

AMBIENTE, TECNICA, IN UN ALLENAMENTO FASCIA D'ETA' 13-15 ANNI

Sono (sigh....) arrivato al 38° anno di carriera di Allenatore e posso dire che ho ancora molto da imparare: il "Grande" EDOARDO diceva che "GLI ESAMI NON FINISCONO MAI"....e allora voglio rendere partecipe questo splendido Sito, BASKET4EVER, e gli splendidi collaboratori, di come intendo io il lavoro in un Gruppo Under 14/15 (come quello che stò allenando in questa stagione alle STELLE MARINE di Ostia) frutto di tanti "errori di Gioventù" che, però, mi hanno fatto crescere e capire. Per prima cosa cerco di creare un ambiente che deve trasmettere serenità ma nello stesso tempo disciplina e applicazione; inizio a dare dei "principi" di comportamento tipo quello di cambiarsi tutti insieme negli Spogliatoi (per cominciare a fargli capire il concetto di Squadra), stare in silenzio in Tribuna in attesa di entrare in campo per l'allenamento (se c'è una Squadra che si stà allenando prima), arrivare sempre in orario (se l'Allenamento inizia alle 17, questo è l'orario d'inizio....no di arrivo in Palestra), non parlare durante l'allenamento (si deve sentire "solo" la voce dell'Allenatore/Istruttore) e cominciare a capire l'importanza dell'Allenamento !! Con loro parlo, scherzo, li ascolto, li responsabilizzo (voglio che se hanno un problema me ne devono parlare loro e no mandarmi i Genitori)..insomma li tratto da "uomini". In trasferta vado sempre con loro.....mai che vado da solo e li aspetto al campo; se si stà fuori per un Torneo, stò a tavola con loro. Faccio scegliere a loro il Capitano (che non deve essere necessariamente il giocatore piu' forte della Squadra): è con lui che mi confronto se c'è qualcosa che è successo; li controllo da quando entrano in Palestra fino alla loro uscita (fondamentale il loro comportamento, dopo l'allenamento, anche negli spogliatoi).

Capita, poi, di avere nel Gruppo dei ragazzi che stanno più indietro, magari perché hanno iniziato dopo o sono in ritardo nello sviluppo: di solito li alleno come tutti, non facendogli pesare il fatto che sono piu' indietro e dico a quelli piu' bravi di "aiutarli": così creo anche il concetto di "Gruppo" !! Se uno dei "principianti" sbaglia qualcosa lo correggo a parte ma non gli evidenzio mai l'errore davanti a tutti; negli anni ho notato che questo mio atteggiamento è stato gradito !! Se li faccio entrare in partita, cerco sempre di "affiancargli" almeno due giocatori piu' bravi in maniera tale che gli siano di aiuto.....e lui si sente piu' sicuro !! Li faccio giocare sempre perché in questa fascia, per me, il Tabellone con il punteggio non dovrebbe esistere...per non creare "traumi" per una sconfitta e per evitare i danni creati da "alcuni" genitori troppo "arrivisti" (vero pericolo per questa fascia d'età) !!

Gli obiettivi che mi prefiggo in questa fascia d'età sono quelli di insegnare i Fondamentali con e senza palla (non do assolutamente Ruoli): tutti devono saper giocare in tutte le zone del campo ma fondamentalmente curo il Palleggio (il non guardare mai la palla e la protezione), il Passaggio, il Tiro in corsa e il Tiro "Piazzato" (per quello in Sospensione ci sarà tempo), la Difesa (in particolare gli Scivolamenti, la Difesa sul Palleggiatore, la posizione del corpo dei piedi/Braccia vicino e lontano dalla palla). La metodologia che adotto per l'Attacco è quella di passarsi sempre la palla appena un compagno è libero, prima di mettere la palla a terra "vedere" la posizione del difensore (piedi e distanza) e giocare molto in 1c1; per la difesa adotto il concetto che ognuno è "unico" responsabile del proprio attaccante (vieta gli "aiuti difensivi"). Per arrivare a ciò, su 90 minuti di allenamento, 30 minuti di Fondamentali con e senza palla, 30 minuti di Fondamentali Difesa, 30 minuti di Collaborazioni partendo dall'1c1 ed arrivare al

massimo al 3c3 !! Questo su 4 allenamenti settimanali (almeno a Ostia ho questa fortuna): ma un concetto è sicuro, e cioè che i Fondamentali (specie quelli Difensivi) li curo sempre....non esiste un periodo specifico (questo me lo insegnò il Prof. G.Carlo Primo che ho avuto la fortuna di avere come Head Coach quando allenavo le Giovanili dell'allora BANCO di ROMA) !!

Per l' Attacco faccio giocare "SOLO E ASSOLUTAMENTE" in Dai e Vainon voglio "blocchi" !!!

Per la Difesa "DIVIETO ASSOLUTO" degli "aiuti difensivi" !! Resistere "almeno" a due Cambi di mano.....altrimenti, scherzosamente, gli dico sempre di cambiare Sport e andare a giocare a Bocce (con tutto il rispetto per i Bocciofili) !!

Per la parte Atletica, fortunatamente, mi avvalgo (si dice così ???) di un mio fidato Preparatore Atletico che cura la Coordinazione dei movimenti e poi tanti attrezzi (corda, spalliera, panche, ostacoli, palloni medicinali, etc....) ma tutto lavoro con carichi "naturali" !! Divieto assoluto, in questa fascia d'età, dei pesi.

In questa fascia d'età gli errori piu' comuni sono quelli che avvengono dal passaggio dal MiniBasket al Basket; tutti gli altri 9 giocatori in campo vanno "addosso" a chi ha la palla (anche i compagni di Squadra) e sembra una "caccia all'uomo". Allora bisogna iniziare a metterli in ordine sul Campo; e poi, come detto precedentemente, il cominciare a dare delle regole di comportamento sportivo e non !!!

Ripeto.....sono molti anni che lavoro (oltre ad aver allenato anche Prime Squadre) su Gruppi di questa fascia d'età: che cambiamenti ho notato nei ragazzi di oggi rispetto a quelli del passato ??e come è cambiato, se è cambiato, il mio approccio nei loro confronti ?? Bè.....non è molto cambiato....però i ragazzi di oggi sono molto piu' preparati.....anche perché con il fatto di vedere partite a fiumi in Televisione, a questa età già parlano di Schemi e Tattiche; quindi stare sempre molto attenti nel proporsi, dare spiegazioni e motivazioni. Rispetto ai ragazzi del passato....ora hanno tutto.....non si "sudano/guadagnano" nulla: hanno, poi, i Genitori che in tal senso ci "danno un forte aiuto" !!! Fanno piu' danni della Malaria. Ora hanno anche la lotta con il Tempo (Catechismo, Studio, rientri Scolastici, Corsi di Chitarra etc.....) che in una Città come Roma diventa un problema per gli spostamenti ! Io a Ostia ho la fortuna che li ho sempre in Palestra in qualunque giorno e orario dell'anno (anche d'Estate.....con il Mare sotto casa).....ma per molti, purtroppo, non è così !! Ai miei tempi (sigh !!!!) c'era l'Oratorio e basta: entravi alle 15 e, la sera, ti cacciavano via perché dovevano chiudere !!



Roberto "Pacio" Paciucci