

Diversità di preparazione in un roster di giocatori esperti ed in uno di giocatori giovani.



L'offerta di analisi tecniche delle differenze, nell'allenamento e nella gestione di squadre di pallacanestro che abbiano come criterio privilegiato la suddivisione dei contenuti nelle diverse fasce di età, è oggettivamente ampia ed articolata . Queste fanno capo ad un fondamentale snodo: da un lato i gruppi giovanili e relative fasce di età, Under 14, Under 15, Under 16, Under 18, Under 20, dall'altro i gruppi Senior. Conseguente la possibilità di reperire in rete degli articoli, registrazioni video, estratti da clinic, riunioni pao, in cui la suddivisione per fasce di età rappresenta il principale punto di riferimento dei diversi contenuti tecnici. Ciò è però vero esclusivamente per quanto riguarda le categorie giovanili. In ambito senior sono invece le diverse categorie, A1, A2, B, C, etc., il riferimento della stragrande maggioranza delle analisi. Eppure, nella pratica quotidiana, l'età media, il livello di gioventù o maturità di un determinato roster, sono anche e soprattutto per un allenatore di prima squadra, per ogni staff tecnico e già nella fase di allestimento dell'organico, un ineludibile punto di partenza nel predisporre strategie di allenamento e caratterizzazione tecnica.

Nell'ambito di questo articolo, senza nessuna pretesa di esporre criteri validi per tutti, quanto semplicemente mostrare il senso di alcune scelte del nostro recente passato, proveremo proprio ad emendare questa "lacuna". Ad esplicitare i criteri che ci hanno guidato nella individuazione delle giuste scelte prospettiche,



di allenamento e gestione, di gruppi dalla differente composizione ed età media.

Da questo punto di vista, un importante riferimento può essere quello di tenersi distanti da quello ci appare come un evidente luogo comune: che un gruppo giovane debba essere allenato, ed invece uno esperto meramente “gestito”. Ed invece, in coerenza con il modello del basket integrato, la ricerca di un corretto bilanciamento tra componenti tecnico/tattiche, fisiche e mentali/relazionali è sempre il supporto per allenare e gestire. E ciò a prescindere dall'età media dei giocatori a disposizione. Perché confidare nel potere taumaturgico “della pizza per fare gruppo”(SIC!) nella gestione di un gruppo di veterani, oppure nella proposizione quotidiana di “fondamentali, tanto al chilo” - ovvero nella applicazione di un criterio di lavoro, quantitativo e non invece selettivo, mirato, nella didattica proposta a gruppi Under 23, ci pare quantomeno velleitario. Perché allenamento e gestione rappresentano delle inscindibili necessità, a prescindere dall'età media della compagine che ci viene affidata, e debbono essere perfettamente integrate tra di loro. Indispensabile quindi declinarle in modo preciso, abbinandole ad aspetti operativi, di natura eminentemente pratica:

a) La costruzione del playbook offensivo, ovvero delle singole chiamate e del rapporto tra queste, la scelta dei ritmi di gioco e del livello di autonomia lasciata ai singoli;

b) La definizione delle regole e dell'organizzazione difensiva, la logica delle scelte, quelle da operare in condizioni di equilibrio e quelle in emergenza;



c) La determinazione di una programmazione generale relativo al miglioramento individuale, sia sul livello della abilità tecniche, che delle capacità fisico/condizionali.

Al fine di non disperdere l'attenzione in una mole troppo ampia di dettagli, ci è parso necessario circoscrivere l'analisi ad uno solo dei lati del campo. Non analizzeremo quindi tutti e tre i punti chiave elencati in precedenza, attacco, difesa e lavoro individuale. Saranno invece mostrati, come esempi pratici del nostro modus operandi, solo le scelte relative all'ambito offensivo e quelle finalizzate al miglioramento individuale. In entrambi i casi, la prospettiva sarà sempre duplice e comparata, riassumibile in semplici domande prospettiche: quali scelte operare, in termini di chiamate offensive, di ritmo e di autonomia del singolo, in un gruppo giovane e quali in un gruppo maturo? che programma di miglioramento individuale, per un roster giovane e da rifinire tecnicamente, e quale per un complesso dall'età media più alta e da caratteristiche tecniche ben più definite?



Playbook offensivo, scelta dei ritmi, distribuzione delle responsabilità e valutazione del livello di autonomia o di compiti esecutivi lasciati ai giocatori.

I criteri che dal nostro punto di vista vanno adoperati nella valutazione di questo prima parte programmatica, sono eminentemente due:

- 1) Bilanciamento tra fattori istruenti e elementi di ottimizzazione della prestazione,
- 2) Ricerca di un punto di equilibrio tra fattori di complessità e di energia o intensità.

Entrando nel merito, siamo convinti che, sia nella definizione delle chiamate offensive, che dei ritmi gara e del livello di autonomia e/o dipendenza dei giocatori rispetto alla guida tecnica, adoperare il medesimo bilanciamento tra un gruppo molto giovane ed una squadra composta in prevalenza da ultra-trentenni, sia oggettivamente errato.

Una scelta che, “nel migliore dei casi”, nasconde pigrizia, ma che in realtà è rivelatrice di un elevato livello di autoreferenzialità: la predisposizione di un allenatore o di uno staff a chiudersi a riccio nel proprio modello, in ciò che si fa da sempre, nella formula rassicurante della “propria pallacanestro”. Il tutto senza alcuna valutazione delle caratteristiche dei giocatori, senza un’adeguata analisi di come far esprimere il massimo del potenziale.



Una scelta corretta può essere invece quella di considerare due irrinunciabili punti di riferimento, delle polarità dentro cui muoversi nella ricerca delle scelte migliori:

- a) l'ottimizzazione delle caratteristiche dell'organico di cui si dispone,
- b) le prospettive di miglioramento nell'arco di una o più stagioni.

Così facendo viene fuori un aspetto centrale, del tutto ineludibile. Ovvero che nelle scelte relative ad un gruppo maturo si dovrà guardare principalmente a ciò che meglio si adatti alle caratteristiche dei singoli, mentre quelle relative ad un gruppo giovane dovrà tener presente un fattore aggiuntivo, il come poter spostare in avanti, mese dopo mese, la prospettiva tecnica. Detto in altri termini, la ragione sociale, **il core business di un gioco offensivo per gruppo giovane, dovrà essere quello di migliorare i singoli, ed invece in un gruppo esperto, quello di esaltare le qualità tecniche, fisiche ed emotive di ognuno dei giocatori.** A ben guardare, allenare un gruppo giovane porta con se delle esigenze molto simili a quelle di un gruppo Under 18 o Under 20. In entrambi i casi, se ovviamente non abbia senso ragionare in modo astratto ed assumere atteggiamenti del tipo, "i risultati non ci interessano" - mentalità comunque sbagliata, perché vincere allena a vincere ed invece perdere... allena a perdere - è ovvio che l'adozione di un sistema troppo rigido, meccanico,



che costringa i giocatori a trasformarsi in meri esecutori, sia davvero poco adatta ad un gruppo di ventenni.

Degli esempi pratici di ciò che si è scritto sopra possono essere reperiti nei diagrammi a seguire, che mostrano l'attacco **Pollice**, ovvero quello che era stato, nella stagione 2016/2017, il centro del sistema di gioco dell'allora Cuore Napoli Basket. Una squadra estremamente giovane, sebbene completata da alcuni giocatori più esperti.

Si tratta di un gioco di triangoli, per tanti versi utilizzabile anche per un gruppo Under 18, in cui si tentava di omogenizzare, attraverso un sistema estremamente flessibile - delle situazioni a prendere vantaggio interno del #3(diag. 2), del #5(diag3), con mantenimento di vantaggio dello stesso con tagli dal lato debole a punire l'anticipo difensivo, e di presa e di mantenimento di vantaggio con handoff e p&r(diag. 5 e diag. 6). Una traccia di base, che intendeva dare al team l'identità di squadra "che voleva passarsi la palla", con al centro le modalità per mantenere il vantaggio, attraverso i triangoli.



Era insomma un sistema di base, propedeutico all'utilizzo di altri giochi, più "a terminale" - ad esempio il double high pick & roll, le soluzioni in transizione, l'attacco alla zona, tutte le situazioni in cui il coinvolgimento dinamico delle sponde, la determinazione di triangoli, fosse decisivo. Non secondario il fatto che, con riferimento in particolare all'utilizzo consapevole degli arresti ad aprire (attraverso giro dorsale) e degli arresti a chiudere (attraverso giro frontale e fronteggio), un gioco di questo tipo era di aiuto nella elaborazione di progressioni didattiche che, nell'ambito del lavoro mattutino di miglioramento individuale, che era centrale per poter crescere in quello che era stato identificato come limite principale dei giovani di cui disponevamo: il fondamentale tattico del guardare - ovvero riuscire a compiere le migliori scelte di gioco, attraverso la padronanza di gesti tecnici che mettano nella condizione di orientarsi perfettamente nello spazio di gioco.

Oltre al suo utilizzo istruente, il gioco pollice aveva un altro aspetto importante, quello della semplicità e dei tempi non lunghi di apprendimento - si tratta di un gioco proposto nella prima settimana di preparazione e utilizzabile perfettamente dopo solo 3 sedute d'allenamento specifico.

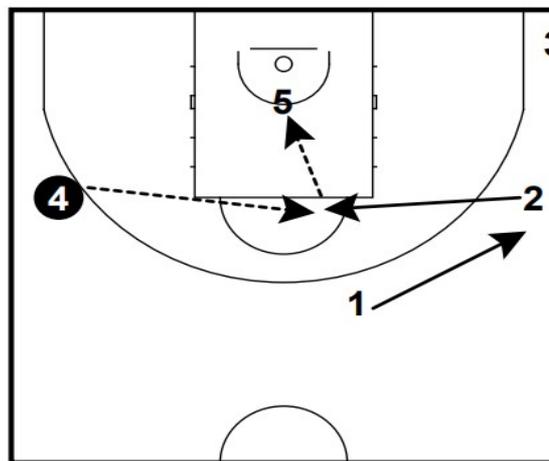
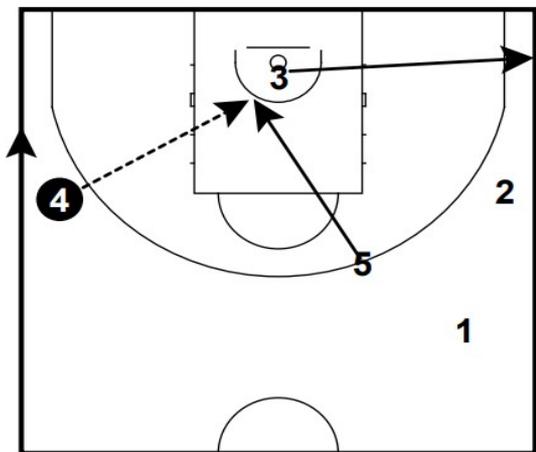
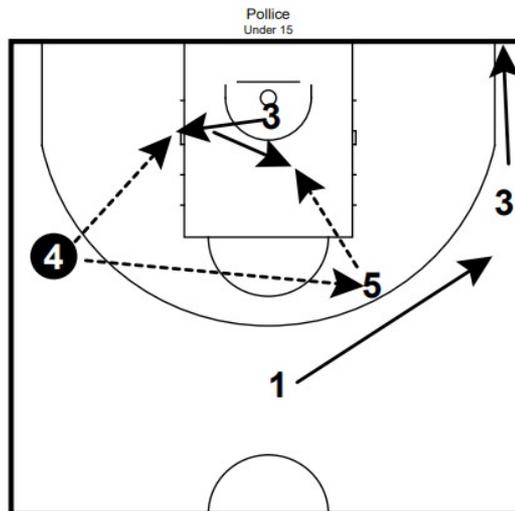
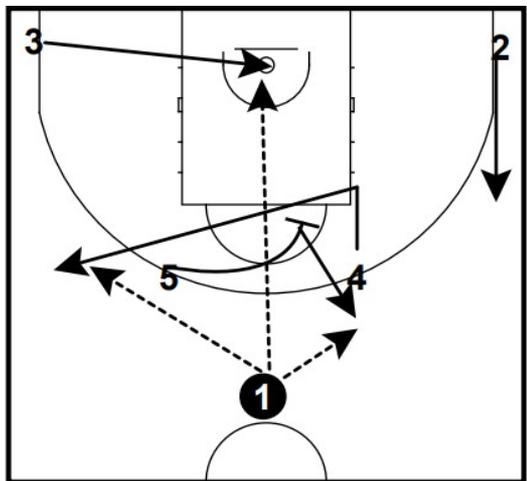


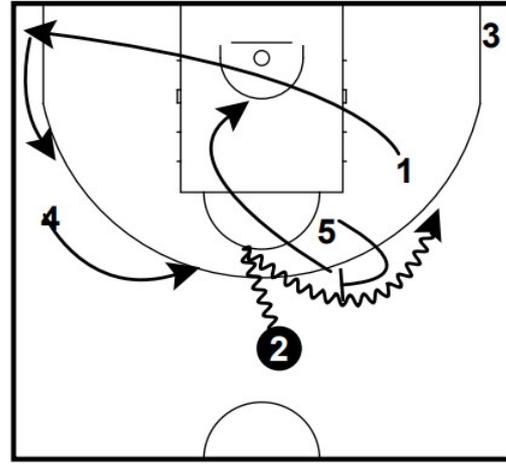
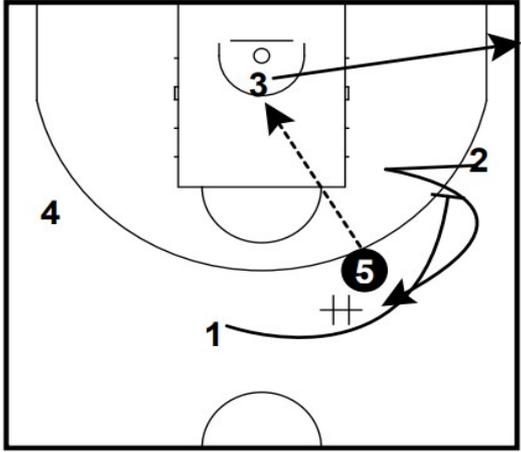
Questo aspetto va oltre il bilanciamento tra il carattere intrinsecamente istruente di Pollice e la sua efficacia pratica. Oltre anche l'evidenza che mettesse nelle condizioni un front court, ala piccola Nikolic, ala forte Mastroianni e centro Visnjic, con tutti elementi dotati di doppia pericolosità e relativa possibilità di interscambio dei compiti, di mettere in difficoltà compagni con copertura dei ruoli più "standardizzate". La semplicità di apprendimento di questo sistema, il fatto che fosse perfettamente compatibile con l'obiettivo di giocare un basket ad alti ritmi e notevole intensità, semplicemente faceva sì che non venisse intaccato il livello di energia ed intensità di un gruppo giovane.

Perché, cosa di cui non sempre noi allenatori siamo consapevoli, un gioco che imponga massima attenzione sui dettagli, ovvero ad alto livello di complessità, inevitabilmente tende ad abbassare quello energetico, intensità e velocità dei nostri giocatori: li costringe non semplicemente "a pensare", aspetto di per se positivo; piuttosto li conduce verso un tale livello di complessità, da non riuscire a contenere e controllare.



Attacco Pollice





Sono invece riferiti alla mia esperienza alla Citysightseeing Palestrina, della stagione 2018/2019, gli esempi riferiti ad ipotesi di playbook per squadre ben più esperte. Si tratta di due giochi differenti, **Corna Lato** e **Spalla**, entrambi caratterizzati da un utilizzo mirato di situazioni di pick & roll, in particolare laterale con angolo vuoto il primo, e con il Spain pick & roll o Bamberg, il secondo. In questo caso era fortemente limitato l'impatto istruttore della chiamata: infatti, i giocatori coinvolti, Carrizo, Ochoa, Rizzitiello, gli stessi Rischia, Rossi, Morici, in parte lo stesso Alessandro Banchi, ancora Under, non avevano bisogno di un gioco che li accompagnasse nella crescita della loro padronanza tecnica, quanto di un qualcosa che li mettesse reciprocamente "in equilibrio". Allenando una squadra con tanti giocatori in grado di contribuire in termini di punti al fatturato complessivo della squadra, andava piuttosto costruito un sistema che ponesse ognuno nelle condizioni di prendere i tiri che gli erano più congeniali; facendo in modo che il potenziale dell'uno aiutasse ad esprimere quello dell'altro e non invece a produrre effetti di disequilibrio. Detto in altri termini, avevamo la necessità di evitare il pericoloso effetto dell'uno che calpesti i piedi dell'altro.

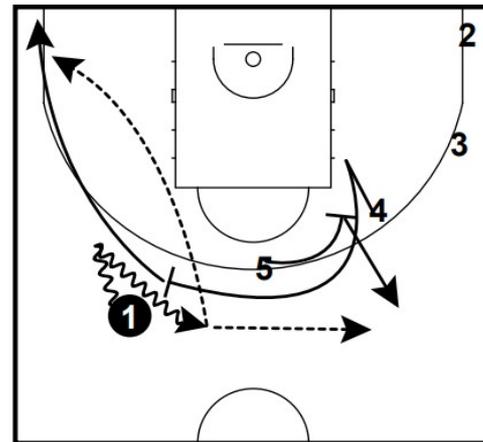
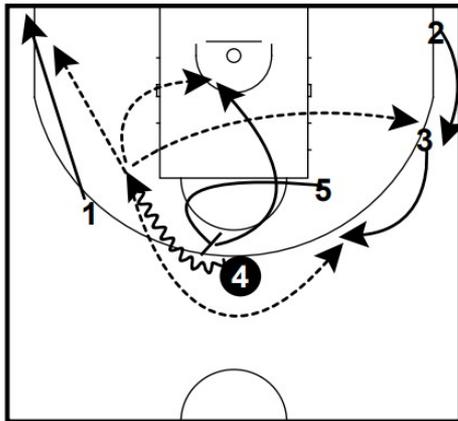
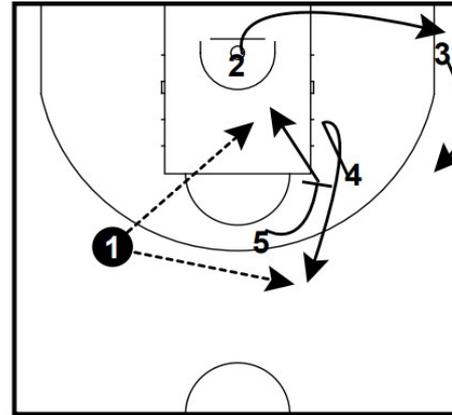
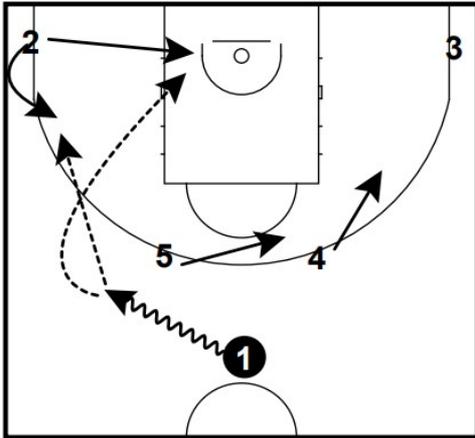


In tal senso **Corna Lato** era finalizzato a forzare la difesa a fare la difficile scelta tra cambiare, fare show o passare sotto, sul pick & roll/pop con il #4. In pratica Banchi o Rischia(entrambi in grado di tirare dietro il blocco nel caso che difensore fosse passato sotto) aspettavano che Rizzitiello, a sua volta in grado di aprirsi in angolo nelle situazioni di show, oppure di rollare al ferro nel caso di cambio(Diag. 4 e 5), uscisse dal blocco portato per lui dal #5(Ochoa o Beretta), ed in tutte le situazioni di difesa che non accumulasse grande svantaggio su questo primo blocco, giocavano il p&r. Importante considerare come la spaziatura dei tre giocatori posti sull'altro quarto di campo, per le loro eccellenti doti di tiro in catch & shoot, mantenessero perfettamente il vantaggio preso, sia sul p&r laterale che sull'eventuale p&r centrale.

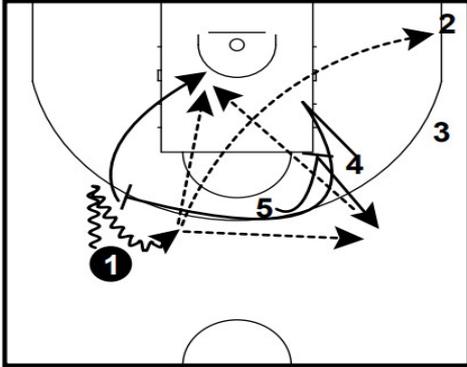
Invece, in tutte le situazioni in cui Rizzitiello aveva già preso vantaggio, lo stesso, che nasce come ala piccola e possiede evidenti doti di tiratore da 3pt, in uscita dai blocchi così come dal palleggio, poteva tirare o giocare p&r con il pivot(diag. 1, 2 e 3).



Attacco Corno Lato



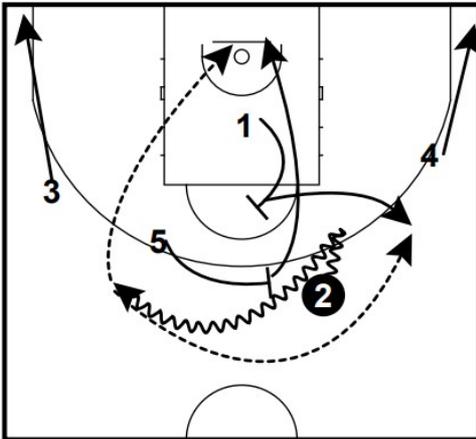
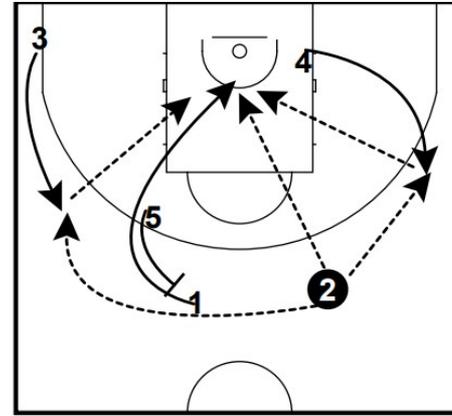
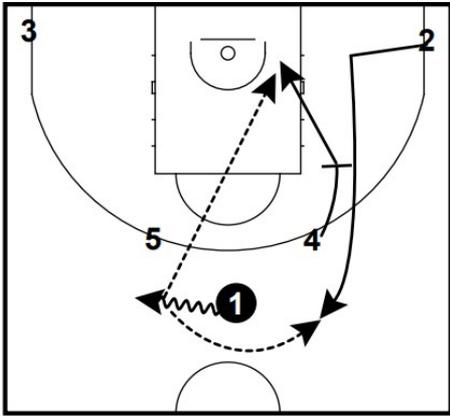
Corna Lato
Under 15



Differente nella sua dinamica, ma altrettanto finalizzato a mettere in equilibrio le caratteristiche di ognuno dei giocatori, il gioco **Spalla**. L'avvio consiste in un blocco tra il #4 (Rizzitiello o Fiorucci, più raramente Ochoa, impiegato quasi esclusivamente da pivot) e uno degli esterni, ovvero Carrizo, Morici o Rossi (Diag. 1). Le eccellenti doti nell'utilizzo da palleggiatore dei blocchi sulla palla da parte di tutti gli esterni rendeva già interessante questo blocco verticale: un eventuale scelta automatica di cambio tra #3 e #4 da parte della difesa, poneva giocatori come Carrizo e Morici, sostanzialmente della combo-guard di quasi 2mt, nelle condizioni di mettere in difficoltà dei difensori che non fossero in grado di forzare il successivo blocco sulla palla. Questo era però anticipato da un blocco cieco del pivot per il playmaker (Diag. 2), che viste le caratteristiche di Rischia, Banchi e dello stesso Morici (in emergenza in grado di giocare tanti minuti anche da playmaker), poteva produrre vantaggi interni. La chiusura in Spain pick & roll (Diag. 3), ovvero con un blocco cieco ad agevolare il rollare del bloccante, creava condizioni di mantenimento di vantaggio, tali da costringere la difesa a scelte spesso contenitive, che indirettamente aiutavano il bloccato a prendere comodi palleggio, arresto e tiro.

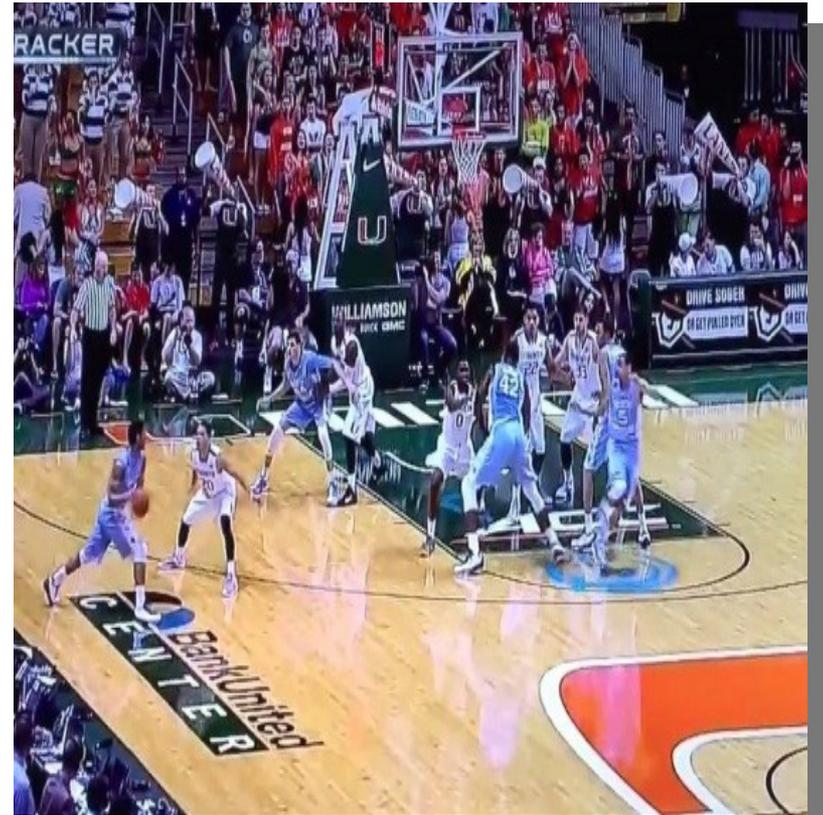


Attacco Spalla



Volendo riassumere il tutto, come si evince dalle situazioni mostrate su **Corna Lato** e su **Spalla**, lo studio del playbook per una compagine esperta è finalizzato a determinare un equilibrio in grado soprattutto di esaltare le caratteristiche dei singoli. Gli aspetti istruenti - peraltro non esclusi a priori (si può, anzi si deve, aiutare a migliorarsi anche un veterano) non sono però al centro della prospettiva che porti a scegliere una certa chiamata rispetto all'altra. È la ricerca dell'immediata massima resa cestistica la finalità principale. E questo trova riflessi anche nell'equilibrio tra complessità ed energia.

Non certo nel senso del tutto inutile del ricercare l'inutile complicazione, quanto nell'evidenza del fatto che, avendo a disposizione un roster esperto, in grado di mantenere alti livelli di energia, anche all'interno di sistemi tecnici più elaborati, si possa giocare maggiormente "per obiettivi". Ovvero ricercare, attraverso chiamate offensive finalizzate al raggiungimento di scopi eminentemente strategici, ad esempio forzare la difesa ad effettuare dei cambi, oppure ad essere più contenitiva. Insomma a soluzioni più complesse. Il tutto tenendo presente che complessità e complicazioni non siano dei sinonimi, e che al centro di tutto debbano restare i giocatori, valorizzati come persone e mai adoperati come meri strumenti o meccanici esecutori.



Nella condivisione delle esperienze relative alle due tipologie di roster che stiamo analizzando, sebbene potessero venir esposte dal sottoscritto anche degli esempi differenti da quelli di Napoli e di Palestrina, può essere davvero molto utile adoperare le stesse che abbiamo evidenziato nella costruzione del playbook offensivo. E questo principalmente per due motivi:

Perché un lavoro di miglioramento offensivo, in particolare declinato sul livello dei fondamentali e dell'1vs1, che non tenga conto del contesto in cui questi debbano essere adoperati, cade inesorabilmente nell'assenza di specificità. Con un esempio estremamente semplice da intendersi: che effetti può avere un lavoro quotidiano di miglioramento degli esterni nelle doti di passaggio agli interni... se non disponiamo di chiamate che richiedono questa tipologia di passaggio? Saremmo inevitabilmente dentro quel velleitario modello di insegnamento che in precedenza abbiamo ironicamente definito come dei "fondamentali, tanto al chilo";

In secondo luogo perché, così facendo, avendo esposto con dovizia di particolari il contesto dentro cui questo lavoro viene ad essere esposto, risulta molto più facile intendere il senso del lavoro che esporremo.

Nel fare questo, per gli stessi motivi per cui abbiamo limitato questo nostro intervento al solo livello offensivo, ovvero evitare un controproducente accumulo di informazione, piuttosto che mostrare esercizi specifici, esporremo solo gli obiettivi, per ruolo.



Cuore Napoli Basket 2016/2017: Griglia degli obiettivi nel Miglioramento Individuale

- Esterni

Uso arresto ad aprire a prendere /mantenere vantaggio,

Uso arresto a chiudere a prendere/mantenere vantaggio,

Partenze omologa, ad incrocio, spagnole e reverse a prendere o mantenere vantaggio - in condizioni di triangolo, penetra e scarico o uscite,

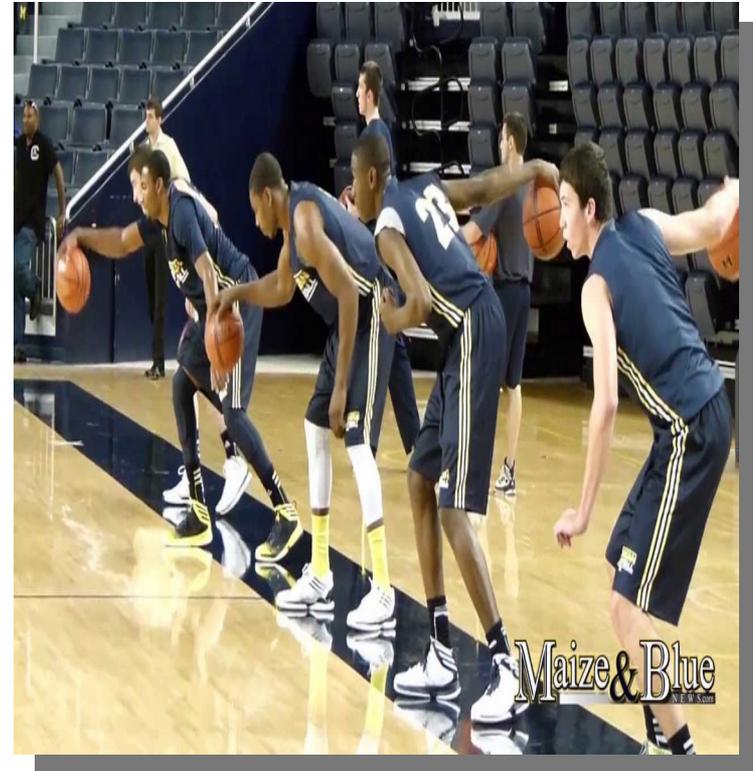
Uso palleggio a mantenere vantaggio in condizioni di triangolo o liberare gli angoli per extra-pass,

Uso palleggio a prendere e mantenere vantaggio in situazioni di pick & roll/pop,

Uso passaggi di tocco,

Gestione contatto in condizioni di 1vs1, con palla e senza.

Sempre: utilizzo stimoli visivi, sia vicino che lontano dalla palla - lato forte/lato debole.



Esercizi:

a) Esterni - arresti a chiudere (diag. 1 e 2)

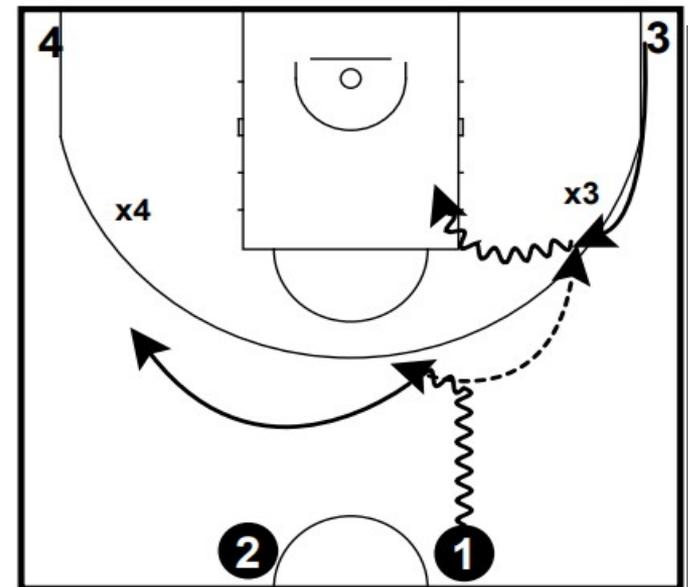
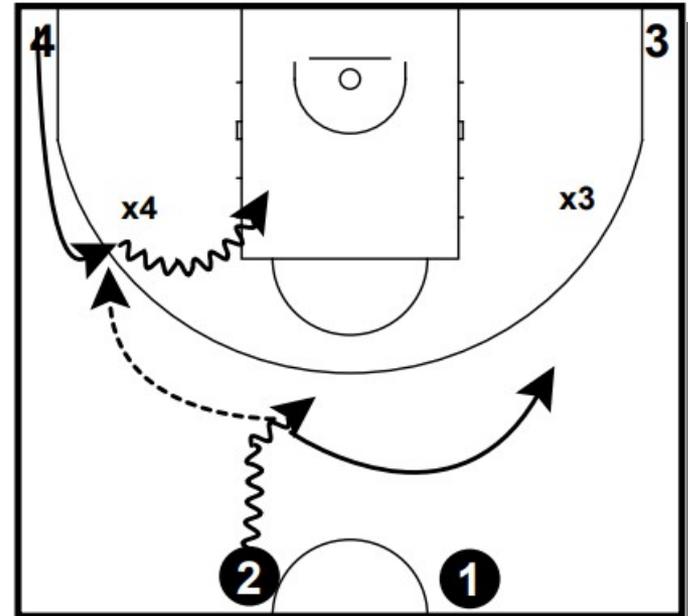
focus tecnici:

- **distanza del passatore**
- **spalla interna del ricevente**

come

bersaglio

**- uso partenze dinamiche
(omologa)**

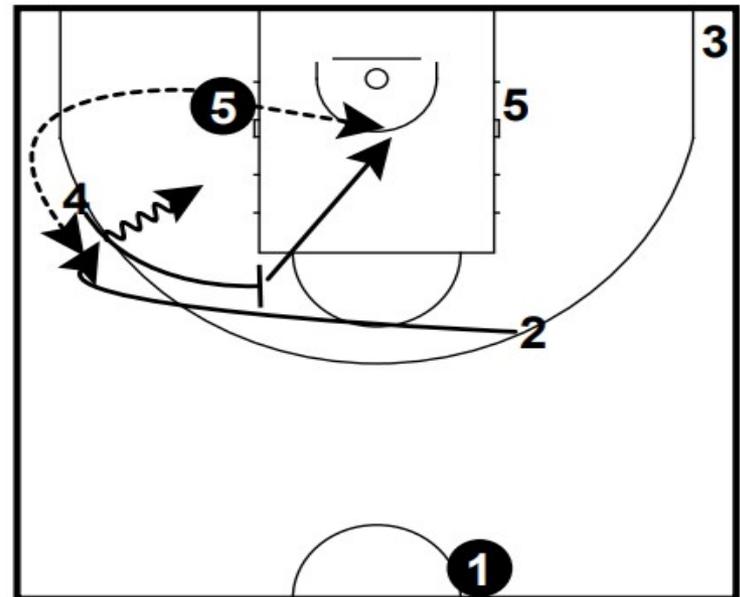
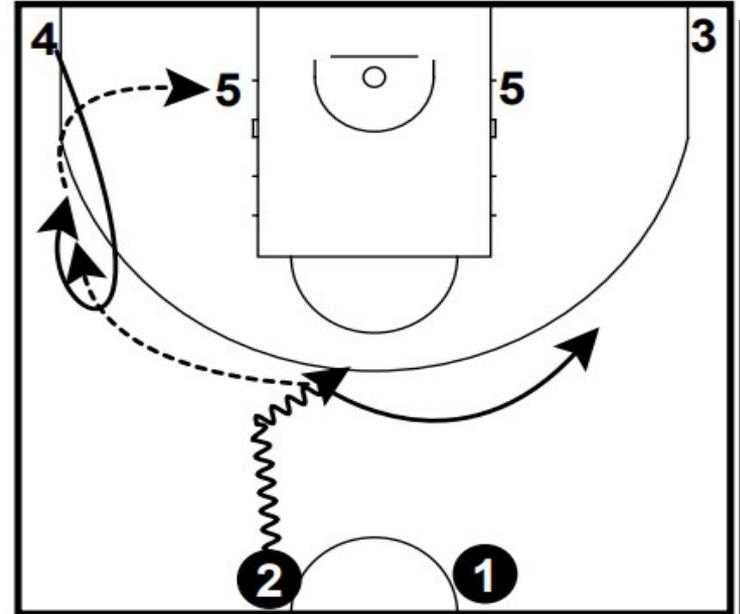


Esercizi:

**b) Esterni - arresti ad aprire + split
(diag. 3 e 4)**

focus tecnici:

- **spalla esterna del ricevente come bersaglio**
- **visualizzare dove 5 voglia palla, " si riceve e si esegue arresto ad aprire**
- **uso arresto a chiudere e partenze dinamiche (omologa) nel caso di ricezione del bloccato, dopo lo split**
- **arresto rovescio e tiro nel caso di ricezione del bloccante, dopo lo split**



- Ali e Pivot

Uso arresto ad aprire a prendere /mantenere vantaggio,

Uso arresto a chiudere a prendere/mantenere vantaggio,

Partenze omologa, ad incrocio, spagnole e reverse a prendere o mantenere vantaggio - in condizioni di triangolo, penetra e scarico o uscite,

Uso palleggio a mantenere vantaggio in condizioni di triangolo o liberare gli angoli per extra-pass,

1vs1 interno - post-up, mid-post, high-post, con uso del palleggio e senza.

Sempre: utilizzo stimoli visivi, sia vicino che lontano dalla palla - lato forte/lato debole.

All'interno di questa griglia generale di obiettivi, nel corso della stagione, ha trovato posto la definizione di obiettivi individuali. Ad esempio, a partire da novembre, ad alcuni giocatori, già abbastanza avanti nell'uso del fondamentale tattico del guardare e dell'utilizzo consapevole degli arresti ad aprire/chiudere(Nikolic, Mastroianni, Murolo) si è passato alla gestione dei contatti ed all'eliminazione dell'uso/abuso del palleggio - anche in forma integrata con il preparatore fisico.



Esercizi:

b) Ali e Pivot - cross screen

(diag. 5 e 6)

focus tecnici (diag 5):

- uso arresto ad aprire del bloccato

- uso arresto rovescio del bloccante

focus tecnici (diag 6)

- uso del corpo e relativo giro dorsale, a

sigillare il difensore da parte di

5

- lettura comportamento del difensore da

parte della sponda, che deve decidere

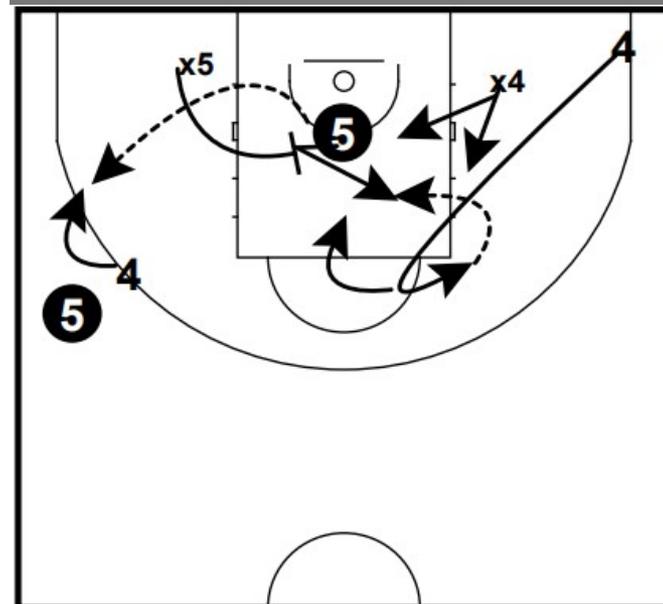
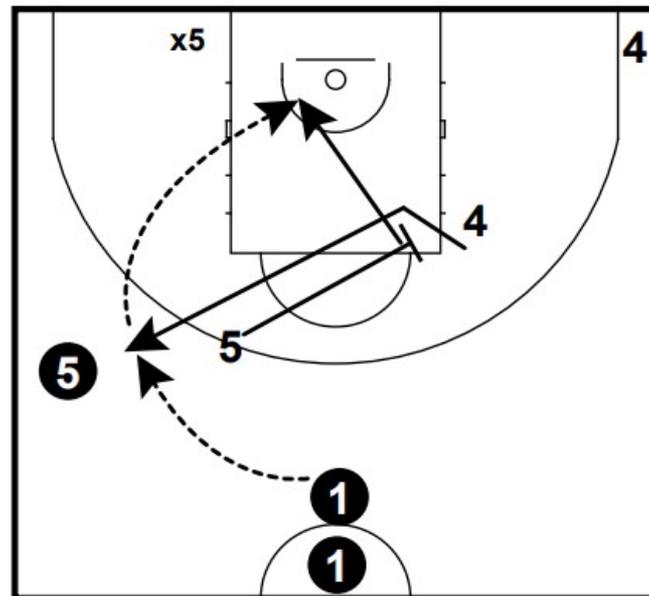
se adoperare l'arresto a chiudere

e

tirare, oppure quello ad aprire

per

scaricare su 5



Citysightseeing Palestrina 2018/2019: Griglia degli Obiettivi nel Miglioramento Individuale

- Esterni

Uso passo zero a prendere vantaggio, in uscita dai blocchi,
Uso passo zero a mantenere vantaggio, in condizioni di spot-up su p&r e triangolo,
Uso passo zero in situazioni reverse e spin move,
Gestione contatti nell'1vs1, con palla e senza.

- Ali e Pivot

Uso passo zero in spazi interni, post-up, mid-post, high-post, con palla e senza,
Uso giro frontale/dorsale negli spazi interni
Uso dello slip away sui p&r
Uso dello slip away su p&r + off screen.

- Specializzazione

Giocatore XXXXX - uso mano sinistra in palleggio,
Giocatore XXXXX - uso piede perno in spazi interni,
Giocatore XXXXX - gestione contatti nel mantenere vantaggio interno.



Esercizi:

b) Esterni - uso passo zero su ricciolo

(diag. 1 e 2)

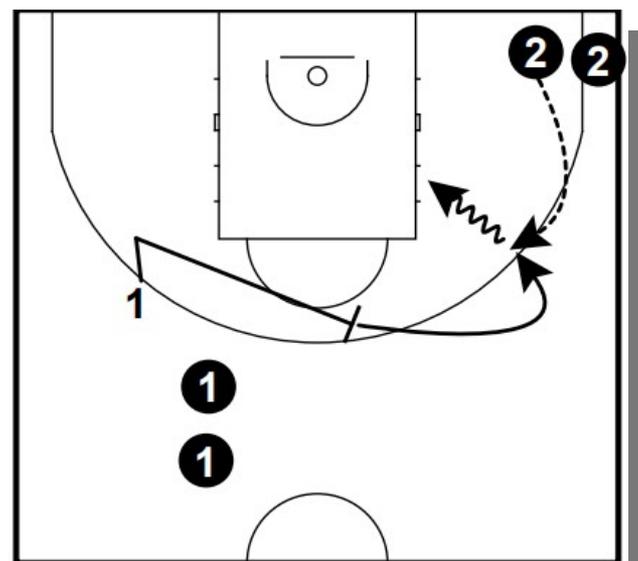
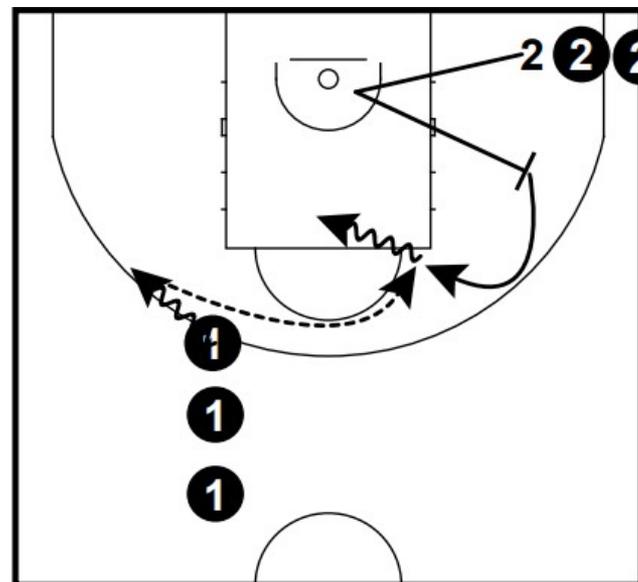
focus tecnici:

- gestione distanza dal ricevente e sua

spalla interna come bersaglio

- arresto ad aprire e gestione del perno

- palleggio, arresto e tiro in fluidità



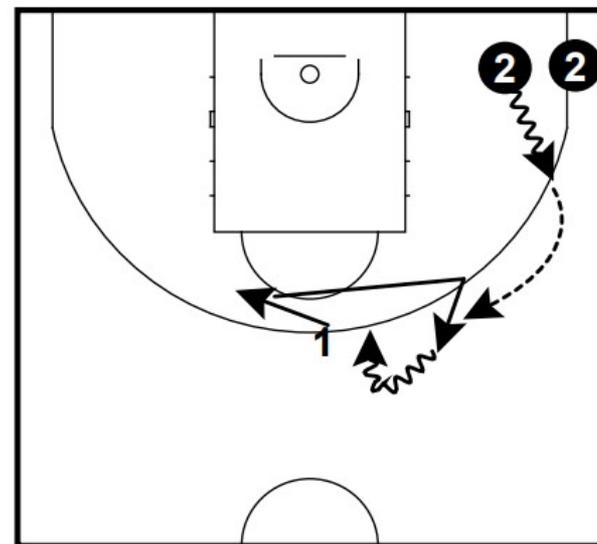
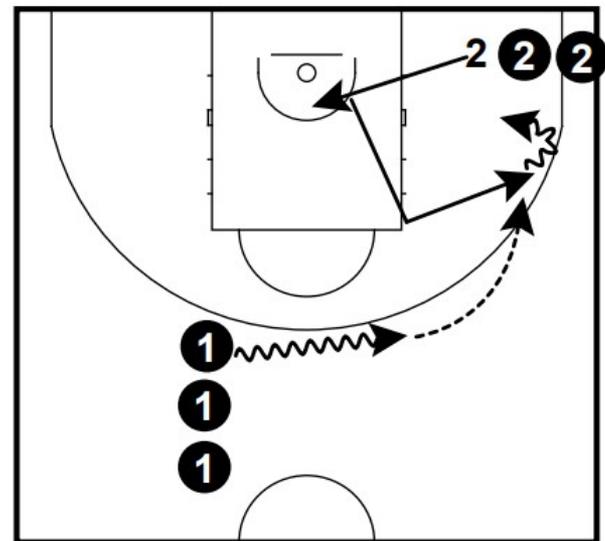
Esercizi:

b) Esterni - uso passo zero su allontanamento

(diag. 3 e 4)

focus tecnici:

- **riduzione distanza dal ricevente e sua spalla esterna come bersaglio**
- **arresto ad aprire e gestione del perno**
- **palleggio, arresto e tiro in fluidità.**



Esercizi:

b) Ali e Pivot - uso dello slip su pick & roll e dell' aprirsi sugli off screen (diag. 1 e 2)

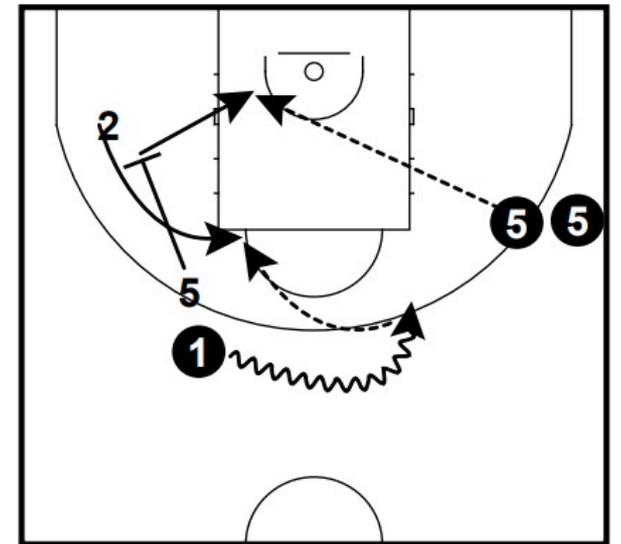
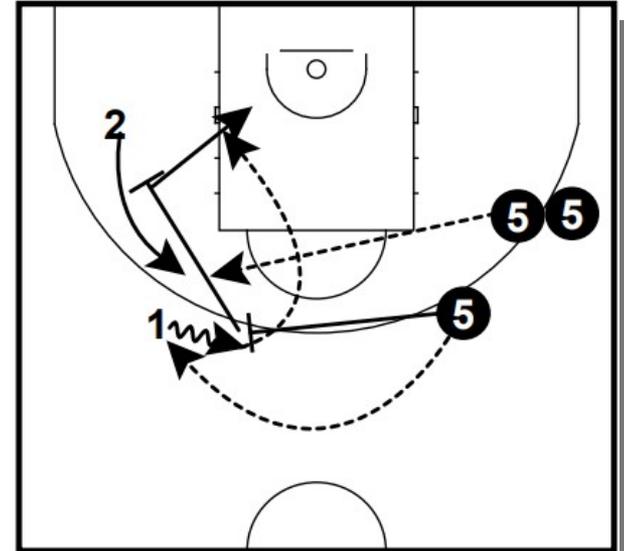
focus tecnici:

- scelta tempo sullo slip
- giusto spazio ed uso

palleggio da parte

del passatore.

- scelta tempo e giro (frontale o dorsale)
- sull'off screen



Da notare come, a differenza dell'altro esempio di lavoro individuale, nel caso della Citysightseeing Palestrina, sia per ciò che riguarda gli esterni che gli interni, l'elemento che accomuna il lavoro stagionale non risiede in un fattore di carenza, nel caso di Napoli l'utilizzo degli arresti ed i fondamentali tattici, dapprima quello del guardare, in seguito quello del sentire o della gestione del contatto. In questo secondo esempio al centro del lavoro stagionale di miglioramento sono due aspetti diversi:

a) L'introduzione di una variazione importante del regolamento, ovvero il cosiddetto passo zero, con relative necessità di emancipazione da gesti tecnici ultra-meccanicizzati, così come di riacquisizione di gesti tecnici non più adoperati (il reverse move, da anni sanzionato come infrazione di passi)

b) La specializzazione, ovvero aspetti strettamente individuali, di innalzamento della padronanza tecnica - vedi uso mano debole, uso piede perno in spazi interni, gestione contatti.

