è altro che una combinazione di schemi motori di base.

La tecnica del terzo tempo si traduce nella concatenazione della corsa, del salto e del lancio che non sono altro che tre **schemi motori di base** la cui successione, nella pallacanestro, è denominata "terzo tempo" con una struttura particolare. L'importanza degli schemi motori di base emerge anche nelle altre discipline sportive. Nel calcio, ad esempio, gli schemi motori di correre, saltare ed afferrare si esaltano nel movimento di uscita del portiere quando va a prendere la palla oppure corsa, salto e colpo di testa sono esplicitati quando l'attaccante tira in porta. Sono singoli schemi di movimento che determinano, per ciascuna disciplina sportiva, le singole tecniche per cui se un giocatore eccelle nel correre, saltare e lanciare e soprattutto nel coordinare questi schemi motori sarà molto capace ad eseguire il terzo tempo. Questo stesso concetto è valido anche per il palleggio, il quale si traduce, infatti, in un lancio verso il basso coordinato con il movimento di deambulazione. La partenza da fermo, la partenza dai blocchi è una deambulazione normale però è corsa e lancio verso il basso. Se un ragazzino non sa correre non sa neanche palleggiare perché non sa correre in coordinazione con il palleggio, quindi non si deve correggere il palleggio ma la corsa.

Gli errori di fondo che ho sottolineato all'inizio nella costruzione del movimento si basano infatti sugli aspetti coordinativi.

Vorrei tornare a proporre **il movimento del tiro sempre a livello coordinativo**. Io utilizzo sempre esercizi con i balzi e costruisco il palleggio arresto e tiro con esercizi che richiamano le proposte appena presentate. Arresto a un tempo e arresto a due tempi già li abbiamo presentati; per l'arresto a due tempi devo riconoscere che qualche problema affiora ancora. Non è facile l'esecuzione dell'arresto a due tempi perché deve richiamare il secondo piede per l'equilibrio per cui io ho permesso quella "licenza" di arresto a un tempo perché è simmetrico sia nel momento dell'arresto, sia nel momento del salto. L'arresto a due tempi continua a prospettare delle difficoltà perché il secondo piede lo appoggiano non correttamente in quanto o lo dispongono troppo avanti e quindi cadono in avanti o lo spostano troppo lateralmente e questi errori provocano delle difficoltà.

- Balzi + tiro.

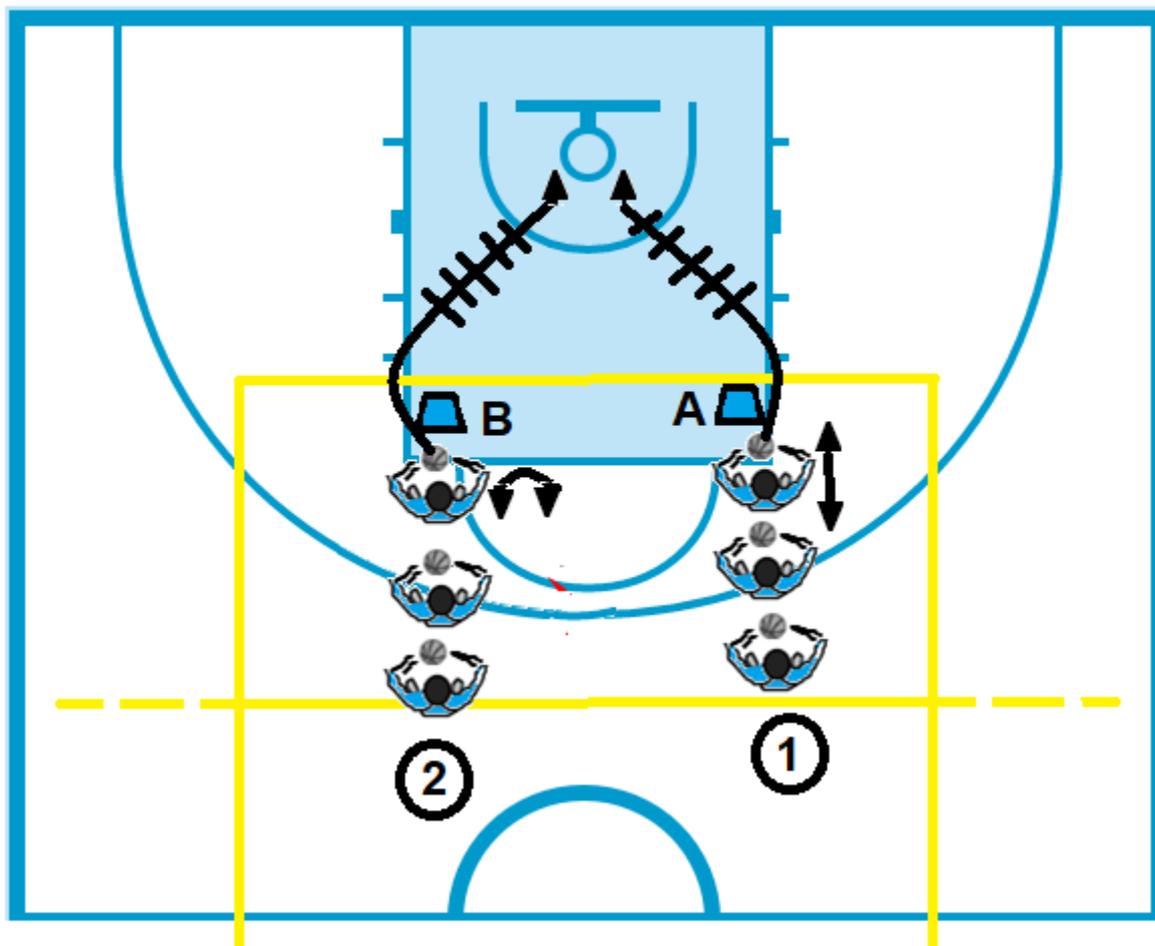


Diagramma 17.

- Disposizione su due file come da Diagramma 17. Non oltrepassare mai il cinesino all'atto di tiro. Piedi davanti al cinesino blu. Per la fila (1), due saltelli sul posto di fronte al cinesino "A" senza muovere la palla, che é tenuta davanti, al saltello numero tre sollevare la palla e tirare. Per la fila (2), due balzi laterali spostandosi a destra e ritorno, sempre palla davanti e tirare di fronte al cinesino "B". Per ciascuno, dopo il tiro, recuperare il rimbalzo e cambiare fila. Vedi anche la sequenza illustrativa da foto 95 a foto 101.



Foto 95. Fila (1) di fronte al cinesino "A".



Foto 96. Due saltelli in verticale di fronte al cinesino "A".



Foto 97. Al saltello tre sollevare la palla e tirare.



Foto 98. Tiro.



Foto 99. Fila (2) di fronte al cinesino "B". Balzo laterale a destra con palla tenuta avanti.

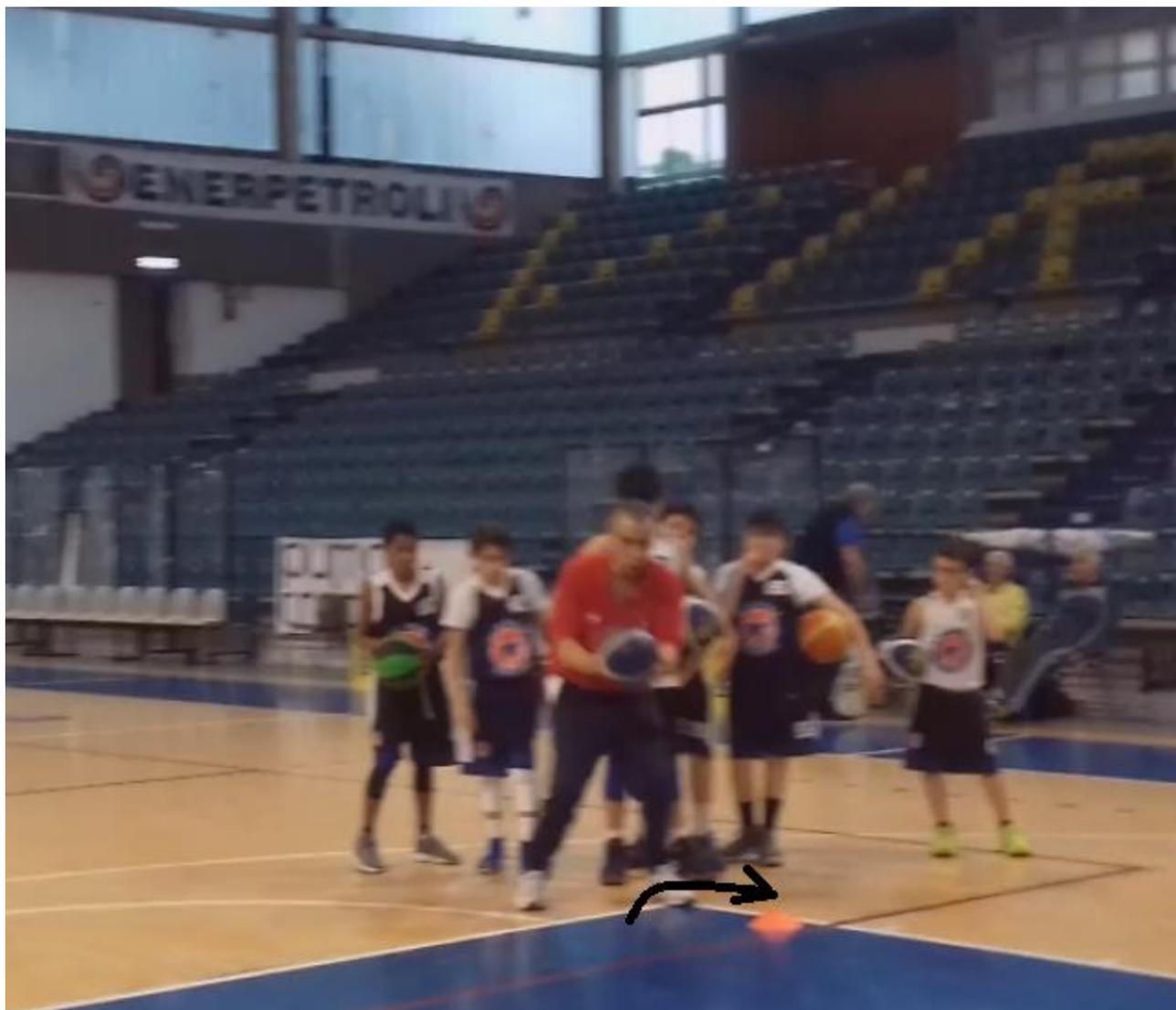


Foto 100. Balzo laterale a sinistra per ritornare in corrispondenza del cinesino. Ripetere balzo laterale a destra e ritorno, poi tirare.



Foto 101. Esecuzione delle due file dei dimostratori.

Correzioni.

Qualcuno di questi dimostratori mostra anche una presa corretta della palla ma addossata al petto e quindi automaticamente si allargano i gomiti. Qualcuno tiene la palla davanti al mento (vedi foto 102) e quindi l'accelerazione della palla stessa ha uno spazio di spinta limitato (vedi foto 103) mentre l'accelerazione deve partire dal basso (vedi foto 104) per far salire la palla e spingerla. Sono tutte correzioni che non si devono trascurare.

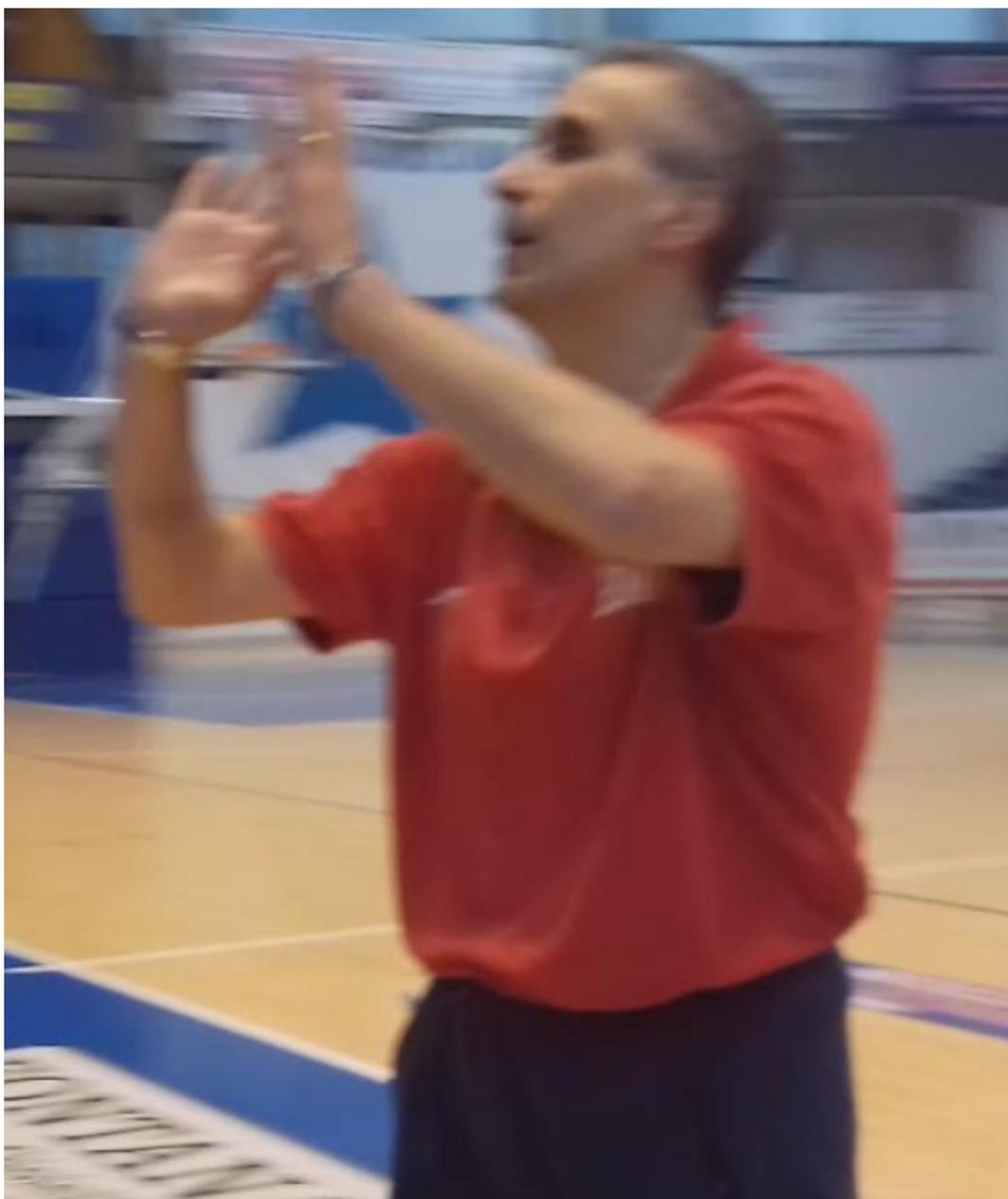


Foto 102. Posizione non corretta di palla tenuta davanti al mento.



Foto 103. Spazio di accelerazione limitato se si parte con palla tenuta davanti al mento.



Foto 104. L'accelerazione deve partire dal basso.

- Variante: fila (1) – davanti al cinesino “A” - un saltello e al secondo si tira (vedi foto 105). Fila (2) – davanti al cinesino “B” – invece che balzare di lato, due balzi sul posto e, nello specifico, al primo balzo portare la palla dietro la testa (vedi foto 106), al secondo balzo riportare la palla davanti alla cintola (vedi foto 107) e poi saltare e tirare (vedi foto 108).



Foto 105. Davanti al cinesino "A" un saltello e al secondo si tira.



Foto 106. Fila (2) davanti al cinesino "B", al primo balzo portare la palla dietro la testa.



Foto 107. Secondo balzo, portare la palla davanti.



Foto 108. Saltare e tirare.

Approfondimenti.

Questi esercizi servono per mantenere la presa, spostare la palla dietro la testa e riportarla in una posizione di partenza (spostare la palla indietro e avanti). Gli esercizi davanti al cinesino "A" servono per coordinare la catena motoria segnata da spinta, salto e tiro. E' stato variato il ritmo, sono stati assegnati due compiti diversi, il livello coordinativo è diverso, quindi al cinesino "A" si eseguono due balzi, al cinesino "B" sono tre balzi e pertanto devono adeguarsi alle diverse catene di movimenti perché non eseguono la stessa struttura di gesti.

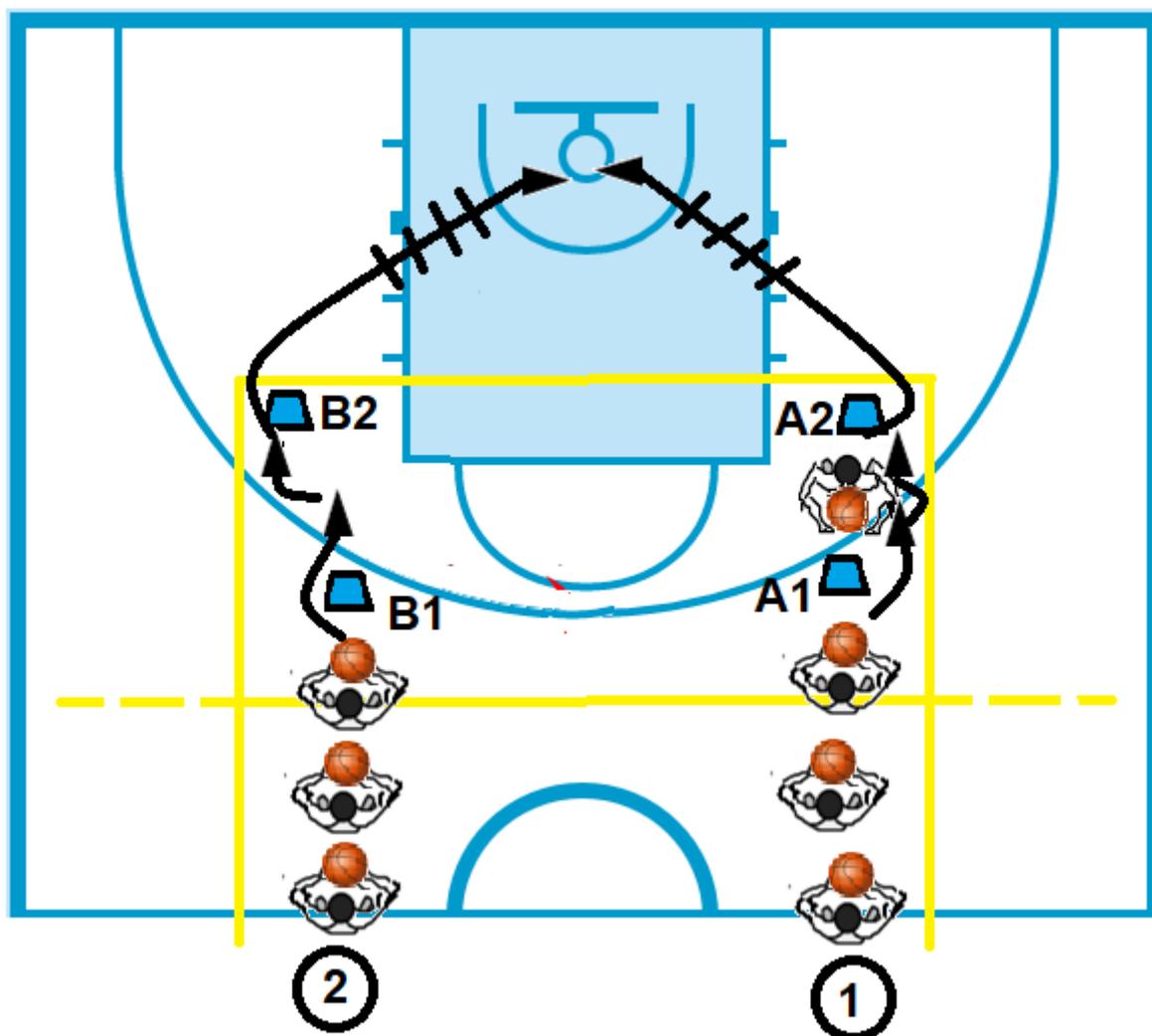


Diagramma 18.

- Disposizione su due file come da Diagramma 18. Compiti: per la fila (1) con un balzo avanti scavalcare il cinesino A1 portando la palla dietro la testa (vedi anche foto 109 e foto 110), un secondo balzo avanti con arresto davanti al cinesino A2 e riportando avanti la palla, al terzo balzo in alto, rimanendo quindi davanti al cinesino A2, tirare (vedi anche foto 111); per la fila (2) due balzi avanti (il primo a scavalcare il cinesino B1) e al terzo balzo (verso l'alto) davanti al cinesino B2, tirare (vedi anche foto 112). Dopo il tiro a rimbalzo, recuperare la palla e cambiare fila.

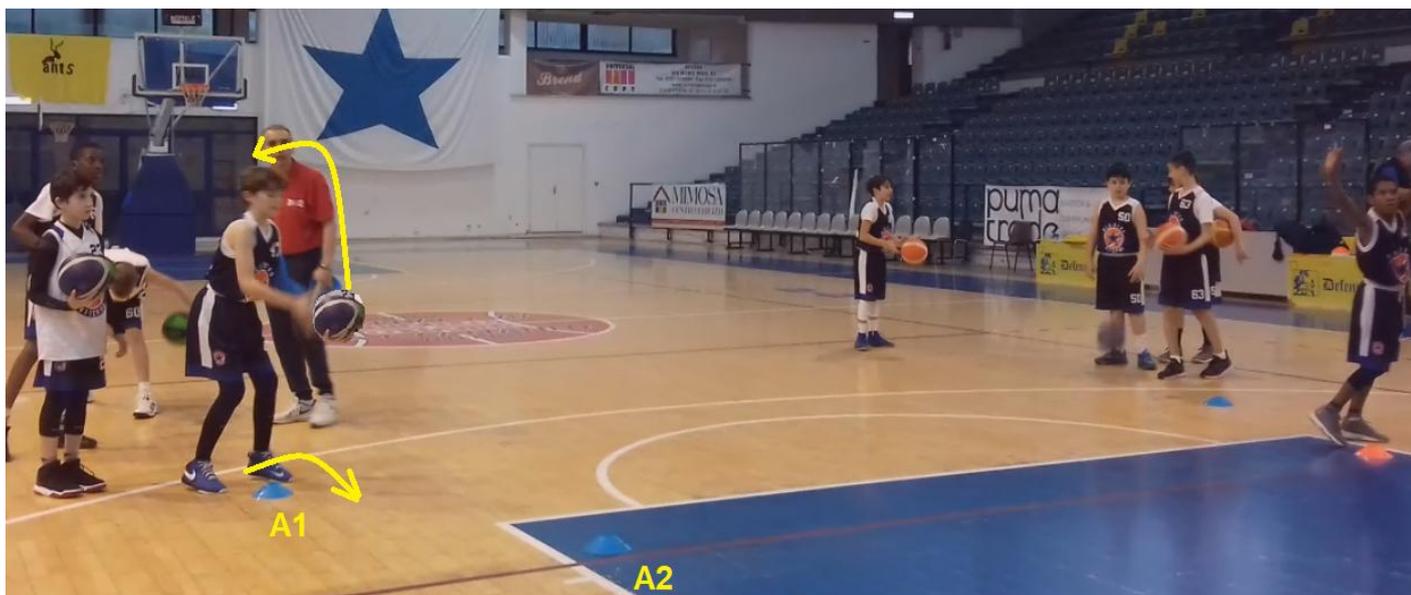


Foto 109. Il giocatore si prepara a scavalcare con un balzo il cinesino A1 e a portare la palla dietro la nuca.

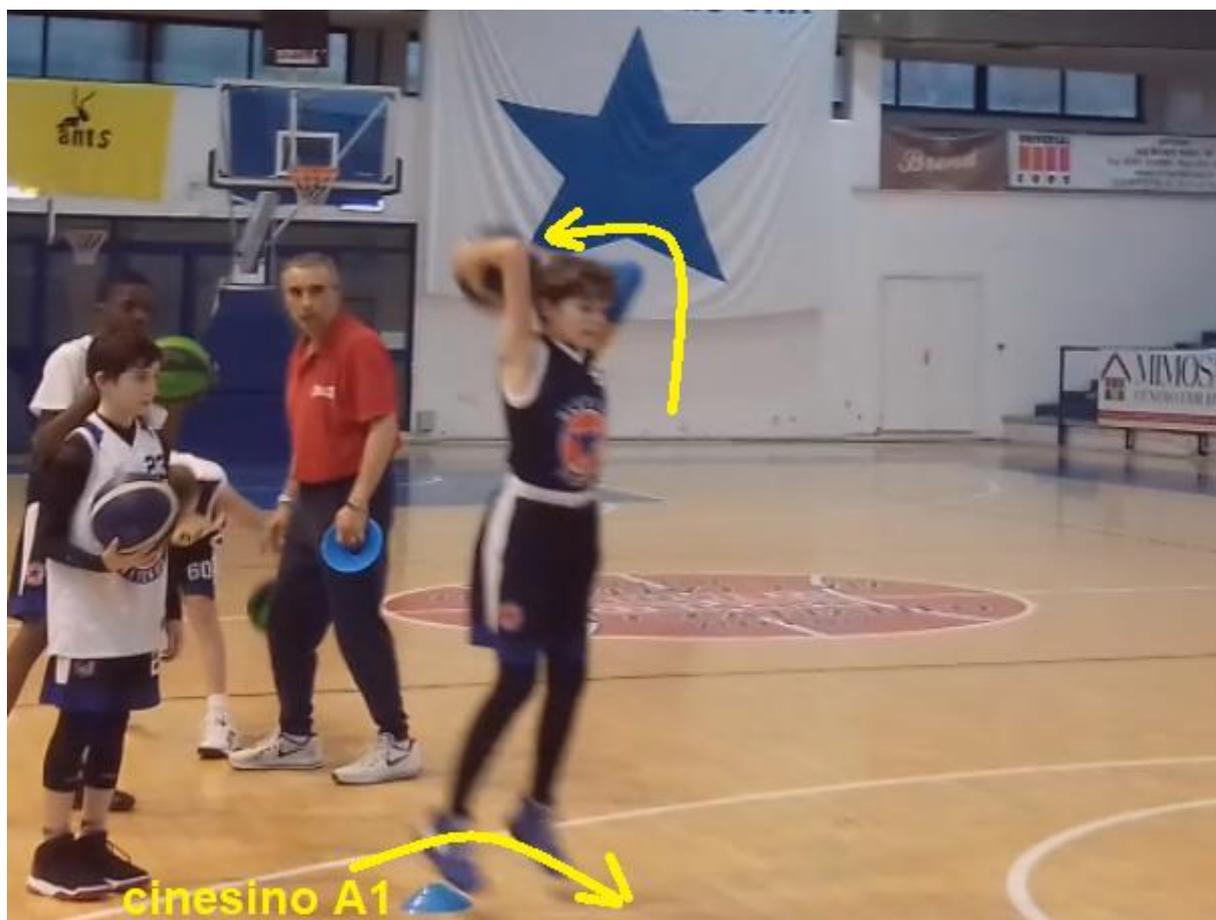


Foto 110. Scavalcare con un balzo il cinesino A1 e portare la palla dietro la nuca.

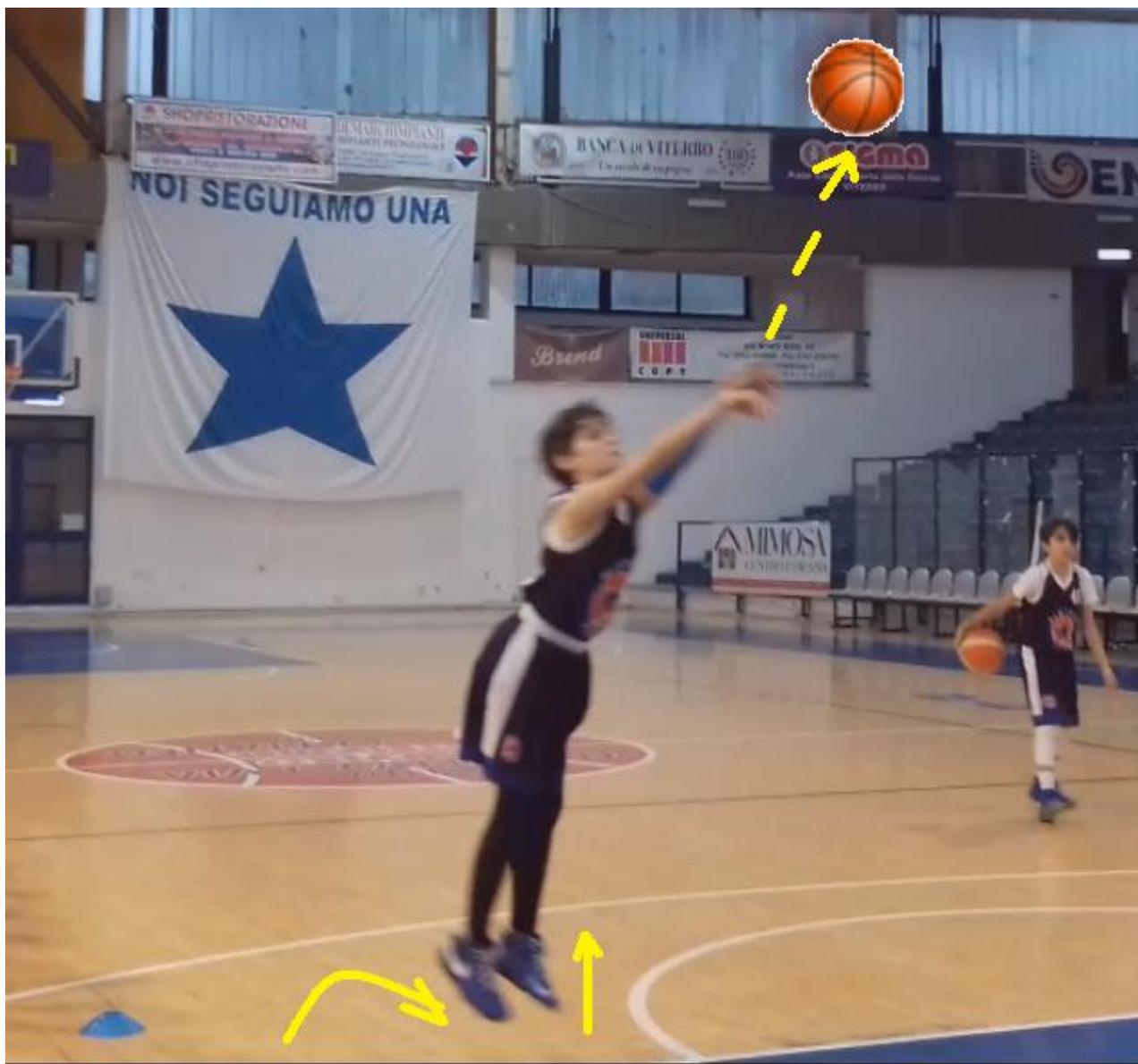


Foto 111. Balzo in alto per tirare davanti al cinesino A2.



Foto 112. Due balzi avanti (il primo a scavalcare il cinesino B1) e al terzo balzo (verso l'alto) davanti al cinesino B2, tirare.

Approfondimenti.

Quanta forza devono gestire da una traslocazione orizzontale a un salto verticale! Non devono mai cadere oltre il cinesino. Sono tutti esercizi abbastanza complicati per loro, però non devono tenere i piedi troppo stretti e possono scegliere il ritmo dell'esercizio. Sono esercizi che abbinano i movimenti in avanti con la verticalità.

- Sul lato destro, senza palleggiare, un passo di sinistro, arresto a un tempo destro-sinistro e tiro (vedi foto 113, foto 114 e foto 115). Sul lato sinistro, passo di destro, arresto a un tempo e tiro (vedi foto 116, foto 117 e foto 118).



Foto 113. Un passo con il piede sinistro.



Foto 114. Arresto a un tempo.



Foto 115. Tiro!



Foto 116. Dimostrazione sul lato sinistro di attacco.



Foto 117.

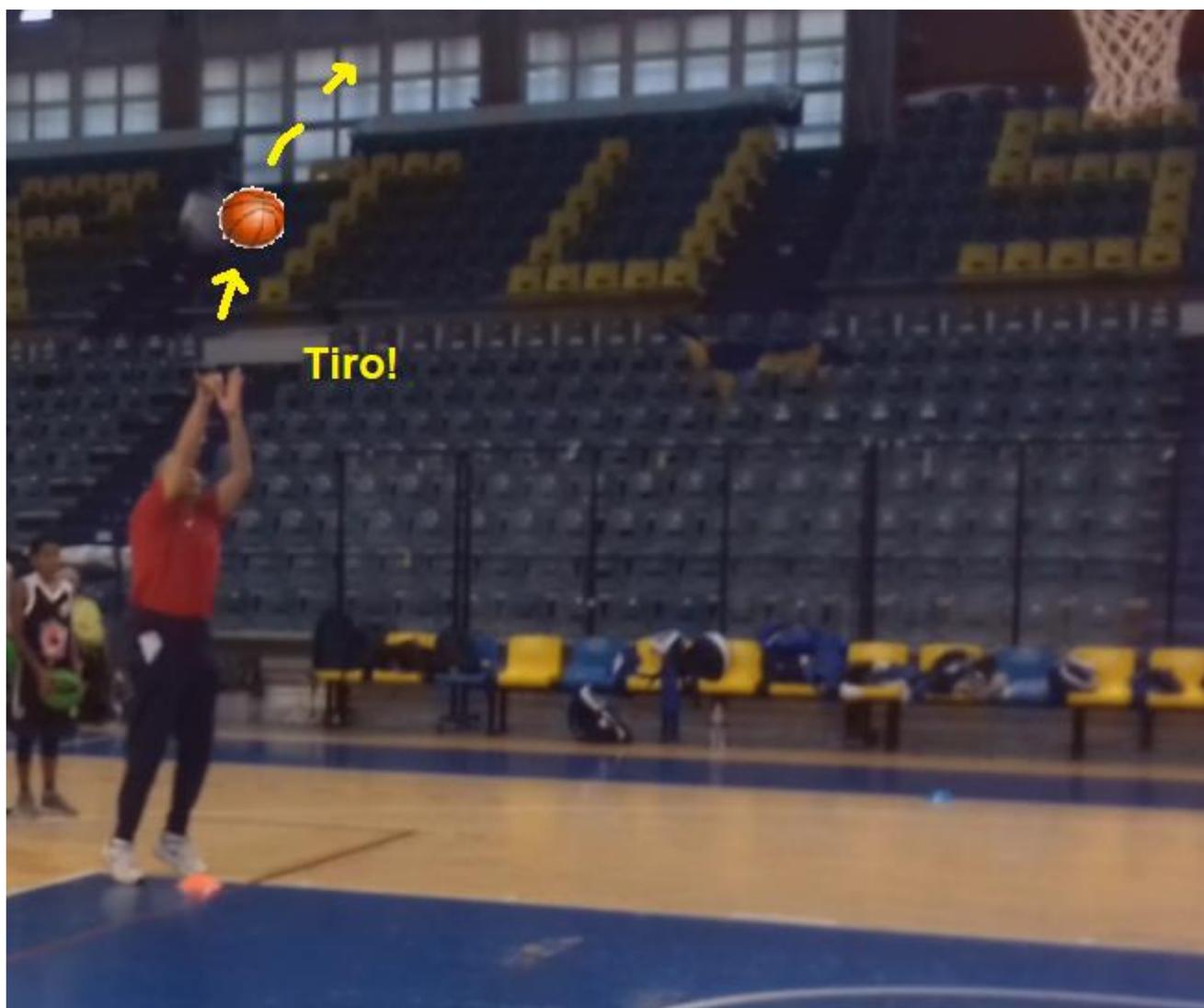


Foto 118.

- Con il palleggio. Sul lato destro: partenza piede sinistro e palleggio mano destra. Un palleggio, arresto a un tempo e tiro. Sul lato sinistro: partenza piede destro e palleggio mano sinistra. Un palleggio, arresto a un tempo e tiro (vedi foto 119, foto 120 e foto 121).



Foto 119. Sul lato destro: partenza piede sinistro e palleggio mano destra.



Foto 120. Arresto e poi tiro.



Foto 121. Dimostratori impegnati in contemporanea sui due lati del campo.

- Ora la partenza è dal punto illustrato dalla foto 122. Due file, una per lato. Sul lato destro tenere la palla da sotto con la mano sinistra (vedi sempre foto 122), viceversa sul lato sinistro tenere la palla da sotto con la mano destra. Esecuzione non troppo veloce, prima del cinesino arrestato a un tempo e pronti a tirare (vedi foto 123 per il lato destro). Per il lato sinistro vedere la sequenza illustrativa da foto 124, da foto 125 e da foto 126.



Foto 122. Punto di partenza. Sul lato destro tenere la palla da sotto con la mano sinistra.



Foto 123. Arresto davanti a questo cinesino e tiro.



Foto 124. Esecuzione sul lato sinistro.



Foto 125. Avvicinamento al cinesino.



Foto 126. Arresto e tiro.

Approfondimenti.

Il tema riguardante l'esercizio di palleggio sul posto serve per insegnare a recuperare la palla con la mano di palleggio. Altro errore, che in questa categoria spesso commettono, riguarda l'esecuzione dell'ultimo palleggio con la mano debole spingendo la palla sul lato forte oppure davanti. Conseguentemente molto spesso recuperano la palla con l'arresto e la prendono a due mani mentre si deve spiegare il motivo perché palleggiare con la destra. Richiamando gli esercizi proposti all'inizio, la palla si recupera con la destra e la si sposta sulla sinistra per trovarsi pronti per tirare. Palleggio di sinistro, la palla la si recupera con la sinistra, la destra è in attesa e pronta per tirare. Il problema è che devono arrivare da situazioni diverse nella stessa posizione di tiro e soprattutto con la mano preferita, però anche questo è un aspetto coordinativo che va allenato. Sempre negli esercizi all'inizio la sequenza era: palleggio, giro intorno alla cintola e di nuovo palleggio.

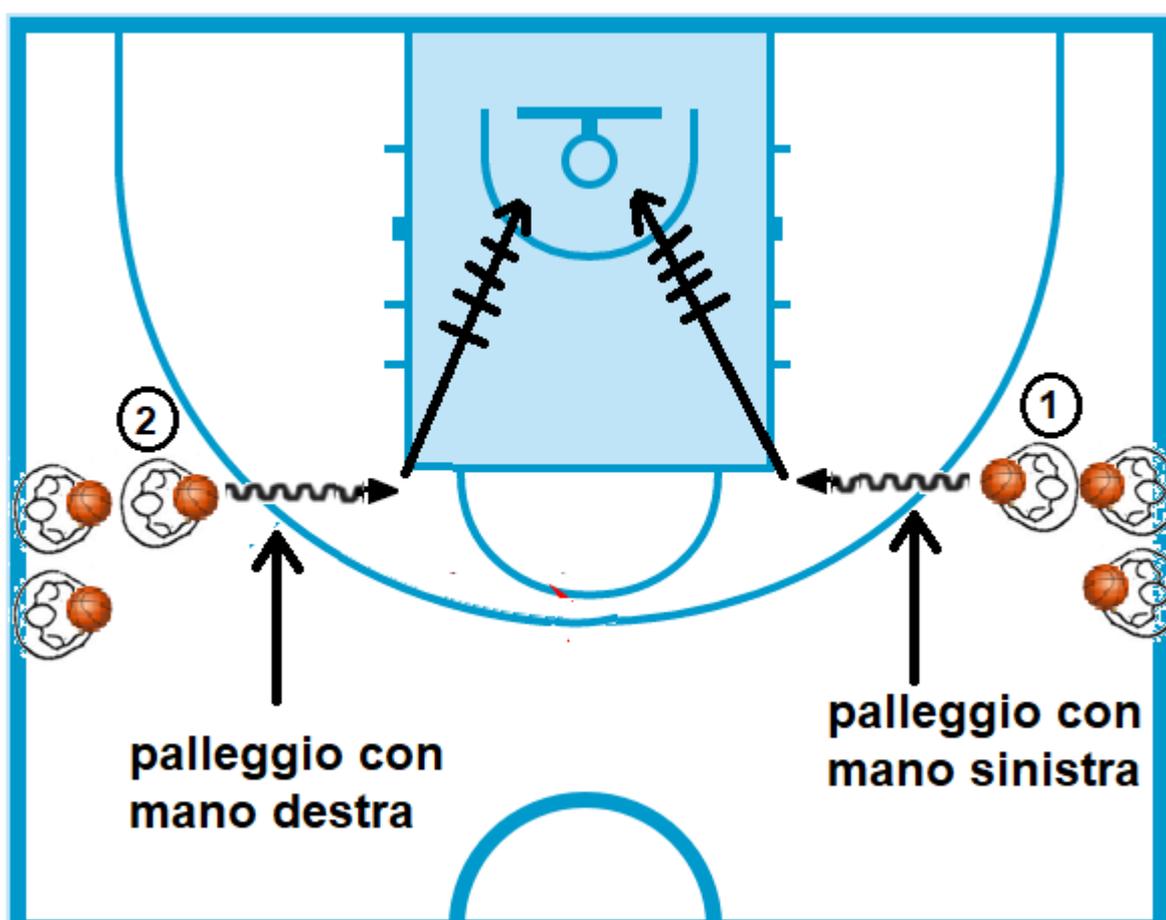


Diagramma 19.

- Disposizione su due file come da Diagramma 19, tutti con il pallone. Sul lato destro di attacco, palleggiare con la mano sinistra (un paio di palleggi), prendere la palla con la mano sinistra, arresto sul gomito di lunetta e tiro; viceversa sul lato sinistro di attacco, prendere la palla con la mano destra, tre palleggi con la mano destra, arresto sul gomito di lunetta e tiro. Dopo il tiro, recuperare la palla da rimbalzo e cambiare fila.



Foto 127. Esecuzione dei dimostratori. Lavorano sempre in contemporanea sui due lati.

Approfondimenti.

Con i ragazzi della mia squadra ho lavorato due mesi su questi movimenti prima che riuscissero, ora l'esecuzione ha raggiunto una forma accettabile. Anche in questo caso occorrono tempo e perseveranza, l'allenamento serve proprio per insistere sull'apprendimento. A pallacanestro chi non è capace non tira mai. Ad alto livello si vedono anche i recuperi eseguiti in un certo modo, gli allontanamenti, la palla che sale lateralmente, però se non insistiamo su questi dettagli non alleniamo il tiro. Il tiro è composto da particolari e per arrivare al momento finale occorre seguire tutta una trafila coordinativa e di minimi dettagli (vedi foto 128).



Foto 128. Per arrivare al momento finale dell'esecuzione del tiro si deve seguire un percorso coordinativo costituito da minimi particolari.

- **Passaggio.**
- Uso della mano esterna.

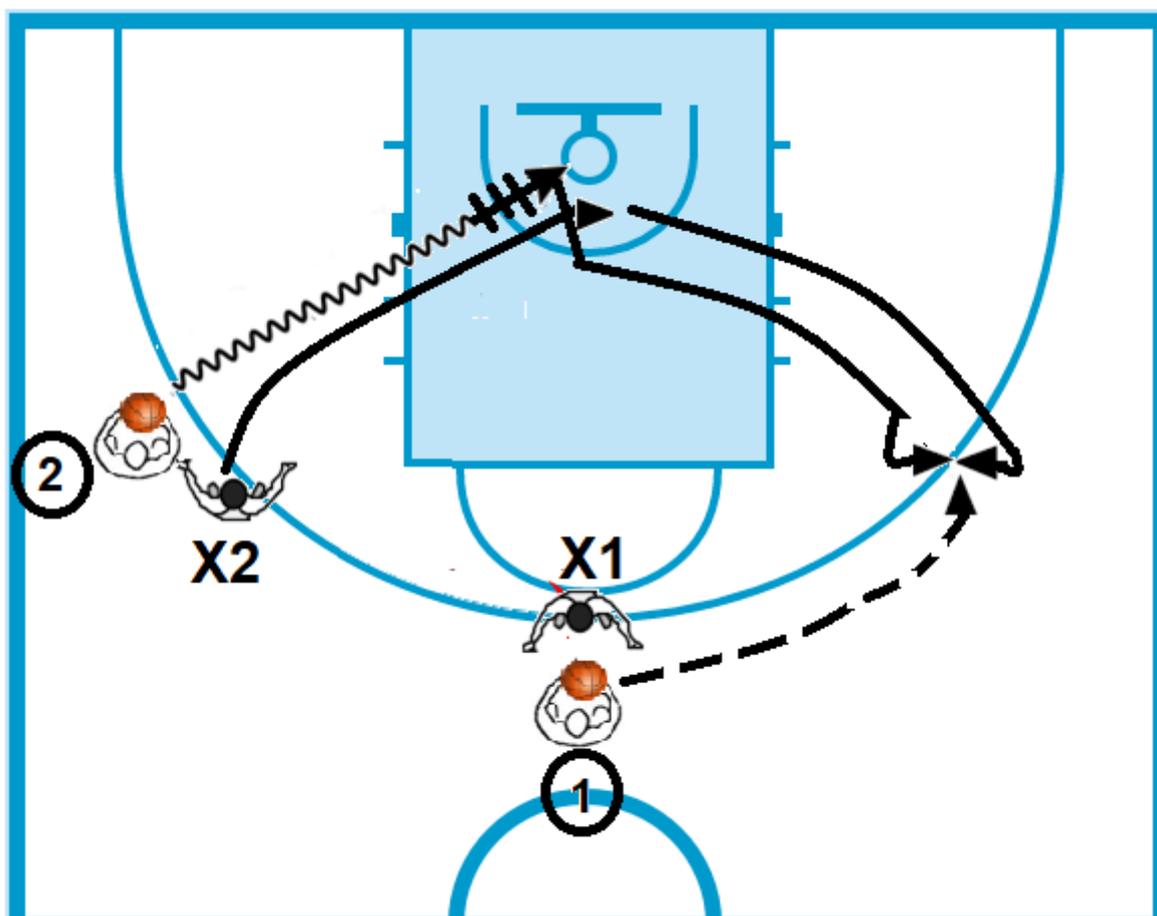


Diagramma 20.

- Disposizione come da Diagramma 20. L'attaccante (2) va a canestro pressato dal difensore X2. Nel momento che (2) perde il possesso di palla (o perché segna o perché perde la palla), X2 si trasforma in attaccante e (2) in difensore su X2. (1), che è marcato da X1, deve passare la palla a X2 con la mano esterna. X2, ricevuta la palla, giocherà in uno-contro-uno contro (2).

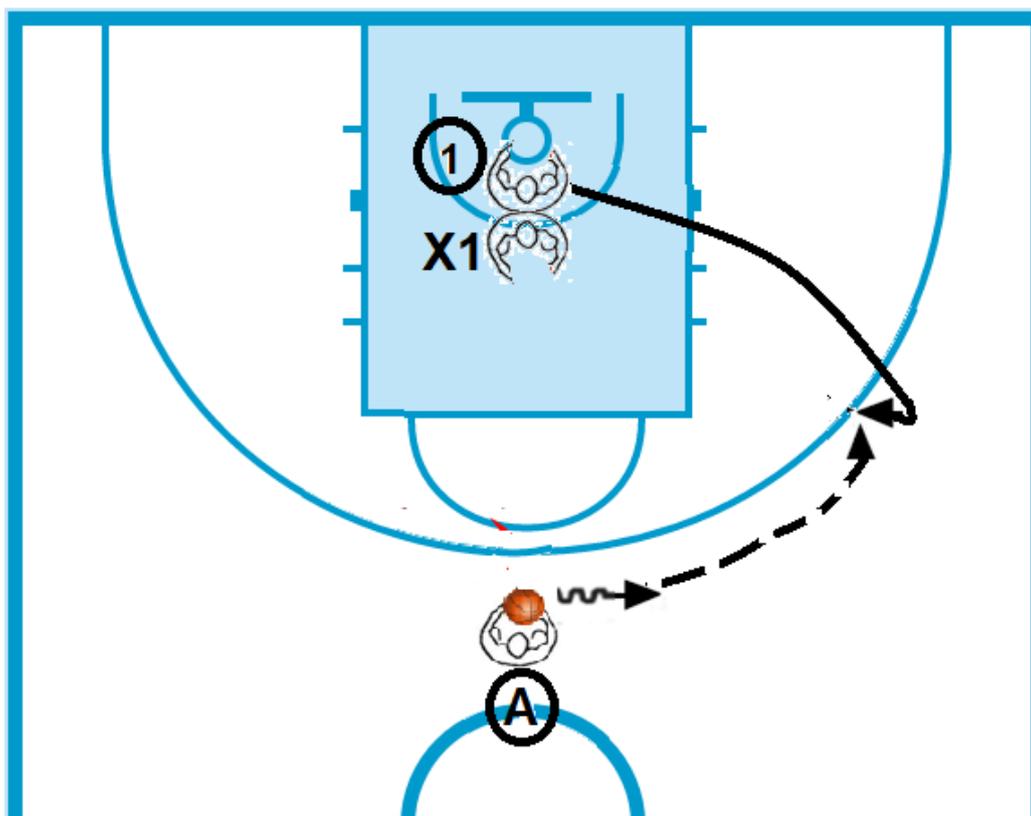


Diagramma 21.

- Disposizione iniziale come da Diagramma 21. (1) e X1 partono sotto canestro schiena contro schiena, si spingono, finché (1) decide di partire per ricevere la palla dall'appoggio (A) e giocare uno-contro-uno contro X1. (A) deve passare con la mano esterna da palleggio.

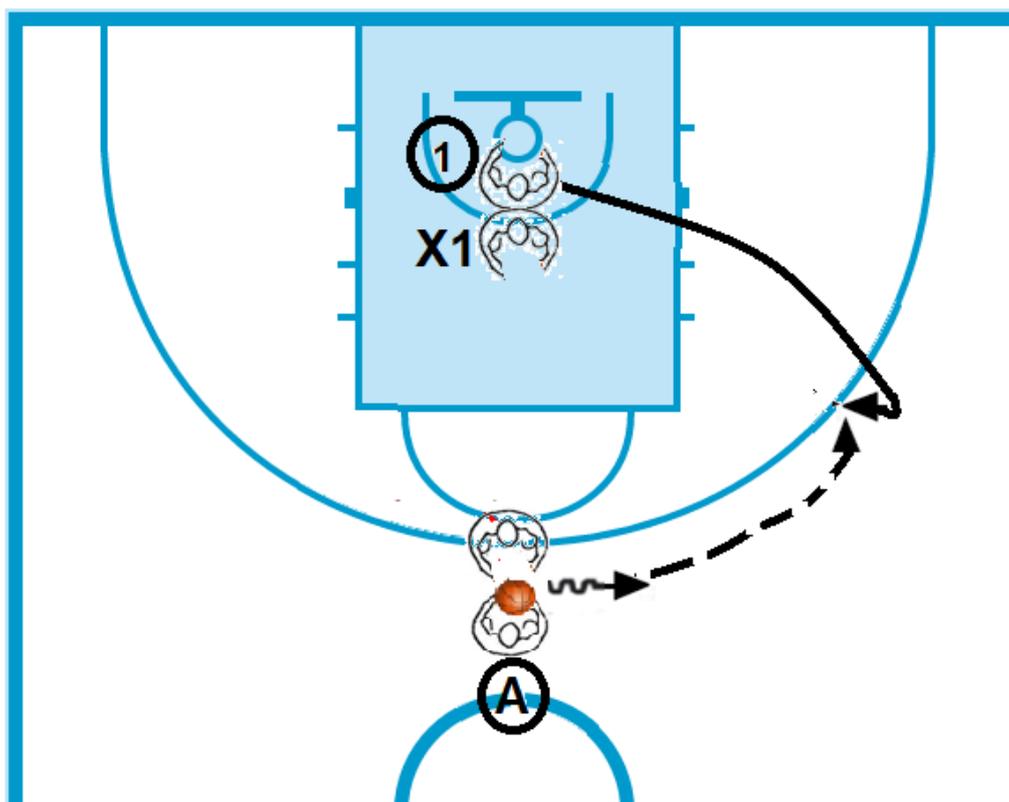
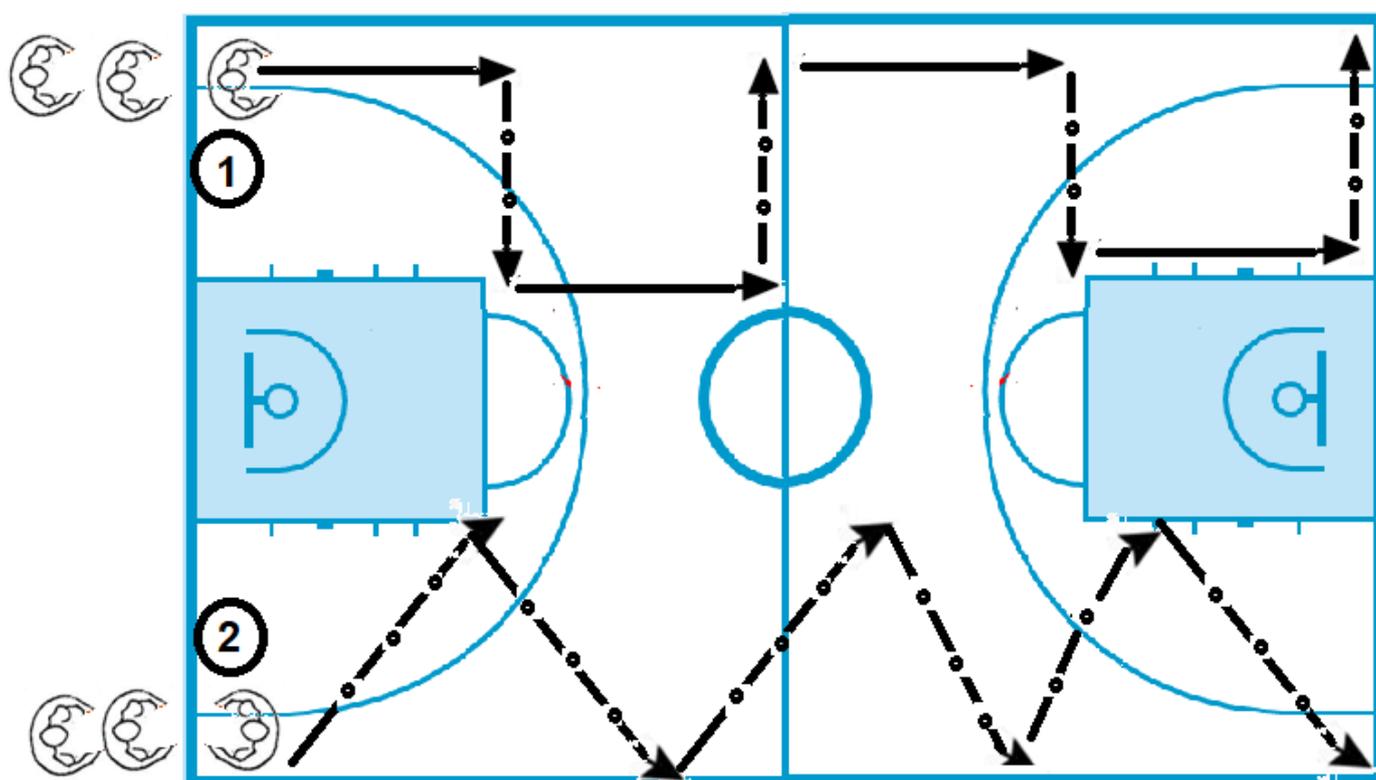


Diagramma 22.

- Variante: (A) è pressato da un difensore. (Diagramma 22)

- **Difesa.**

- Corsa associata a scivolamenti.
- Palla davanti alla palla.
- Anticipo.
- “Lo vedi?”.



simbologia: —————> = corsa / - - - - -> = scivolamenti

Diagramma 23.

- Disposizione su due file agli angoli di fondo campo come da diagramma 23. Tragitto di corsa alternata a scivolamenti.

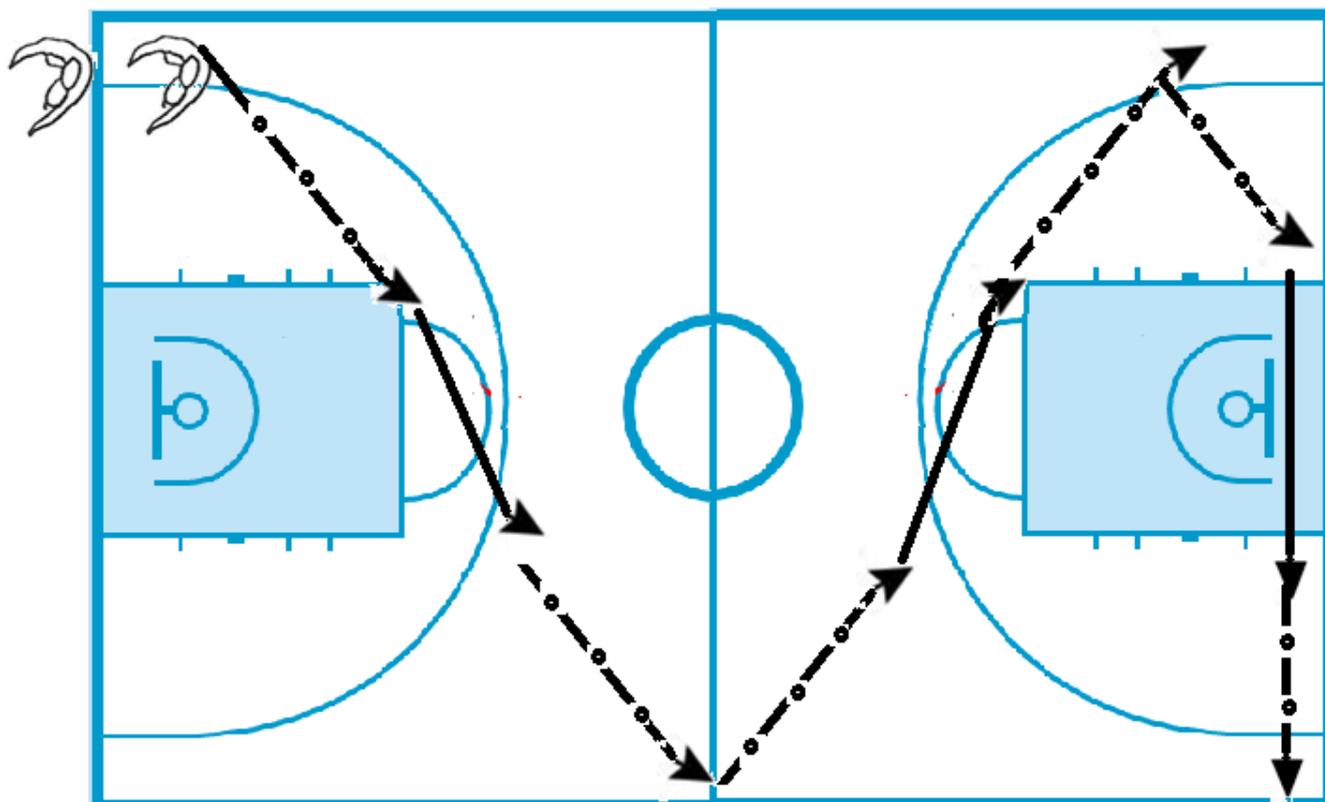


Diagramma 24.

- Disposizione come da Diagramma 24. Tragitto di corsa alternata a scivolamenti. Simbologia: linea continua = corsa; linea tratteggiata-punteggiata = scivolamenti.

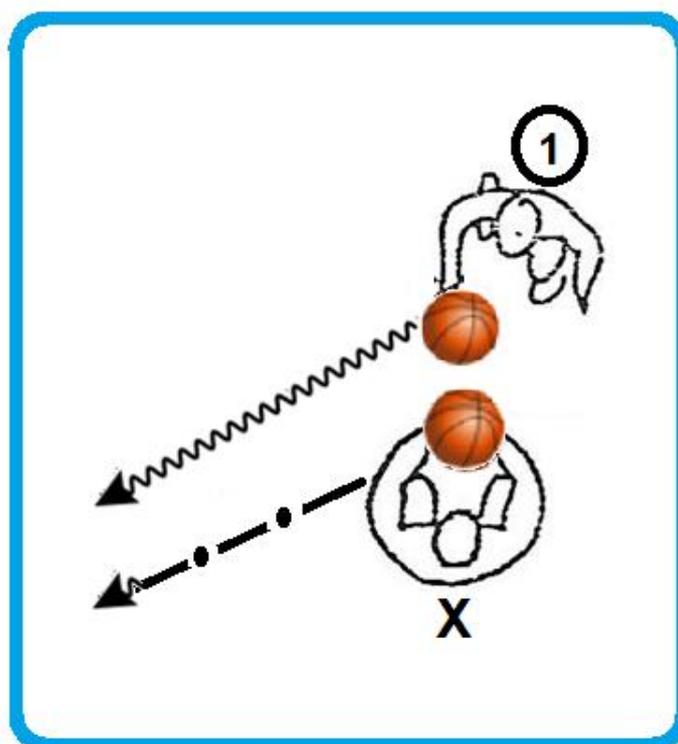


Diagramma 25.

- “Palla davanti alla palla”. Il difensore X scivola davanti al palleggiatore (1) tenendo la palla davanti in corrispondenza della palla dell’attaccante (Diagramma 25). I due palloni devono “specchiarsi”.

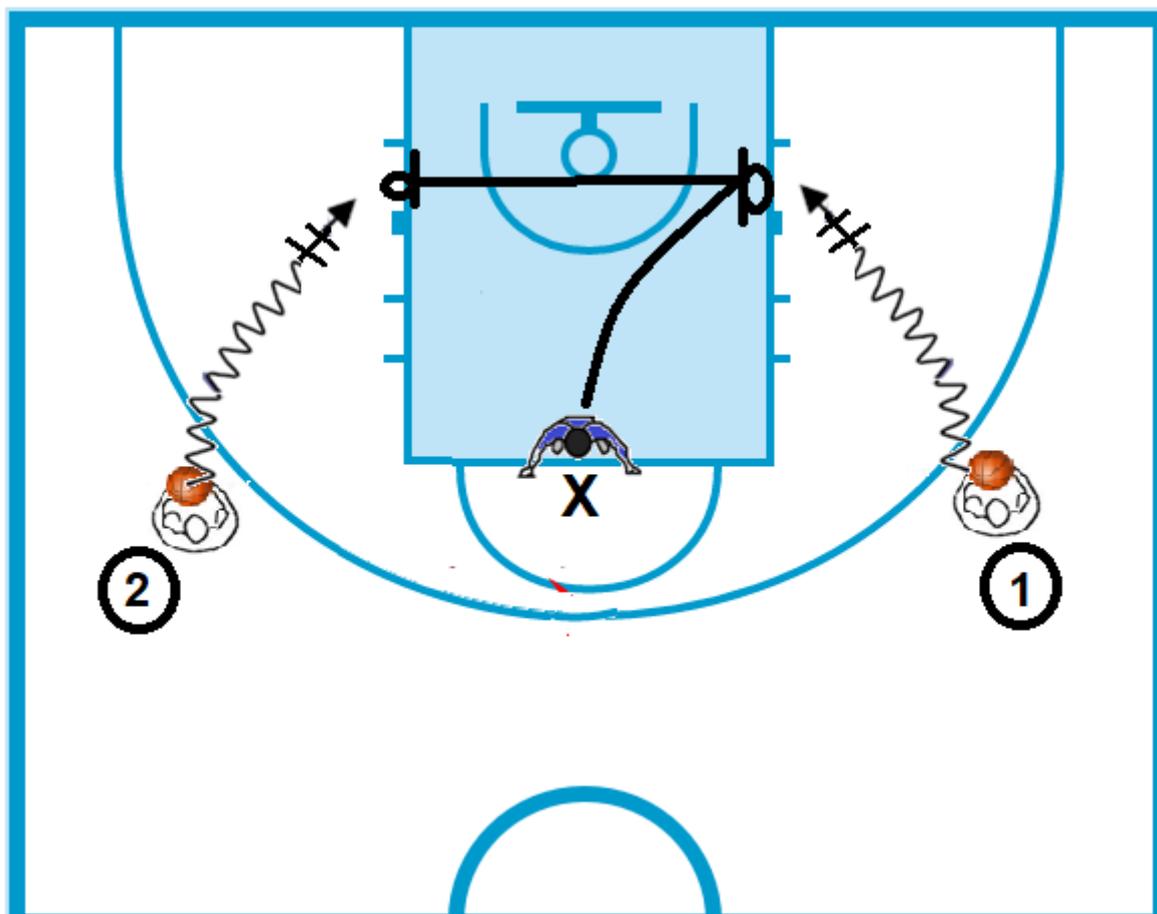


Diagramma 26.

- Disposizione su due file come da Diagramma 26 e un difensore X in mezzo. (1) parte e va a canestro, X deve chiudergli la strada a canestro e cercare di fermarlo. Appena (1) ha chiuso l'azione, parte (2) e a sua volta X deve correre a difendere contro (2).

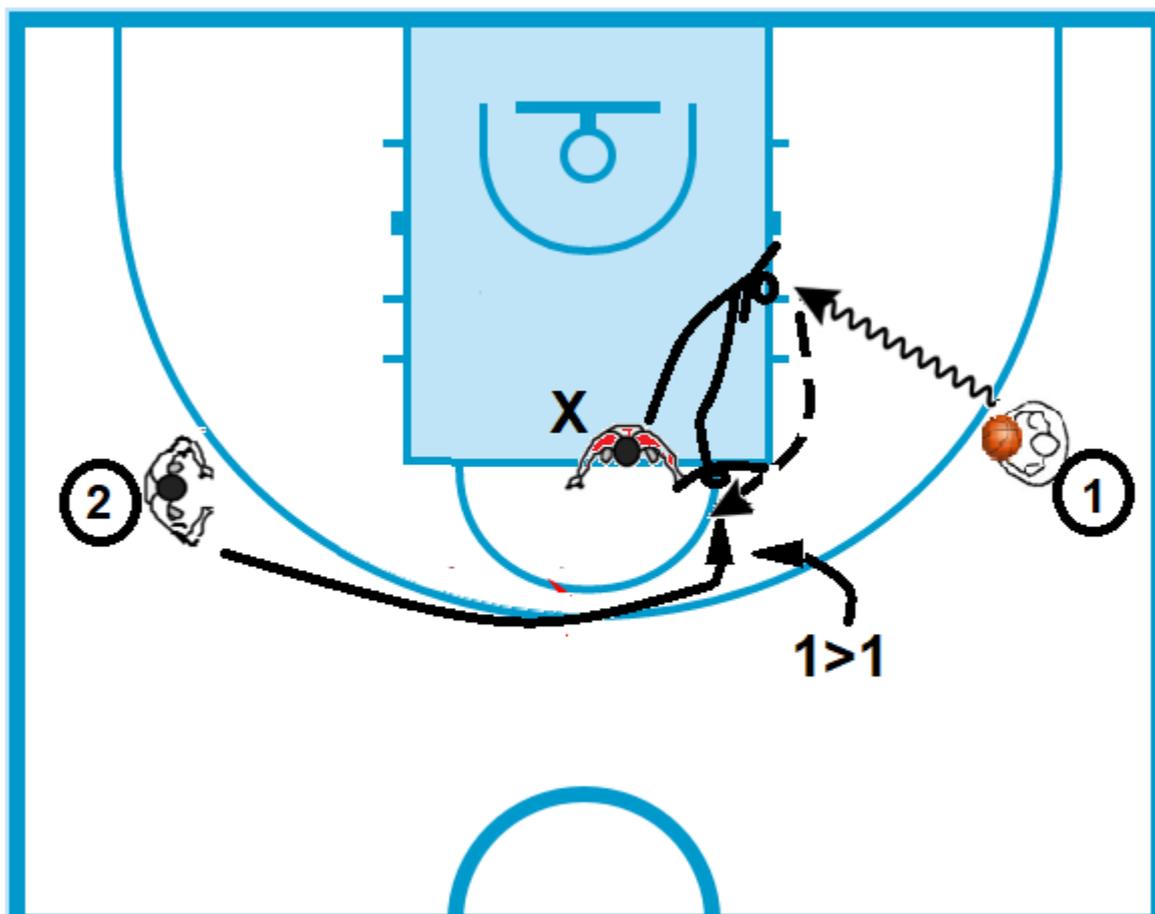


Diagramma 27.

- Disposizione su due file come da Diagramma 27 e il difensore X in mezzo. (1) parte e va a canestro, X va a chiudere, (1) scarica la palla per (2) che nel frattempo aveva tagliato dal lato debole per ricevere la palla sul gomito di lunetta. (2), ricevuta la palla da (1), gioca uno-contro-uno contro X, accorso a difendere.
- **Contropiede.**
 - 3>0
 - 3>1
 - 2>1

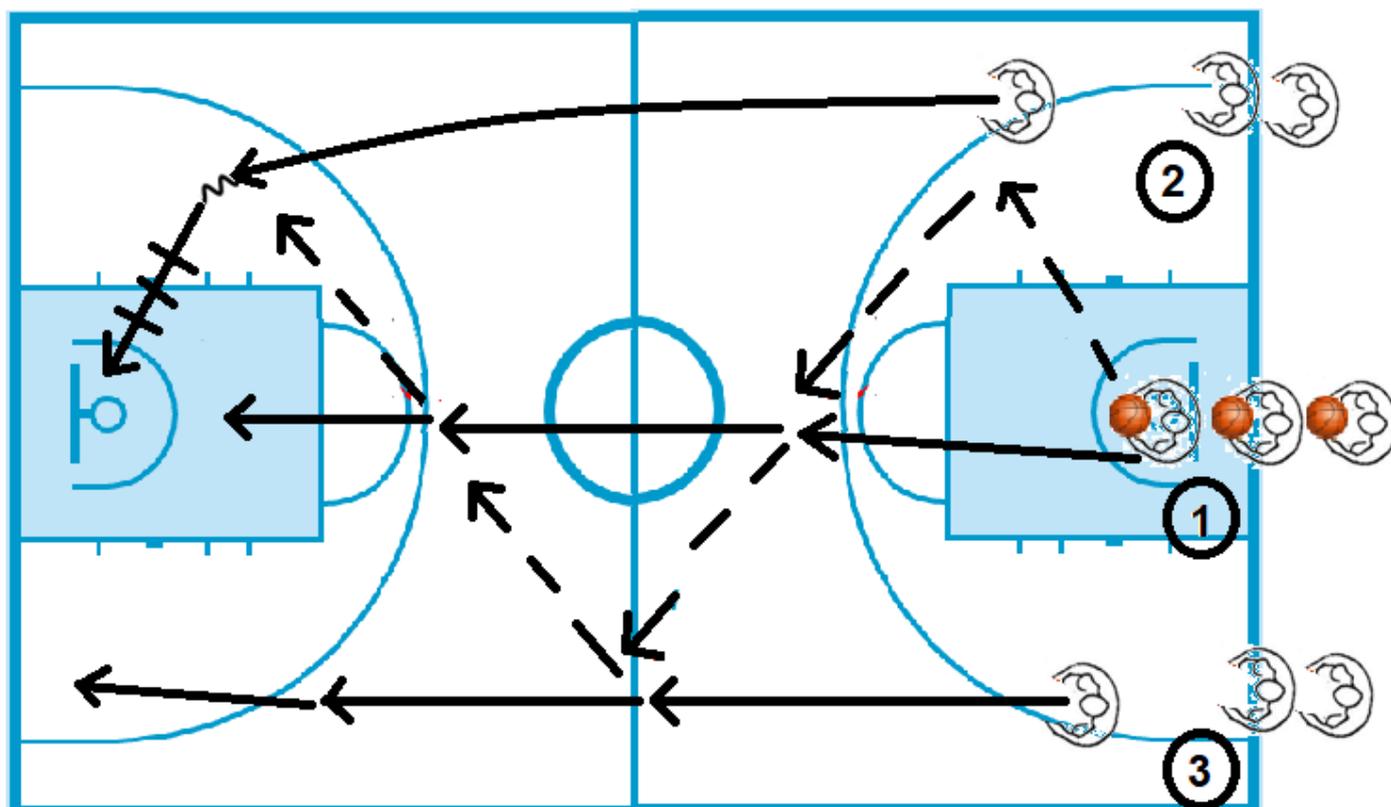


Diagramma 28.

- **3>0 discese a tutto campo.** Disposizione come da diagramma 28 e cioè tre file a fondo campo di cui la fila centrale tutti con palla e le due file laterali senza palla (vedi anche foto 129). Regola: non si palleggia mai, (2) e (3) si dispongono più avanti rispetto alla palla. (1) passa la palla alternativamente a destra e a sinistra, cioè a (2) e a (3), senza farla cadere mai, uno dei due tra (2) e (3) deve tirare in terzo tempo senza palleggio (vedi anche foto 130), una volta arrivati a fondo campo aspettare che si ricompongano le tre file per ripartire.



Foto 129. Tre file a fondo campo.



Foto 130. Il giocatore centrale passa la palla a uno dei due laterali, che conclude a canestro.

Approfondimenti.

I due laterali non devono mai farsi trovare dietro alla palla ma davanti, ovvero il numero (2) e il numero (3) devono sopravanzare la palla. Se (1) sorpassa (2), quest'ultimo sta sbagliando; lo stesso concetto vale per (3). Passaggio a due mani, passare e correre. Chi conclude a canestro non deve palleggiare ma quindi eseguire il terzo tempo ricevendo la palla con i piedi staccati da terra.

Col passare delle esecuzioni aumentare la velocità.

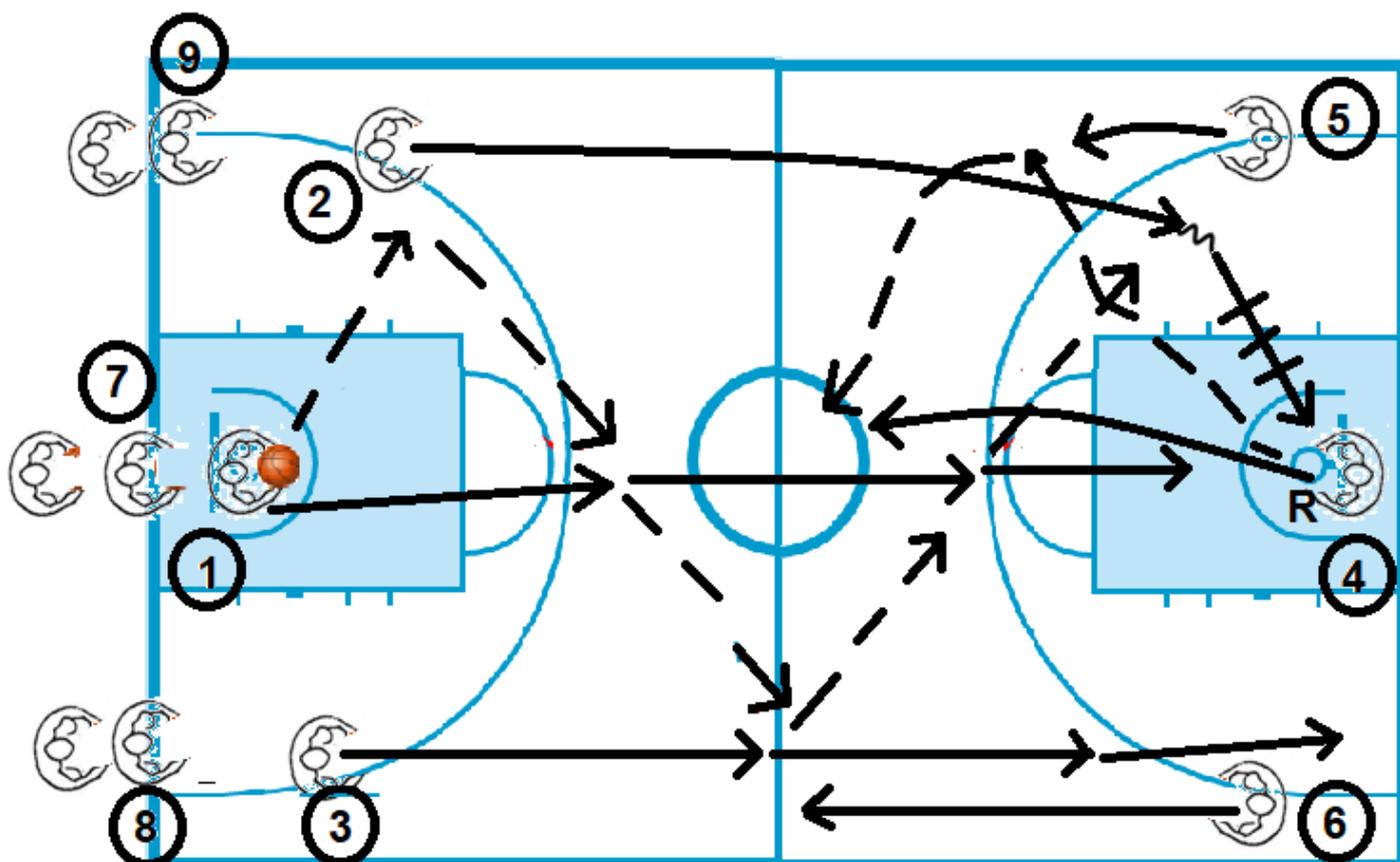


Diagramma 29.

- **3>0 in continuità.** Disposizione come da Diagramma 29. Discesa tra (1), (2) e (3) [vedi anche foto 131]; (4) recupera il rimbalzo su tiro di (2) o di (3) e apre su (5) o su (6) per una discesa verso l'altro canestro. Dopo il tiro, (1), (2) e (3) rimpiazzano (4), (5) e (6). Dopo il tiro del terzetto (4), (5) e (6), partono (7), (8) e (9). Continuità.



Foto 131. Una fase della discesa a tre.

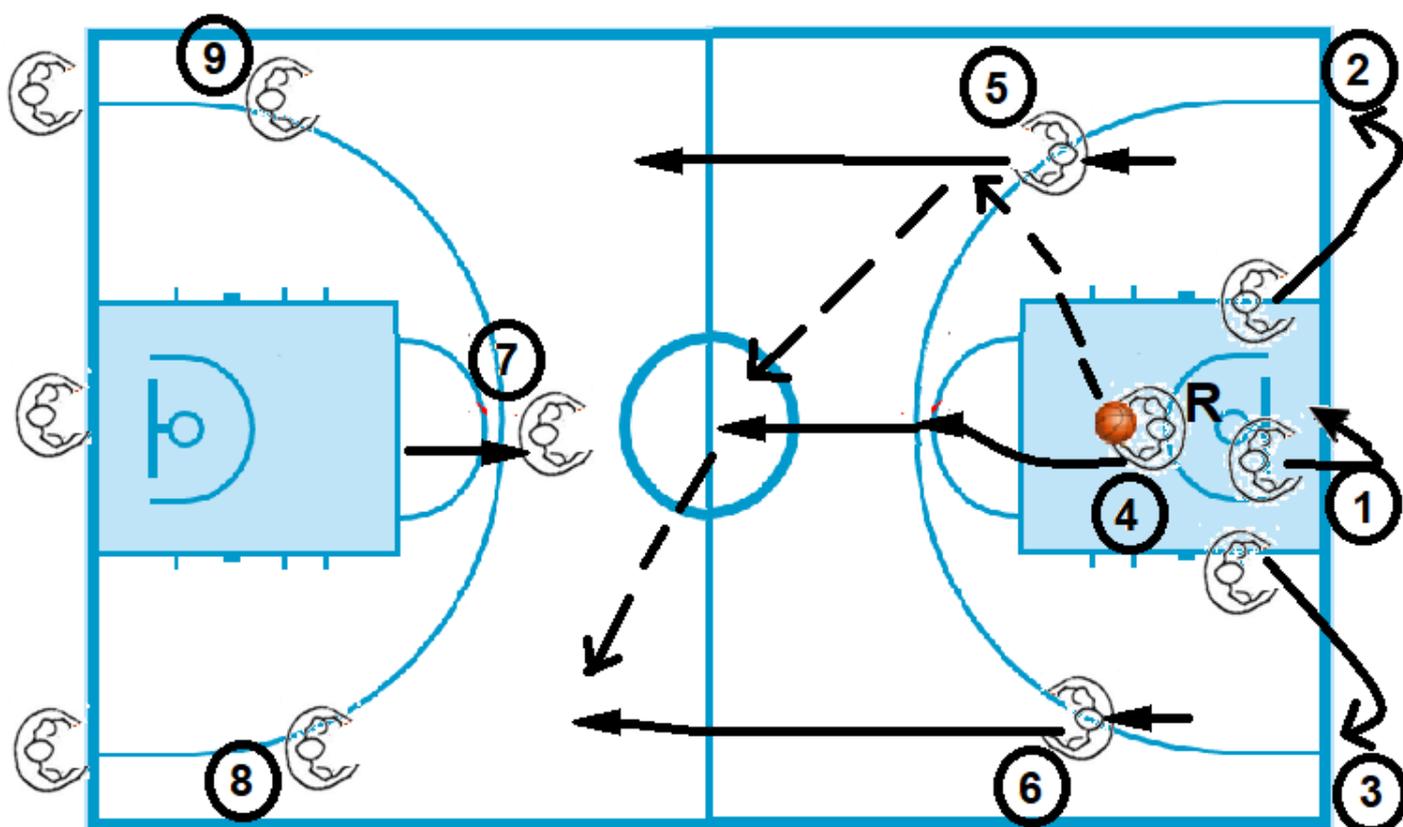


Diagramma 30.

- **3>1 in continuità.** Nel Diagramma 30 il giocatore centrale del terzetto in attesa, dirimpettaio sull'altro fondo campo, e cioè (7) avanza contro il terzetto (4), (5) e (6) per difendere (vedi anche foto 132). Quando (7) recupererà la palla attaccherà sull'altro canestro assieme ai suoi compagni (8) e (9) e troveranno (1) che salirà a difendere.



Foto 132. Momento finale del 3>1.

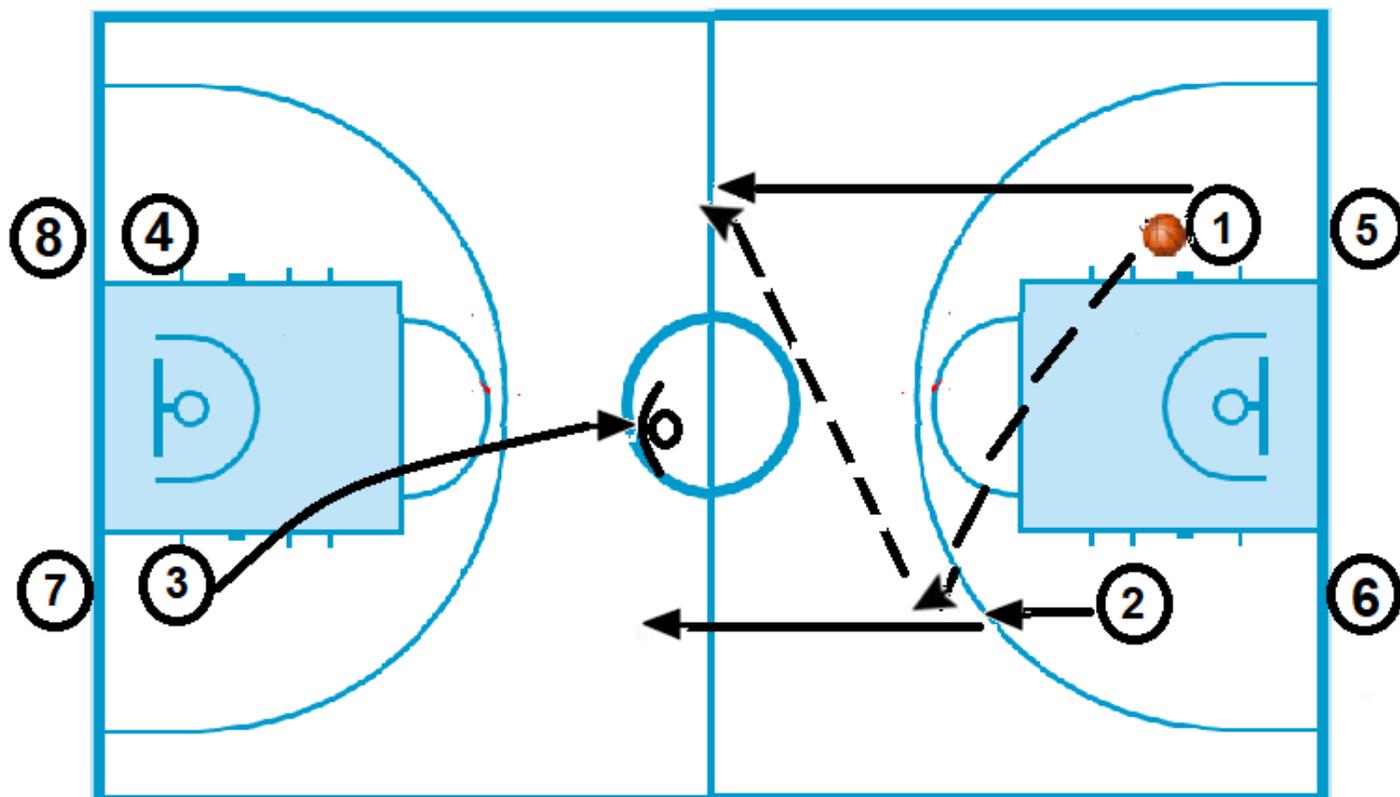


Diagramma 31.

- **2>1 in continuità.** Disposizione su due file, su entrambi i fondi campo, come da Diagramma 31. (1) e (2) attaccano contro (3), il quale, appena recuperata la palla, apre al compagno (4) e insieme attaccheranno contro (5). Quando (5) a sua volta entrerà in possesso di palla attaccherà insieme a (6) contro (7) e così di seguito. I componenti della coppia che hanno perso il possesso di palla si accoderanno alle corrispondenti file di fondo campo rispetto al canestro che hanno appena attaccato.

Conclusioni.

Insieme al 2>1 utilizzo gli esercizi 3>0 e 3>1 in continuità per gettare le fondamenta al contropiede. E' una ragione di scelta tra due concetti e personalmente adottato il contropiede che si sviluppa con un giocatore che esegue la rimessa, che può essere uno qualsiasi tra quattro giocatori, uno che riceve il passaggio di apertura, che in questa fase già possiamo individuarlo, mentre gli altri tre devono correre velocemente. Il contropiede s'impone partendo da queste idee, senza indicazioni rigide ai singoli giocatori e quindi risulta molto semplice. A chi assegnare i compiti di eseguire la rimessa e di ricevere? La rimessa a chi è più vicino alla palla, o a chi si trova sotto canestro nel momento che la palla esce dalla retina oppure a chi cattura il rimbalzo. Chi deve ricevere il passaggio di apertura viene scelto e gli altri tre devono soltanto correre, il premio è il tiro a canestro a condizione di correre velocemente. Come e dove correre? A questo punto fissiamo due punti-base in questi esercizi:

- 1) correre sempre davanti alla palla (in partita, al momento giusto). Un attaccante senza palla deve correre sempre davanti alla palla, assolutamente! Non può ricevere in contropiede se rimane dietro alla palla e l'attaccante con palla non può passarla a un compagno che si trova più indietro in fase di contropiede ma sempre e soltanto a uno che gli sta avanti, altrimenti è preferibile che la tenga;

2) occupare il campo orizzontalmente e sfruttare il campo in verticale. Nel 3>1, quando un giocatore del terzetto dirimpettaio sale per difendere, la strategia da adottare è che i due attaccanti laterali devono correre davanti alla palla e correre dietro le spalle del difensore, è questo l'obiettivo. Devono sopravanzare le spalle del difensore e andare a canestro. Che cosa può accadere? Che, se sono veloci, passano oltre e ricevono il passaggio; se il difensore scende perché l'attaccante senza palla attacca i 28 metri rimane libero il palleggiatore. Occorre quindi abituarli a partire al momento giusto, ad occupare il campo in orizzontale e a sfruttare il campo in verticale attaccando il canestro in tutti i 28 metri. Non fermarsi, provenendo dalla metà campo di difesa, a tre quarti campo, non esiste! (vedi foto 134).

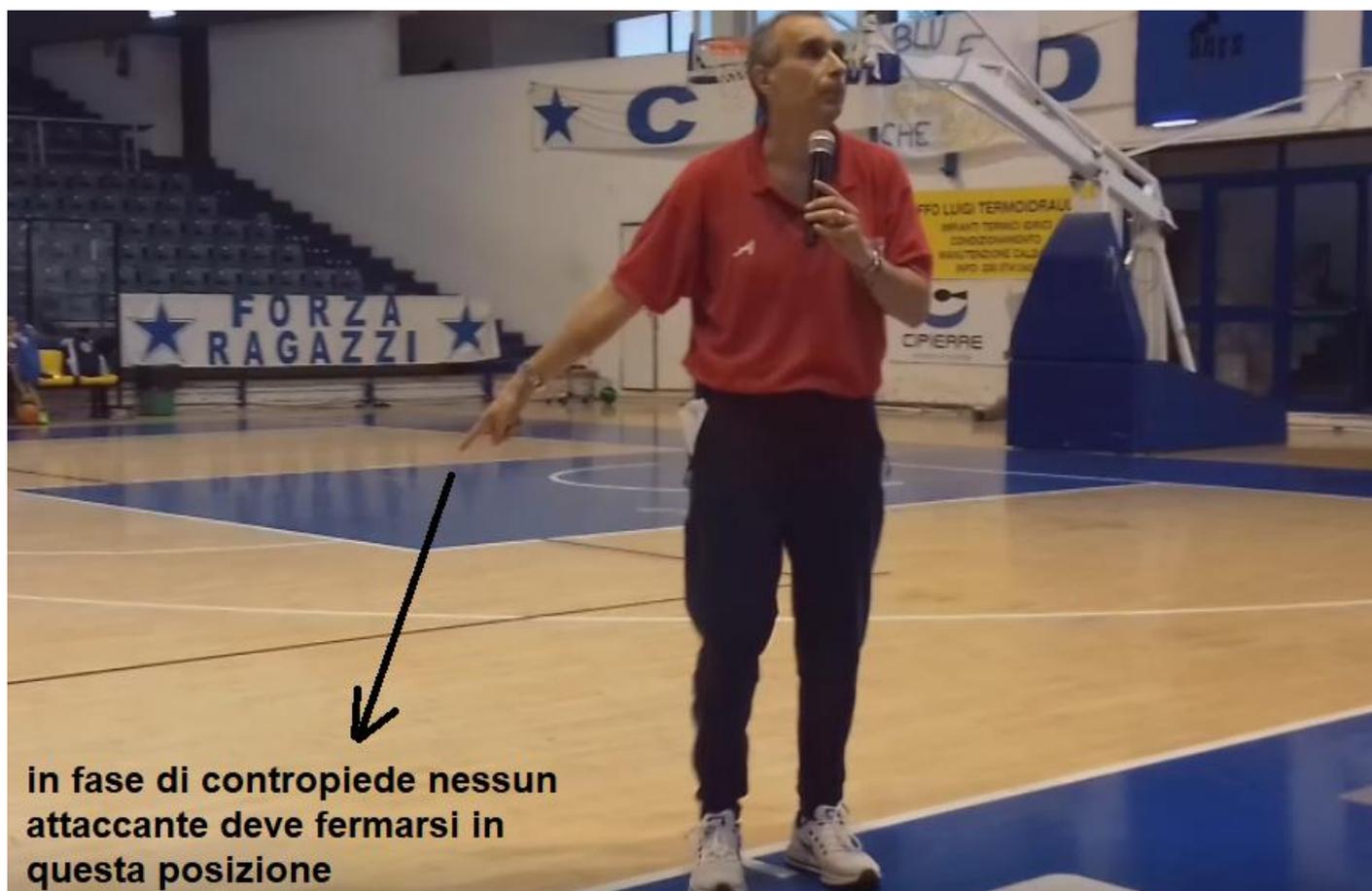


Foto 134. Nessun attaccante, che proviene dalla metà campo di difesa in fase di contropiede, deve fermarsi a questa altezza della metà campo di attacco.

La palla deve arrivare fino in fondo al campo, i giocatori devono correre fino ai 28 metri, chi arriva prima prende la palla e tira oppure la gioca, non deve tirare a tutti i costi. Le tre abitudini imprescindibili sono: una semplificazione in cui un giocatore deve effettuare la rimessa, uno deve ricevere la palla e gli altri corrono. Nell'esecuzione della rimessa i giocatori si alternano con l'indicazione che il giocatore più vicino recupera la palla, esce ed esegue la rimessa.

In questo periodo sto provando a farli correre in mezzo per creare un riferimento. Da ormai due mesi utilizziamo il 3>2 in continuità che serve per abituarli a creare le linee di passaggio, a correre comunque davanti alla palla, a crearsi una linea di ricezione in situazione di partita e poi fissiamo le regole del 3>2. Da questo esercizio a tre, con il 3>0 si può passare al "dai e vai" in movimento però, come si può osservare, per ogni argomento bisogna fare delle scelte, somministrare delle indicazioni semplici che valgono per tutti. A tal proposito torno a citare delle situazioni vissute con la mia squadra: abbiamo disputato delle partite, sempre in Under 13, dove nella squadra avversaria un giocatore eseguiva la rimessa, uno riceveva la palla, un altro giocava a destra, un altro giocava a sinistra e così di seguito. Si può provare anche questo sistema che può essere, con

tutto il rispetto, valido e funzionale però io sono dell'idea che non è allenante. Non si formano così giocatori autonomi e responsabili e di conseguenza sono soggetti a commettere spesso degli errori. Noi allenatori, invece, dobbiamo metterli in condizione di sbagliare il meno possibile, sollecitarli nelle loro capacità e concedere fiducia. A tal fine dobbiamo stimolarli in allenamento ad assimilare gradualmente delle buone abitudini.

In questa lezione ho voluto sottolineare due punti fondanti:

- **la costruzione tecnica dei movimenti** consegnando la precedenza agli esempi che ho presentato, però scegliendo proprio nell'analitico la costruzione del movimento;
- proporre alcuni esempi di **situazioni sul gioco** che tutti devono provare all'atto pratico. La situazione sul gioco viene sicuramente riprodotta nel 2>1 e nel 3>1 perché il tempo del passaggio, la ricezione, scegliere se eseguire il terzo tempo se il canestro è libero, se eseguire arresto e tiro, se l'avversario lascia spazio si riproducono realmente in partita. Ovviamente non devono mancare i momenti delle correzioni in questi esercizi. *“Perché hai eseguito l'arresto e tiro se il canestro era libero?”*, *“Perché hai eseguito il terzo tempo e sei incorso in uno sfondamento ed invece dovevi eseguire l'arresto e tiro?”*, *“Perché l'hai passata a quel compagno che non era libero?”*, *“Perché l'hai passata a destra e non l'hai passata al compagno che si trovava a sinistra e che era più libero?”*. In questi due ultimi casi adottare l'accorgimento di sanzionare palla persa ed assegnare il possesso agli avversari. Ovviamente non deve mancare mai una buona dose di pazienza nell'insegnamento.

Queste sono le mie idee e posso affermare che le risultanze pratiche sul campo mi ripagano in abbondanza. Ciascuno è poi libero di privilegiare le proprie scelte. I corsi di aggiornamento indubbiamente servono perché non mancano mai gli spunti da cui poi sviluppare delle idee nuove ed utili sul campo, però l'importante è credere nelle proprie idee e nelle proprie proposte da cui ricavare un riscontro positivo.

Grazie per l'attenzione!

Viterbo, 27 Maggio 2019:

CLINIC PAO BASKET

Coach Pierluigi Santucci:

“Le collaborazioni offensive a livello di under 13”



Foto 1. Coach **Pierluigi Santucci** introduce la sua lezione.

Premessa.

Presenterò il metodo di lavoro che adotto con la mia squadra Under 13 in tema di collaborazioni. Prima di tutto vorrei premettere che in questo contesto siamo tutti colleghi e quindi decade il concetto di chi è più capace rispetto all'altro. Per fortuna lo sport del basket, che è il più bello che esiste, forse non è una scienza esatta ma affonda le radici in una situazione di confronto fra le idee di tutti i tecnici. Cito un esempio: Marco Tamantini ha appena sostenuto che predilige il lavoro sull'arresto a un tempo piuttosto che a due tempi. Io, invece, lavoro prevalentemente sull'arresto a due tempi con l'Under 13 per un semplice motivo: perché dopo un anno di categoria Aquilotti e un anno di categoria Esordienti ritengo quasi scontato che i ragazzini abbiano già assimilato l'apprendimento dell'arresto a un tempo. Non risulta, però, che la ragione sia dalla mia parte e non da quella di Marco, sono soltanto metodologie di lavoro differenti però un principio è importante, come ha affermato lo stesso Marco, ovvero l'obiettivo da raggiungere. Altro esempio: negli esercizi che Marco ha mostrato è stato evidenziato il concetto della **lateralità** laddove i nostri ragazzi

stentano a riconoscere la parte laterale del campo, perlomeno molti si dirigono sempre verso il centro per cui sul concetto di spazio si deve insistere energicamente.

Gli esercizi di cui mi avvalgo sono molto semplici, ormai da 15 anni ricopro il ruolo di responsabile tecnico del settore giovanile della Tiber Roma. L'anno scorso ho esperito anche le mansioni di responsabile degli istruttori giovanili e, richiamando una recente affermazione di Andrea Capobianco sull'utilità degli esercizi "treccie" nel contropiede primario e nel contropiede secondario, sono dell'idea che si denota una fossilizzazione, a livello di Under 13 e Under 14, nel disporre lo schieramento offensivo con quattro esterni e uno interno. Questa, però, è una mia idea e non pretendo che sia la verità assoluta, ecco perché ripeto che siamo tutti colleghi per cui tutte le idee possono essere valide. Presenterò le mie proposte pratiche con l'Under 13 relativamente al lavoro in continuità e successivamente la tipologia di lavoro in funzione del fondamentale del passaggio.

Parte pratica.

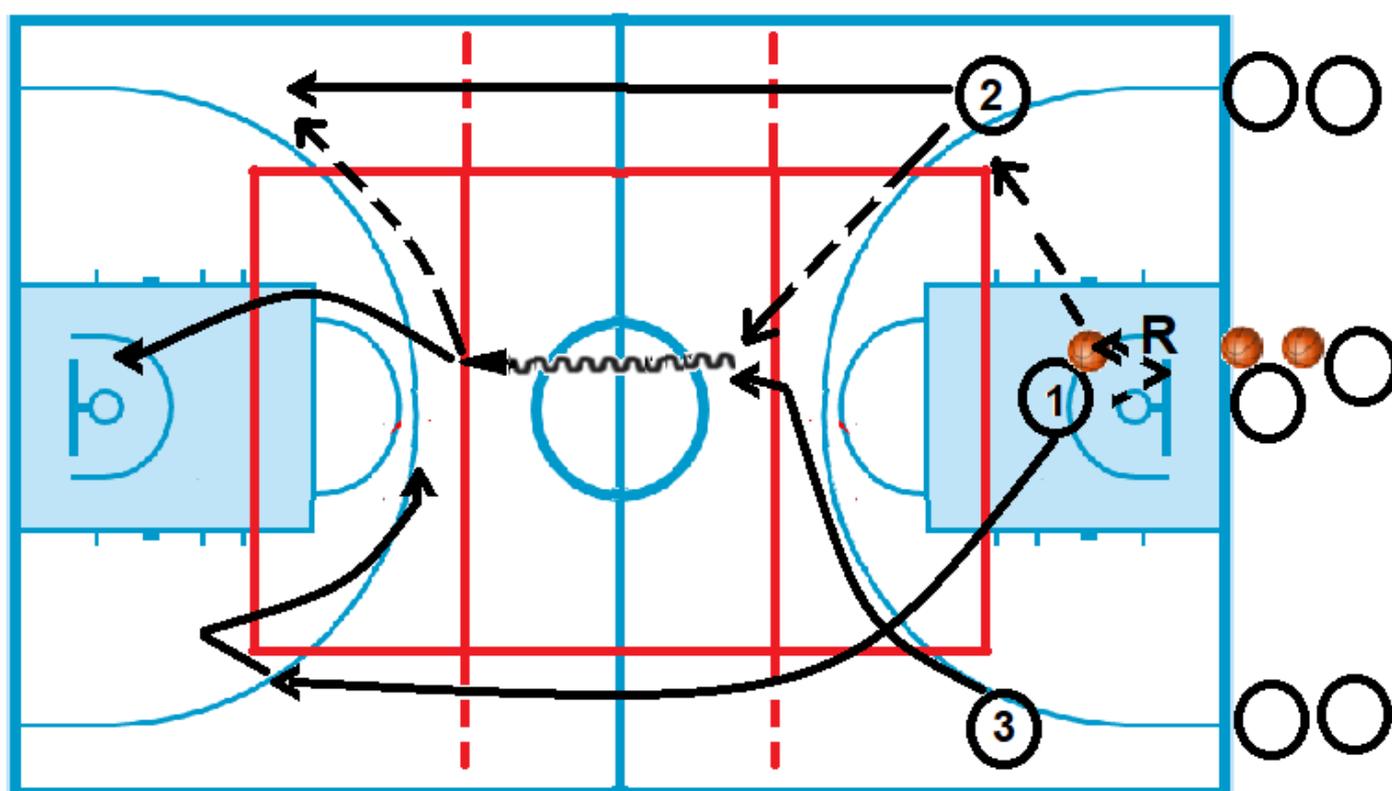


Diagramma 1

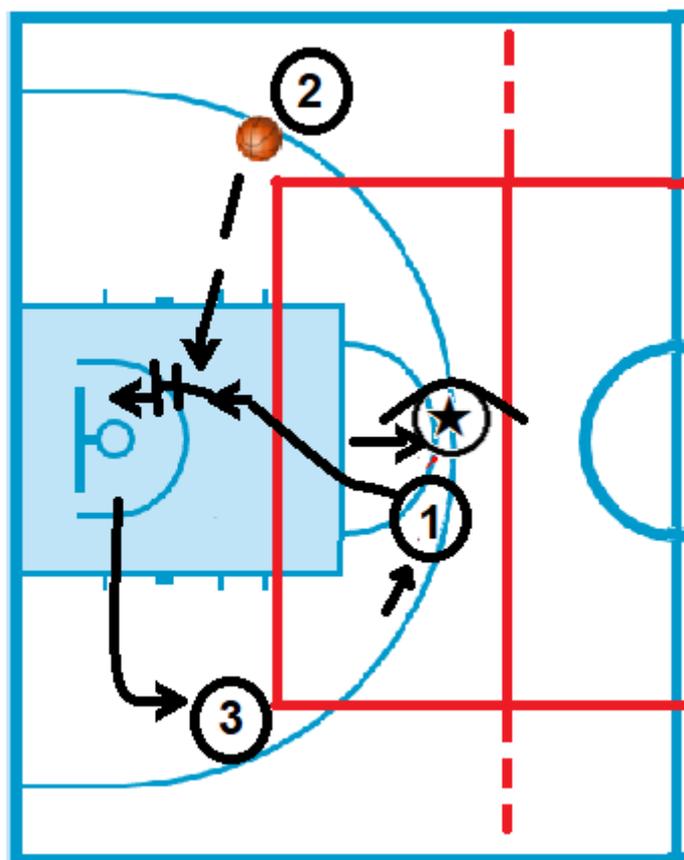


Diagramma 2

- **3>0 a tutto campo.** Come da diagramma 1, tre file a fondo campo, fila centrale tutti con il pallone, le due file laterali senza pallone. (1) lancia la palla contro il tabellone, urla a voce alta “mia!!”, salta, cattura il rimbalzo ed esegue il passaggio di apertura a (2) che si era già mosso in avanti e grida “palla!!”; nel frattempo (3) converge al centro (vedi anche foto 2), riceve da (2), conduce la palla in palleggio lungo l’asse centrale del campo e (1) si inserisce nel corridoio di sinistra. (1) e (2) corrono larghi lungo i corridoi laterali mentre (3) conduce la palla. Questo è il mio concetto di lateralità, ovvero di fissare delle regole semplici dove i ragazzi, a questa età, hanno un grado di apprendimento superiore. Se trasciniamo più in avanti difetti relativi a questi apprendimenti, per esperienze mie personali ho incontrato notevoli problemi quest’anno con gli Under 15 nel far loro capire questi concetti che sostanzialmente sono semplici. (3) può passare o a (2) o a (1) e tagliare. Nel Diagramma 1 il numero (3) passa a (2) e taglia mentre (1) rimpiazza al centro (vedi anche foto 3). Nel Diagramma 2 – continuazione del Diagramma 1 – il giocatore numero (1) taglia back door a canestro con il coach (★) che simula l’anticipo, riceve da (2) per concludere (vedi anche foto 4 e foto 5).



Foto 2. Il numero (1), dopo il rimbalzo, apre su (2) e si allarga sul lato sinistro mentre (3) converge al centro per ricevere la palla da (2).



Foto 3. (3) ha passato la palla a (2) e taglia, (1) taglia dal lato debole e rimpiazza (3).



Foto 4. Back-door di (1) con il coach che simula l'anticipo; (1) si appresta a ricevere da (2).



Foto 5. (1) riceve da (2) su taglio back-door e conclude a canestro.

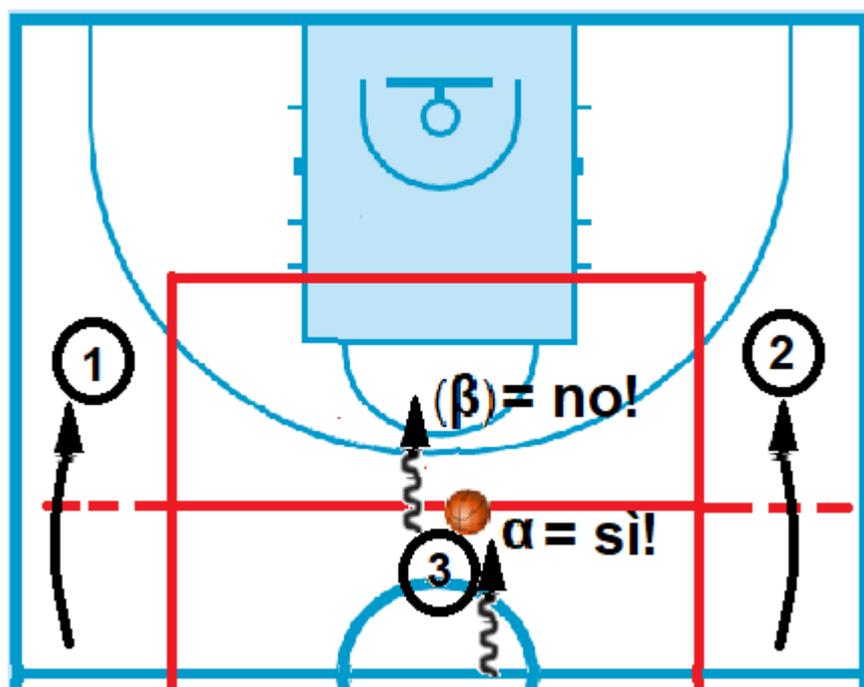


Diagramma 3

Approfondimenti.

- Per il giocatore (3), che conduce in palleggio la palla, è conveniente fermarsi sul punto convenzionalmente indicato “alfa”, ossia (α) nel Diagramma 3 (vedi anche foto 6), non è obbligatorio fermarsi sul punto “beta” (β). In questi esercizi, addirittura i giocatori della prima squadra incorrono in errori perché si fermano infatti al punto (β). L’esercizio si concretizza dal punto (α) perché, come ha affermato Marco, in presenza di un compagno più avanti il palleggiatore è obbligato a passargli la palla.



Foto 6. Coach Santucci indica dove il palleggiatore centrale deve arrivare [punto alfa = (α), vedi anche Diagramma 3] per passare la palla a uno dei due compagni laterali.

- I due laterali devono correre più larghi possibile e più velocemente possibile.
- Un'altra regola vitale di questo esercizio è che chi passa la palla si deve assicurare che il proprio compagno la riceva, non bisogna assolutamente giocare "a memoria", io insisto con determinazione su questo concetto. I passaggi, pertanto, non devono essere eseguiti a due mani petto ma o due mani sopra la testa o con una mano schiacciato a terra (questa è una regola imprescindibile). Nel Diagramma 2, pertanto, il tipo di passaggio da (2) a (1) deve essere eseguito o a due mani sopra la testa (vedi anche foto 7) o laterale a una mano battuto a terra. Anche se si lavora senza difesa in 2>0 o in 3>0, i ragazzi devono sempre immaginare di fronteggiare la presenza ostativa dei difensori.



Foto 7. Passaggio due mani sopra la testa per il compagno che taglia a canestro.

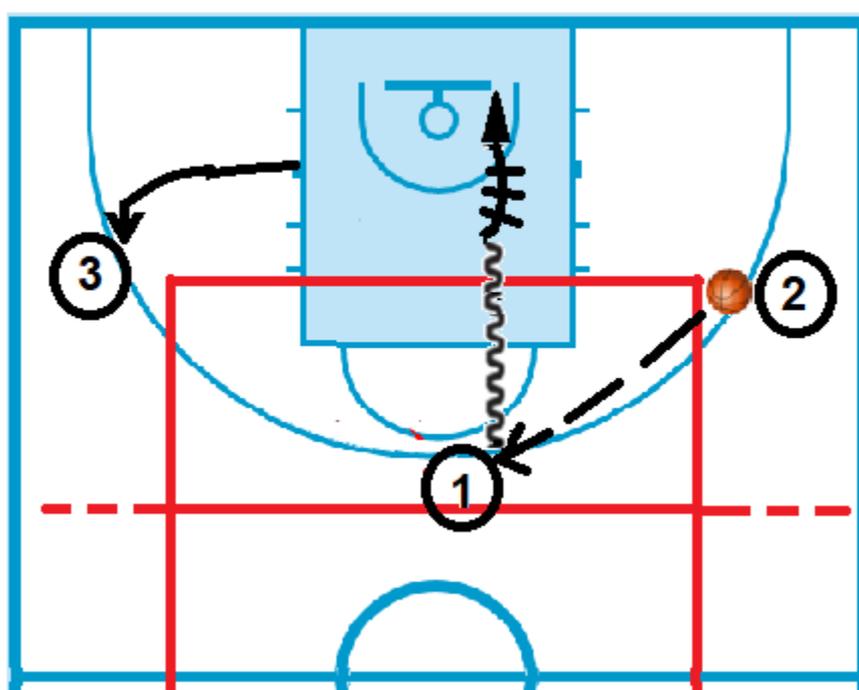


Diagramma 4

Variante: il giocatore (1), se riceve sul centro, può eseguire entrata diretta a canestro (Diagramma 4).

Riflessioni.

Al di là delle regole è opportuno concedere spazio alla fantasia del ragazzo perché se s'insiste eccessivamente sull'adempimento delle regole egli si abitua a ripetere sempre gli stessi gesti e gli stessi movimenti.

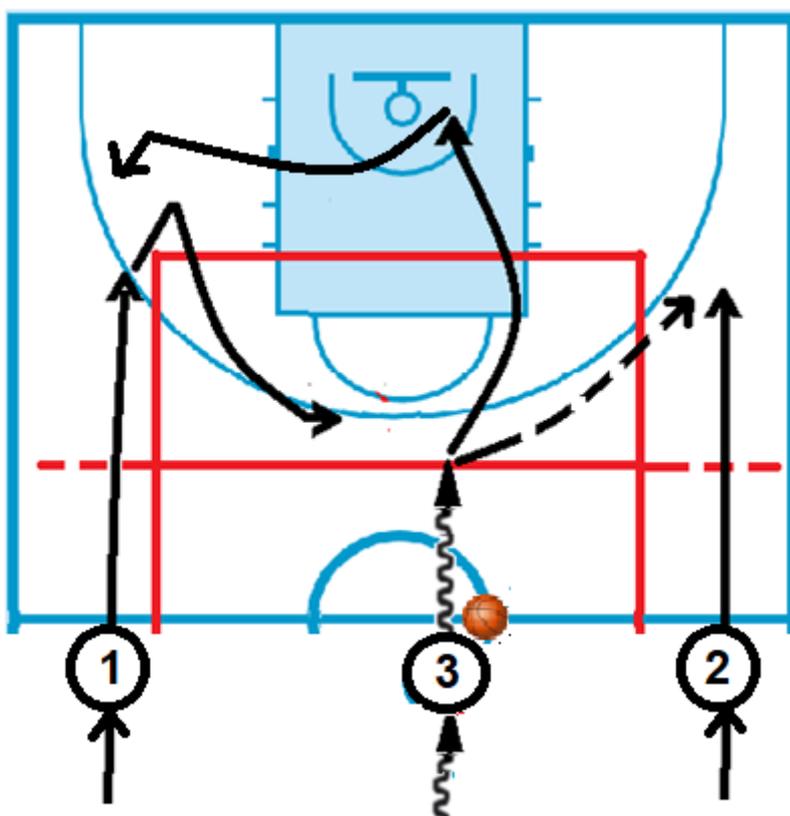


Diagramma 5

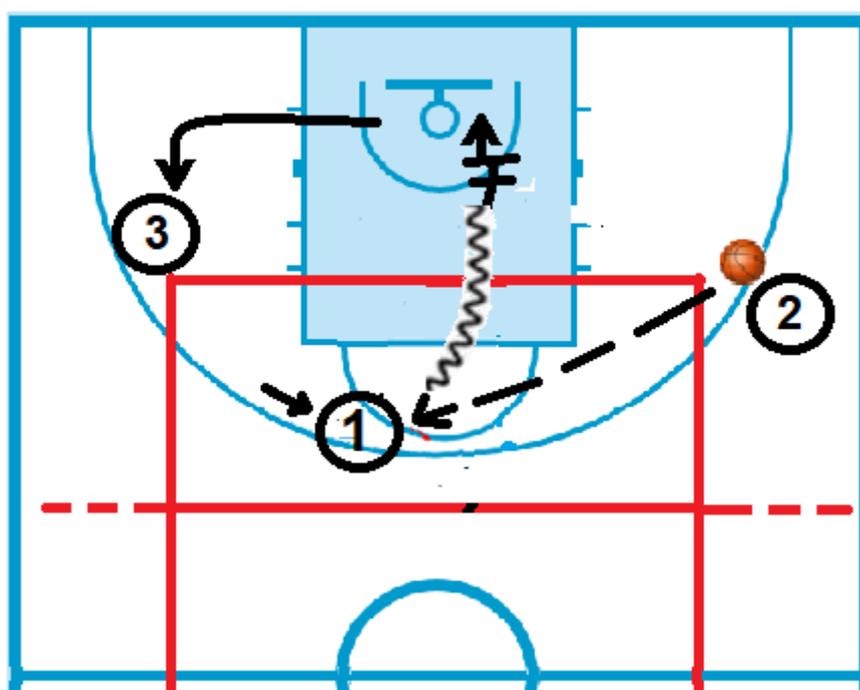


Diagramma 6

Diagramma 5 e Diagramma 6: varianti. Capire il gioco significa anche evitare un passaggio in più con un taglio conferendo quindi una veloce continuità al gioco.

Approfondimenti.

- Si deve spiegare sempre ai ragazzi la funzione dell'errore e, partendo dal principio che essi sono in grado di arrivare autonomamente a delle opportune conclusioni, bisogna aiutarli a capire il gioco. Io non sono abituato ad alzare il tono della voce, però a fronte di un errore grave è indubbiamente necessario cambiare la modulazione vocale.
- **Importantissima la posizione dell'allenatore sul campo durante l'allenamento!** Se l'allenatore si trova nella situazione di lavorare da solo con numeri straripanti deve posizionarsi sempre in un angolo da dove poter tenere sotto il suo controllo visivo tutti i ragazzi. In tal contesto la sua **voce** deve arrivare ad ogni latitudine del campo per farsi capire da tutti i presenti.

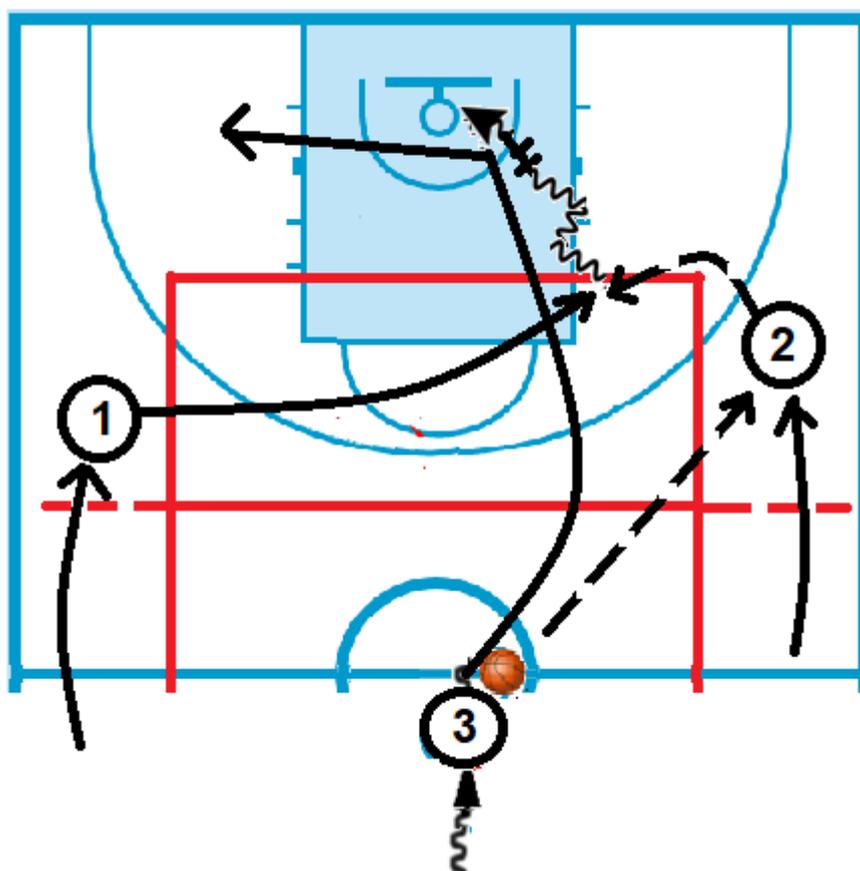


Diagramma 7

Diagramma 7: altra situazione che si può verificare. Anche dalla linea di metà campo (3) passa a (2) e taglia; (1) taglia subito dritto verso canestro e riceve per concludere. Osservare come in questo caso si dilati lo spazio e con l'Under 13 d'Eccellenza ho incontrato difficoltà nel far assimilare questo concetto ai ragazzi. Se si riesce però a farlo acquisire in questa fascia di età sicuramente in seguito si raccoglieranno buoni frutti.

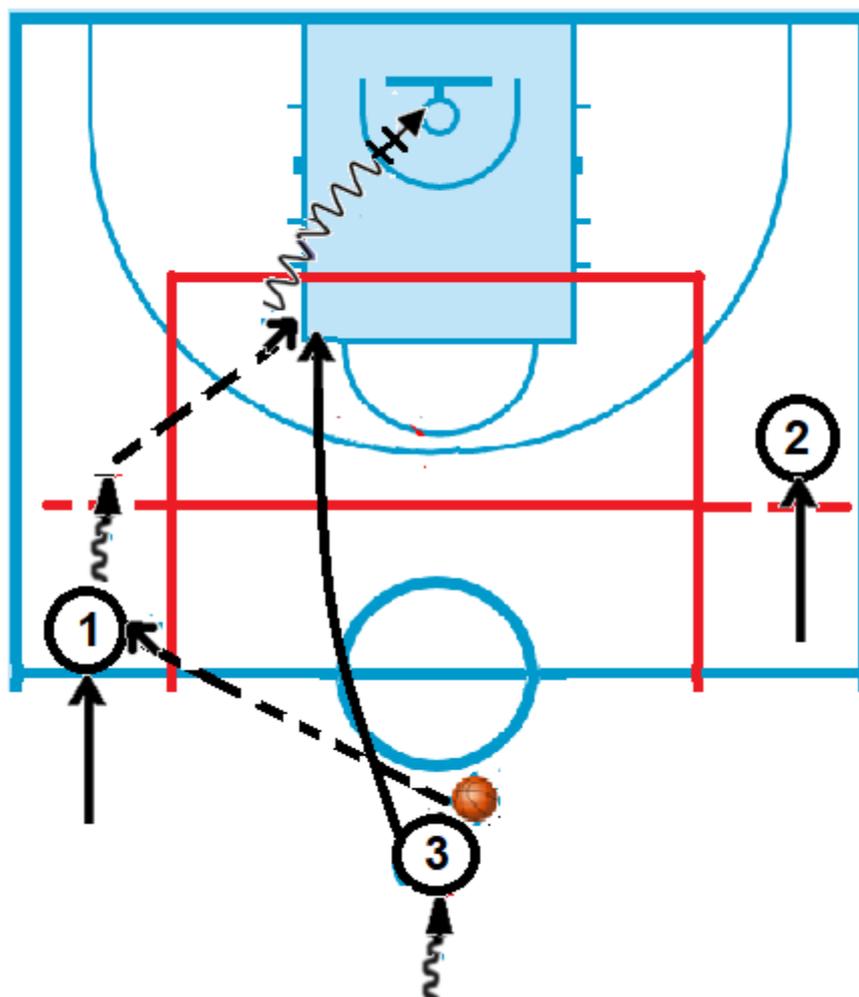


Diagramma 8

Diagramma 8: altra variante. Il palleggiatore (3) prima ancora di superare la linea di metà campo apre su (1) che avanza in palleggio. Se (3) riesce a superare (1) prima della linea del tiro libero può ricevere dallo stesso (1) e concludere a canestro. Anche questa è una soluzione alla quale possono arrivare a capirla autonomamente.

Ovviamente lo sviluppo dell'azione e la sua conclusione a canestro è praticabile su entrambi i lati.

Esercizi sui passaggi.

Con i seguenti esercizi sui passaggi cerco di conferire sempre continuità al gioco, di far abituare i ragazzi a guardare sempre la palla, di chiamarla e naturalmente di utilizzare un "dai e vai" senza soluzione di continuità.

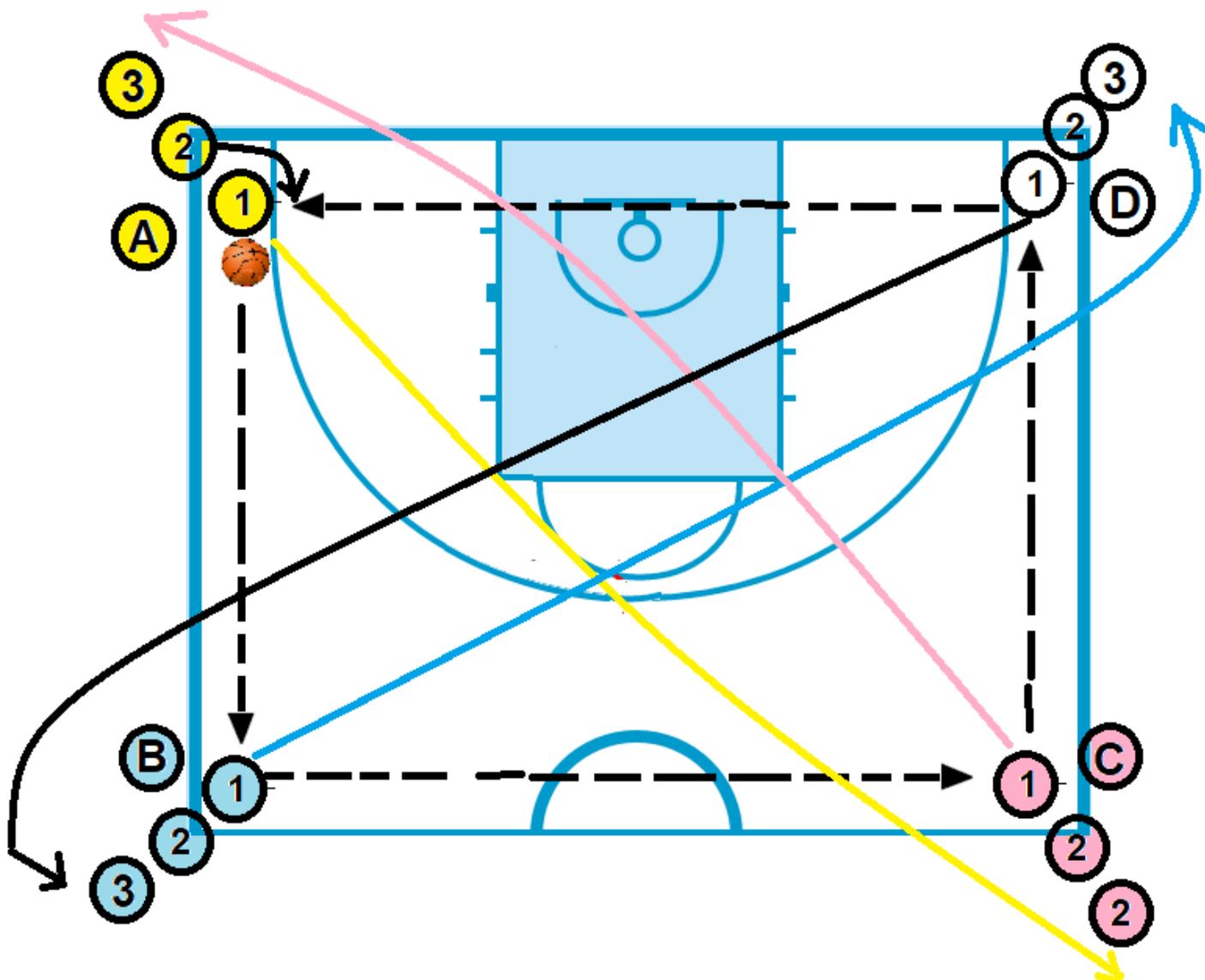


Diagramma 9.

- **Passaggi ai quattro angoli in continuità.** Quattro file come da Diagramma 9, agli angoli di fondo e metà campo. Ogni giocatore rimane sempre nel suo asse diagonale. Questi esercizi servono ai ragazzi a far capire il gioco. Un pallone a (1A) che passa a (1B) e va in coda alla fila (C). (1B), ricevuta la palla la passa immediatamente a (1C) e va in coda alla fila (D); (1C) passa la palla a (1D) e va in coda alla fila (A); (1D) passa a (2A), diventato capofila dopo che era partito (1A), e va in coda alla fila (B). Di seguito, in continuità. Chi sta per ricevere deve sempre andare incontro alla palla! Questo esercizio sviluppa anche il concetto di lateralità.
- Variante: inserire un secondo pallone per incrementare la velocità di esecuzione e le difficoltà.

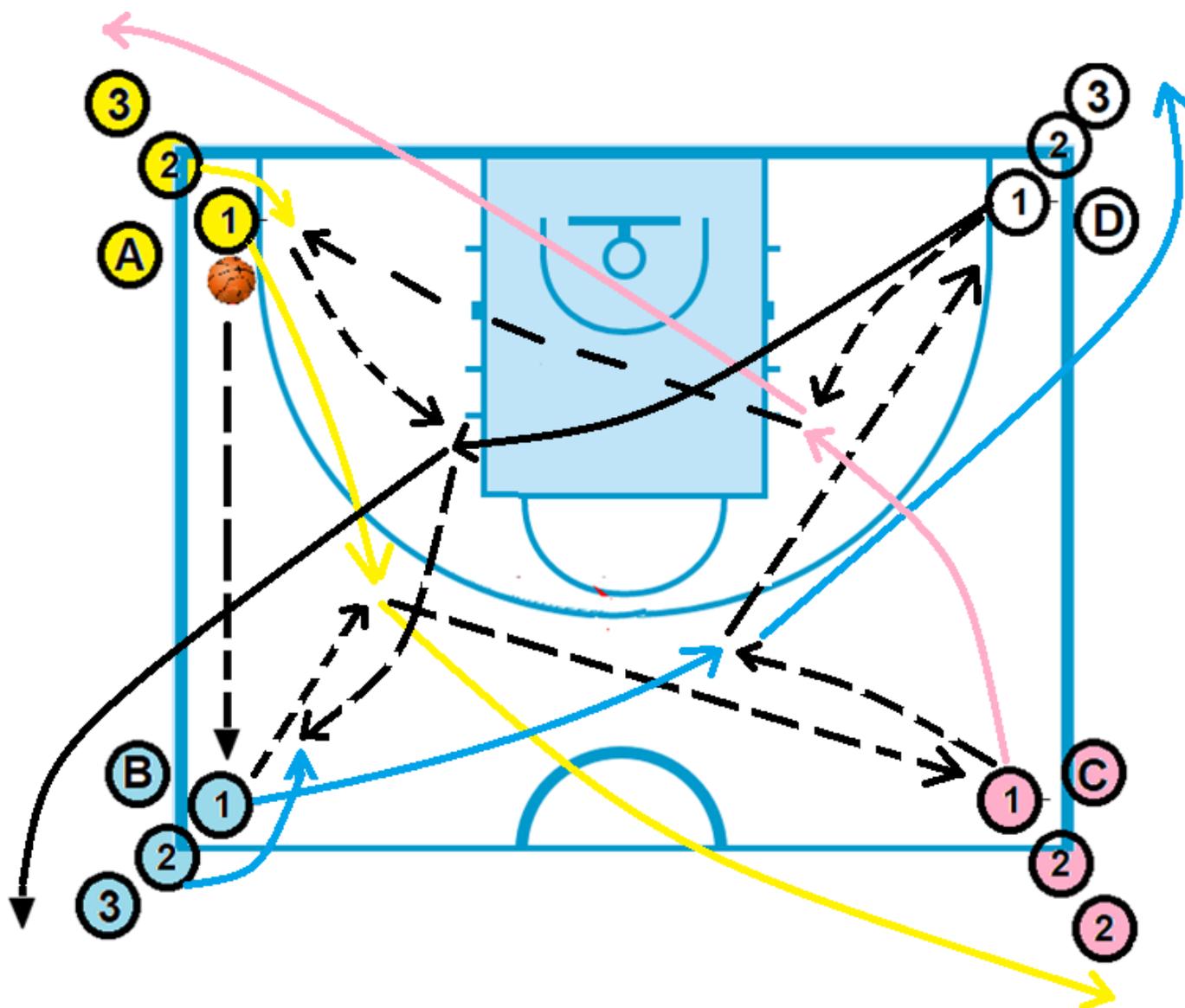


Diagramma 8.

- **Passaggi ai quattro angoli per il “dai e vai”.** Quattro file come da Diagramma 8, agli angoli di fondo e metà campo. (1A) passa a (1B) e taglia, riceve il passaggio di ritorno dallo stesso (1B), passa la palla a (1C) e va in coda alla stessa fila (C). Come la palla arriva a (1C), parte (1B), riceve da (1C), passa a (1D) e va in coda alla fila (D); come la palla arriva a (1D), parte (1C) che riceve dallo stesso (1D), passa a (2A) e va in coda alla fila (A); come la palla arriva a (2A), parte (1D) che riceve da (2A), passa a (2B) e va in coda alla fila (B); come la palla arriva a (2B), parte (2A) e così di seguito. E' un esercizio per il “dai e vai” in continuità. E' importante guardare il senso di circolazione della palla. Per partire aspettare sempre che il compagno della fila adiacente riceva la palla.
- Variante: Anche in questo esercizio si può inserire il secondo pallone per aumentare l'intensità e le difficoltà.

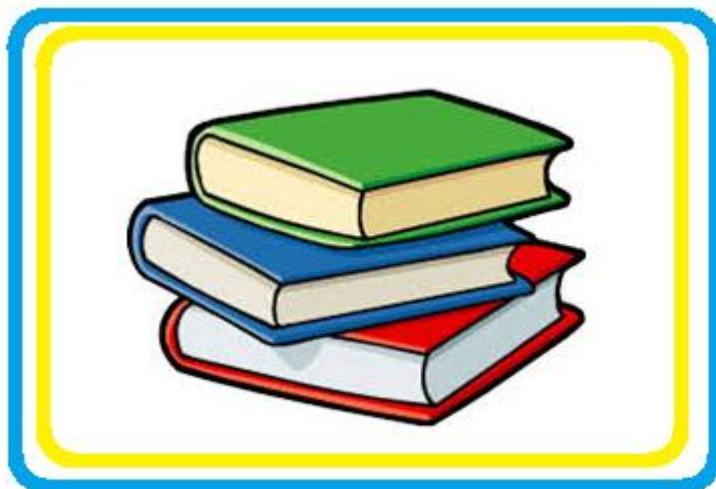
Conclusioni.

- Questi esercizi sui passaggi rappresentano delle **collaborazioni a due e a tre in continuità** e costituiscono un'efficace piattaforma di partenza per gli esercizi a quattro. Sono sufficienti poche regole per far funzionare questi esercizi, forse Marco Tamantini, nelle sue proposte pratiche, è stato rigoroso nell'applicare la regola di far perdere il possesso di palla a chi esegue un palleggio in più. Io, tendenzialmente, concedo spazio alla fantasia dei miei giocatori nel senso che, se un giocatore rimane dietro la linea della palla, chi ha la palla non è obbligato a non palleggiare perché deve aspettare il compagno che è in ritardo. I miei esercizi prevedono comunque l'obbligo che al compagno che è davanti si deve sempre passare la palla.
- Altri elementi di basilare importanza sono il **parlare** e l'**incitare**, inoltre infondere anche una fervida **passione** nel gruppo che si allena, a prescindere dal suo livello di capacità. Cito sempre un esempio, forse un po' banale ma significativo, che ricordo sempre a tutti i miei collaboratori. 10 anni fa ho denominato una squadra che avevamo alla Tiber Roma con l'appellativo "*anche questo è basket*", attualmente due di loro giocano in Serie B, perché la passione è stata un vero motore propulsivo. Spesso e volentieri è infatti più facile far migliorare un giocatore da 2 a 7 piuttosto che un altro da 7 a 8, in termini di valutazione.
- Non ho la pretesa di proporre delle innovazioni strabilianti perché siete tutti dei colleghi che ho conosciuto nella maggior parte sui campi, che stimo e verso cui nutro il massimo rispetto. Per mia esperienza personale, nel passato forse sono stato eccessivamente rigoroso, ora invece sono di una flessibilità smisurata per cui, nei confronti del proprio gruppo, ciascuno, a mio avviso, può **scegliere la propria metodologia** per arrivare a degli obiettivi con esercizi differenti. Cito un esempio: vidi tempo fa svolgere un esercizio per il tiro sotto forma di gara e rimasi quasi inorridito. Ho provato poi a proporlo tre anni fa con la prima squadra con l'effetto che i miei giocatori di 35 anni hanno quasi degenerato. Per questi motivi spesso e volentieri risulta determinante la tipologia di messaggi che noi allenatori trasmettiamo ai nostri giocatori per raggiungere gli obiettivi prefissati. Personalmente, attraverso le mie proposte sul campo, mi diverto e a questo mio divertimento deve corrispondere anche il divertimento dei miei giocatori, soltanto così posso raggiungere il mio obiettivo.
- Ormai da 15 anni mi occupo della fascia di età che coincide con il passaggio al settore giovanile, dove curo in particolar modo gli Esordienti, gli Under 13 e gli Under 14 e la ricetta si realizza attraverso **un lavoro intenso e continuo che prevede di arrivare a un obiettivo** che è quello dell'Under 15 e dell'Under 16. In questo momento storico le squadre di basket, a livello senior, segnano un'età media di 33 – 34 anni e questo dato non è certamente confortante per il futuro. Cito ancora un esempio: ho invitato mio figlio, che gioca a Palestrina e ha 19 anni, a farsi firmare un autografo ad ogni allenamento e ad ogni partita da un veterano di 40 anni perché si butta per terra su ogni palla. Questo è un esempio indicativo che se riusciamo a riprodurlo sul campo i nostri giocatori sicuramente ci faranno divertire. I ragazzi devono alimentare l'entusiasmo di giocare in questo modo quando arrivano a 13 – 14 anni, perché il telefonino oggi è diventato uno strumento devastante. Personalmente sono uscito da tutti i gruppi *WhatsApp* possibili, se qualcuno vuole comunicare con me mi deve chiamare al telefono, l'appartenenza ai gruppi di *WhatsApp* è veramente deprimente.
- E' innegabile che il principio della "partecipazione" non basta per conferire impulsi alle motivazioni e che si scende in campo anche per cercare di vincere la partita, però deve rimanere sempre vivo anche **lo spirito di collaborazione**, nel senso che tra noi colleghi non deve mai mancare un proficuo **confronto e scambio di idee**. Io, ad esempio, confesso che attingo tanto dai colleghi. Gli esercizi sull'arresto a due tempi e sul giro sia frontale che

dorsale sono stati importati da Pete Newel in Italia diversi anni fa e servono a migliorare la partenza incrociata, fondamentale molto importante.

- Un altro principio fondamentale é **non creare false aspettative nei ragazzi** su qualsiasi fronte, non far mai loro credere qualcosa che non possa realizzarsi. Per quale motivo? Quando, ad esempio, sono arrivato alla Tiber la bacheca era stracolma di immagini che celebravano tutti i tornei possibili e immaginabili vinti a livello Minibasket. Ebbene, di quei bambini di allora non gioca più nessuno perché spesso si alimentano delle illusioni nella delicata fase di crescita. Occorre gestire con equilibrio il cammino dello sviluppo del bambino perseguendo i giusti obiettivi. Esempio: se nel campionato Esordienti si può far scendere in campo tutti, quando si arriva a un certo tipo di livello (campionati Elite o Eccellenza) dove è importante ottenere determinati risultati è doveroso spiegare ai ragazzi, con le dovute forme e maniere, che tutti sono utili alla squadra anche se il minutaggio di gioco risulta inferiore rispetto agli anni precedenti. Tutti, infatti, sono importanti per il collettivo altrimenti la squadra non si può allenare.
- Altro aspetto importante è riuscire ad allenare gruppi numerosi perché, ovviamente, le difficoltà si moltiplicano. Importanti in queste situazioni sono **il tono della voce** e **la posizione sul campo**: l'allenatore deve controllare sotto il suo campo visivo tutti i ragazzi e tutti devono avere la possibilità di ascoltarlo.

Grazie per l'attenzione!



SPAZIO

BIBLIOGRAFICO

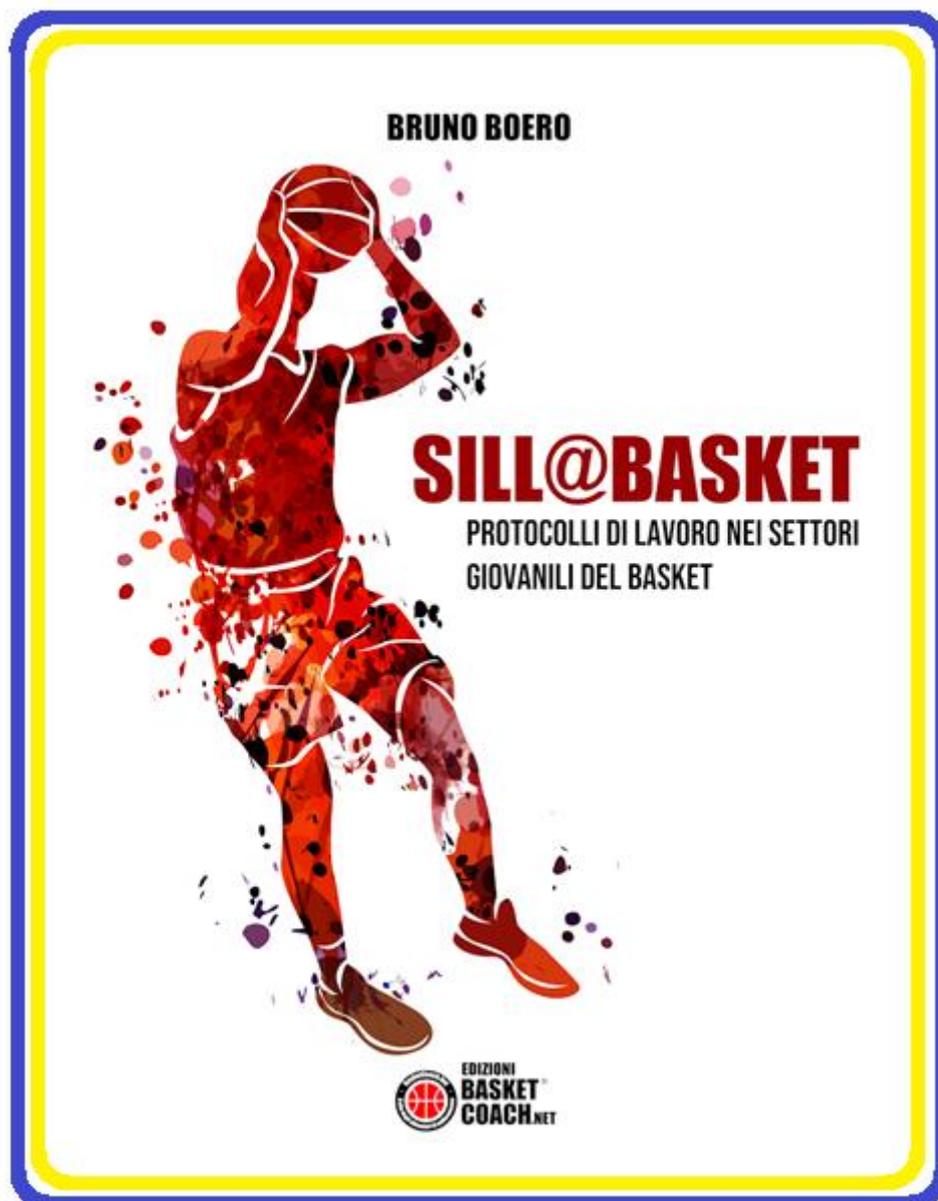
Libro Minibasket a cura di Marco Tamantini

“Insegnare a giocare a Minibasket”



Ci sono alcune parole, nell'introduzione che **Marco Tamantini** fa al suo libro, che mi sembra molto importante evidenziare e che servono a inquadrare nel modo migliore questo nuovo impegno editoriale. E cioè, se la sintesi del tutto è il “fare”, le “Conoscenze” non sono sufficienti e devono essere trasformate velocemente in “Competenze”. In queste poche parole credo che si possa racchiudere il senso e il valore di un manuale che è tecnico, nel senso che illustra metodologie e percorsi di insegnamento, ma che parte anche da un presupposto quanto mai irrinunciabile nello sport, se non nella società contemporanea nella quale e ad ogni livello rileviamo gradi di superficialità e di incompetenza abissali, tanto più dannosi quanto più si rivolgono ai più giovani (e perdonatemi l'abuso del “più”, che poi si trasforma in “meno”: meno competenza, appunto, meno senso di responsabilità nei confronti di coloro ai quali ci rivolgiamo, meno desiderio di approfondimento: più in generale, meno cultura, che è il male del nostro tempo). Sarà colpa di questo secolo brevissimo che stiamo attraversando a velocità crescente, degli agevoli strumenti di conoscenza di cui disponiamo, della distrazione di massa che ci ha fatto rapidamente perdere di vista l'esigenza della comprensione reale, del confronto, della valutazione profonda dei fenomeni sociali, politici, economici, anche sportivi perché no, di fronte ai quali ci poniamo con certezze superficiali. Per tutti questi motivi, se l'Autore sostituisce, o meglio unisce come stadio successivo, al termine “conoscenza” (peraltro fondamentale e primo passo indispensabile) la parola “competenza”, sottolineandone l'importanza, non posso che apprezzare quest'opera che, oltre tutto, ha il grande merito di portare un contributo significativo di idee e di esperienza personale in un settore così delicato come l'avviamento dei più giovani all'attività fisica e alla pratica sportiva.

Questo manuale nasce dall'esperienza diretta di Marco Tamantini, che conosco e apprezzo da anni e del quale rispetto il rigore scientifico, maturato nell'ormai ventennale attività accademica presso l'Isef di Roma, trasformata dal 2001 nell'Università degli Studi di Roma Foro Italico. Un'esperienza tuttavia maturata sul campo, allenando ormai da diverse decadi, che gli ha consentito di mettere assieme un patrimonio di "conoscenze", trasformato in quella "competenza" riconosciuta che gli consente di offrire ora, redatto con rigore scientifico, un vero trattato dell'allenamento, nello specifico, del minibasket. Marco Tamantini fa anche una breve storia di questa specialità, nata agli inizi degli anni Cinquanta negli Stati Uniti ad opera di Jay Archer, un oriundo calabrese di prima generazione, originario della provincia di Cosenza che, giunto negli Usa, americanizzò il suo cognome, direttore esecutivo dello Youth Center di Scranton, città carbonifera in Pennsylvania. La valenza educativa di questa disciplina per i più piccoli fu subito riconosciuta tale da spingere lo stesso Governo americano a inviare Archer in Sud America e in Asia per diffondere il nuovo gioco. Che ebbe in effetti un immediato successo, al punto di essere considerato oggi il più valido e insostituibile strumento di avviamento alla pratica della pallacanestro. Da "biddy basketball" a minibasket (il nome glielo dette Anselmo Lopez che per primo lo introdusse in Europa, nel 1964), da oltre mezzo secolo decine e decine di milioni di bambine e bambini si sono avvicinati al nostro sport grazie all'impegno dei tanti istruttori che lo insegnano con grande passione. E molto se ne è anche scritto: il merito di Tamantini è, riconoscendo la necessità di porre un punto fermo nella vasta letteratura sull'argomento, di averne fatto un lavoro di sintesi attraverso le principali fonti che lui cita, ma soprattutto rileggendola attraverso la sua personale esperienza, quella che lo spinge a suggerire "a tutti gli insegnanti di "costruire" un proprio percorso personale senza imitare o, ancora peggio, acquisire passivamente modelli precostituiti e chiusi solo per comodità, spirito di aggregazione o vantaggi personali". La sua non è quindi una "bibbia" del minibasket, pur realizzandola attraverso un percorso conseguente, arricchito dagli schemi e dai diagrammi che tanto piacciono e che hanno comunque una loro validità: propone invece un punto di partenza, un percorso di "conoscenza" finalizzato a realizzare le "competenze" soggettive di ciascuno. Sappiamo bene che, come il minibasket è il punto di partenza per i cestisti di domani, così, il ruolo di istruttore è generalmente inteso come il primo passo verso una più ambiziosa carriera di allenatore. Lo è gerarchicamente nella scala oggettiva della crescita professionale, lo è ancora di più nel sentimento di chi affronta questa nuova esperienza. Tuttavia va sempre tenuto nel massimo della considerazione il fatto che l'impegno dell'istruttore di minibasket è indirizzato nei confronti dei più piccoli che per la prima volta si trovano ad affrontare un progetto di crescita collettiva, umana e sociale prima ancora che sportiva: attraverso il gioco, e nel mettere assieme individualità così differenti, si comincia a costruire la personalità dei bambini, la loro capacità di apprendimento, il desiderio di socialità, trovandosi ad affrontare un compito estremamente delicato sotto il profilo pedagogico prima ancora che tecnico. E non sempre questa responsabilità, affascinante per quanto pesante, viene tenuta nel giusto conto. L'istruttore, prima che allenatore è e deve essere un educatore, e deve soprattutto insegnare i valori dell'impegno al quale chiama i suoi giovanissimi allievi, ricordando che, nel momento della prima formazione, sono assai più importanti gli aspetti sociali che quelli tecnici: l'educazione, il rispetto delle regole, degli arbitri e degli avversari, lo spirito di squadra che forse nessun altro sport come il basket enfatizza. Poi, è chiaro, viene anche l'insegnamento della pallacanestro, con i suoi fondamentali, individuali e collettivi, con la tecnica di base e progressivamente più avanzata, con i giochi di squadra, portandoli letteralmente per mano - ciascuno secondo le proprie possibilità, e senza lasciarne alcuno indietro - ad apprezzare la bellezza dello sport che hanno scelto di praticare e, anche, a conoscerne la storia, gettando il seme di una cultura che li porterà a comprendere sempre più profondamente quel fantastico mondo di cui ormai fanno parte. Una bella responsabilità, ma allo stesso tempo una grande bella sfida. La stessa che Marco Tamantini ha raccolto ed ha vissuto con successo, e che ora compendia in questo volume, guida preziosa per chiunque voglia intraprendere il medesimo viaggio nella consapevolezza dell'importanza del suo nuovo ruolo.



INTERVISTA ALL'AUTORE, PROF. BRUNO BOERO.

CAMBIO GIORNO – 2019-

CAMBIO GIORNO

FONTE: _____



IL TITOLO DEL MIO LIBRO "[SILL@BASKET](#)" NON E' CASUALE PERCHE' RIMANDA ALLA SEMPLICITA' DI UN ANTICO SILLABARIO, PRIMO LIBRO PER IMPARARE E LEGGERE E SCRIVERE, DALLA SEMPLICE VOCALE AL DISCORSO PIU' COMPLESSO PERCHE' (SCRIVEVA COACH PHIL JACKSON A PAGINA 19 DEL LIBRO " ELEVEN RINGS ") "L'APPROCCIO MIGLIORE RIMANE QUELLO PIU' SEMPLICE".

LA CERTEZZA NEL METODO DI LAVORO ED IL COORDINAMENTO DEGLI ARGOMENTI TECNICI MIGLIORERA' LA PERFORMANCE DI CIASCUN ALLENATORE NEI SETTORI GIOVANILI.

Dovendo citare, dal libro, Silla@basket, una serie di percorsi, come riporterebbe tutto alle origini, quindi il lavoro sui fondamentali, soprattutto cosa è cambiato negli anni ?

Nel libro **"Sill@basket"** la vera novità , l' autentico percorso è il METODO, e la sua progressività nel tempo: l' allenatore non è chiamato a fare un passo avanti , e neppure un passo indietro , ma un passo di lato , ad indicare un metodo di lavoro ed una programmazione minuziosa per le varie categorie che intercorrono tra i sei ed i venti anni.Per tale motivo credo che il libro non abbia una scadenza temporale , e che potrà diventare una vera guida per allenatori ed istruttori dei settori giovanili, sia che si trovino d'accordo su quanto scritto , sia che sostengano differenti approcci culturali o tecnici.

Per quanto riguarda i cambiamenti avvenuti negli ultimi anni , sui campi giovanili si vede maggiore velocità , atletismo , ma purtroppo anche troppo tatticismo o applicazione di strategie , insite nel desiderio lecito di vincere , ma – a mio avviso – in sottordine all' obiettivo finale , che rimane quello del miglioramento degli atleti ed atlete. Ciò comporta una minore semplicità nei programmi di lavoro , minore insegnamento specifico e pochissime correzioni dei movimenti fondamentali individuali.

E' mutata anche la ingerenza dei Genitori , ma molto dipende anche da casi nsingoli e soprattutto anche dalla autorevolezza dei Dirigenti e dei coaches. Non credo che un Genitore andrebbe mai a lamentarsi da Federico Danna, o da Marco Sanguettoli, o Germano D'Arcangeli, o Andrea Menozzi, o Paolo Sfriso, Giordano Consolini

Tra le risorse oggi di un coach vi è la comunicazione, lei nei tanti time-out che ricorda, quando è riuscito a farsi comprendere come voleva, se i giocatori hanno mai espresso, nelle sospensioni, punti di vista che ha poco gradito, come è intervenuto ?

Sempre con riferimento alla attività giovanile , sostengo che durante i time out o negli intervalli i giocatori vanno tranquillizzati e sostenuti , incitati o calmati secondo i casi. Se un giocatore esprime un giudizio costruttivo , una idea , un commento positivo , va assolutamente ascoltato .Se quello stesso giocatore non gradisce , esiste da sempre un metodo universale per farsi capire : lasciarlo seduto in panchina a tempo indeterminato , senza discussioni nè polemiche. Coach Phil Jackson a proposito dice: "nei time -out e negli intervalli l' allenatore spiega cosa bisogna fare per giocare meglio , ma non deve dare lezioni di vita o di comportamento." Lunedì se ne riparlerà in spogliatoio.

Un invito a giocare a basket come dirlo ai giovani?

Il tema è scottante perchè è inerente a tutto il movimento cestistico in Italia , e riguarda centocinquantamila bimbi e bimbe.Sappiamo che in palestra arrivano i giovani in uscita dal minibasket (che assole ad un compito motorio , ludivo, relazionale e terapeutico essenziale) ma il turn over rimane pesantissimo , a discapito della qualità , della quantità dei tesserati in attività giovanile.Gli allanatori del giurassico (generazione di cui vado fiero) andavano in giro per reclutare ragazzi di alta statura . E poi ci erano le " leve" (corsi di rapido apprendimento al fine di poter subito giocare, adatti per giovani di 10 / 14 anni . Le leve avvenivano nelle scuole , nelle parrocchie , negli oratori , nei campetti , nei circoli , e nei vari club anche di Serie A.

Ci sono stati anni in cui la FIP premiava con una medaglia d' oro chi segnalasse un giovane di oltre due metri (Alberto Merlati docet) : eravamo intorno al 1960.

Non dimentichiamo poi che : Renzo Bariviera , Paolo Conti , Roberto Chiacig, e chissà quanti altri hanno "saltato" non solo il minibasket , ma anche i primi preziosi anni d attività nei settori giovanili.Lo stesso Tommy Ressa , il giocatore più vincente in Italia , ha iniziato a quindici anni.

"Sill@basket" è il sillabario del basket: impariamo a conoscere fatti e teorie, a scrivere, vedere e leggere meglio ciò che veramente occorre ai nostri giovani affinché continuino a giocare, divertirsi e migliorare.

visitate il sito web :

<https://www.brunoboero.it/>

"Sill@basket" è edito da:

Basketcoach Net Libri

Libri editi da Basketcoach Net

"IL RICORDO È UNA FORMA DI INCONTRO" (Khalil Gibran)

La vera storia ...

Era il lontano inverno 1969 ed io, al tempo giovane allenatore, toccavo il cielo con un dito perché mi aveva ingaggiato la mitica Ignis Varese per allenare la squadra Juniores. A quel tempo ero il primo piemontese d.o.c. che riusciva ad uscire dai confini, dopo una bella manciata di titoli regionali giovanili consecutivamente conquistati con la mia alma mater, la Crocetta Torino.

A Varese, primo anno dell'era del professore Aza Nikolic, le cose procedevano bene per tutti, quando mi fissano un esame universitario a Torino alle ore 17.00 di un lunedì nella sessione di febbraio: così la settimana seguente non avrei potuto condurre l'allenamento del pomeriggio. Il compianto General Manager Giancarlo Gualco mi sprona a parlarne direttamente con il "Professore di Bosnia", per farmi sostituire da Lui.

A dire il vero, nonostante la comune frequentazione di palasport e di palestre, e lunghe chiacchierate tecniche (strappate davanti alle slot machine del "Club" di via Cairoli 13) tra una leggenda che cammina e uno appena uscito di casa, mi vergognavo come un ladro a chiedere quel favore, perché la distanza interpersonale era abissale; ma il venerdì vado dal Professore e gli espongo timidamente i fatti. Prima risposta: "Nema problema! Io faccio allenamento con "juniori". Su cosa stai lavorando? "

"Beh, Professore... sto facendo esercizi sul contropiede... e poi"

Scatta subito la seconda severa replica del Professor Nikolic: "Boero, con tutto che sai, devi imparare a fare programma: programma di anno, poi di mese, poi di giorno! ... "

Ora che ci penso, era come dicesse; ehi, giovane, riaccendi il cervello. Una forte scossa per uno come me che aveva già superato tutti i corsi e clinic nazionali di ogni livello, e che non si era mai soffermato sulla parola programmazione, semplicemente perché essa non faceva parte dell'orizzonte di strumenti tecnici considerati importanti dalla "via italiana al basket" che si andava delineando, proprio a partire da quei mitici anni settanta.

Da quel giorno di 50 anni fa quella frase è rimasta scolpita, e mi è cresciuta addosso la convinzione che tutti noi allenatori avremmo dovuto imboccare quei binari dai quali sarebbe stato poi difficile deviare, specialmente nei differenti livelli delle categorie del settore giovanile. Lo avrei capito negli anni, da solo, confrontandomi con le eccentriche varianti del basket giovanile.

Oggi – a titolo personale – provo a interpretare meglio quell'insegnamento: come puoi credere tu, coach, che il giocatore capisca e segua le tue preziose indicazioni tecniche se al primo tentativo di tiro gli dici: "spezza il polso", al secondo "stendi il braccio", al terzo "piega le gambe" al successivo "ricadi in equilibrio" e, da ultimo, "allarga le dita"? In virtù di quale principio pedagogico lo bombardiamo con tanti stimoli tecnici?

Non dobbiamo pretendere tutto e subito e neppure offrire tutte le soluzioni precotte, pre-digerite e premasticate. Le nostre palestre non sono dei McDonald dove una bibita gassata fa digerire tutto, ma più spesso devono assomigliare a uno slow-food, dove si rimodellano programmi e allenamenti con una stesura informata, organica, progressiva e sempre migliorabile; con un orientamento didattico consapevole che accompagni un modello di pallacanestro giovanile chiaro, trasferibile, condivisibile e coerente con le proprie idee ed esperienze.

I protocolli di lavoro che troverete sono un insieme di concetti guida, comportamenti tecnico-organizzativi e di norme che - a priori - regolano e definiscono i tempi di sviluppo e la progressività, le modalità dell'insegnamento dei fondamentali del basket. Un cammino che consenta e favorisca la comunicazione e l'interazione tra un gruppo-squadra, il precedente e il successivo, senza soluzione di continuità all'interno di un club sportivo, affinché non vengano mai a mancare sinergie e confronti.

I protocolli analizzano un sistema di concetti sviluppati in forma semplice e progressiva basato sull'esperienza concreta; definiscono le modalità di azione pratica sul campo, e spero rendano sempre più pertinenti i programmi di lavoro che si vanno sviluppando nei settori giovanili affrontando temi che saranno altrettanti valori aggiunti per il completamento del training di ogni singola persona.

La semplicità e la progressività del metodo di lavoro sono la vera risorsa per il futuro dei nostri giovani giocatori.

Ma non dimentichiamo che nessun programma di lavoro può essere strutturato sul ritmo di crescita, né sulle capacità individuali del singolo giocatore, ma solo sulle caratteristiche medie di quella fascia di età. Dunque, la progettazione ed i programmi che seguono non tengono conto della valutazione dei fattori di variabilità dei singoli ragazzi-giocatori. Ne consegue che questo non è un libro di "sapere confezionato", ma una raccolta di strumenti per comprendere; in quanto capire significa soprattutto cercare di anticipare o risolvere problemi, sempre formulando proposte ed attività in base alle reali capacità degli allievi e con lo sguardo proiettato al loro futuro.

Tutto questo tempo è servito ad accrescere la conoscenza, ad accorgersi inesorabilmente che nel nostro Paese e nei settori giovanili, si procede e/o si tira avanti solo per passione e per mecenatismo di pochi; non certo per cultura o programmazione supportata da enti o strutture o investimenti.

La crisi non è del basket, ma è nel basket e nelle sue strutture burocratiche, nella scelta delle persone e del lacunoso riconoscimento del merito.

Nel 2014 l'Italia è scesa al 16° posto nel ranking europeo, ed al 36° in quello mondiale, dieci anni dopo l'argento di Atene nel 2004. Per spiegarmi meglio, dall'applicazione della "legge 91 sul professionismo", ovvero in oltre vent'anni, si è assistito ad un mesto declino. Ventitré club di vertice hanno chiuso i battenti per motivi economici, (un club di vertice è stato dichiarato fallito cinque volte

negli ultimi sette anni) ed un numero imprecisato di club minori sono spariti nel nulla, facendo perdere terreno al reclutamento del basket maschile (e femminile, ridotto ormai ad un movimento "bonsai"). Solo tredici anni più tardi, nel Febbraio del 2019, coach Meo Sacchetti con i suoi valorosi giocatori ci hanno finalmente riscattati, regalandoci il sogno di partecipare ancora ai Campionati Mondiali che si svolgeranno in Cina nei mesi di Agosto – Settembre 2019.

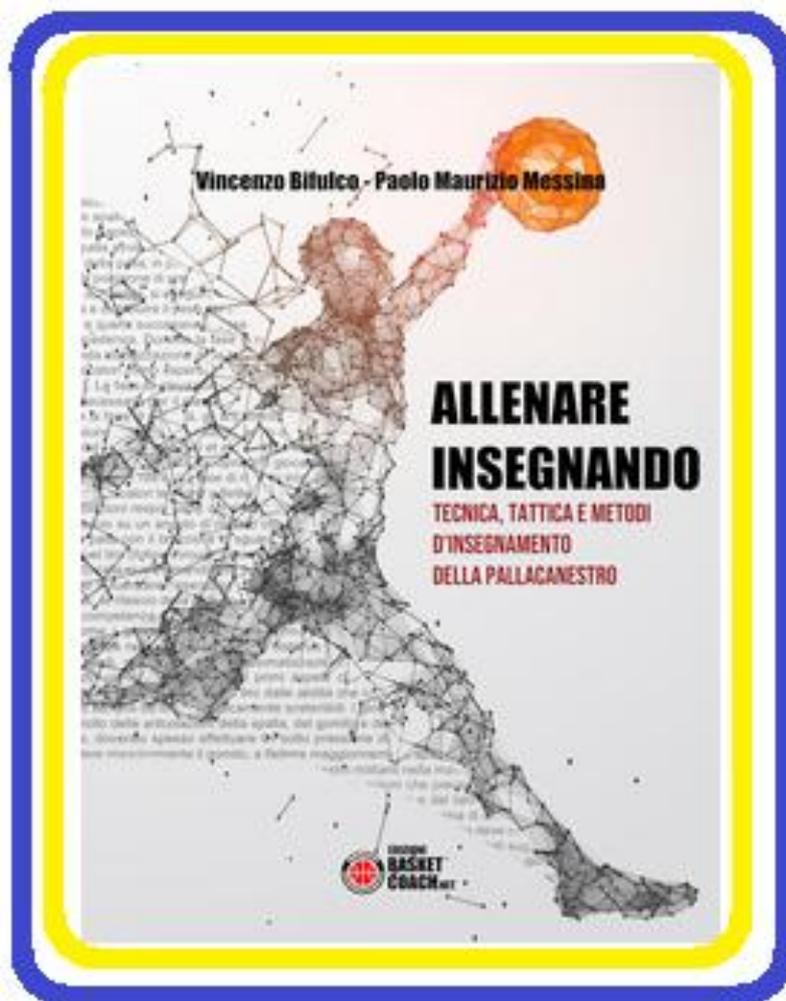
Ma i settori giovanili non hanno sofferto di una perdita di peso specifico, e ne fanno fede gli ottimi risultati internazionali ottenuti negli ultimi anni dai quindicenni–diciottenni italiani.

Così il tempo, i ricordi, le vittorie, le perfidie, le vendette richieste e consumate, i rancori, le cadute e le resurrezioni, le diffidenze, le crisi e gli insuccessi servono pure a non smarrire quel lieve distacco dalle emozioni che solitamente accompagna chi agisce in un mondo dove tutto nasce e diventa rapidamente precario, ivi compresa l'età di un esordiente o di un "Under", o il valore di una Persona, o un titolo italiano, o l'ultima posizione nel girone provinciale.

Buon lavoro a tutti.

Bruno Boero

“Allenare insegnando”. Tecnica, tattica e metodi d'insegnamento della pallacanestro
Vincenzo Bifulco, Paolo Maurizio Messina



"**Allenare insegnando**" raccoglie le principali conoscenze acquisite nel campo dell'allenamento della pallacanestro. Dopo una iniziale sintesi sulla storia, sul regolamento di gioco e sulle caratteristiche della disciplina, vengono in successione affrontati aspetti relativi alla metodologia dell'insegnamento, ai fondamentali individuali fino alle situazioni di uno contro uno, alle collaborazioni in attacco e in difesa, al contropiede, alle difese sia a zona che combinate, al pressing e alle collaborazioni per attaccarle. Corredato da oltre 850 diagrammi, decine di figure e una ricchissima e approfondita bibliografia aggiornata con i più recenti studi in tema di tecnica, tattica e metodologia dell'insegnamento, il testo si rivolge agli allenatori professionisti e ai tecnici specialisti del settore giovanile, ma è anche un riferimento importante per tutti coloro che vogliono ampliare le proprie competenze, come gli aspiranti allenatori che frequentano i corsi di qualificazione, i giocatori, gli studenti e i laureati in Scienze Motorie e in Scienze e Tecnica dello Sport e, in generale, i cultori della pallacanestro.

"**Allenare insegnando**" è edito da:

Basketcoach Net Libri

Libri editi da Basketcoach Net



BASKETCOACH.NET

VIDEO

Pierluigi "Ciccio" Santucci, "Il tiro dal minibasket al basket" - Acquasparta (TR), 15 gennaio 2011.





Viterbo, 31 Agosto 2019: presentazione del libro “Le grandi occasioni”.

Autore: il giornalista viterbese Claudio Di Marco.



Guido De Alexandris e Claudio Di Marco.

Sport, Cultura, Costume

LA SERATA DELLE "GRANDI OCCASIONI"...

📅 1 Settembre 2019 👤 redazioneesvt

E' stata una serata ben riuscita al Tennis Club Viterbo, in occasione della presentazione del libro, alla presenza di molti dei protagonisti narrati e di alcuni sportivi dal glorioso passato.

Massimiliano Affinita ha portato i saluti del club viterbese, così come Paola Bugiotti ha portato quello del Comune di Viterbo e Pietro Barbanera quello dell'intera Accademia Barbanera, che ha accompagnato l'autore in questo viaggio editoriale giunto al sesto anno.

Eppoi gli interventi, a cominciare da Alfonso Talotta, sportivo, artista, sensibile alla musica e alla cultura, che ha fatto rivivere per qualche attimo la Viterbese di oggi e quella di ieri. Per quest'ultima, i racconti di Roberto Vuerich sono apparsi illuminanti.

Guido De Alexandris ha raccontato gli aneddoti relativi ai pionieri del basket, mentre Alberta Conti ha mostrato la consueta classe nel trattare la pallavolo.

Roberto Ballarotto e Mirko Marianello hanno rinverdito il mito di Hector Rincones, vero fuoriclasse del baseball.

Tra i presenti, come detto, sportivi del calibro di Tonino Mecorio, Franco Fabbri e Giuseppe Patassini, che si è ben amalgamato con una presenza femminile assai rilevante, anche del mondo della scuola.

Ora il libro di Claudio Di Marco, "Le Grandi Occasioni", diventa un convegno, che si svolgerà a Viterbo, il prossimo 21 settembre e diverse altre iniziative sono allo studio dell'autore.



L'intervento di Guido De Alexandris

Claudio Di Marco

Le Grandi



Occasioni



Accademia Barbanera

Claudio Di Marco

A *Uitro*
Quis

LE GRANDI
OCCASIONI

Can

Due

l
Improv
Ch



Accademia Barbanera
(collaborazione organizzativa ASD Castrum)

Uno di quelli che leggevano questi articoli era Guido De Alessandris. Stiamo parlando degli anni sessanta, quando "arriva l'estate - racconta Guido - ed arriva anche la stagione 1963/64. Fu allora che iniziai a giocare a pallacanestro. Proprio in quell'estate la mia famiglia si trasferì da Via Salamaro, quartiere di Pianoscarano, parrocchia di Sant'Andrea, a via Santa Maria in Voltorno, a pochi metri dalla chiesa della Trinità, quindi molto più vicino a Porta Fiorentina. Mi ricordo che una sera, ad inizio di ottobre, ad un allenamento della prima squadra, sul mitico campo all'aperto di Porta Fiorentina, illuminato dai lampioni che attraversavano il rettangolo di gioco, durante una pausa, mi "azzardai" a raccogliere un pallone e a tirare a canestro!

NEVIO STEFANONI E IL DUPLICE COMPITO

Nevio Stefanoni, che ricopriva il duplice compito di allenatore e giocatore (Vittorio Gonzales aveva lasciato al termine della precedente stagione la guida della squadra), mi disse "sei promettente!" ed io presi anche la palla al balzo per chiedergli quando e dove si allenavano le giovanili.

Nevio mi rispose che i "virgulti" della Libertas si allenavano alla palestra della Scuola Media "Cesare Pinzi", che era poi la mia scuola, e mi specificò giorni ed orari. Non ci pensai due volte e la sera seguente, dopo aver chiesto "il permesso" a mio padre, mi presentai all'allenatore, che era Mino Maggioli! Un omone alto due metri, impiegato amministrativo in ospedale, una gloria del basket civitavecchiese prima e viterbese poi, con qualche puntatina anche in Nazionale. E da quel momento ebbe inizio la mia avventura nel mondo del basket giocato, del quale sono ancora oggi innamorato. Conservo ancora un foglietto che Mino Maggioli mi consegnò per presentarmi al mitico dirigente Giovanni Cardoni, per firmare il mio primo tesseramento. Maggioli

Omaggio a Viterbo



Il leone con la palma, simbolo di Viterbo.



Fogiba

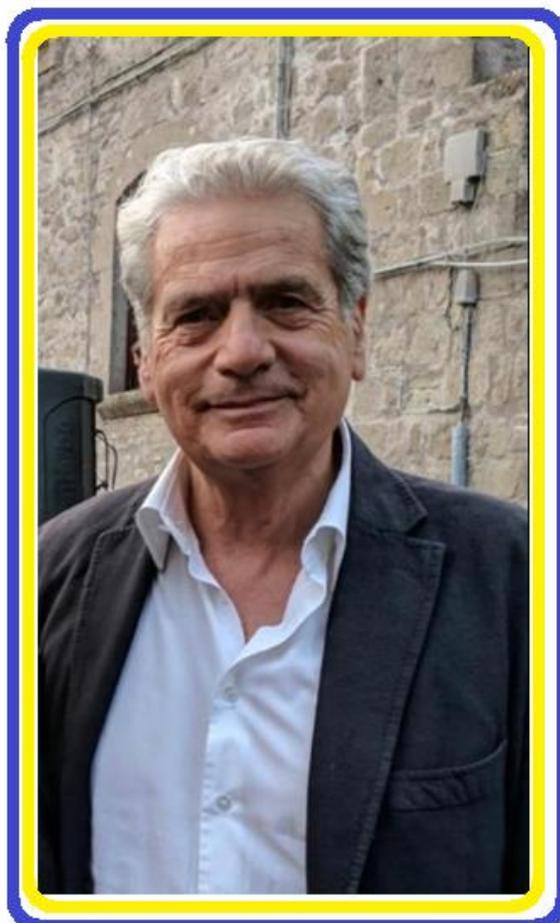
www.delcampe.net

A sinistra la Cattedrale di San Lorenzo, riconosciuta come Duomo di Viterbo.

A destra: sopra la piazza del quartiere medioevale di San Pellegrino; sotto, la fontana del giardino del Palazzo dei Priori (palazzo del Municipio).



“Gloria”, la macchina di Santa Rosa, il campanile che cammina trasportato a spalle dai facchini lungo le vie della città la sera del 3 Settembre.



Il prof. Giovanni Arena, attuale Sindaco del Comune di Viterbo ed ex giocatore di basket.



Piazza del Plebiscito con il Palazzo dei Priori, sede del Comune di Viterbo e quindi centro politico-amministrativo della città.



Piazza del Plebiscito con la torre dell'orologio.



La maestosità del palazzo papale, ora sede vescovile.



Basilica di San Francesco.



Piazza della Rocca con la sua fontana.



Porta Romana, troneggiata da Santa Rosa, patrona di Viterbo.

Chiesa di Sant'Andrea a Viterbo



Facciata.



Interno della chiesa.

Fonte: "Tuttocittà"

Guida di Viterbo

Il centro storico di **Viterbo**, di impianto medievale, conserva oggi molti edifici e un intero quartiere che riportano il visitatore ai tempi in cui le mura merlate di cinta avevano funzione difensiva. A oggi si sono conservate tutte e otto le porte di accesso, dalle quali si entra nella cosiddetta **città dei Papi**, in quanto Viterbo fu sede papale dal 1257 al 1281. Qui è il trionfo del *peperino*, la pietra, di colore grigio, tipicamente in uso nella zona.

Itinerari turistici di Viterbo

Viterbo: il fascino del Medioevo nella città dei Papi

Nei decenni in cui **Viterbo** era sede pontificia, le elezioni del Papa si tenevano presso la sala del Conclave di **Palazzo Papale**. Alla sala si accede attraverso la loggia in stile gotico, che ancor oggi caratterizza questo importante edificio cittadino affacciato su piazza San Lorenzo. La stessa piazza ospita anche il Duomo con annesso campanile, mentre poco lontano si possono ammirare le antiche opere d'arte conservate nella **Chiesa di Santa Maria Nuova**.

Su piazza Plebiscito si trova il **Palazzo dei Priori**, sede comunale, edificato e impreziosito nel corso di più secoli, a partire dal XIII. Cuore medievale della città è invece il **quartiere di San Pellegrino**, cui si accede da piazza San Carluccio. Qui alcune case presentano ancora il *profferlo*, ossia la scala esterna a vista utilizzata per raggiungere il piano superiore. Al periodo medievale risale anche buona parte delle **fontane** che caratterizzano, con la loro presenza diffusa, l'urbanistica cittadina.

La visita di Viterbo diventa particolarmente suggestiva il 3 settembre di ogni anno, quando in occasione della festa patronale avviene il trasporto, da parte dei cosiddetti *Facchini*, della **Macchina di Santa Rosa**, ossia una torre illuminata alta quasi 30 metri. La città, infine, è famosa anche per le **acque termali** che sgorgano da numerose sorgenti del territorio e per la presenza della prima **necropoli etrusca** a essere stata oggetto di studio, in località Castel d'Asso.

Sulle tracce degli Etruschi: Tarquinia, Vulci, Falerii

Prima ancora degli antichi romani, fra la Toscana e il Lazio, s'insediò il popolo degli **Etruschi**, che arricchì questo territorio (**Etruria**) con opere d'arte e d'ingegno che ancora oggi riescono a stupire il visitatore. Viterbo è oggi al centro di questa zona; la sua provincia ospita molte acropoli e **necropoli**, alcune di grandissimo interesse sia per l'architettura sia per gli oggetti preziosi rinvenuti, molti dei quali sparsi nei musei di tutto il mondo.

Tarquinia è una delle più importanti tra le necropoli conosciute, in quanto è ricca di tombe a camera con decorazioni pittoriche. Le immagini riprodotte tendono a ricostruire intorno alla figura del defunto scene di vita quotidiana, quasi a voler sottolineare la continuità della vita oltre la morte. Attualmente sono visitabili 14 dei 150 **sepolcri**, tra cui le Tombe del Cacciatore, dei Giocolieri, della Pulcella, Cardarelli e della Fustigazione. Attraverso queste pitture si può fare un viaggio che riporta all'indietro di quasi tre millenni.

A pochi chilometri da Tarquinia si trovano il paese di Canino e il Parco Naturalistico Archeologico di Vulci. In quella che un tempo era definita Maremma Laziale sorgeva l'importante città-stato di **Vulci**, di cui oggi si può ammirare un prezioso patrimonio di necropoli, con **tombe** che vengono

fatte risalire a un periodo compreso tra l'VIII e il IV sec. a.C. Merita infine una visita anche **Falerii** – l'odierna **Civita Castellana** – dove è possibile ammirare i ruderi del tempio dello Scasato (fine IV-III sec. a.C.) e numerose necropoli tra cui Montanaro, Colonnelle, Valsiarosa, Terrano, Penna e Celle.



Viterbo - Giardino

Omaggio a mio padre, Aldo Bruno De Alexandris



Eventi

TRENTA ANNI FA SCOMPARIVA TRAGICAMENTE L'ARTISTA ALDO BRUNO DE ALEXANDRIS

📅 7 novembre 2017 👤 redazioneesvt

Nella foto, a sinistra Aldo Bruno De Alexandris.

Ricorre oggi il trentesimo anniversario della scomparsa di Aldo Bruno De Alexandris, artista, abile maestro, i cui suoi lavori hanno rappresentato vere e proprie opere d'arte. Insieme al fratello Mario, Aldo Bruno De Alexandris fu attivo soprattutto dal dopoguerra fino agli anni '70: restaurò tutte le parti artistico-ornamentali, in pietra peperino e non solo, della Cattedrale di San Lorenzo, della Basilica di San Francesco, della Fontana della Rocca, del Museo Civico, dei fregi di Porta della Verità e di altri numerosi monumenti cittadini.

A Palazzo Gentili, sede della Provincia, interamente distrutto dalle bombe, ricostruì i fregi della facciata e scolpì lo stemma della sala consiliare. Realizzò nel 1961 il fonte battesimale della Chiesa di Santa Maria Nuova, oggi collocato nella cripta.

Di origine veneta, la famiglia De Alexandris si era trasferita a Viterbo durante il secondo conflitto mondiale e nel capoluogo della Tuscia continuò la sua attività con grande impegno e professionalità. La bottega di De Alexandris era in Via San Lorenzo. Giunto il momento della pensione nel 1975, Aldo Bruno De Alexandris lasciò Viterbo per tornare a vivere in Veneto, a

Mestre – dove tuttora risiede il figlio Guido – morendo il 7 novembre 1987 a causa di un drammatico incidente stradale, travolto da un'auto, e

Aldo Bruno De Alexandris, tra l'altro, scolpì ex novo agli inizi degli anni '70 un intero cornicione della facciata del Duomo di Orvieto.



Il padre di Aldo Bruno e di Mario De Alexandris, Grisostomo De Alexandris, fu nativo di Viterbo, si trasferì giovanissimo a Venezia e fece ritorno a Viterbo nel 1934 portandosi i suoi due figli che erano nati in Veneto. Anch'egli scultore, è tuttora sepolto nel cimitero di Viterbo. La famiglia De Alexandris nel capoluogo della Tuscia continuò la sua attività con grande impegno e professionalità.

I laboratori di De Alexandris erano in Via San Lorenzo ed in Via Zelli Pazzaglia.

“Erano due fratelli, mio papà e mio zio **Mario** – ricorda **Guido De Alexandris**, peraltro tra i pionieri del basket a **Viterbo** – che lavoravano insieme; mio papà era del 1912 e mio zio Mario del 1904, Tra fratelli e sorelle sono nati ben in 14 e mio papà era il quattordicesimo! Ma anche uno dei primi figli maschi, **Michele** (che nacque alla fine dell’800), per l’appunto mio zio Michele, era anche lui un artista. Pensate, padre e tre figli maschi artisti del marmo e delle pietre! E anche mio zio Michele ha lasciato capolavori d’arte: ha restaurato anche la pala dell’altare del Donatello alla Basilica di Sant’Antonio in Padova, oltre ad innumerevoli altri capolavori, mentre mio **nonno Grisostomo, anch’egli artista, nato a Viterbo nel 1863**, volle far ritorno nella natia Viterbo nel 1934 e lo seguirono i due figli più giovani e le due figlie più giovani, gli altri figli rimasero a Venezia in quanto avevano famiglia e tra cui Michele.”



UNA DELLE OPERE DI DE ALEXANDRIS

Dal quotidiano "Il Corriere di Viterbo" – martedì 7 Novembre 2017

CULTURA



Di origini venete, realizzò nel 1961 il fonte battesimale della chiesa di Santa Maria Nuova

Ricorre oggi trent'anni dalla scomparsa di Aldo Bruno De Alexandris, autore di importanti restauri a Viterbo

PRIMO PIANO

SUL GRAN

«Te
nor

► A
in un
scor
e co

VITERBO
L'Arte, l'U
«Bosch

«La r

TRES
«V

A
C

Oggi è il 30° anniversario della scomparsa del maestro che restaurò le parti artistico-ornamentali della cattedrale e tanti altri monumenti cittadini

Viterbo non dimentica Aldo Bruno De Alexandris

► **VITERBO**
Ricorre oggi il trentesimo anniversario della scomparsa di Aldo Bruno De Alexandris, artista, abile maestro, i cui suoi lavori hanno rappresentato vere e proprie opere d'arte. Insieme al fratello Mario, Aldo Bruno De Alexandris fu attivo soprattutto dal dopoguerra fino agli anni '70: restaurò tutte le parti artistico-ornamentali, in pietra peperino e non solo, della Cattedrale di San Lorenzo, della Basilica di San Francesco, della Fontana della Rocca, del Museo Civico, dei fregi di Porta della Verità e di altri numerosi monumenti cittadini. A Palazzo Gentili, sede della Provincia, interamente distrutto dalle bombe, ricostruì i fregi della facciata e scolpì lo stemma della sala consiliare. Realizzò nel 1961 il fonte battesimale della Chiesa di Santa Maria Nuova, oggi collocato nella cripta. Scolpì anche ex novo agli inizi degli anni '70, un intero cornicione della facciata del Duomo di Orvieto.

Di origine veneta, la famiglia De Alexandris si era trasferita a Viterbo durante il secondo conflitto mondiale e nel capoluogo della Toscana continuò la sua attività con grande impegno e professionalità. La bottega di De Alexandris era in via San Lorenzo. Giunto il momento della pensione nel 1975, Aldo Bruno De Alexandris lasciò Viterbo per tornare a vivere in Veneto, a Mestre - dove tuttora risiede il figlio Guido - morendo il 7 novembre 1987 a causa di un drammatico incidente stradale, travolto da un'auto.

Il padre di Aldo Bruno e di Mario De Alexandris, Grisostomo, fu nativo di Viterbo, si trasferì giovanissimo a Venezia e fece ritorno a Viterbo nel 1934 portandosi i suoi due figli che erano nati in Veneto. Anch'egli scultore, è tuttora sepolto nel cimitero di Viterbo. La famiglia De Alexandris nel capoluogo della Toscana continuò la sua attività con grande impegno e professionalità. I laboratori erano in Via San Lorenzo ed in Via Zelli Pazzaglia.

«Erano due fratelli, mio papà e mio zio Mario - ricorda Guido De Alexandris, peraltro tra i pionieri del basket a Viterbo - che lavoravano insieme; mio papà era del 1912 e mio zio Mario del 1904. Tra fratelli e sorelle sono nati ben in 14 e mio papà era il quattordicesimo! Ma anche uno dei primi figli maschi, Michele (che nacque alla fine dell'800), per l'appunto mio zio Michele, era anche lui un artista. Pensate, padre e tre figli maschi artisti del marmo e delle pietre! E anche mio zio Michele ha lasciato capolavori d'arte: ha restaurato anche la pala dell'altare del Donatello alla Basilica di Sant'Antonio a Padova, oltre a innumerevoli altri capolavori, mentre mio nonno Grisostomo, anch'egli artista, nato a Viterbo nel 1863, volle far ritorno nella natia Viterbo nel 1934 e lo seguirono i due figli più giovani e le due figlie più giovani, gli altri figli rimasero a Venezia in quanto avevano famiglia, tra di loro c'era anche Michele».

SCULTORE MESTRINO

Aldo De Alexandris ricordato a 30 anni dalla morte



A sinistra, lo scultore Aldo Bruno De Alexandris: era nato a Venezia

Con molta commozione è stato ricordato ieri il trentesimo anniversario della morte dello scultore veneziano Aldo Bruno De Alexandris, investito in via Castellana a Mestre da un automobile. Era appena smontato dall'autobus e stava attraversando la strada per andare dal vivaista per comprare delle piante per un amico scultore di Venezia il professore Mario Vianello.

Nato a Venezia il 22 novembre 1912, Aldo Bruno De Alexandris era l'ultimo dei quattordici figli avuti da Grisostomo De Alexandris.

Il padre di Aldo Bruno nativo di Viterbo si trasferì giovanissimo a Venezia dove divenne scultore lasciando una notevole impronta artistica in laguna. Fu direttore dei lavori di restauro della Loggia del Sansovino, restaurò parti del Palazzo Ducale, Palazzo Franchetti, la Ca' d'Oro di Venezia.

Al suo ritorno nell'amato viterbese nel 1934 portò con sé i due figli nati a Venezia, Aldo Bruno e Mario. È a Viterbo che Aldo Bruno De Alexandris è diventato "Il Veneziano", uno scultore di pietre e marmi, mosaicista ed anche pittore che disegnò il suo primo quadro all'età di 10 anni e conservato nella casa del figlio Guido, istruttore di minibasket in terraferma. Al-

do Bruno a Viterbo ha riportato in vita tanti monumenti in peperino della città dopo i bombardamenti della seconda guerra mondiale. Lo stesso De Alexandris ha combattuto nella Seconda guerra mondiale partecipando anche alla spedizione militare per conquistare la Somalia.

Sempre nel viterbese, insieme al fratello Mario (nato nel 1904) restaurò parti della Cattedrale di San Lorenzo, della Basilica di San Francesco, della Fontana della Rocca, del Museo Civico e dei fregi di Porta della Verità.

Ha inoltre realizzato una statua di Santa Rosa da donare all'omonima città di Viterbo in Colombia in occasione del gemellaggio del 1955. Nel 1975, anno della pensione De Alexandris tornò nel veneziano dove continuò a fare piccole sculture e a realizzare opere, tutte conservate nella casa del figlio Guido, morì investito da un'auto il 7 novembre 1987. Una famiglia di artisti e scultori quella dei De Alexandris, Michele, uno dei primi maschi di Grisostomo, nato alla fine dell'800 ha lasciato capolavori d'arte restaurando la pala dell'altare del Donatello alla Basilica di Sant'Antonio di Padova, oltre ad innumerevoli altri capolavori.

Thomas Maschietto

lafune.eu

L'informazione. Un tuo diritto, un nostro dovere. Il tuo giornale.

.eu L'informazione. Un tuo diritto, un nostro dovere. Il tuo giornale.

4 Novembre 2017, di La Fune



Trenta anni dalla morte di Aldo Bruno De Alexandris, le mani che curarono i monumenti di Viterbo lesionati dai bombardamenti

Trenta anni dalla scomparsa di **Aldo Bruno De Alexandris**. L'artista che riportò in vita tanti monumenti in peperino della città di Viterbo dopo i bombardamenti della seconda guerra mondiale.

Le sue sculture erano vere e proprie opere d'arte. Fu attivo soprattutto dal dopoguerra fino agli anni '70 e restaurò, insieme al fratello Mario, tutte le parti artistico-ornamentali, in pietra peperino e non solo, della Cattedrale di San Lorenzo, della Basilica di San Francesco, della Fontana della Rocca, del Museo Civico, dei fregi di Porta della Verità e di altri numerosi monumenti cittadini.

Ha inoltre realizzato una statua di **Santa Rosa** da donare all'omonima città di Viterbo in Colombia in occasione del gemellaggio (1955) voluto dal noto Renzo Javarone, lo storico gestore di Schenardi.

A Palazzo Gentili, sede della Provincia e interamente distrutto dalle bombe, ricostruì una parte dei fregi della facciata, riprodusse la restante parte e scolpì lo stemma della sala consiliare. Realizzò nel 1961 il fonte battesimale della Chiesa di Santa Maria Nuova, oggi collocato nella cripta, gli stemmi della Caserma dei Pompieri e del Seminario di San Pietro in Viterbo.

Il padre di Aldo Bruno e di Mario De Alexandris, Grisostomo De Alexandris, era nativo di Viterbo, si trasferì giovanissimo a Venezia e fece ritorno a Viterbo nel 1934 portandosi i suoi due figli che erano nati a Venezia. Anch'egli scultore, è tuttora sepolto nel cimitero di Viterbo.

La famiglia De Alexandris nel capoluogo della Tuscia continuò la sua attività artistica con grande impegno e professionalità. I laboratori di De Alexandris erano in Via San Lorenzo ed in Via Zelli Pazzaglia. Giunto il momento della pensione, Aldo Bruno De Alexandris lasciò Viterbo nel 1975 per tornare a vivere in Veneto, dove morì il 7 novembre 1987 a causa di un incidente stradale e dove tuttora risiede il figlio Guido. Il suo ultimo lavoro importante lo impegnò nella realizzazione di un intero cornicione della facciata del duomo di Orvieto.

☰ YouTube ^{IT} <https://www.youtube.com/watch?v=xpZ5sNu06Tk>



Tomba di papa Adriano V° (Arnolfo Di Cambio)

VITERBO - Basilica di San Francesco alla Rocca

NM Massimo Nalli
23.200 iscritti

1.017 visualizzazioni 25 ott 2021 #lazio #italy #italia

La Basilica, ridotta in frantumi dai bombardamenti bellici, nella sua riedificazione tutta la componente artistico-monumentale, in particolare le tombe dei due papi, Clemente IV e Adriano V, è stata ricostruita da Aldo Bruno De Alexandris e Mario De Alexandris.

Corriere di Viterbo, 21 Novembre 2012

Ventacinque anni fa moriva Aldo Bruno De Alexandris
ha lasciato un'importante impronta nel patrimonio cittadino

Corriere di Viterbo, 21 nov. 2012

Omaggio a un grande artista

► VITERBO

Ricorre il venticinquesimo anniversario della scomparsa di Aldo Bruno De Alexandris, artista che ha lasciato notevoli tracce nel patrimonio culturale della città di Viterbo. Abile maestro d'arte, le sue sculture avevano i crismi di vere e proprie opere artistiche.

Insieme al fratello Mario, Aldo Bruno De Alexandris fu attivo soprattutto dal dopoguerra fino agli anni '70 e restaurò tutte le parti artistico-ornamentali, in pietra peperino e non solo, della Cattedrale di San Lorenzo, della Basilica di San Francesco, della Fontana della Rocca, del Museo Civico, dei fregi di Porta della Verità e di altri numerosi monumenti cittadini.

Per quanto riguarda le tombe dei papi della basilica di San Francesco alla Rocca c'è da aggiungere che il mausoleo papale di Clemente IV, attribuito a Pietro Oder-

sio, vi fu collocato nel 1885 trasferito da Santa Maria in Gradi). In seguito i resti furono ricomposti e restaurati a cura del ministero della Pubblica Istruzione. I mosaici della tomba, anche se eseguiti sui motivi antichi, oggi non sono quelli originali, risultano tra l'altro mancanti in alcune parti dopo i danni subiti nell'ultima guerra.

Nel recupero del mausoleo al quale contribuì il De Alexandris, seguito ai bombardamenti del 1944, si scoprì che per la tomba del papa era stato

utilizzato un sarcofago di epoca romana finemente scolpito. Il lato anteriore era stato rivestito di mosaico, quello posteriore era rimasto inalterato, fu deciso allora di girarlo, mettendo a vista il lato integro originario. De Alexandris provvide anche al restauro del mausoleo di Adriano V, nella stessa basilica. A Palazzo Gentili, sede della Provincia e interamente distrutto dalle bombe, ricostruì una parte dei fregi della facciata, riprodusse la restante parte e scolpì lo stemma della sala consiliare. Realizzò nel 1961 il fonte battesima-

Ha curato
molti e importanti
restauri



San Lorenzo insieme al fratello Mario, Aldo Bruno De Alexandris fu attivo soprattutto dal dopoguerra fino agli anni '70 e restaurò tutte le parti artistico-ornamentali della Cattedrale di San Lorenzo

le della Chiesa di Santa Maria Nuova, oggi collocato nella cripta, gli stemmi della Caserma dei Pompieri e del Seminario di San Pietro in Viterbo. Il padre di Aldo Bruno e di Mario De Alexandris, Grisostomo De Alexandris, nativo di Viterbo, si trasferì giovanissimo a Venezia e fece ritorno a Viterbo nel 1934 portandosi i suoi due figli nati a Venezia.

Anch'egli scultore, è tuttora sepolto nel cimitero di Viterbo. La famiglia De Alexandris nel capoluogo della Tuscia continuò la sua attività artigianale con

grande impegno e professionalità.

I laboratori di De Alexandris erano in Via San Lorenzo ed in Via Zelli Pizzaglia. Giunto il momento della pensione, Aldo Bruno De Alexandris lasciò Viterbo nel 1975 per tornare a vivere in Veneto, dove morì il 7 novembre 1987 a causa di un incidente stradale e dove tuttora risiede il figlio Guido.

ACCOLTI & CULTI

Mauro Galeotti: sul libro che ha scritto "**L'illustrissima Città di Viterbo**" edito nel 2002 ci sono i nomi di **Aldo Bruno e Mario De Alexandris**.

"La tomba col corpo del papa Giovanni XXI, per interessamento del vescovo Adelchi Albanesi, il 3 Febbraio 1958" fu portata nella controfacciata della chiesa di san Lorenzo, a sinistra dell'ingresso principale.

Lo testimonia un piccolo foglio unito ai sigilli con scritto: Vescovo / Adelchi Albanesi / 3-2-1958. A margine sono annotati i nomi degli artefici: **artisti fratelli De Alexandris / Aldo, Mario**.

Altra testimonianza è la scritta scolpita a sinistra del monumento voluto dall'ambasciatore, in un riquadro, infatti, leggo:

La Salma del Pontefice Giovanni XXI° è stata da quì (sic) / trasferita nell'antico / monumento ricostruito / A. 1958.

Ed ancora quando descrivo la Chiesa di Santa Maria Nuova:

"Il Fonte battesimale, in peperino e travertino, discosto dalla parete, è opera dei fratelli viterbesi **Aldo e Mario De Alexandris** eseguito nel 1961; sulla colonna è lo stemma del Comune di Viterbo".

