

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO



comitato regionale

Toscana

Dukes Sansepolcro presenta:
Clinic CNA e Minibasket
Domenica 09 aprile 2017
Palazzetto dello sport Sansepolcro
Via Saragat 25



Andrea Capobianco

Maurizio Cremonini



3 crediti CNA



3 crediti Minibasket

"Le prime collaborazioni in attacco"



Stemma di Sansepolcro



Estensore testo: Guido De Alexandris

PREFAZIONE



E' la Domenica delle Palme, siamo ad inizio Aprile, per questa passeggiata di buon mattino fino a **Sansepolcro**, a respirare l'aria frizzante della Primavera che ci sfiora e risveglia i sensi sopiti dalla notte appena trascorsa. La parte conclusiva di questo viaggio, ovvero l'itinerario che da Arezzo si snoda verso **Sansepolcro**, è tutto un saliscendi con ai lati immense distese di tappeti di erbe profumate. La voglia di abbandonarsi ad una passeggiata per accarezzare l'erba con passi vellutati è davvero invitante. Ad ogni sommità di colle lo sguardo si lascia trascinare da attimi che si vorrebbe non terminassero mai, gli occhi si lasciano incantare da bianche distese di ciliegi in fiore, nuvole delicate e stupende. Si può così godere ogni istante, sigillare questa meraviglia perché è proprio lì che la vita elargisce sorrisi a piene mani. I ciliegi non possono che ispirare ammirazione per i loro fiori così incantevoli, che sbocciano celermente, mostrandosi in tutta la loro luminosità e in tutta la loro delicatezza, come a rammentare che è proprio il nostro lato più sensibile a renderci speciali. Per arrivare a **Sansepolcro** si sfiorano borghi stupendi, **Anghiari** e **Citerna**, per citare soltanto alcuni tra i più noti ed anche tra i più belli d'Italia.

La Toscana, d'altronde, è una terra nata e cresciuta nel segno della geometria e quindi della bellezza nel segno del rigore e della precisione. In Toscana non c'è mai un segno di troppo. Pare che un artista si sia messo d'impegno con righello, squadra e compasso a tracciare profili di colline, valli amene, corsi di fiumi, ma con la gomma pronta per cancellare qualsiasi svolazzo, qualsiasi eccedenza del disegno. Tutto vi è nitido, candido, perfetto come in certe polifonie dove sembra non esistere principio e fine ma uno scorrere celeste di suoni e di incontri di suoni. Anche la grazia di poggi coronati da cipressi, i declivi dolcissimi accompagnati sempre da

cipressi in processione, gli spaziali orizzonti che si aprono dai crinali non osano oltrepassare certe misure, certi ritmi.

Il Clinic di Sansepolcro, per non sfuggire a questi connotati, ha declinato intelligenti "geometrie". Le prime forme di collaborazione nel Minibasket e le forme di collaborazione più evolute nel basket giovanile sono d'altronde evidenti sviluppi di geometria che i relatori **Maurizio Cremonini** e **Andrea Capobianco** hanno sapientemente dipinto sul quadro di questo Clinic sottolineando quanto il Minibasket e la pallacanestro siano complementari. I due relatori hanno disegnato con impeccabile rispondenza geometrica i concetti della cooperazione nel Minibasket e nella pallacanestro giovanile, risultando estremamente precisi nei toni e nei colori e catturando l'attenzione e la condivisione della foltissima platea assiepata dai tecnici.

La pallacanestro è gioco di triangoli e questa definizione di **Andrea Capobianco** fotografa fedelmente quanto la geometria possa vitalizzare gli sviluppi dei giochi sul campo.

Un altro concetto basilare su cui **Andrea Capobianco** fonda tutti suoi allenamenti e tutta la sua idea di pallacanestro e che merita ampia sottolineatura è *"quanto sia importante il lavoro che deve esser svolto **"prima"** rispetto a quello che segue **"dopo"**. La pallacanestro, come la vita, è un cammino lungo il quale i nostri giocatori debbano crescere un passo alla volta e noi allenatori dobbiamo aiutarli a camminare. Difficilmente ho trovato alle scuole Elementari qualche maestro che insegnava le radici quadrate... a queste si arriva dopo! Prima c'è qualcosaltro! Questa era denominata "integrazione", ciò che c'è prima è oro per il dopo. Se non si costruisce **"il prima"**, non si può procedere con **"il dopo"**. Riflettiamo prima di proporre un pick and roll a un ragazzo di 15 anni o di 16 anni! Forse è più opportuno insegnargli $l'1 > 1$. Per me la pallacanestro è questa: prima la dignità delle persone e poi il gioco!".* Insegnamenti sacrosanti che meritano sicuramente condivisione e gli applausi più scroscianti dagli operatori di settore.

A **Maurizio Cremonini** va riconosciuta la capacità di far scoprire la forza sconvolgente che sta alla base di tutti i dubbi e le crisi che sollecitano chi insegna Minibasket, una forza che in realtà non è affatto nascosta e che osserva ogni Istruttore dai suoi comportamenti di ogni giorno! Maurizio, infatti, nel suo discorso di apertura ha tenuto a specificare che *"é nostro intento che questo Clinic risulti utile, gradevole e possa contribuire, per chi assiste, ad uscirne con qualche punto di domanda. Non mi stanco di ripetere che i Clinic hanno più la funzione di accendere qualche dubbio piuttosto che fornire qualche risposta"*.

Per concludere, Maurizio ha posto l'accento su un concetto che merita profondo rispetto, ovvero *"il significato di **responsabilità**, che include l'importanza che noi Istruttori dobbiamo avere nel riconoscerci responsabili nell'impegnarci per i bambini. Molto spesso la responsabilità si affievolisce, il nostro operato risulta infatti un po' distante rispetto alle nostre dichiarazioni. Il nostro compito, come Federazione, è di studiare un modello, possibilmente il più credibile, ed offrirlo agli Istruttori. Gli Istruttori scelgono poi ciò che ritengono sia più opportuno insegnare ai propri bambini, che è una scelta da rispettare ma non riflette una verità in valore assoluto, l'importante è pertanto esserne responsabili"*.

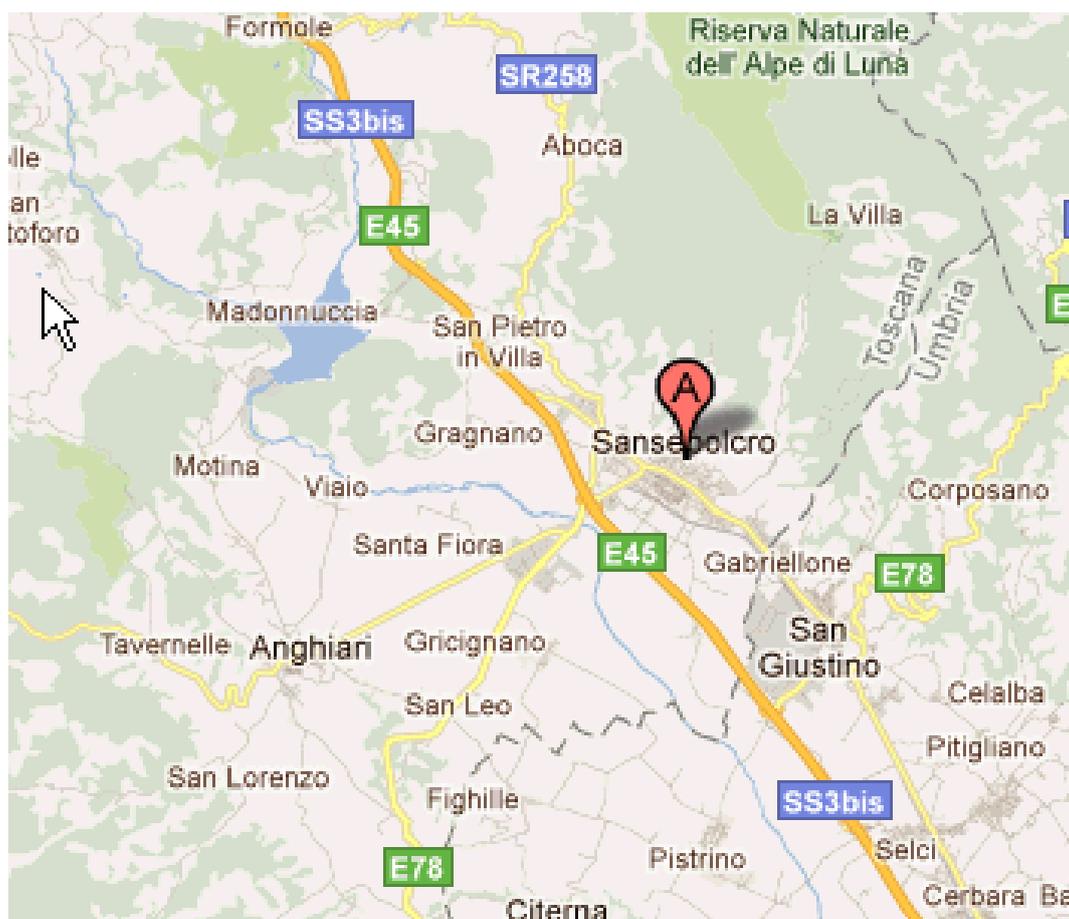
A sostegno di questo richiamo alla responsabilità, Maurizio ha voluto sapientemente citare una frase che colpisce in riferimento al valore della libertà di operare. Il pensiero è di **Massimo**

Recalcati, un filosofo e scrittore molto importante e che recita così: <<**La vera libertà è poter fare responsabilmente delle scelte**>>. *“Libertà e responsabilità, nella loro accezione autentica, significano offrire delle proposte che servono ai bambini per il loro tempo, per la loro età. La pallacanestro ha il tempo per “migliorare il mignolo”, ma la capacità di valutare la distanza, la forza, la traiettoria, la direzione delle azioni sul campo o si allena prima dei 12 anni o successivamente non si può sviluppare più. Ogni Istruttore, pertanto, deve dimostrarsi responsabile delle proposte che presenta in palestra e studiare il meglio per i propri bambini e nel caso che le sue scelte seguano altre strade, l’importante è che operi con grande onestà e con grande responsabilità!”*.

Grazie veramente di cuore, Andrea e Maurizio, per questi vostri preziosissimi insegnamenti! Un grazie di cuore anche a Paolo Biggio per aver promosso ed organizzato questo interessantissimo Clinic che ha offerto l’opportunità di ascoltare le stelle polari del Minibasket e del basket giovanile!

Buona lettura!

Guido De Alexandris



Evento PAO integrato basket e Minibasket

Relatori: Andrea Capobianco e Maurizio Cremonini

Il Comitato Regionale Toscana della Federazione Italiana Pallacanestro comunica che il giorno domenica 9 aprile dalle ore 9.30, accreditato ore 9.00 fino alle 12.30, si terrà presso il Palazzetto dello Sport di Sansepolcro un evento PAO integrato (basket & minibasket) organizzato dal C.N.A. Toscana di concerto con il Settore Squadre Nazionali e il Settore Minibasket:

Relatori:

Andrea CAPOBIANCO (Allenatore Nazionale Italiana Femminile - Allenatore Nazionale Under 18 Maschile - Responsabile Tecnico Settore Squadre Nazionali e Comitato Nazionale Allenatori).

Maurizio CREMONINI (Responsabile Tecnico Settore Minibasket Nazionale).

Argomento: "***Le prime collaborazioni in attacco***"

- **Crediti formativi Minibasket: 3.**
- **Crediti formativi PAO: 3.**

I docenti relatori

Andrea Capobianco



Dal 2011 è responsabile tecnico del Settore Squadre Nazionali maschili giovanili e del Comitato Nazionale Allenatori. Da settembre 2015 è allenatore della nazionale femminile di basket. E' Formatore Nazionale del Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro ed anche è Formatore Minibasket.

La sua prima esperienza su una panchina risale al 1994, come assistente allenatore a Battipaglia in A2. Dal 1997 al 2000 è capo allenatore a Salerno dove vince il campionato di C2. Nel 2000 torna a fare l'assistente, ma questa volta in A1 ad Avellino. Dal 2002 al 2005 è di nuovo a Salerno come head coach.

Nella stagione 2005/2006 affronta il suo primo campionato di A1 come capo allenatore ad Avellino, passando l'anno dopo alla guida dell'Aurora Basket Jesi in A2. Nelle Marche trova una squadra con all'attivo 3 vittorie e 11 sconfitte. A fine anno riuscirà a centrare addirittura la semifinale playoff. Viene riconfermato e migliora i risultati della stagione precedente: Jesi chiude il girone di andata al 4° posto e vince la Coppa Italia. Nella stagione 2008/2009 viene chiamato alla guida della Banca Tercas Teramo in Serie A, raggiungendo uno storico terzo posto nella stagione regolare. Vince il premio come "Miglior tecnico del campionato italiano 2008/2009". Nel 2009 gli viene assegnato anche il Premio Reverberi.

Intervista ad Andrea Capobianco: allenare giocatori è formare uomini

(fonte: www.anilonti.it)

Andre, 24 ottobre 2013

Tutti noi conosciamo Andrea Capobianco, Responsabile Tecnico del CNA e del Settore Squadre Nazionali Maschili, oltre che allenatore della Nazionale Under 18. Su BasketLive.it ho trovato una sua intervista in cui Andrea spiega in maniera semplice e chiara la sua filosofia cestistica e cosa vuol dire essere coach. Ecco le parole di Andrea:

Filosofia cestistica

*“Alla base di questo sport che non è solo uno sport ci sono i **valori**. – evidenzia il coach – E lo sport per la società può fare molto. Ad esempio un passaggio non è un gesto del braccio verso un compagno. È un atto che ci porta a rinunciare alla possibilità di prenderci gli applausi per illuminare il palco di un nostro compagno. Ai bambini del minibasket bisogna dire bravi se passano la palla più che se tirano, perchè solo così si può comprendere che una squadra è unita per un bene comune”.*

Patti chiari, amicizia lunga

*Formare ventenni, gestire adulti. Coach Capobianco ha allenato tutte le categorie, dal minibasket alla Nazionale (nel curriculum manca solo l’A dilettanti), e per questo gira l’Italia, perchè “ per capire le cose bisogna guardarle a 360°”. Dice di non credere in regole prestabilite riguardo il suo mestiere. “Allenare vuol dire avere a che fare prima di tutto con persone, e quindi gestire relazioni interpersonali. Poi la questione è: io allenatore e tu giocatore, insieme, cosa possiamo fare? Dove possiamo arrivare?” Alla base di questo rapporto di fiducia devono esserci **chiarezza, coerenza e tolleranza**.*

*La **chiarezza** è il valore alla base della comunicazione. Per cui un giocatore deve essere lasciato libero di scegliere, capace di assumersi la responsabilità di intraprendere la via che premia, quella della fatica: “Assolutamente, dobbiamo lasciarli scegliere, far sì che si assumano questa responsabilità quando noi diciamo loro chiaramente che il sacrificio e lo sforzo sono l’unica via per diventare forti”.*

*La **coerenza** è quello che dà credibilità alla persona. “Io penso che tutti i giocatori meritino, e debbano essere allenati per arrivare al loro massimo, sia che ciò voglia dire renderli supercampioni, sia giocatori tutto sommato mediocri. Tutti hanno la loro dignità non solo come giocatori ma in quanto persone. La coerenza è anche quel valore per cui io stesso devo dare sempre il massimo, per essere d’esempio ai ragazzi. Cerco sempre di portare me stesso in palestra”.*

*La **tolleranza** è quello che sta alla base dei rapporti: per cui in certi casi fare un passo indietro è farne uno in avanti, perchè vuol dire accettare la diversità dell’Altro senza per questo respingerla.*

*“Da qui nasce la **consapevolezza**, che è quello che dobbiamo insegnare a ogni singolo giocatore, e dobbiamo farlo per ogni singolo esercizio – spiega Andrea, che però si schernisce: “Detto questo, nessuno è infallibile e gli errori purtroppo capitano”.*

“Allenare un giocatore, soprattutto se giovane, – continua – non vuol dire accontentarlo, ma prendersi cura della sua persona, aiutarlo a crescere. Vuol dire guardare specialmente alle cose che non vanno bene, lavorare sui limiti. È questo il dovere di un coach, e allenare vuol dire prendersi il proprio ruolo. Con chiarezza, coerenza e tolleranza”.

Beata gioventù

Coach C ha visto passare dalle sue palestre generazioni di giocatori. Passano gli anni, cambiano i tempi. Che differenza c'è oggi con quando ha iniziato? “Le differenze tra generazioni ci sono, come è normale ci siano. Ma non è vero il luogo comune ‘non ci sono più i ragazzi di una volta’. O meglio, certo, i giovani sono cambiati, ma non sono peggiorati. È cambiato il modo in cui manifestano i valori, ed è forse più difficile tirar fuori il cuore. Ma c'è, c'è ancora, si gioca ancora nei campetti all'aperto, la passione esiste, va tirata fuori”.

Qual è la problematica più difficile quando si tratta di lavorare coi giovani? “Oggi si dice che i ragazzi sono superficiali. Io non la penso assolutamente così, anzi. Ma devono essere meno diffidenti, devono credere in chi vuole aiutarli a crescere. Hanno dentro le cose, ma non è facile fargliele tirare fuori. Penso che debbano avere il coraggio di essere profondi, e quando lo fanno capitano cose bellissime, piccole cose: ragazzi che vanno via poi tornano a salutare, che ringraziano di averli corretti severamente... Perchè siamo allenatori, ma anche, pur nel nostro ruolo, punti di riferimento importanti per la loro vita”.

La giusta distanza

Allenare è una vocazione? Andrea Capobianco aveva iniziato l'università, Facoltà di Medicina. Esami regolari fino al terzo anno poi la scelta: voglio allenare. I genitori, lei preside, lui avvocato, superato il pallore iniziale lo lasciano assumersi la responsabilità della scelta.

Oggi Andrea paragona la sua attività di allenatore a quella di un insegnante: “In un certo senso sì, una vocazione, ma più che altro è un ruolo che deve restare entro certi confini”. La famiglia dei giocatori, ad esempio. Spesso i ragazzi stanno più tempo col coach che a casa, si creano legami. Andrea non è sposato e non ha figli, ma sarebbe sbagliato usare la metafora dell'allenatore anche un po' padre. Ognuno ha il proprio ruolo. “Su questo tema, mi piace ricordare uno dei giocatori che conosco meglio e a cui sono molto legato, Giuseppe Poeta. Lui deve molto alla sua famiglia, che io conosco da anni, perchè l'ha aiutato in ogni momento senza mai rubare il ruolo all'allenatore. Credo nella pallacanestro e nell'educazione fatte di collaborazioni, e allenatore e genitori devono guardare sempre alla crescita del ragazzo. Quando non accade questo, ognuno deve stare al suo posto”. Le è capitato di affrontare situazioni in cui i ruoli erano confusi? “Certo. E quando non ero più solo allenatore ma qualcosa di simile a un padre ho dovuto mettere una distanza, erigere muri per proteggere i rapporti tra le persone”.

Panta rei

“Poi c'è il tempo – aggiunge Andrea – un fattore troppo importante. È il tempo che ci fa capire realmente come sono andate le cose, chiarisce tutto”. L'esempio è inequivocabile: “Come durante una partita, pianifichi di vincere dopo una strategia di pressing sui 40'. All'inizio prendi dei canestri, prendi un parziale, ma ci sta. Perchè alla fine gli avversari sono stanchi e tu vinci grazie al tuo progetto iniziale. Il tempo è la verifica. Io credo molto nei miracoli, ma noi non possiamo farne. Possiamo però credere nelle nostre idee e portarle avanti con coraggio, prendendoci la responsabilità di scelte ‘fuori moda’ perchè siamo sereni e saldi nelle nostre intenzioni”.

Solo cose belle

Questo è il capitolo “soddisfazioni”. “La serenità non te la dà una vittoria né te la toglie una sconfitta. Mi è servito tutto quello che ho vissuto coi ragazzi, nel bene e nel male. E poi, quando li vedi a certi livelli...ripaga degli sforzi fatti”. Certo, Capobianco ha vinto molti premi di squadra e come miglior allenatore, ma dice che quelle soddisfazioni non sono niente se confrontate con i piccoli gesti di umanità nel quotidiano della professione. “La più grande? Forse quando Giuseppe Poeta, Luca Infante e Valerio Amoroso, tutti e tre cresciuti con me, vestirono insieme la maglia della Nazionale...”.

O quando a vestirla è proprio il coach: “Un’enorme soddisfazione per me è poter indossare i colori della Nazionale, è sempre stato il mio sogno. Mi vengono i brividi ogni volta che indosso quella maglia. Certo, sono stato contento delle offerte da parte di alcuni club, ma per me l’onore più grande è questo”.

Parole....e musica! Alla prossima!

Andre



Coach Andrea Capobianco

Simone Bauducco

(fonte: "I quaderni di Superbook")

Quali sono i principi sui quali costruire un settore giovanile?

"Il settore giovanile è un cammino, e come tutti i cammini bisogna dare la giusta attenzione ad ogni passo che si fa. Questo cammino lo possiamo definire "integrato", ovvero composto da più aspetti: mentale, fisico e tecnico. Allo stesso tempo il termine "integrato" sta a significare che ciò che viene insegnato primariamente, deve essere utilizzato e potenziato nelle fasi successive di crescita. Non scordiamoci che il "prima" è ricchezza: 1c1 è propedeutico per poter giocare bene una situazione di blocchi, o ancora di pick&roll, seguendo quindi una progressività nel lavoro svolto. Questo perché è normale che dopo una situazione di 1c1 si debba sviluppare una collaborazione, partendo naturalmente da quelle più semplici (senza palla) per arrivare a situazioni più complesse, come quelle di pick&roll. Alla fine del settore giovanile il ragazzo deve esser formato: deve avere una mentalità vincente, che non vuol dire vincere o perdere, ma giocare sempre al massimo delle proprie potenzialità; deve essere anche capace di riconoscere tutte le situazioni che gli si presentano: giocare nello spazio e con il giusto tempo, o ancora sapere cosa sta succedendo in campo e addirittura anticipare queste situazioni. Possiamo sintetizzare queste caratteristiche nella formula "giocatore autonomo": capace di prendere delle decisioni responsabili, per il suo bene, ma soprattutto per il bene della squadra."

Quanto conta l'aspetto mentale nella formazione dell'atleta?

"Quando parliamo di settore giovanile parliamo di crescita del giovane giocatore, ovvero di una crescita che deve avvenire a 360 gradi. Secondo il mio modello, che definisco "integrato", assolutamente non può essere tralasciato l'aspetto mentale. Infatti questo va ad influenzare l'aspetto fisico e tecnico: un giocatore che tecnicamente sa bene cosa fare, tante volte sbaglia l'esecuzione del gesto tecnico in quanto influenzato dal suo stato emotivo. È infatti normale che un giocatore a 16 anni abbia ancora un'ampia possibilità di crescita e quindi certe situazioni

possano influenzarlo nel bene e nel male. Come ho detto dopo il terzo posto ottenuto a Samsun con la Nazionale Giovanile Under 18, voglio condividere questa medaglia con tutti gli operatori che amano lavorare con il settore giovanile e amano guardare e formare questi giocatori, amando la maglia dell'Italia che è forse la maglia più bella che ci possa essere."

Qual è il bilancio del lavoro con il settore nazionale giovanile? "Ad oggi posso dire di esser soddisfatto. È normale che bisogna subito vedere come e cosa migliorare, però penso che a livello di risultati negli ultimi 5 anni (le due medaglie conquistate a Mannheim, il terzo posto dell'under 18, o i quarti posti conquistati con l'under 16) possiamo dire che siamo stati presenti e saremo presenti in ben tre competizioni mondiali. Con questo non mi permetto di dire che va tutto bene, però bisogna sottolineare ed essere orgogliosi di quello che si sta facendo, non solo come nazionale ma come "movimento". La sfida ora, è quella di provare a vedere come far giocare di fatto questi giocatori a livello senior, a come costruire un percorso formativo ancora migliore per questi ed introdurli alla pallacanestro senior."

Quali sono i principi d'attacco sui quali lavorare con un giovane atleta?

"Le situazioni che andiamo a proporre in attacco, sono situazioni che devono essere coerenti con il percorso formativo che viene costruito ad arte per ogni squadra e per ogni singolo individuo. Facciamo un esempio: è normale che nelle fasce d'età più giovani ci concentreremo sull'1c1 con e senza palla. Pertanto le nostre proposte in attacco, devono far sì che questo possa esser verificabile. Teniamo presente che l'1c1 deve essere assolutamente contestualizzato nel 5c5, quindi andremo ad analizzare l'1c1 con palla e senza, in un contesto generale. Il passaggio successivo a livello di situazioni, sono i blocchi, specificatamente quelli sul giocatore che non ha la palla, e quindi il blocco come conseguenza di una collaborazione offensiva semplice. Sintetizzando brevemente: 1c1; collaborazione offensiva semplice (uso dei tagli, dai e vai, dai e cambia o dai e segui); uso dei blocchi. Dai blocchi senza palla passiamo, alla fine del percorso, a quelli vicino alla palla, quindi al pick&roll, senza mai perdere di vista le situazioni di 1c1. Tante volte vediamo giocatori che riescono a battere il proprio avversario sul lato opposto a quello del blocco, o bloccanti che riescono a "scivolare sul blocco", non portando un blocco efficace ma tagliando davanti ai difensori. Questo perché tutti i vari aspetti vanno inseriti ed integrati tra loro, potenziandoli anno dopo anno. Un concetto fondamentale è quello di non tralasciare mai le situazioni viste in precedenza più è efficace l'1c1, più lo diventeranno le collaborazioni offensive."

Quali sono i principi difensivi sui quali lavorare con un giovane atleta?

"L'allenatore deve essere una persona coerente. La coerenza deve essere alla base dell'insegnamento, insieme ad altri valori quali la tolleranza e la chiarezza.

Per esser coerenti anche a livello difensivo, dobbiamo giocare di lettura.

Quindi, se offensivamente abbiamo un percorso formativo che parte dall'1c1, passa per le collaborazioni semplici per arrivare ai blocchi sui giocatori senza e con palla, così anche a livello difensivo vogliamo proporre lo stesso percorso: partire da situazioni difensive di 1c1; passare alle collaborazioni semplici (aiuto e recupero, aiuto e cambio, aiuto e rotazione naturalmente a seconda della distanza tra i giocatori); fino ad arrivare alle collaborazioni sui blocchi lontano dalla palla e infine situazioni di pick&roll. Mi preme ancora sottolineare come non debbano essere tralasciate le situazioni primarie, quando si va a toccare situazioni successive e più complesse, piuttosto le prime vanno migliorate negli spazi, nei tempi e nell'intensità del gioco."

Maurizio Cremonini



E' il Responsabile Tecnico Nazionale per la FIP del Settore Giovanile Minibasket e Scuola dal 2001. Allenatore, Istruttore Nazionale Minibasket da oltre 30 anni, ha cominciato la sua attività come allenatore di squadre senior in serie C tra Brescia e Rovereto. Passa poi al settore giovanile e minibasket, come responsabile del Basket Brescia e a Montichiari. Docente per la FIP - Settore Minibasket nei Convegni Internazionali in tutta Europa dal 1998, è Docente nei Clinic Nazionali e nei Corsi di Formazione e Aggiornamento su tutto il territorio Nazionale per Istruttori Minibasket e per Insegnanti di scuola primaria e secondaria. Autore dei manuali tecnico-didattici per conto della FIP dal 2002, ha vinto il premio "Tricerri" nel 1996 come migliore Istruttore di Minibasket in Italia.

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

- **Qualifica CNA: “Allenatore Nazionale” (dal 1981).**
- **Qualifica Settore Minibasket: “Istruttore Nazionale Minibasket” (dal 2001).**
- **Partecipante ai Master 2002, 2003, 2005, 2014, 2015 e 2016 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**, 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 militato: Pallacanestro Giganti Zelarino, Reyer Venezia (tre cicli); Basket Mogliano (tre cicli), Giants Marghera, Casale sul Sile. Attualmente Istruttore Minibasket al Basket Mogliano Veneto (TV).

Ha insegnato inoltre Minibasket nell'ambito dei progetti-scuola alle Elementari di Marghera e di Casale sul Sile. Ex insegnante di Educazione Motoria in Scuole Elementari.

Collabora inoltre 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 Fuggi (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 numerose pubblicazioni tecniche di basket e Minibasket.

Sansepolcro (AR) - Domenica 9 Aprile 2017 ore 9,30

Maurizio Cremonini:

“Minibasket: le prime collaborazioni in attacco”

Premessa.

E' nostro intento che questo Clinic risulti utile, gradevole e possa contribuire, per chi assiste, ad uscirne con qualche punto di domanda. Non mi stanco di ripetere che i Clinic hanno più la funzione di accendere qualche dubbio piuttosto che fornire qualche risposta e quindi l'idea è provare a riflettere un po' insieme su un tema che la pallacanestro ci offre: **“Le collaborazioni”**. Ho concepito pertanto di proporre uno specifico ragionamento da sviluppare, approfondire e condividere con tutti i presenti. Concettualmente ho studiato di costruire una lezione vera e propria, cioè iniziare con una fase di attivazione, con le sue specifiche caratteristiche, proporre poi alcuni giochi della fase centrale, perché anche questa presenta delle caratteristiche diverse rispetto all'attivazione, per addentrarci infine nelle situazioni di gioco che costituiscono la parte finale. Ho anche optato per una scelta particolare con Paolo Biggio, ovvero di coinvolgere il gruppo Aquilotti e non Esordienti. Nei Clinic denominati “integrati” con la pallacanestro solitamente descriviamo le competenze alla fine del Minibasket in funzione della pallacanestro, ossia del modello che poi Andrea Capobianco richiamerà nella propria riflessione. Ancora una volta di più si sosterrà il concetto che ogni parte è costitutiva di parti successive, perché il Minibasket è parte della pallacanestro ed il Minibasket è composto di sue porzioni, perché? I piccolini sono le Prime Conoscenze, che poi si sviluppano e diventano le Conoscenze a 7 – 8 anni, che poi divengono le Abilità a 9 – 10 anni, per sconfinare nelle Competenze, poi arriva la pallacanestro e ogni comparto contiene la parte precedente: questo è l'approccio! Ho ritenuto pertanto opportuno, nel viaggio orientato verso la pallacanestro, presentare, per ogni tappa che si deve contemplare, delle proposte con l'attenzione riferita a ciò che può essere utile rispetto alle collaborazioni che saranno trattate tra poco da Andrea Capobianco. Già dall'inizio riconosciamo subito l'obiettivo che ho cercato di individuare perché, se nelle collaborazioni di cui preferirà Andrea, i movimenti senza palla ed i passaggi saranno gli obiettivi attraverso i quali sviluppare le capacità nei giocatori, nel Minibasket quale identità ha il passaggio? E' lo strumento, cioè è il fondamentale che utilizziamo per sviluppare le capacità che serviranno alla pallacanestro e le esemplificazioni pratiche che ora saranno presentate sul campo ne costituiscono la prova.

Attivazione.

Tutti con palla.

- Tutto il campo a disposizione, palleggiare liberamente coprendo tutti gli spazi liberi. Tutti si devono muovere in palleggio cercando di restare lontano dagli altri.
- Quando l'Istruttore mostra le mani, passargli la palla e l'Istruttore la ripassa immediatamente.

- Mentre si muovono sempre in palleggio, l'istruttore può togliere un pallone alla volta. A chi l'istruttore fa vedere le sue mani, passargli il pallone e correre senza palla. "*Non è divertente rimanere senza la palla*", però, siccome si gioca insieme ai compagni, chi resta senza palla come può agire? Un'opzione è rubare la palla agli altri ma l'altra possibilità è chiamare la palla a un compagno. Chi si muove senza palla, quando incontra un compagno dello stesso colore con la palla, potrebbe decidere di chiamargliela mostrandogli le mani per farsela passare, quindi riceverla e chi l'ha passata non può richiamarla allo stesso ma la può chiamare ad un altro che ha la canotta dello stesso colore e così di seguito.

E' stato pertanto introdotto il nostro obiettivo: chi rimane senza la palla perché l'ha passata all'istruttore, va a cercare qualcuno da cui riceverla, quindi deve muoversi nello spazio. L'indicazione non è stata casuale, si deve cercare un proprio compagno, quindi occorre guardarsi ben attorno, chi ha la maglia color nero, ad esempio, cerca un compagno dello stesso colore, si muove incontro, mostra le mani per ricevere la palla e muoversi a sua volta in palleggio.

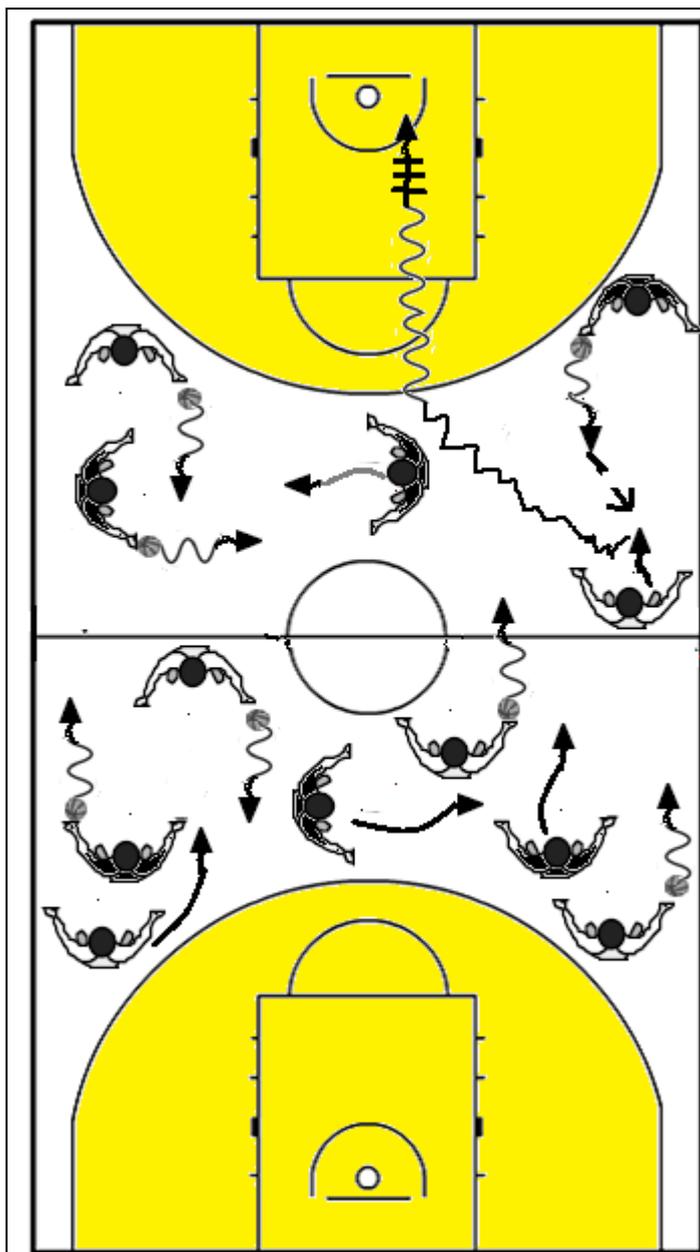


Diagramma 1

- Variante: non ci si può più muovere all'interno dello spazio dei tre punti, eccetto quando si riceve la palla e in questo caso si può andare ad eseguire un tiro. Soltanto dopo aver ricevuta la palla si può arrivare a canestro per un tiro, per poi uscire dal comprensorio dei 3 punti. Non si può tirare senza prima aver passato la palla ad un compagno per cercarla da un altro compagno. Muoversi sempre! (Diagramma 1).



Riferimento a Diagramma 1.



Riferimento a Diagramma 1.



Riferimento a Diagramma 1.

E' stato inserito l'**orientamento nello spazio** in riferimento al muoversi per tirare a canestro. Se è stato notato, è diminuita la precisione e l'attenzione, perché viene avvertita la tensione di andare a canestro.

- Variante: osservare attentamente su quale canestro va a tirare il compagno al quale è stata passata la palla. In relazione al canestro verso cui si è diretto il compagno, farsi passare la palla e dirigersi verso il canestro opposto per eseguire un tiro. Si focalizza così nei bambini l'attenzione agli spazi che vengono scelti.

Riflessione-chiave sul tema oggetto di questa trattazione. Con questi bambini di 9-10 anni le esecuzioni dei passaggi non erano precise, non rispondevano completamente alle aspettative. In molti casi la scelta, in queste fasce di età, è di iniziare già a preoccuparsi di un'esecuzione di tipo tecnico, ovvero di pulire la tecnica, compito che spetta però alla pallacanestro. Vorrei invece pronunciare questo interrogativo: *“Qual era la vera origine delle loro imprecisioni? I passaggi erano molto spesso o leggermente alti, o leggermente bassi, o troppo avanti, o troppo indietro o troppo forti quando il ricevente era vicino o troppo deboli quando chi doveva ricevere era lontano”*. Queste evidenze si riuniscono in una determinata capacità: **la capacità di differenziazione dinamica**, ovvero saper valutare, rispetto ad un compagno in movimento, quanta forza, quanta distanza intercorre, quali traiettorie dover riconoscere, quindi il Minibasket in funzione di una pallacanestro integrata. Sarà poi condivisa, in determinate situazioni di gioco,

l'eventuale opportunità di addentrarsi in qualche indicazione specifica, ovvero suggerimenti del tenore “*Spingi bene le mani avanti*”. Non è comunque questo il concetto sul quale stiamo cercando di riflettere, per evitare confusione ciò che invece diventa prioritario per noi è costruire sequenze didattiche che abbiano la funzione di mettere a punto la capacità di **differenziazione**!

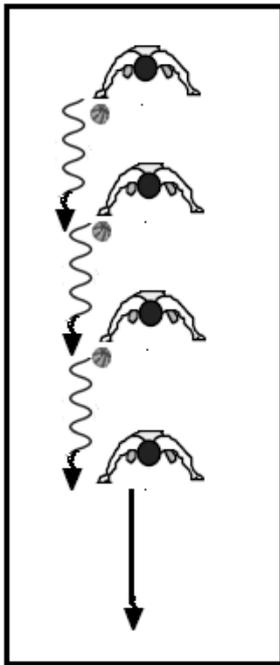
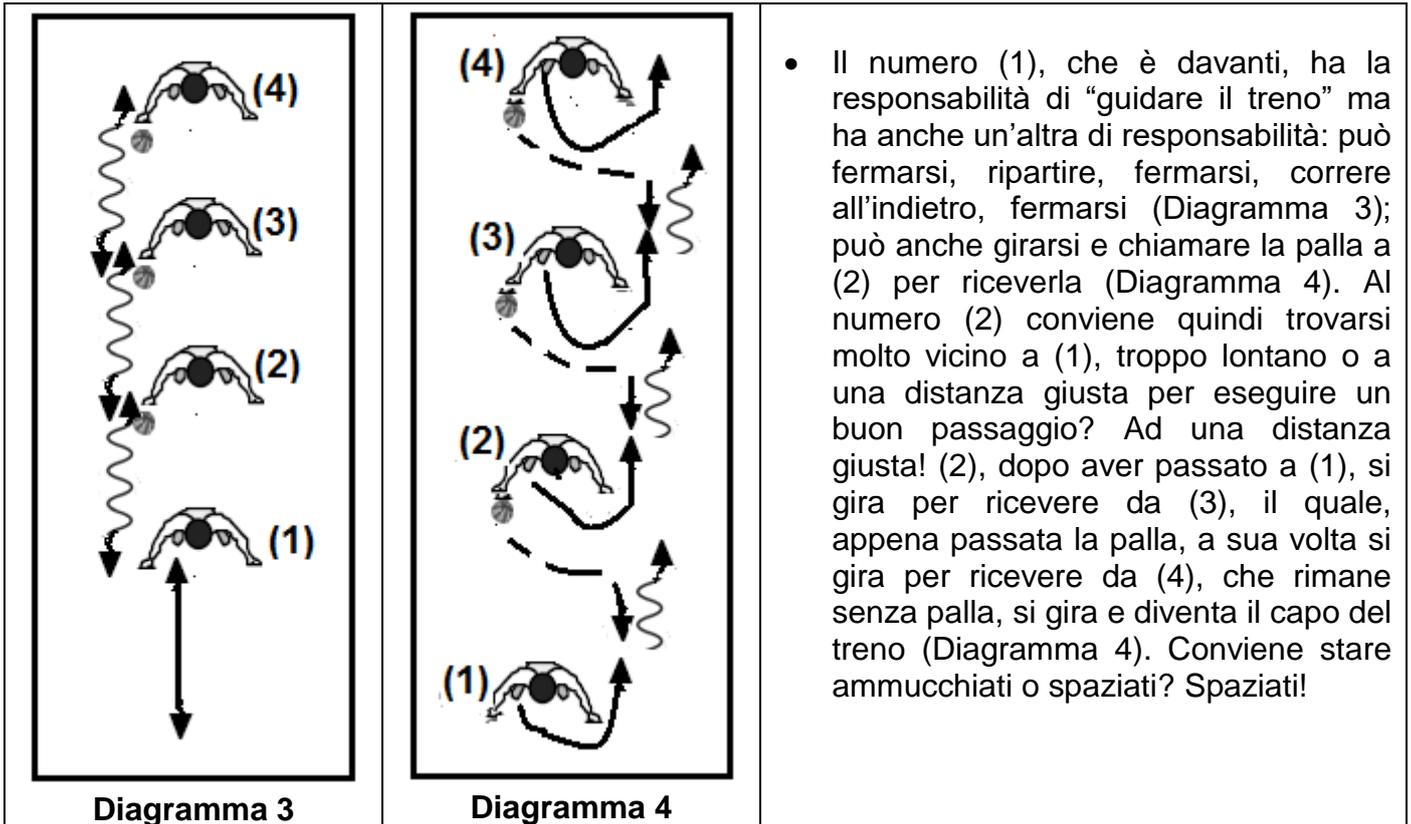


Diagramma 2

- Suddivisione a quartetti, in ogni quartetto tre con la palla e uno senza palla (Diagramma 2). Ogni quartetto si dispone in fila come un treno. Capofila il bambino senza la palla (“il conducente del treno”), i tre che seguono tutti con la palla, ciascuno di questi tre deve cercare di mantenere una certa distanza in modo da evitare di sbattere con chi é davanti. Il capofila conduce il treno seguendo percorsi liberi e prestando attenzione perché contemporaneamente si muovono altri due treni. Dove conviene dirigersi? Negli spazi degli altri treni o negli spazi liberi? Spazi liberi! Ogni capofila deve condurre il suo treno negli spazi liberi!



Riferimento a Diagramma 2.



Riferimento a Diagramma 4.

Osservandoli, sono spazati o ammucciati? Sicuramente più ammucciati che spazati e questo è indice di non saper gestire il proprio corpo nello spazio rispetto a un compagno. Per poter eseguire un passaggio preciso è necessaria anche una distanza giusta e quindi non ravvicinata. Conviene pertanto stare distanti quando si riconosce chi si ferma o conviene stare staccati mentre ci si muove? Mentre ci si muove! Per questa dimostrazione sono soltanto in 12 su un campo grande per cui la distanza per girarsi e riuscire ad eseguire passaggio preciso non manca proprio! Il passaggio deve infatti esser eseguito tenendo conto della distanza dal compagno e che forza dover imprimere. Non devono “schiacciarsi”! Evitare di “ammucchiarsi”! Rispettare lo spazio!



Riferimento a Diagramma 4.

- Se l'Istruttore grida “cambio!”, mescolarsi, però il capofila deve essere sempre senza palla! Scambiarsi la palla e nel ripartire essere sempre spazati!

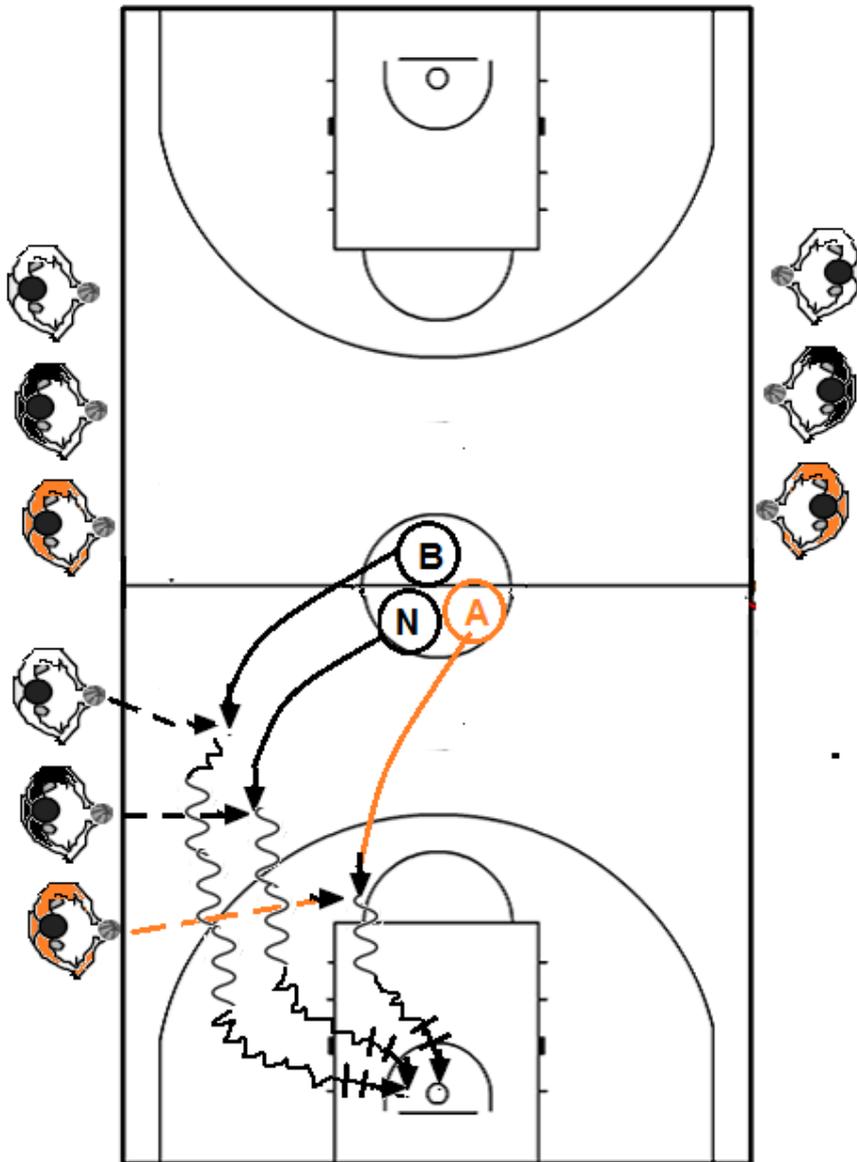


Diagramma 5

- Suddivisione in tre squadre (bianchi, neri e arancioni) e disposizione sul campo come da Diagramma 5. Un bianco (B), un nero (N) e un arancione (A) senza palla nel cerchio di centro campo, tre rispettivi compagni con palla fuori delle linee laterali come da Diagramma 5. Per assegnare il potere a una delle squadre, bianchi, neri o arancioni, al segnale "via!" i tre partono e il primo che realizza canestro conferisce il potere alla sua squadra. Assegnato il potere, al nuovo segnale "via!" tutti coloro con la palla giocano sul posto a palleggiare, girarla attorno al corpo etc.; i tre senza palla si muovono nel cerchio, chi detiene il potere, quando decide, sceglie il canestro dove tirare, va a ricevere il pallone dal suo compagno con la palla mostrandogli le mani. Appena parte chi ha il potere, partono anche gli altri due, il primo dei tre che realizza canestro conferisce il potere alla sua squadra. Coloro che hanno passato la palla entrano nel cerchio, guardando chi prende il potere. Coloro che hanno tirato, con la palla rimpiazzano i compagni dai quali hanno ricevuto il passaggio.



Riferimento a Diagramma 5.



Riferimento a Diagramma 5.



Riferimento a Diagramma 5.

Siamo partiti dalla riflessione iniziale per focalizzare gli aspetti della **differenziazione**, infatti il gioco del seguire qualcuno e girarsi era per capire il concetto, ma a 10 anni la differenziazione deve essere messa in riferimento a che cosa? A un compagno che va a canestro e che deve tirare! Coloro che passano la palla devono vedere il proprio compagno, il movimento verso canestro e capire quanta forza devono imprimere alla palla e capire la traiettoria del passaggio. Ho notato che qualcuno ha ritenuto di passare la palla leggermente avanti, quindi vedendo il compagno dello stesso colore conviene passarla dietro o davanti? La palla deve essere passata per prenderla indietro o in avanti? Devono essere attenti; perché devono essere con la palla in movimento? Perché sono impegnati in un ball-handling attivo, sono impegnati con la palla, non guardando la palla ma guardando quello che succede davanti!

- Variante: palla sempre in movimento ma senza palleggiare, continuare a girare la palla attorno al corpo! Muovere sempre la palla! (sempre Diagramma 5).

Chiudiamo la fase di attivazione iniziale per evidenziare il focus in modo più specifico sulla differenziazione.

Fase centrale.

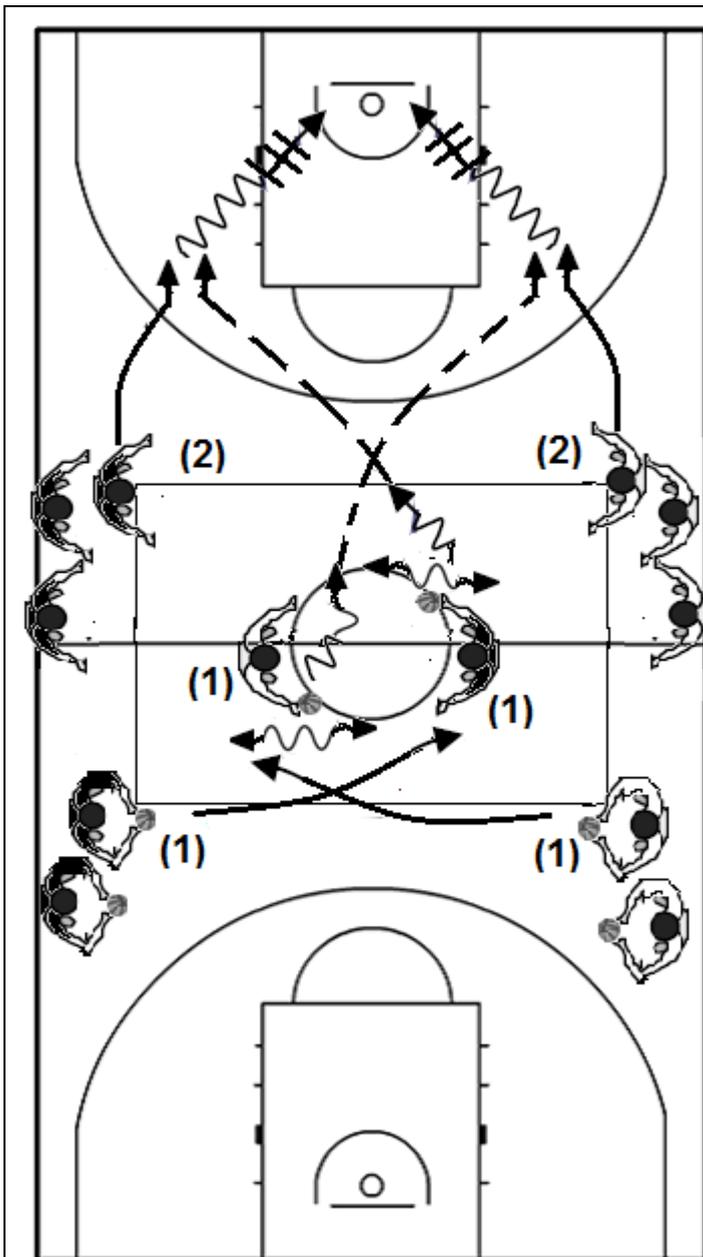


Diagramma 6

- Suddivisione in due gruppi: bianchi e neri, disposti come da Diagramma 6. Una fila di bianchi e una di neri con la palla e una di bianchi e una di neri senza palla. Rotazione al termine del gioco: (1)x(2) e (2)x(1). Il primo dei due che realizza canestro conferisce il potere alla propria squadra. Comanda uno dei numeri (2) per far partire il gioco. I numeri (1) con palla si muovono a "rubapassi" lungo la linea di metà campo, sempre rispettando lo spazio, se chi comanda avanza palleggiando, l'altro deve indietreggiare palleggiando e viceversa, se chi comanda indietreggia, l'altro avanza e così di seguito. Il numero (2) che non comanda, con i suoi occhi deve stare attento all'avversario perché all'improvviso, mentre lo sta guardando, potrebbe decidere di volare a canestro. I numeri (1) con palla possono anche avvicinarsi al rispettivo compagno per passargli la palla, perché se scappa molto avanti e quindi si allontana, per ridurre la distanza può anche usare il palleggio. In questo modo potrà risultare un passaggio preciso perché il primo dei numeri (2) che segnerà conferirà il potere alla sua squadra. I numeri (1) andranno in coda alla rispettiva fila n. (2) e i numeri (2) che hanno appena tirano andranno in coda alla rispettiva fila n. (1).

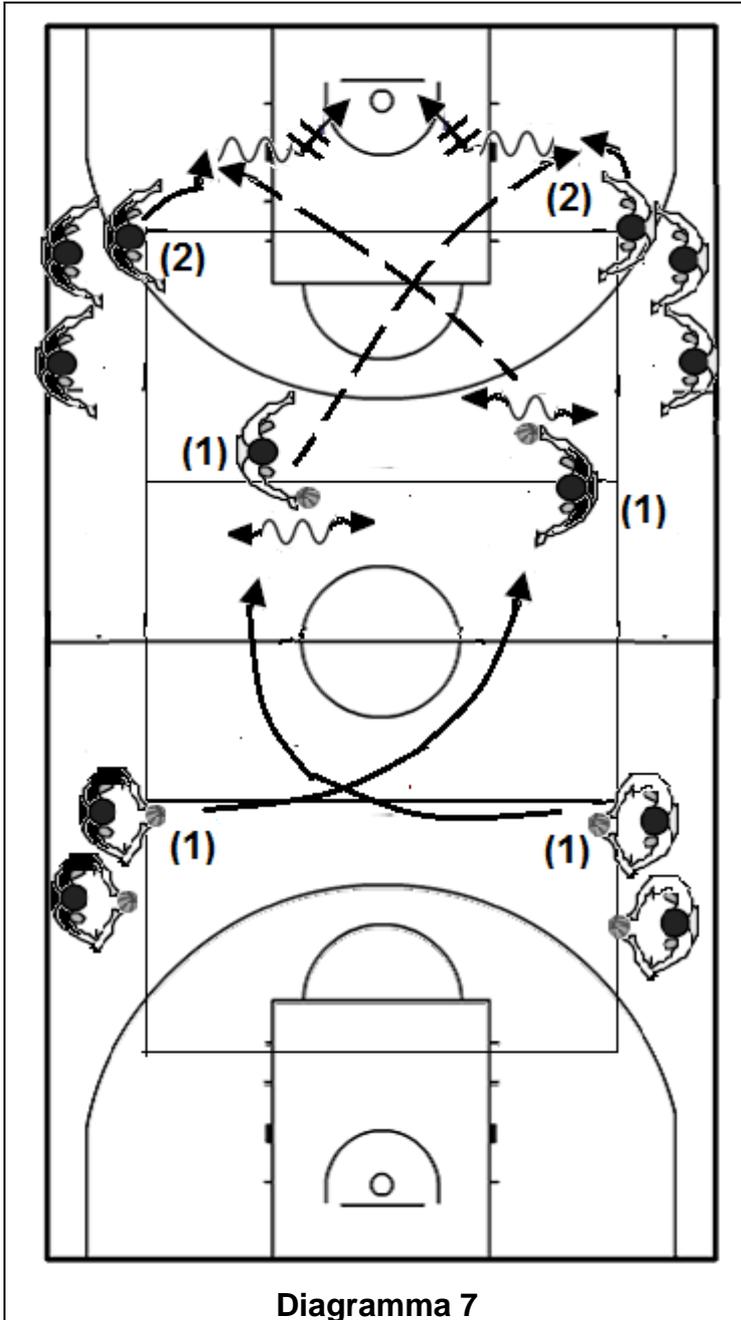
Questa è la differenziazione, devono continuamente cambiare le posizioni, sono traiettorie libere, distanze completamente diverse. Prospettando questo gioco per un tempo dai 5 ai 7 minuti si propongono tantissime soluzioni di passaggio perché ogni volta si presenterà un dover riconoscere quale distanza, quale velocità e quanta forza dover imprimere. Se l'esecuzione è sempre la stessa per 10 minuti, in sostanza si crea una sorta di stabilità esecutiva, invece si devono prospettare continuamente delle variazioni!

Qual è l'errore più frequente? Passare subito la palla. Poco fa ho sottolineato: "Se si è lontani, qual è la scelta più conveniente? E' più vantaggioso un passaggio che arriva alto e lento al compagno oppure avvicinarsi e passargliela precisa e diretta nelle mani?" È orientamento spazio-temporale e differenziazione sapersi muovere nello spazio! La pallacanestro poi ci chiede di usare il palleggio per migliorare gli angoli di passaggio. Che cosa è migliorare un

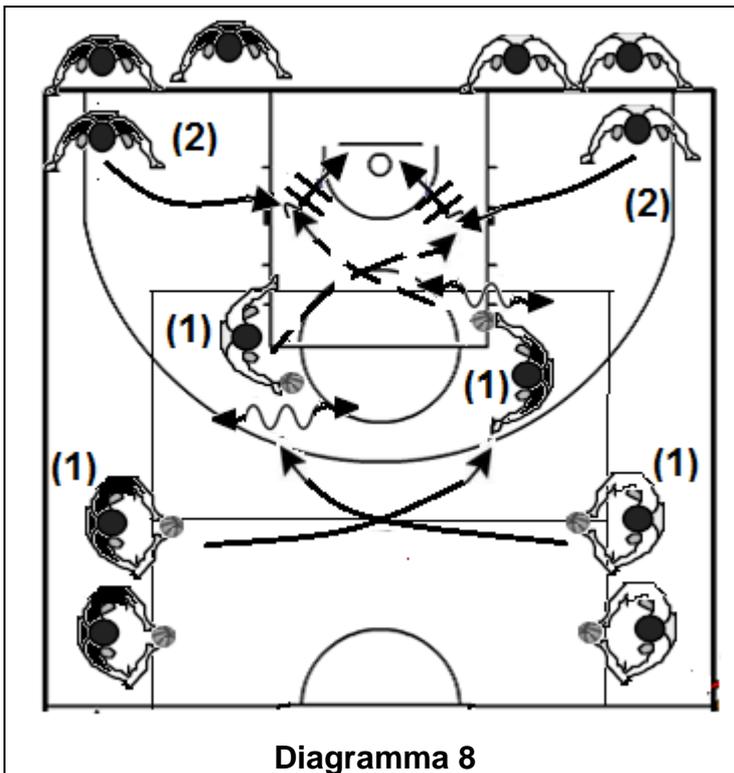
angolo? E' far arrivare la palla al compagno con un passaggio efficace, muoversi in funzione di un compagno.



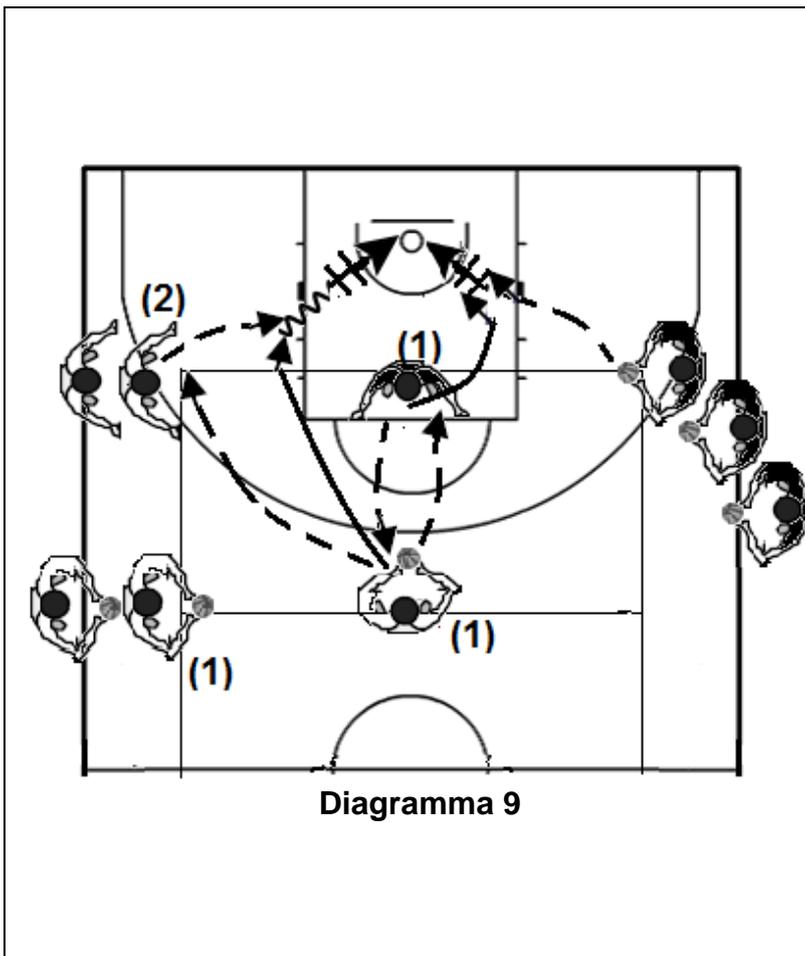
Riferimento a Diagramma 6.



- Variante: accorciare le distanze da canestro. Disposizione come da Diagramma 7. Si restringono così gli spazi e cambiano ovviamente le relative variabili, ossia direzione verso il canestro, traiettoria e forza del passaggio.



- Variante: si restringono ulteriormente gli spazi, come da Diagramma 8. Le file n. (2) sono posizionate negli angoli di fondo campo, i due numeri (1) manovrano sulla linea di tiro libero. In questa situazione servirà il palleggio? E' da verificare, ma l'obiettivo è che valutino distanze, angolazioni e traiettorie diverse.



- Disposizione come da Diagramma 9: due file di bianchi di cui la numero (1) con la palla e la numero (2) senza palla, un'unica fila di neri tutti con la palla eccetto il primo che va a posizionarsi nell'area dei 3 secondi con le spalle rivolte al canestro. Il potere è detenuto dai bianchi (è un altro modo di utilizzare il gioco di potere). Al segnale "cambio!" i bianchi e i neri lasciano i palloni e invertono le posizioni e il potere. Comanda (1) bianco che si passa in continuità la palla con (1) nero. Entrambi devono essere precisissimi nei passaggi. Quando (1) bianco decide, sfida (1) nero, passa la palla a (2) bianco per riceverla e andare al tiro. (1) nero può girarsi e ricevere subito la palla dal primo della fila dei neri. Il primo che realizza canestro conquista il punto per la sua squadra.

Se i passaggi non sono precisi, si perde più tempo ed i tempi nella pallacanestro fanno la differenza. Un passaggio eseguito ad un compagno che taglia, se arriva indietro lo obbliga a prendere la palla, mettersi a posto e quindi a perdere un tempo che significa perdere un tempo

di gioco! La precisione definisce in modo più specifico un passaggio eseguito rispetto a un movimento verso il canestro.



Riferimento a Diagramma 9.

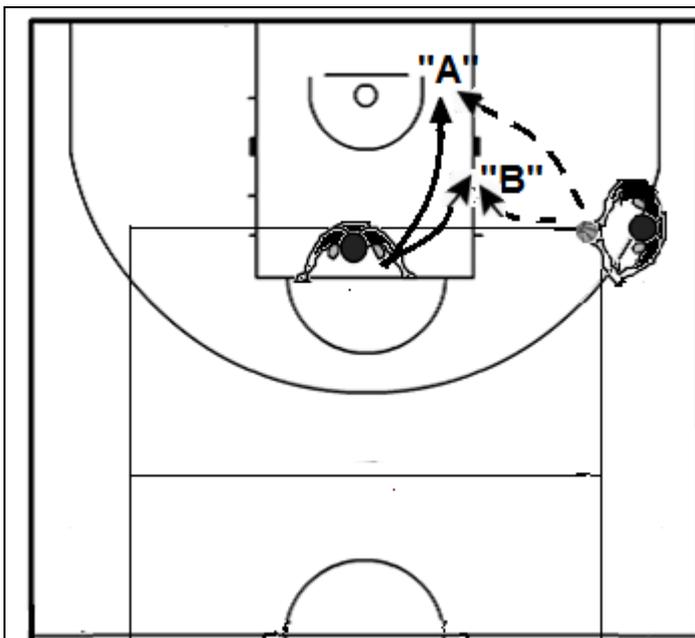
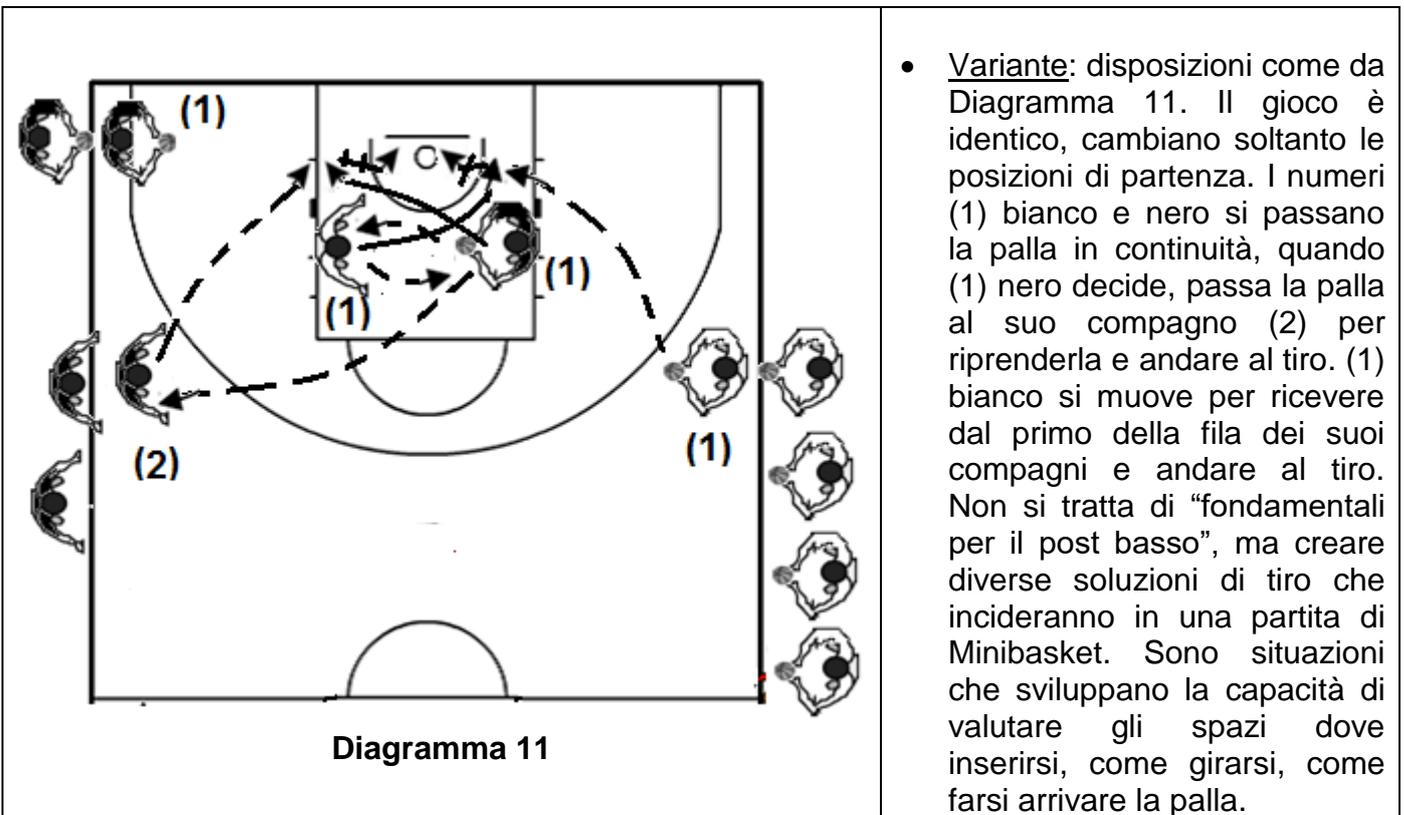


Diagramma 10

Richiamiamo gli orientamenti (Diagramma 10). Quando a un certo punto (1) bianco parte (vedi Diagramma 9), (1) nero guadagna tempo se riceve nella posizione "B" o nella posizione "A"? Sicuramente nella posizione "A" e questo dettaglio fa la differenza! Questo significa orientamento rispetto a un passaggio da ricevere. La posizione "B" è più lontana dal canestro mentre la posizione "A" è evidentemente più vicina. A 9 – 10 anni, quadro delle Abilità, si devono allenare i bambini all'importanza di non perdere tempo, a stare attenti.

Al segnale "cambio!", bianchi e neri lasciano i palloni e invertono posizioni e compiti.

Importante è muoversi nello spazio per prendere la palla e passarla! È il piano delle competenze che devono avere i ragazzini, cioè il concetto di muoversi, di collaborare nello spazio.

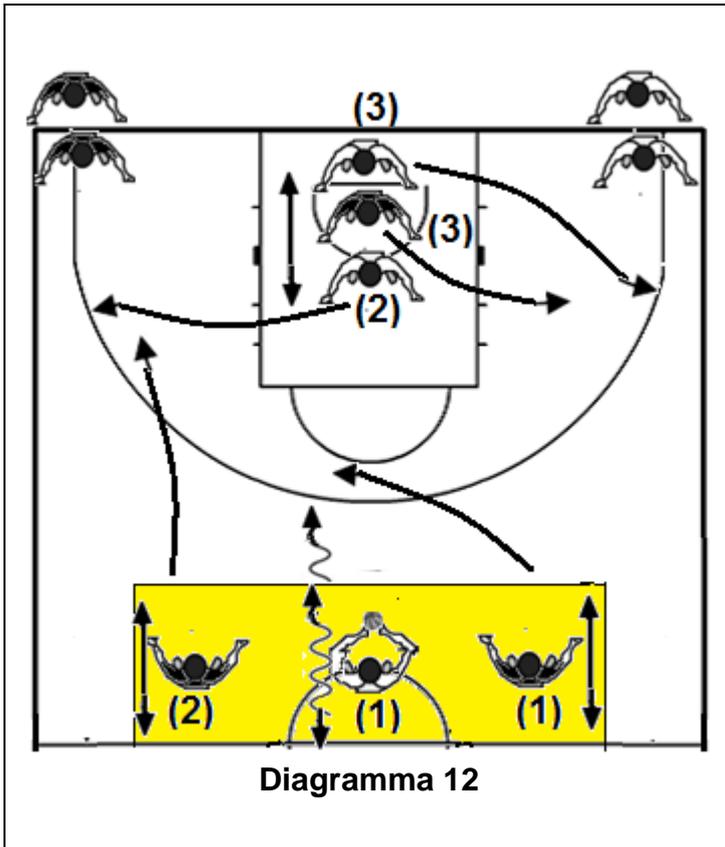




Riferimento a Diagramma 11.

Fase finale.

Questo è un altro motivo di discussione e di approfondimento. La parte delle situazioni di gioco a fine allenamento è fondamentale. Abbiamo sottolineato in tantissimi clinic che la scelta che abbiamo provato ad offrire nella parte finale si riconosce nelle reali situazioni di gioco, in continuità con l'obiettivo prescelto. Si propongono pertanto, anche nella fase iniziale, delle partite come queste di 3>3 e 4>4 mirate sin dall'inizio sul focus puntato sulla capacità individuata. Una riflessione importante, paragonata alle comunicazioni sugli Esordienti, riguarda le dimensioni dei giochi che avevano dei riferimenti di spazio-tempo ridotti rispetto a queste, perché? Perché gli Aquilotti sono ovviamente più piccoli! Devono avere tempi e spazi di gioco adeguati alla realtà, non si può mettere pressione sul tempo e sullo spazio.



- **3>3 a tutto campo.** Disposizione come da Diagramma 12. Attaccano i bianchi, (1) bianco con la palla si muove avanzando ed indietreggiando in palleggio nel pensatoio (area colorata in giallo), ai suoi lati si muovono (1) e (2) neri. I numeri (2) e (3) bianchi e il numero (3) nero si muovono avanzando ed indietreggiando nell'area dei 3 secondi. Questa è un'opportunità per verificare se riescono ad eseguire dei passaggi precisi. L'attivatore del gioco è il n. (3) bianco che, quando decide, parte per cercare di ricevere la palla. Appena il n. (3) bianco parte, si muovono tutti, i bianchi per attaccare e i neri per difendere. Sto cercando di far riflettere i bambini: dove conviene dirigersi? Dove muoversi? Situazioni facili da riconoscere e da leggere. Ogni difensore deve prendersi cura del proprio avversario!

- Variante: attaccano i neri.

Quale aspetto si sta allenando? Soprattutto **l'attenzione!** Lo sostengo a tutti i clinic, perché ha un senso il Minibasket? Ha un senso per la vita di queste persone. Perché ci serviamo del Minibasket? Per fornire degli strumenti, per affrontare la vita nella pallacanestro, per imparare cercando di stare attenti, che serve a prescindere, perché nella pallacanestro stare un po' più attenti fa la differenza, ma l'attenzione serve in tutte le situazioni della vita! Stare attenti aiuta ad imparare gli insegnamenti a scuola? Assolutamente sì! Essere bravi non può prescindere dall'essere attenti.



Riferimento a Diagramma 12.

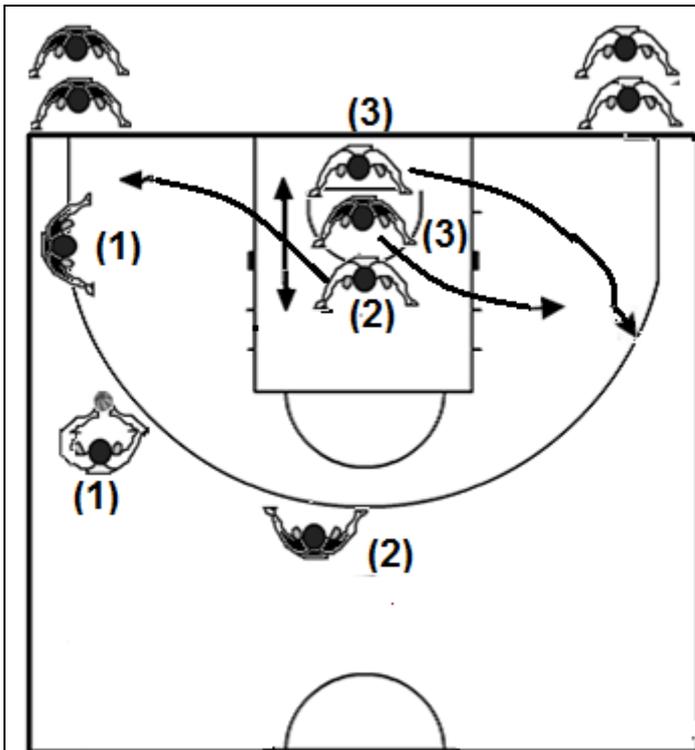


Diagramma 13

- Variante: attaccano i bianchi, si modificano le posizioni di partenza (disposizione come da Diagramma 13). Cos'è cambiato? (1) bianco con palla nella nuova posizione, comanda sempre il (3) bianco e decide dove dirigersi. Tutti gli altri devono guardare dove si muove il n. (3) bianco.
- Variante: attaccano i neri. L'attivatore del gioco deve sempre cercare di capire in quale spazio inserirsi!



Riferimento a Diagramma 13.

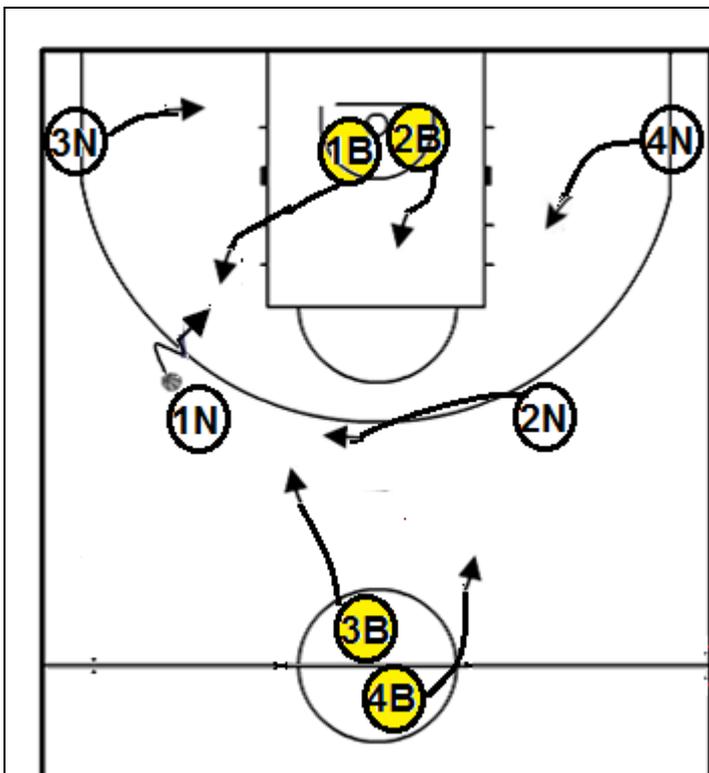


Diagramma 14

- “4>2+2 che arrivano”. Disposizione come da Diagramma 14. I quattro neri in attacco sono posizionati sul perimetro dei 3 punti. Dei quattro difensori bianchi, due sono all'interno dello smile e due nel cerchio di centrocampo. L'attivatore è il difensore (4B). Situazione inizialmente facile per i quattro neri che si trovano contro due soli bianchi. I neri, appena vedono che (4B) supera la linea di metà campo, devono affrettarsi a concludere a canestro! E' più semplice attaccare 4>2 o 4>4? Sicuramente 4>2! **Ai neri che attaccano conviene rimanere fermi o muoversi per cercare gli spazi?** Muoversi! I passaggi dovranno essere precisissimi! Se hanno a disposizione un passaggio, se è preciso può fruttare un canestro, se è buttato sui piedi, chi ne guadagna? La difesa, perché fa in tempo ad arrivare e diventa un 4>4! Il gioco è sempre esteso a tutto campo.

I bianchi non devono lasciar libero nemmeno un avversario! Gli attaccanti devono distribuirsi nello spazio!

- Variante: attaccano i bianchi. Le modalità e le regole rimangono invariate.

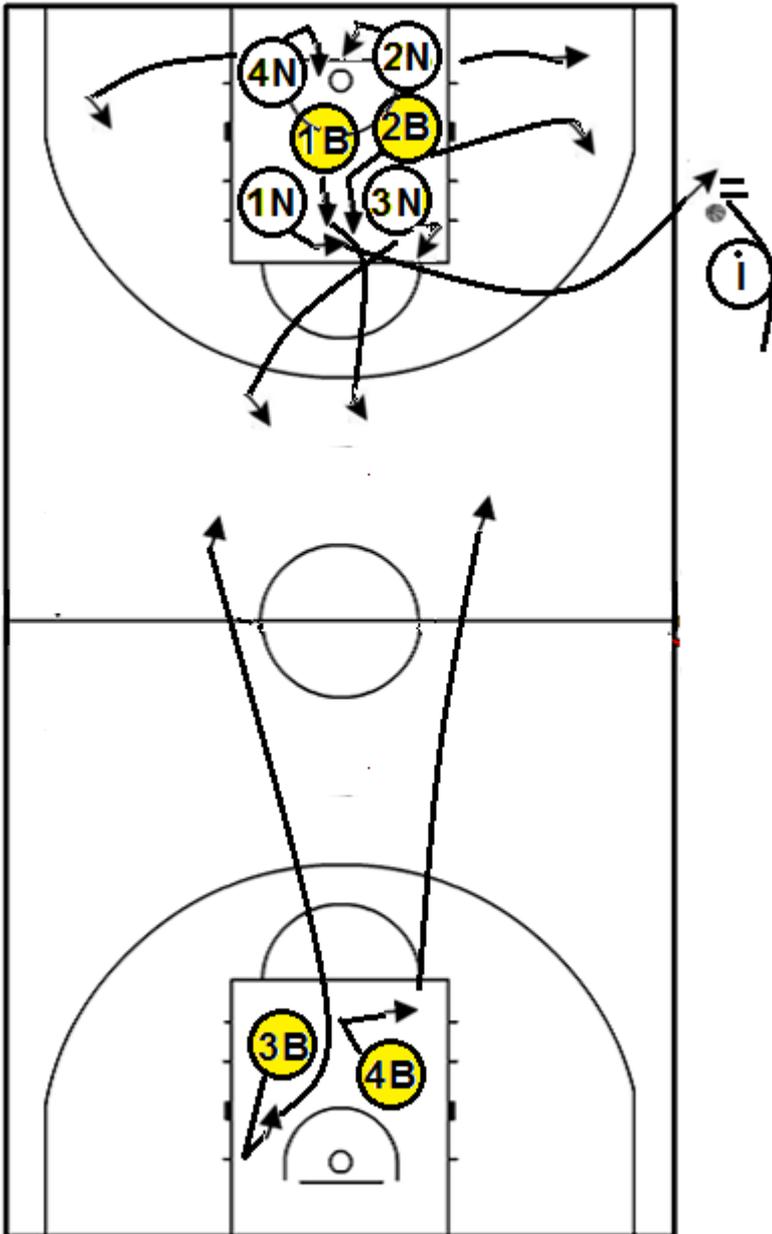
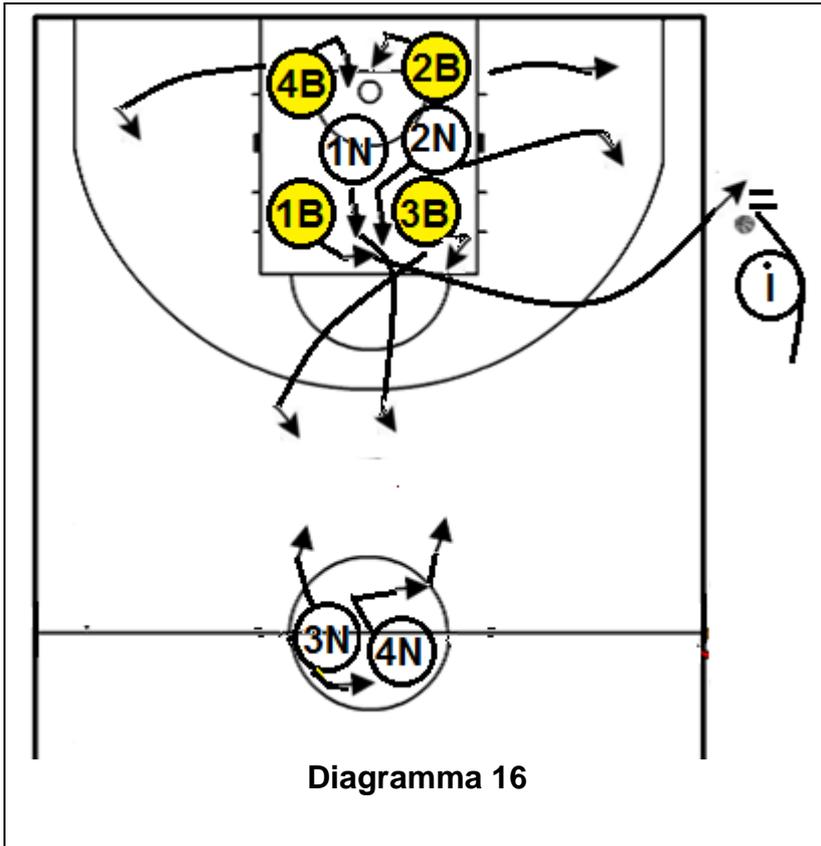
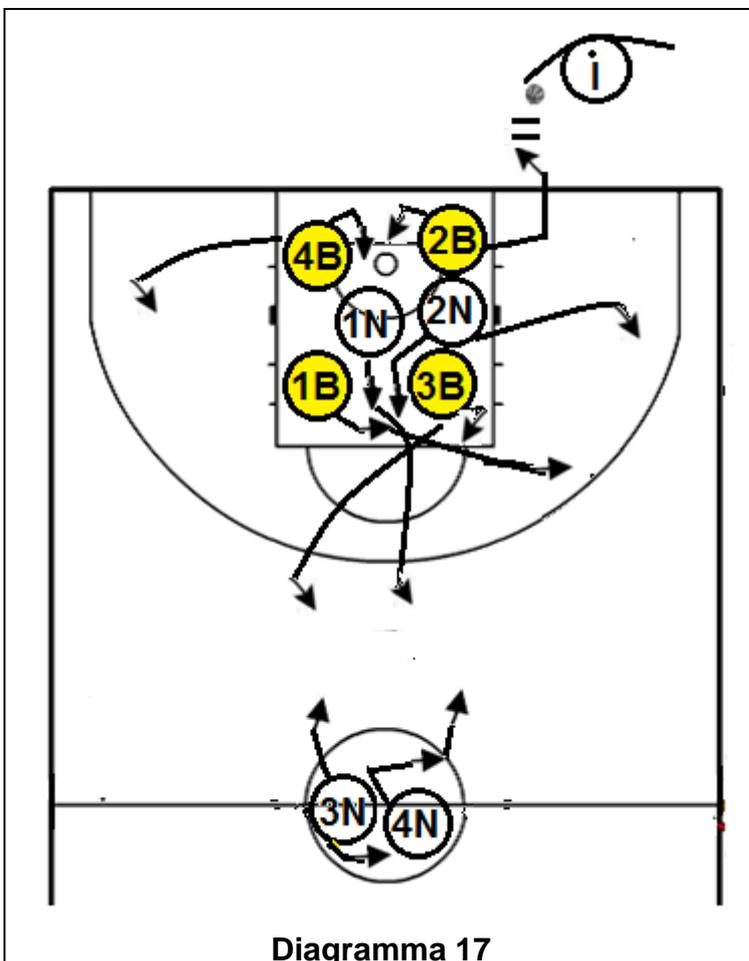


Diagramma 15

- **“4>2+2 da rimessa laterale”**. Attaccano i neri, tutti e quattro dentro l’area. Al segnale vocale “via!”, si muovono scatenati senza scontrarsi i quattro neri e due difensori bianchi mentre gli altri due difensori bianchi sono dentro l’area dei 3” opposta (Diagramma 15). (1N) é il “capo”, ovvero l’attivatore del gioco, l’Istruttore (I) è fuori del campo con la palla in mano. Mentre tutti si muovono, quando (1N) decide, esce, corre a ricevere la palla consegnata dall’Istruttore (I) ed esegue la rimessa. Appena (1N) si muove, i suoi compagni (2N), (3N) e (4N) devono trovare gli spazi dove inserirsi, in questo momento sono 4 attaccanti contro 2 difensori! I 4 attaccanti devono scegliere lo spazio più utile e in funzione del canestro; i difensori (3B) e (4B) devono cercare di recuperare nel più breve tempo possibile. Agli attaccanti conviene essere lenti o veloci nell’azione di rimessa? Sicuramente veloci! Appena l’attivatore del gioco si muove per ricevere la palla per la rimessa si muovono anche i difensori e un passaggio veloce e preciso dalla rimessa può significare la realizzazione di un canestro! Un passaggio impreciso può determinare il recupero della difesa e diventa un 4>4. Finché non si muove (1N), non parte nessuno (il gioco non comincia), muoversi!



- Variante: attaccano i bianchi. (1B) è "il capo del gioco" (l'attivatore), e quindi ha la facoltà di decidere il momento in cui correre a farsi consegnare la palla per effettuare la rimessa. La modifica consiste nel posizionare i due difensori che devono recuperare [in questo caso (3N) e (4N)] nel cerchio di centro campo, il gioco è sempre il medesimo. I due difensori in ritardo recuperano più velocemente in quanto la distanza da coprire è ridotta rispetto alla situazione precedente, quindi: dimensione spazio-tempo, funzione cognitiva! Dimensione spazio tempo, riconoscere il campo, quanto spazio e quanto tempo si ha a disposizione (Diagramma 16). Il gioco si sviluppa poi a tutto campo.



- **"4>2+2 da rimessa dal fondo"**. E' una modifica del gioco precedente. (2B) è "il capo del gioco" (l'attivatore), quando decide, esce, i bianchi attaccano, ogni attaccante deve cercare lo spazio da occupare. Muoversi tutti, rispettivamente dentro l'area dei 3 secondi e dentro il cerchio di centro campo, finché (2B) non corre dall'Istruttore (I) per farsi consegnare la palla per eseguire la rimessa, non inizia il gioco (Diagramma 17). Il gioco si sviluppa a tutto campo.

Conclusioni.

L'ultima sottolineatura che vorrei concedere è molto interessante dal punto di vista etico. Recentemente, al termine di ogni clinic, di fronte ai ragazzi ho sempre richiamato il significato di **responsabilità**, ovvero dell'importanza che noi Istruttori dobbiamo avere nel riconoscerci responsabili nell'impegnarci per loro. "A parole" siamo bravi tutti, nei fatti molte volte la responsabilità si affievolisce, il nostro operato risulta infatti un po' distante rispetto alle nostre dichiarazioni. Il nostro compito, come Federazione, è di studiare un modello, possibilmente il più credibile, ed offrirlo agli Istruttori. Gli Istruttori scelgono poi ciò che ritengono sia più opportuno insegnare ai propri bambini, che è una scelta da rispettare ma non riflette una verità in valore assoluto, l'importante è pertanto esserne responsabili.

Detto questo, ho trovato una frase che mi ha colpito in riferimento al valore della libertà, la libertà di operare. Sono rimasto impressionato da questo pensiero che è di **Massimo Recalcati**, un filosofo e scrittore molto interessante e che recita così: <<**La vera libertà è poter fare responsabilmente delle scelte**>>. Libertà e responsabilità, nella loro accezione autentica, significano offrire delle proposte che servono ai bambini per il loro tempo, per la loro età. La pallacanestro ha il tempo per "migliorare il mignolo", ma la capacità di valutare la distanza, la forza, la traiettoria, la direzione delle azioni sul campo o si allena prima dei 12 anni o successivamente non si può sviluppare più. Ogni Istruttore, pertanto, deve dimostrarsi responsabile delle proposte che presenta in palestra e studiare il meglio per i propri bambini e nel caso che le sue scelte seguano altre strade, l'importante è che operi con grande onestà e con grande responsabilità!



Conclusioni.

Sansepolcro, Domenica 9 Aprile 2017.

Andrea Capobianco:

“Le collaborazioni offensive”

Premessa.

E' sicuramente motivo di compiacimento incontrare una platea di colleghi così numerosa e questa è una gradita risposta alla curiosità in merito alle possibili presenze in questo Clinic, in considerazione di una giornata particolare come la Domenica delle Palme. Prendere atto di condividere la propria passione con tante persone costituisce senz'altro motivo di immensa soddisfazione.

Il tema odierno riguarda le collaborazioni offensive però inizierei con un concetto basilare su cui io fondo tutti i miei allenamenti e tutto il mio modo di vedere la pallacanestro, ovvero quanto è importante il lavoro che deve esser svolto **“prima”** rispetto a quello che segue **“dopo”**. Troppe volte, infatti, si lavora prevalentemente per settori, quindi chi allena l'Under 15 non è al corrente del lavoro che viene impiantato con l'Under 16 e nello stesso tempo non ha idea di ciò che è stato sviluppato nelle stagioni precedenti.

Ritengo che ai fini della formazione di un giocatore una situazione del genere non possa esistere. E' come un insegnante a scuola che non conosce i programmi che i ragazzi hanno svolto l'anno precedente, invece credo decisamente che la pallacanestro, come la vita, sia un cammino lungo il quale i nostri giocatori debbano crescere un passo alla volta e noi allenatori dobbiamo aiutarli a camminare. Questa è la mia idea di settore giovanile perché tante volte noi vorremmo rifinire solo il giocatore completato senza renderci conto che dal prodotto ultimato diventa difficile pretendere certi miglioramenti. Io sono dell'idea che, quando arriva la giocatrice all'allenatore della prima squadra, è normale che il coach debba adattare delle situazioni alla giocatrice perché deve vincere le partite. L'allenatore può anche destinare una quota di lavoro alla formazione delle giocatrici, ma deve soprattutto preoccuparsi dei risultati, situazione completamente diversa dall'azione formativa nell'attività giovanile. Troppe volte noi vogliamo prendere spunto dai giocatori adulti per lavorare sui giovani. Per citare un esempio: oggi alcuni giocatori nell'NBA, anche tra i migliori frombolieri, tirano appoggiando la palla molto sul palmo della mano. Purtroppo tanti di noi, se quel grande cecchino tira con il palmo della mano, sono tentati ad insegnare il tiro con la palla sul palmo della mano. La domanda che io pongo è la seguente: *“La sensibilità è più rilevante sul palmo della mano o sui polpastrelli?”*. E' come se 30 anni fa, vedendo Mike Sylvester tirare, lo si assumeva come modello di insegnamento per il tiro. Io sono invece convinto che noi dobbiamo avere un modello ideale ed impegnarci per avvicinarci a quel modello. Ogni giocatore, poi, è diverso dagli altri e quindi esprimerà la propria personalità vestendo il suo essere con il suo tipo di gesto tecnico. I giocatori sono tutti diversi, così come gli allenatori sono tutti diversi, le giocatrici sono tutte diverse. I bravi allenatori sanno allenare tutti i giocatori, sanno allenare tutte le giocatrici grazie al rapporto che hanno, grazie alla sensibilità che dimostrano. Cito un esempio: sono molto affascinato dal modo di allenare di **Maurizio Cremonini**. Perché? Perché ha una capacità fenomenale di essere allenatore, o Istruttore di Minibasket, non so come si possa definire questa figura, per me è allenatore perché sostanzialmente i bambini si allenano. Durante la sua lezione appena tenutasi, un bambino si

era innervosito, con una serenità incredibile Maurizio gli si è avvicinato, lo ha accarezzato e gli ha chiesto: <<*Ti sei innervosito?*>>. Contestualmente è partito un sorriso verso il bambino e il bambino ha ripreso ad allenarsi con più voglia. Secondo il mio punto di vista quel modo di gestire la situazione è molto più importante dell'esercizio che ha proposto lo stesso Maurizio. Noi allenatori dobbiamo assolutamente saper allenare ogni giocatore, perché ogni giocatore è diverso. Il problema è che forse noi dobbiamo imparare ancora di più ad "aprire gli occhi". Non mancano le critiche rivolte alla nostra pallacanestro giovanile, forse non tutti sono informati che attualmente, coinvolgendo sia il settore maschile che quello femminile, l'Italia è seconda nel ranking europeo, è un dato di fatto. Rimpiangere il passato lascia il tempo che trova, oggi è un'altra volta, oggi è un altro tempo e i ragazzi di oggi sono questi, le lamentele sono sicuramente anacronistiche. Oggi sono convinto che il problema più spinoso non sia fino ai 18 anni, perché il campo lo conferma, noi siamo secondi in Europa. Le famose scuole lituane, serbe ed altre sono state superate dalla scuola italiana, è un dato di fatto. A livello giovanile noi dobbiamo formare i giocatori, è vero! Infatti da 5 anni, e mi riferisco al maschile, ogni anno l'Italia sfodera un giocatore nei migliori 5 d'Europa: Simone Fontecchio, Leonardo Totè, due anni dopo Mussini, Flaccadori. Totè miglior giocatore d'Europa; Moretti quest'anno. Sara Madera, con un anno di anticipo, entra nel miglior quintetto del mondo. Io sono dell'idea che non possiamo soltanto evidenziare i problemi per migliorarli ma dobbiamo anche considerare i lati positivi. In verità sono anche un po' infastidito perché ogni volta che si discute, le problematiche che emergono sono sempre le stesse: "*le sponsorizzazioni latitano*", "*i ragazzi di oggi non sono più quelli di ieri*", etc. Continuare ad affermare, da parte di noi addetti ai lavori, che questa pallacanestro presenta soltanto lati negativi sicuramente costituisce un'autorete. Siccome sono molti gli aspetti positivi del nostro mondo, pur non sostenendo che tutto fila per il verso giusto, proviamo almeno ad esaltare tutti gli aspetti positivi. Altri sport in Italia non sono secondi in Europa come noi nel basket, forse non vincono niente, ma sono molto abili a "vendersi". Se si apre un sito Internet può capitare di leggere che noi allenatori "massacriamo" istruendo, allora è giusto che un giocatore cambi sport! Perché questo è un modo di allenare da bandire! Io non sono complice di queste storture, io sono convinto che, se l'Italia in questi 20 anni ha vinto una medaglia di bronzo agli Europei e su 7 medaglie vinte a Mannheim, 2 sono state conquistate negli ultimi 3 anni, questo mondo non sia da bandire. Se in qualche categoria del femminile siamo secondi al mondo, ritengo che il bilancio non sia negativo e questo riscontro positivo, con molta chiarezza, lo dobbiamo a tutti quegli allenatori che lavorano tutti i giorni in palestra con encomiabile passione. Non buttiamo fango sul lavoro degli allenatori perché molte ragazze e molti ragazzi sono veramente ben allenati. Abbiamo qualche problema a 18 – 21 – 22 anni? Riflettiamo! Proviamo a risolverlo! Non anticipiamo certi insegnamenti, come ha affermato Maurizio Cremonini! Semplicemente credo fermamente nel ruolo dell'allenatore e sono convinto che gli allenatori italiani non siano tra i peggiori al mondo, concetto che forse troppe volte si vuole far passare, anzi, sono dell'idea che siano tra i migliori al mondo.

Parte pratica.

Partiamo da un presupposto: perché “il prima” è importante per “il dopo”.

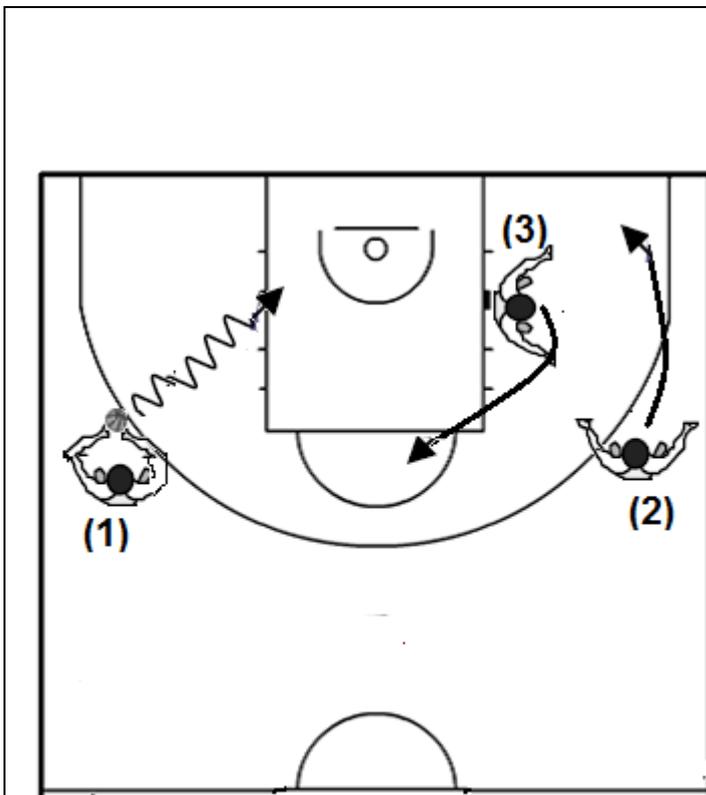


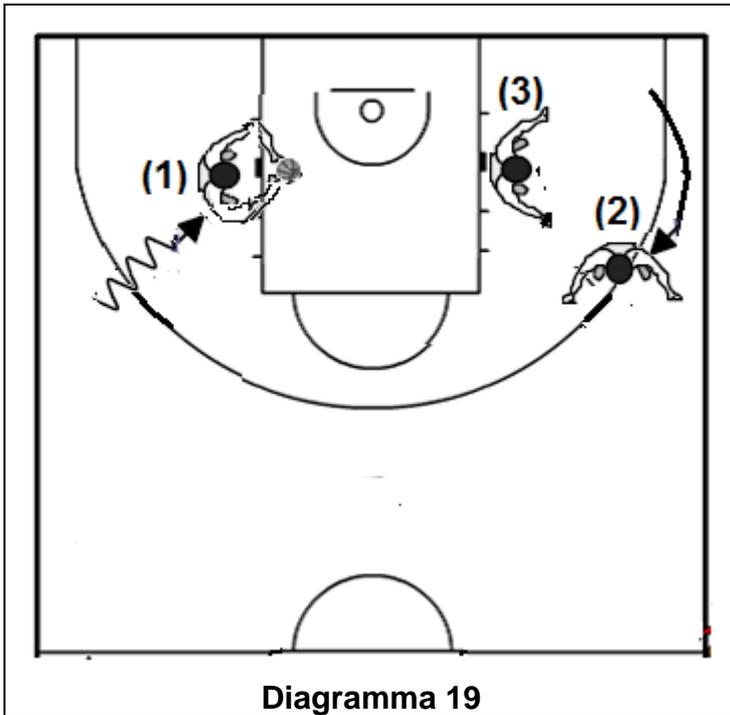
Diagramma 18

Tre giocatori in attacco, (1) con la palla sul prolungamento della linea del tiro libero sul lato sinistro, (3) in post basso, (2) sul prolungamento della linea del tiro libero sul lato destro (Diagramma 18). “Penetra e scarica”, ovvero pallacanestro sport di squadra. Non esiste alcuna manovra sul campo di pallacanestro che prescindano da una situazione di collaborazione. **Anche nell'uno contro uno si collabora**, non si può giocare uno contro uno senza collaborazione perché Maurizio ha parlato di “spaziati e non ammucchiati”, quella che noi denominiamo “spaziatura”. **Le spaziature che cosa sono? Sono una forma di collaborazione, è la prima forma di collaborazione strategica, non si può giocare senza spaziature.**

Se (1) attacca il fondo, si prospettano due situazioni. 1^ situazione: (3) viene sul centro e (2) si dirige in angolo, aprendo così due linee di passaggio.

2^ situazione: (1) si butta sul fondo (lo interpretava molto bene un giocatore americano che ho allenato) e (2) resta sulla linea aperta per prendere la palla o addirittura tagliare in fondo all'area.

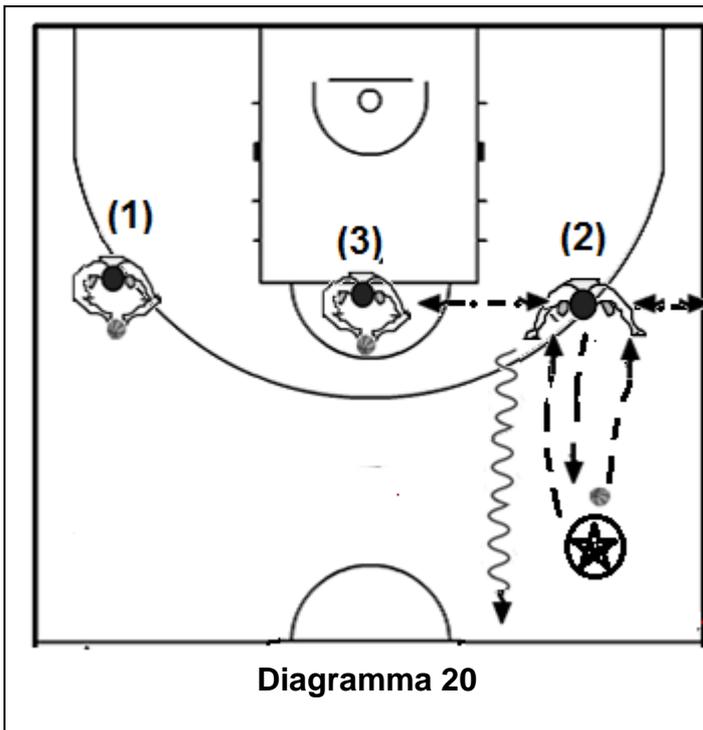
Queste situazioni si possono proporre in due modi: giocatori che hanno lavorato bene sia nel Minibasket che nel settore giovanile, l'allenatore della prima squadra si ritrova giocatori che non necessitano di essere “telecomandati” ma sono capaci di leggere il gioco. Altra situazione invece è quando le giocatrici e i giocatori non sanno leggere per cui l'allenatore deve telecomandare, ovvero suggerire tutti i movimenti. E' normale che chi allena i senior deve capire quale dei due modi deve far praticare in relazione se i giocatori sono capaci o meno di leggere il gioco. Io ho avuto giocatori molto bravi a leggere e ai quali non occorreva che suggerissi nulla mentre ad altri giocatori, incapaci a leggere, io dovevo suggerire tutto perché non riuscivano a capire il gioco. Maurizio Cremonini riproduce questa situazione con i bambini nel Minibasket utilizzando una specifica terminologia.



Intervento di Maurizio Cremonini: riagganciandoci a quanto è stato trattato nella lezione precedente, (3) deve riconoscere lo spazio dove posizionare il proprio corpo e il movimento che deve eseguire per orientarsi nello spazio. Questo è **orientamento spazio-temporale** e il passaggio di scarico che dovrà eseguire (1) dovrà tener conto di distanza, traiettoria e forza, cioè **differenziazione** (Diagramma 19). Questi sono i concetti su cui abbiamo lavorato pocanzi.

Utilizzando questi concetti per il settore giovanile, si può scendere nel campo delle letture strategiche, delle "spaziature", delle collaborazioni. Se nel Minibasket è stato sviluppato un lavoro appropriato, l'allenatore della prima squadra, a qualsiasi livello, avrà un compito facilitato nel far giocare la sua squadra altrimenti dovrà suggerire tutto ai suoi giocatori o giocatrici. Una squadra di questo genere sarà quindi facilmente scoutizzabile e non perché l'allenatore non sia competente ma perché si è trovato un prodotto non opportunamente formato. Maurizio Cremonini ha sottolineato il significato di "responsabilità", questa è la responsabilità, l'Istruttore di Minibasket, l'allenatore di settore giovanile e l'allenatore della prima squadra come devono operare? Deve esser tracciato un percorso di lavoro articolato ed organico all'insegna della continuità, altrimenti le aspettative saranno vane. Io sono dell'idea che la vita è un cammino ed io domani dovrò essere migliore di oggi: questa è la mia vita, domani dovrò essere migliore di oggi!

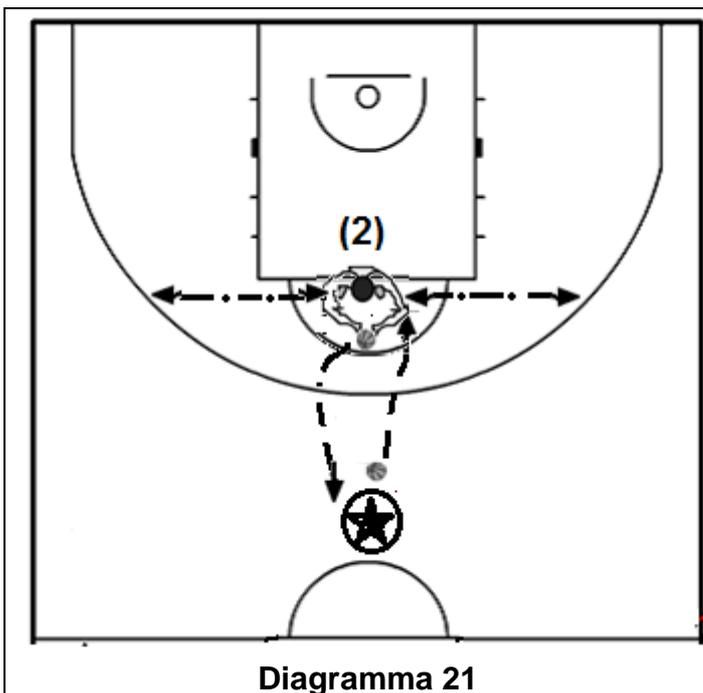
Strumenti di lavoro a livello di Under 15. Maurizio Cremonini, in riferimento alle capacità motorie, ha lavorato sugli strumenti tecnici per raggiungere gli obiettivi motori, nell'attività giovanile questo ordine viene capovolto: s'inizia con gli strumenti motori per raggiungere gli obiettivi tecnici.



Disposizione come da Diagramma 20. I giocatori (1) e (3) con il pallone, (2) senza il pallone, un pallone al coach (★).

(2) è in posizione fondamentale difensiva, esegue due scivolamenti a destra e due scivolamenti a sinistra passando la palla al coach e ricevendola per poi attaccare il canestro opposto.

Under 15 – Under 16: s’inizia ad utilizzare le capacità motorie e s’inizia ad insegnare la difesa, come usare il piede di spinta e come muovere le braccia.



Under 16: gli scivolamenti sono associati al movimento di girare la palla attorno al busto. Il giocatore esegue sempre passaggi in continuità con il coach (Diagramma 21). Al segnale “via!” del coach, (2) va a canestro!

Sono aumentate le difficoltà, quindi se il giocatore non riesce nei movimenti più semplici non può passare a quelli più difficili. Il talento, in un giocatore, è importantissimo ma se anche fosse talentuoso senza allenamento non arriverebbe mai ai vertici!

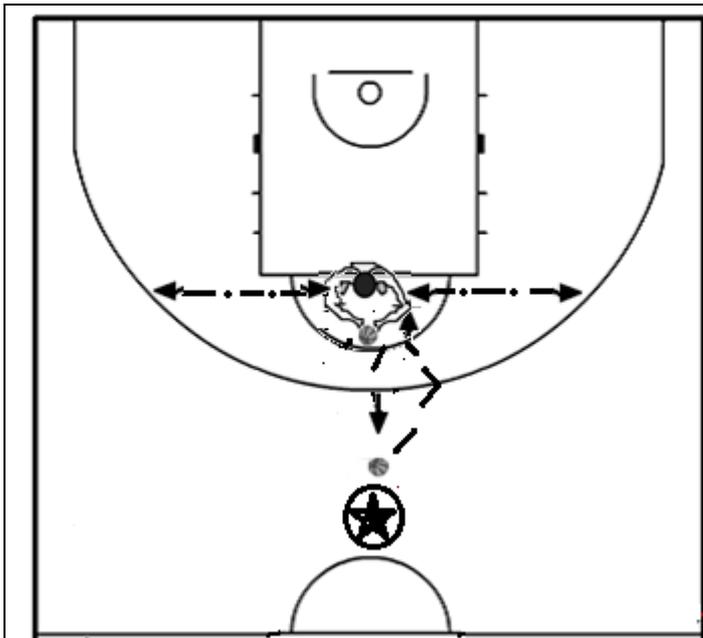


Diagramma 22

Quando i ragazzi arrivano a 18 – 19 anni cosa devono saper fare? Se sono capaci di eseguire i due step appena sperimentati, si passa al girare sempre la palla attorno al busto e scivolare, quando il coach lancia la palla il giocatore continua a far girare la sua palla con l'aggiunta che con una mano rilancia la palla che il coach (★) gli ha appena fatto pervenire. Nel mentre scivola non deve fermare la palla. Questo esercizio, quale situazione di gioco riflette? Anticipare la palla e volare in contropiede! (Diagramma 22).



Riferimento a Diagramma 22.





Questa situazione sicuramente richiede da parte del giocatore un'importante velocità di mani. Il giocatore molto bravo è capace di difendere sui cambi, di toccare la palla e rubarla all'avversario e gli allenatori "pigri" attribuiscono queste capacità esclusivamente al talento. Quel giocatore sicuramente avrà talento, ma è stato pure allenato perché velocità di mani, interiorizzazione del tempo, toccare la palla e contemporaneamente scivolare esigono allenamento.

A questo punto può arrivare se negli anni precedenti, per ogni stagione, ha seguito un'appropriata progressione di lavoro, altrimenti non può riuscirci! Difficilmente ho trovato alle scuole Elementari qualche maestro che insegnava le radici quadrate... a queste si arriva dopo! Prima c'è qualcos'altro! Questa noi lo chiamavamo "integrazione", ciò che c'è prima è oro per il dopo.

Proseguiamo il cammino verso le collaborazioni. A livello di Under 14 – Under 15 si può proporre la seguente situazione, illustrata dal Diagramma 23.

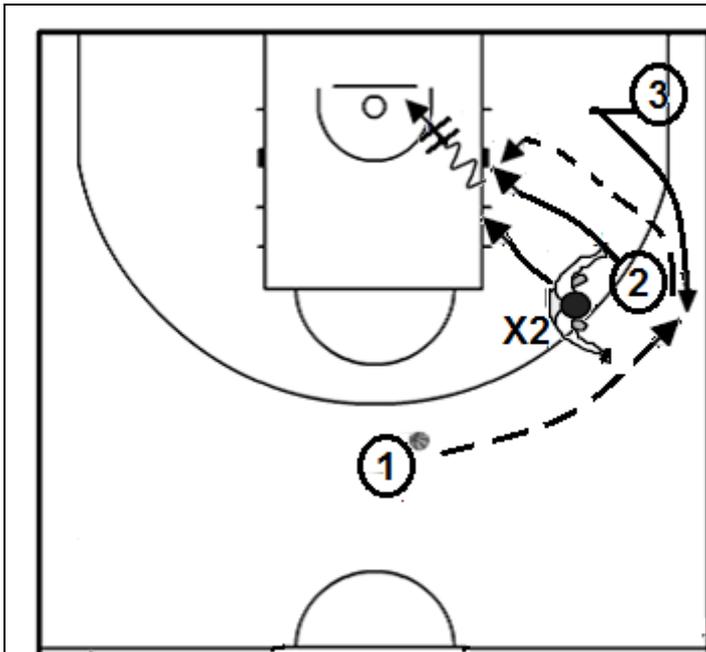


Diagramma 23

Disposizione come da Diagramma 23. Tre attaccanti, il difensore X2 è in anticipo sull'attaccante (2) che è sul prolungamento della linea di tiro libero. **La pallacanestro è un gioco di triangoli**, cosa significa? Siamo a livello di Under 14 e Under 15, (2) è anticipato e gioca forte back door verso il canestro. Perché (2) non riceve la palla? La motivazione è una sola! Perché è marcato! Se è marcato, cosa succede? Su back door di (2), (3) sale a rimpiazzarlo, riceve la palla da (1) e (2) a sua volta riceve la palla di triangolo da (3). Questa è una dimostrazione che la pallacanestro è gioco di triangoli.





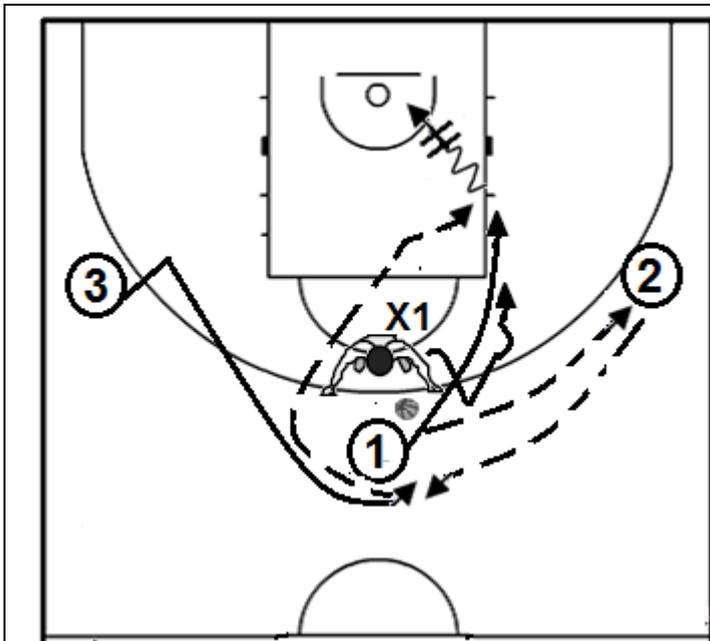


Diagramma 24

Disposizione come da Diagramma 24. Altro esempio di collaborazione, la base è giocare uno contro uno. (1) passa la palla a (2) ed esegue "dai e vai". Non riceve la palla sul movimento di "dai e vai" per un semplice motivo: perché è marcato spietatamente da X1. (3) sale a rimpiazzare (1), riceve da (2) e passa di sponda a (1). Queste forme di collaborazioni sono generate sempre dall'uno contro uno.

leri abbiamo tenuto un Master a Napoli che ha presentato come argomento "uno contro uno post basso". Quando è opportuno iniziare ad insegnare l'uno contro uno dalla posizione di post basso? Io sono dell'idea che l'uno contro uno da post basso per tutti i giocatori s'inizia a proporre contemporaneamente con l'uno contro uno da fuori, perché? Perché se si gioca back

door, dopo si deve saper giocare in quella posizione non propriamente di pivot, ma nel senso di “tenere una posizione”. Tutti i giochi di contatti che Maurizio Cremonini propone per il Minibasket noi li traduciamo nel settore giovanile e anche questa è una forma di collaborazione!

Pallacanestro gioco di triangoli: quando arrivano in Serie A e giocano il pick and roll, si giocano i contatti, i triangoli con i contatti. Saper giocare back door sarà importante per giocare pick and roll. Avere la presunzione di insegnare il pick and roll a livello di Under 15 anni è sicuramente fuori luogo! È paragonabile all’insegnare le radici quadrate a un bambino di 7 anni! Su cosa si deve allora lavorare? Sui fondamentali! Le spinte dei piedi, i cambi di direzione, i cambi di velocità, i passaggi dove, come, quando e soprattutto sull’uno contro uno ed io sono dell’idea che l’uno-contro-uno è la base per imparare a giocare tutto!

Per i raduni a livello di Under 16 percorro l’Italia assieme ad Antonio Bocchino e spesso gli allenatori mi chiedono informazioni sui loro ragazzi. Se rispondo evidenziando le lacune sui blocchi spesso questi allenatori mi ribattono che ancora non hanno insegnato i blocchi. La mia idea è: “forse si lavora troppo per settori”.

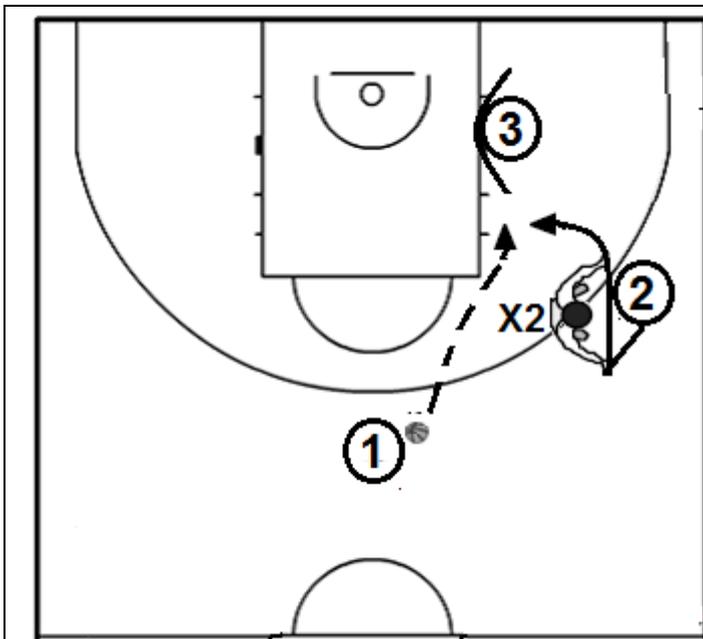
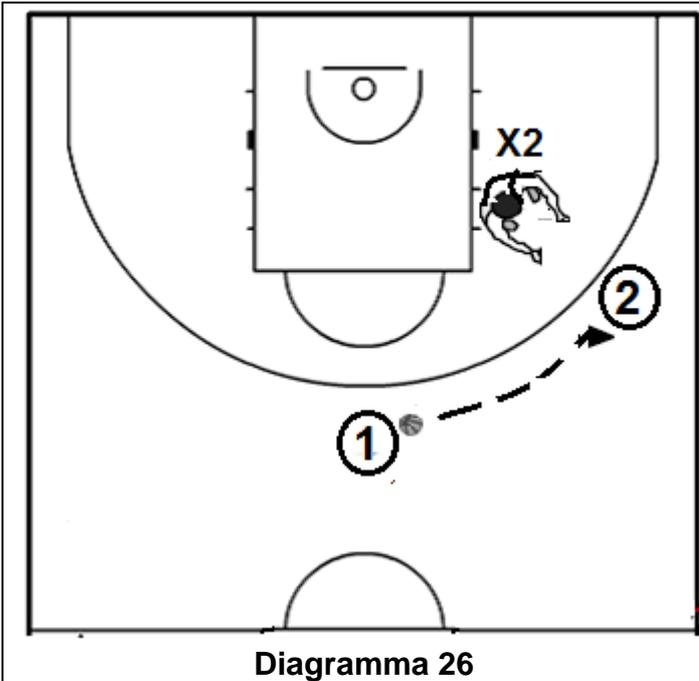


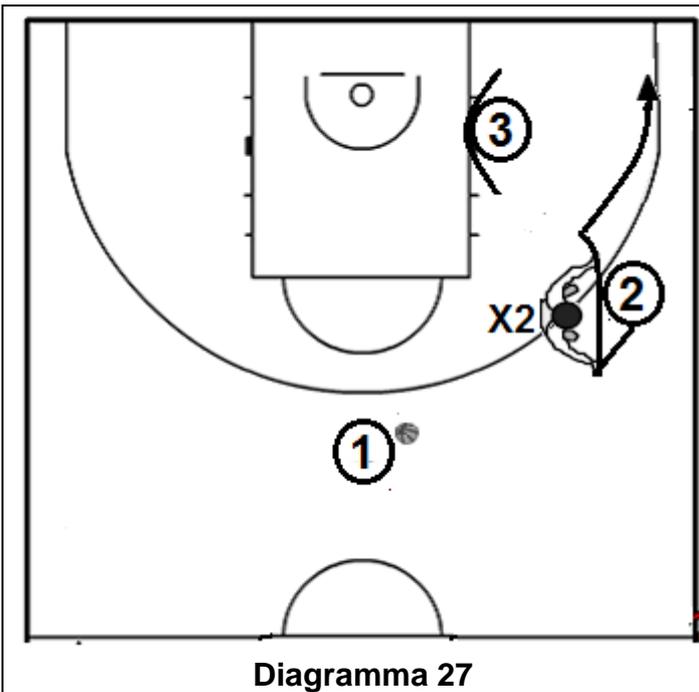
Diagramma 25

“Back door”.

Disposizione come da Diagramma 25. Anche il blocco è un “uno contro uno” ed è identico, perché? (2) si muove verso la palla; X2 anticipa, **back door** di (2)! Lettura e back door! Se il difensore sbaglia e sta sulla linea di penetrazione, ovvero sulla linea che unisce il giocatore al canestro, in questo caso (2) taglia davanti a X2.

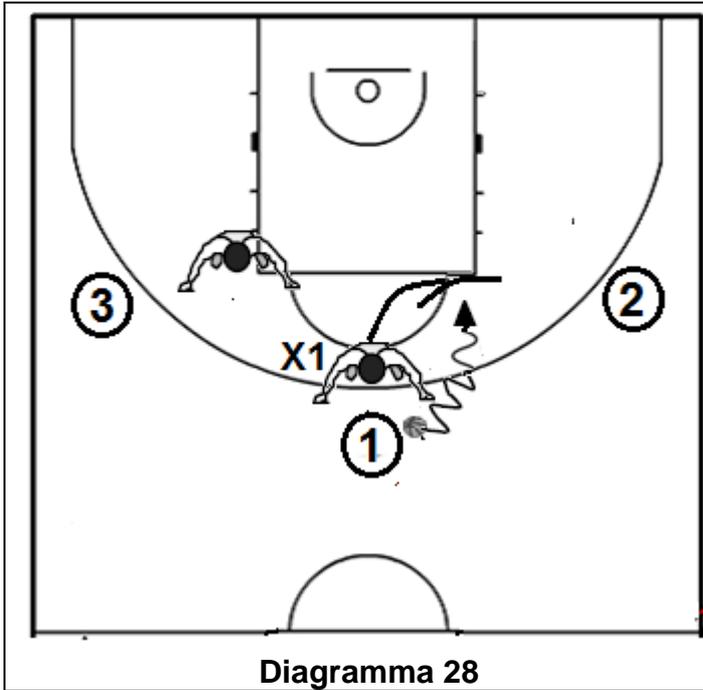


Se il difensore X2 é staccato, è ovvio che (2) può ricevere facilmente la palla da (1). (Diagramma 26).



“Allontanamento”.

Disposizione come da Diagramma 27. (2) si muove verso la palla, X2 anticipa, back door di (2)! Se però sul suo stesso lato è posizionato un post basso, (2) “legge” e va in allontanamento. Se lo spazio è occupato, (2) va in allontanamento.



Smarcamento nell'uno contro uno. Disposizione come da Diagramma 28. (1) con palla è marcato, attacca e X2 difende chiudendogli la strada, difende però è staccato. (1) può attaccare in due modi: cambia mano e va ma lo spazio è stretto.



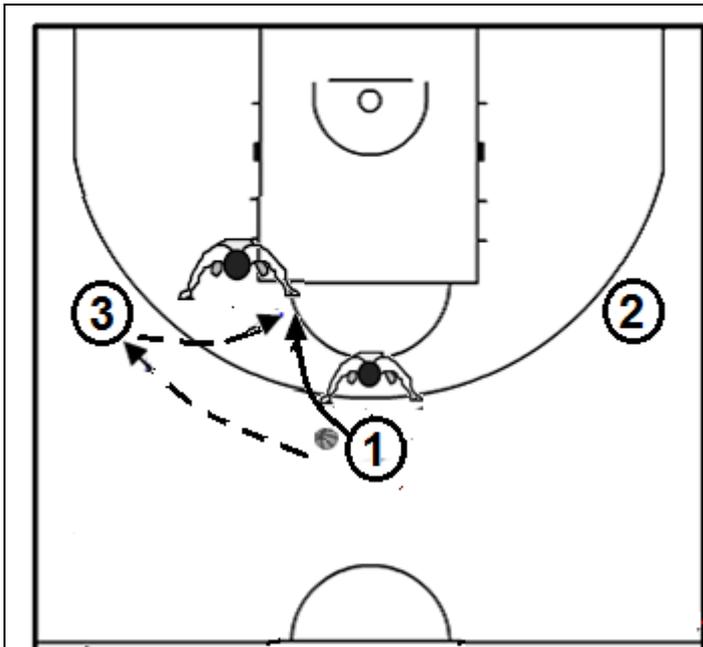


Diagramma 29

“Dai e vai”.

In alternativa (1) passa la palla e gioca “dai e vai” (Diagramma 29). Se però (1) non è capace di eseguire il movimento di smarcamento nell’uno-contro-uno, quando il difensore è sulla linea di penetrazione, come può reagire l’attaccante nell’uno-contro-uno? Taglia davanti! Se il difensore è sulla linea tra la palla e il canestro, ovvero linea di penetrazione, l’attaccante passa la palla e gli taglia davanti per eseguire un “dai e vai”.



Tagliare davanti.

A mio avviso il significato di “corsa cestistica” rimane sempre attuale perché se i giocatori non stanno bassi corrono il rischio di esser spazzati via.

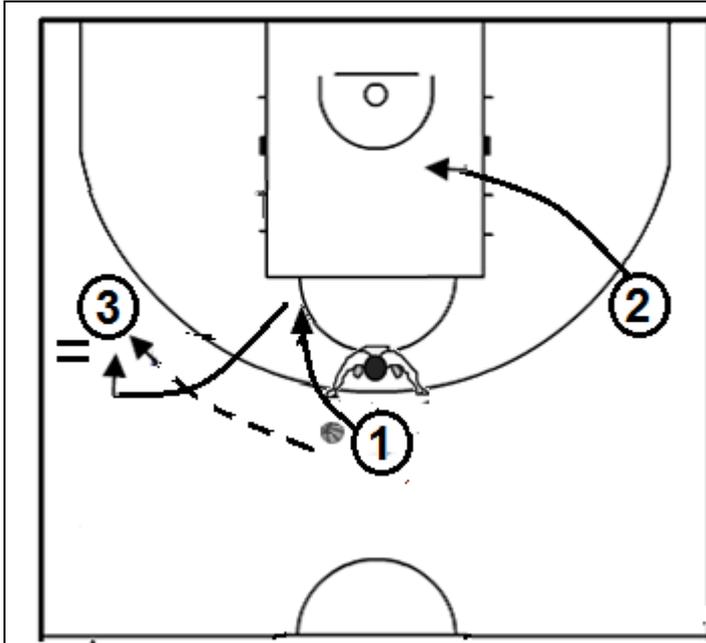


Diagramma 30

“Dai e segui”.

Disposizione come da Diagramma 30. (1) passa la palla a (3) ed esegue “dai e vai”, ma cosa succede? Spazio occupato da (2) che sta tagliando, (1) deve uscire fuori per dare continuità al suo movimento con quello che in italiano si chiama “**dai e segui**”. Oggi “è più affascinante” chiamarlo con un termine inglese.... per assecondare la moda... ma no! “dai e segui”, noi siamo italiani, io veramente amo l'Italia!

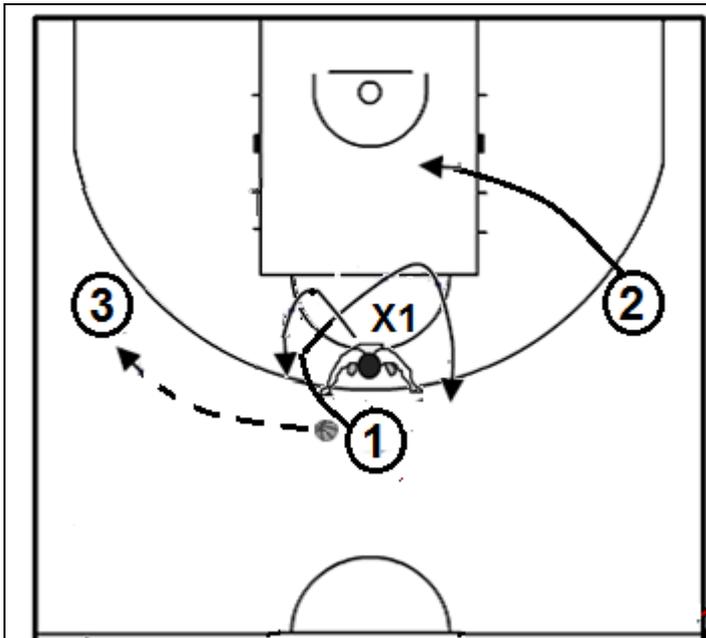


Diagramma 31

“Dai e cambia”.

Disposizione come da Diagramma 31. (1) passa a (3) e si muove, il difensore X1 lo chiude. Se (1) è anticipato, lo smarcamento avviene con un back door! Come con il post basso posizionato (vedi Diagramma 27), l'attaccante andava in allontanamento, analogamente in questa situazione con (2) che ha tagliato in area, (1) esegue un “**dai e cambia**”.

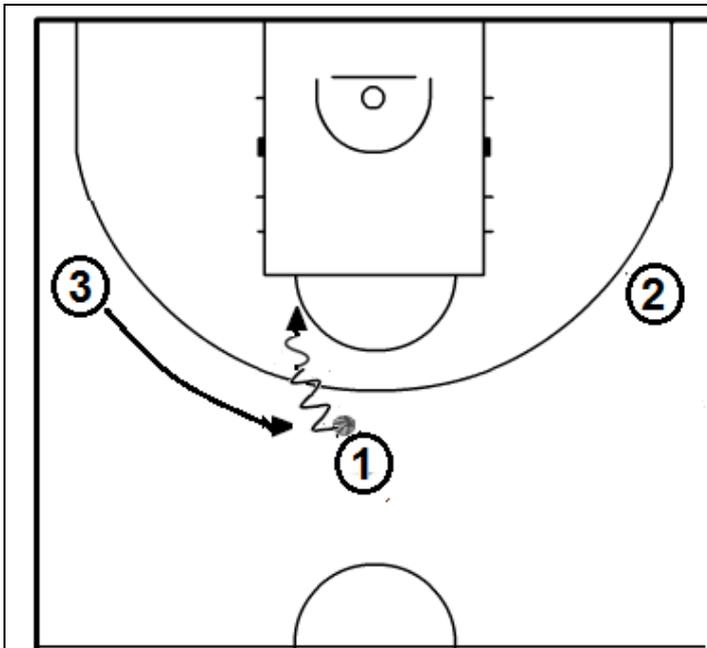
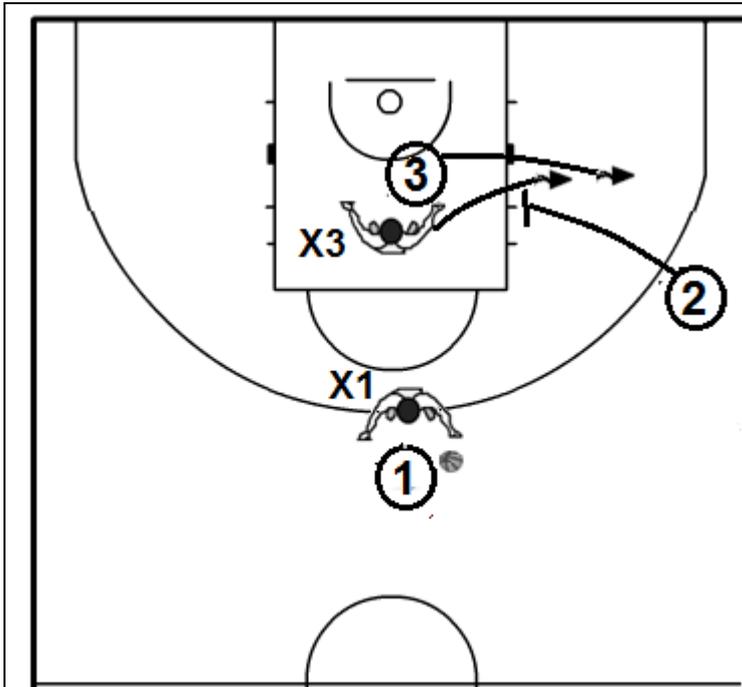


Diagramma 32

Altra situazione: arriva un difensore più sveglio per rompere il “dai e segui”, lettura di (1) che “spacca il blocco” (Diagramma 32).

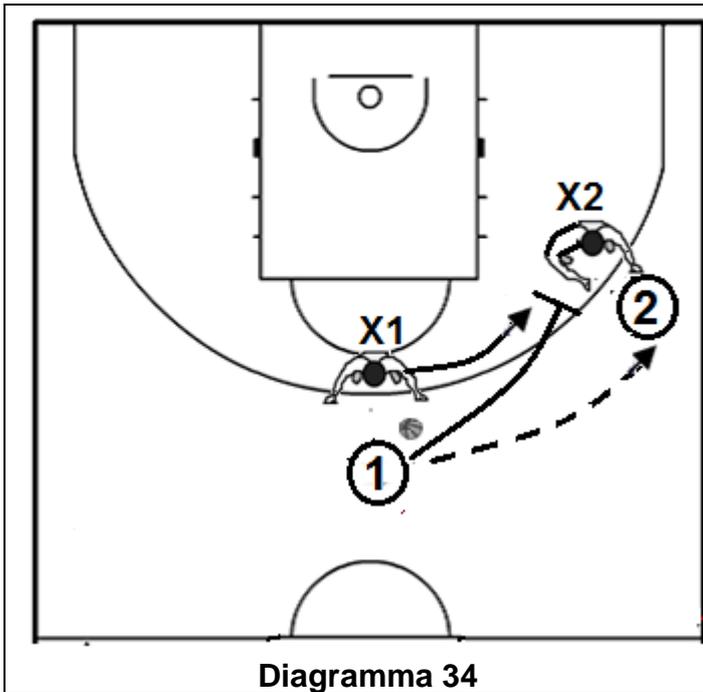
Riepilogando, i movimenti di “dai e vai”, “dai e cambia”, “dai e segui” devono essere la conseguenza dello smarcamento, ad Under 15 e Under 16 il “pick and roll” non è la panacea per risolvere tutti i problemi!

Blocchi.**Diagramma 33**

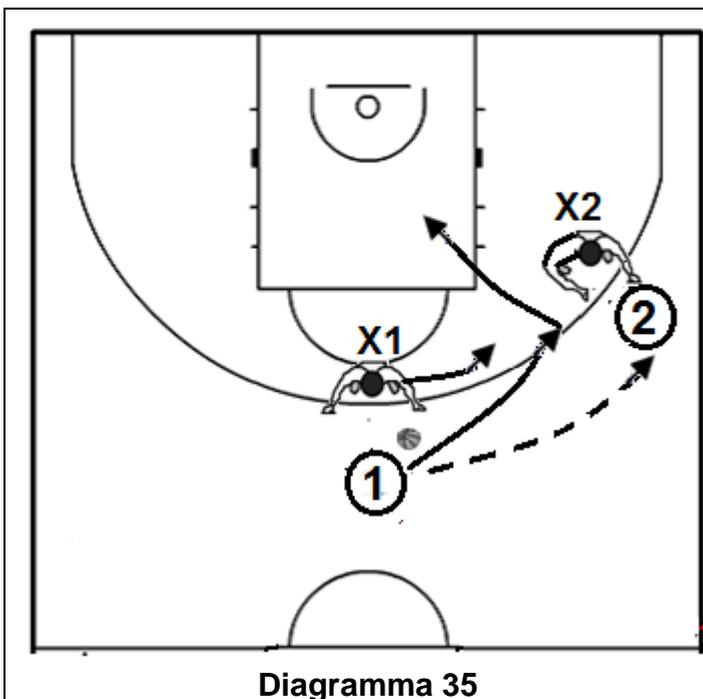
Disposizione come da Diagramma 33. (2) va a bloccare per (3), X3 insegue (3). Nell'uno-contro-uno, se questa è la situazione, per smarcarsi l'attaccante come si muove? Taglia davanti! Nel blocco come si regola? Taglia davanti! Identica situazione! Se mancano le basi dell'uno-contro-uno e del "dai e vai", non possono certamente tagliare davanti!

In questa stessa situazione con un attaccante posizionato in post basso, quale regola si adottava nell'uno-contro-uno? Allontanamento! E sul blocco? Allontanamento! Identica strategia! Con la differenza che in questa situazione è più difficile perché gli angoli sono diversi e per la presenza di quattro giocatori in uno spazio ridotto rispetto a quello di prima.

Se non sono stati preparati nell'uno contro uno, non possono giocare con i blocchi. Per usare una metafora, se non si costruisce il primo piano del palazzo, non si può edificare il secondo piano, se non si costruisce il secondo piano, non si può erigere il terzo piano e questa regola è valida anche per la costruzione del giocatore di pallacanestro. Questo per far capire come, a livello senior, se le giocatrici ed i giocatori non sono capaci di giocare forse dobbiamo rispettare certi parametri. In caso contrario l'allenatore della prima squadra deve inventare schemi per ottenere i risultati ma questi schemi non esistono perché sono i giocatori e le giocatrici che, al servizio dello schema, consentono di vincere le partite e l'allenatore mette nelle condizioni la giocatrice o il giocatore di rendere al massimo delle sue possibilità. Noi allenatori costruiamo le cornici di un quadro, nel quadro ci dipingono i giocatori! Quanto tempo occorre per approfondire l'uno-contro-uno? La scelta più appropriata, se nel Minibasket hanno lavorato correttamente, a livello di Under14 e Under 15 anni, è di curare solo l'1>1 nel contesto del 5>5, migliorando sempre le situazioni. 1>1 e quando arrivano a 15 anni iniziare ad affrontare le collaborazioni semplici; a16 anni si può iniziare ad insegnare i blocchi. **Osservare nel pick and roll quanto sia fondamentale la capacità di giocare 1>1!**



Disposizione come da Diagramma 34. (1) passa la palla a (2) per il quale deve portare un blocco. Come diventa funzionale questo blocco sulla palla? Solo se X1 non è già in una posizione per cui può raddoppiare e tenere il raddoppio. Per rendere funzionale il blocco, (1) deve giocare 1>1 contro X1 e cosa significa? Che (1) si muove e finché vede i piedi di X1 continua a dirigersi verso (2) per portargli un blocco.



Variante: (1) si muove, se vede i piedi di X1, continua, viceversa se non vede i piedi di X1, ricordandosi come giocava nell'Under 13 nell'uno contro uno, taglia! X1 lascia spazio? Ovvero, è in netto ritardo? Allora (1) va decisamente dentro! Così il blocco diventa funzionale! Questo significa saper giocare! (Diagramma 35).

Il metodo più sbagliato è far subire gli allenamenti ai giocatori! I giocatori e le giocatrici devono vivere l'allenamento, non lo devono subire, non sono i pupazzetti nelle mani dell'allenatore, lo devono vivere emotivamente, tecnicamente, tatticamente e mentalmente! Come allenare questi moduli? Un'abitudine, da parte dei giocatori, che non sopporto è svolgere il lavoro più semplice al minimo dell'intensità e quello più difficile al massimo dell'intensità, ossia come guidare un'automobile a 190 all'ora e camminare a piedi, invece, lentamente. Io sono dell'idea che più è semplice un insieme di gesti e più deve essere alta l'intensità dell'esecuzione.

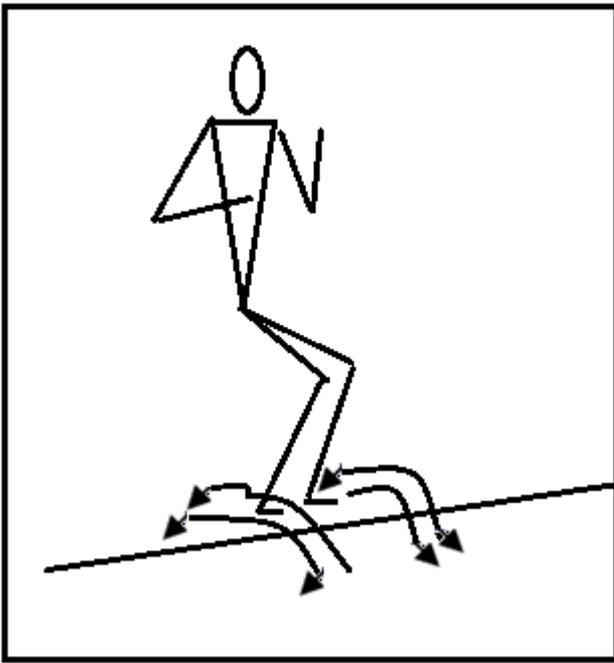


Figura 1

Sulla linea, saltellare in avanti e all'indietro scavalcando la linea, piegare le gambe, eseguire questo lavoro: 1-2! 1-2! Esecuzione veloce, i piedi non devono toccare la linea! (Figura 1).

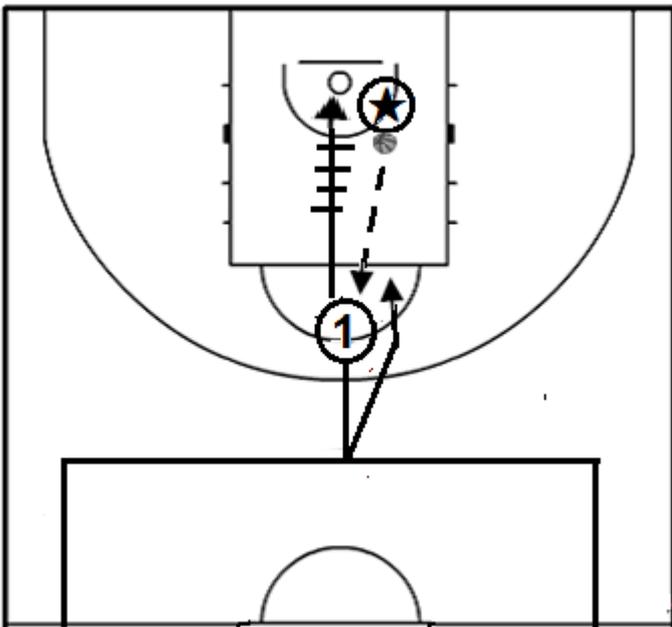


Diagramma 36

Altro esempio: (1) riceve la palla dal coach (★), tira e corre a toccare la linea gialla (quella del volley) per ritornare a ricevere e così di seguito (Diagramma 36).

Il giocatore bravo, mentalmente forte, non si lascia condizionare dalla nostra voce, continua a lavorare al massimo della propria intensità e sicuramente è straordinario. Spesso quei giocatori che non danno ascolto alla nostra voce sono proprio quelli che non ci soddisfano, sono quelli che non hanno tanto perché si muovono alla loro velocità. A mio avviso quelli sono le persone consapevoli di dove possono arrivare, sono consapevoli della velocità da produrre, sono consapevoli che si deve viaggiare a 100 all'ora. Personalmente credo molto nella figura dell'allenatore, anche se spesso noi allenatori induciamo i giocatori a commettere degli errori. Negli esercizi fin qui proposti, qual è stata l'azione più semplice? Secondo il mio punto di vista quella di andare in fila! Eppure sono stati più lenti proprio nel momento di andare in fila! Proprio nella situazione più semplice sono stati lentissimi. Ribadisco che le azioni facili debbano esser

eseguite al massimo della velocità, quelle difficili secondo il tempo necessario. Se i giocatori non riescono ad essere molto dinamici nelle cose semplici, come pretendiamo che siano rapidi in quelle difficili?

Questa è una mia idea fissa, sia quando allenavo i giocatori americani, sia quando allenavo i giocatori italiani, sia quando alleno i giocatori fenomenali, sia quando alleno le giocatrici straordinarie. Riduciamo il tempo di allenamento, innalziamo l'intensità nelle cose semplici. Come devono allenarsi dai 18 ai 20 anni? Se prima a prendere palla occorre due attimi, a 18 anni nel prendere la palla deve bastare un attimo, cioè si deve incrementare l'intensità del gioco. Dai 18 ai 20 anni è il momento in cui bisogna aumentare l'intensità del gioco. Quale differenza sostanziale distingue la Serie A dalla Serie C? L'intensità è diversa! Nelle mie esperienze in Serie C ho incontrato giocatori che segnavano moltissimo, però avevano bisogno di due secondi per tirare e si sono fermati a giocare soltanto in Serie C, perché in Serie A due secondi non bastano per tirare. In serie A con due secondi tira solo chi non segna mai, perché la difesa lo battezza.

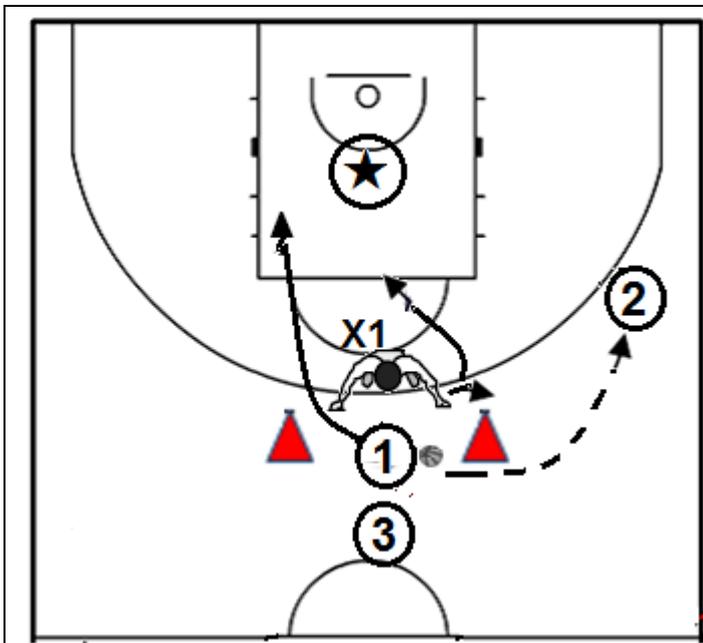


Diagramma 37

Letture sul "dai e vai". Disposizione come da Diagramma 37. (1) passa la palla a (2) e nello stesso momento X1 tocca il cono alla sua sinistra. (1) come si muove? Taglia dietro! Semplice: 1>1! Se il tema sono le collaborazioni, si deve insegnare il "dai e vai", il "dai e cambia" e il "dai e segui". Conclusa l'azione, il n. (3) rimpiazza il n. (1), che da attaccante diventa difensore. Continuità. Sono situazioni assolutamente semplici di 1>1.

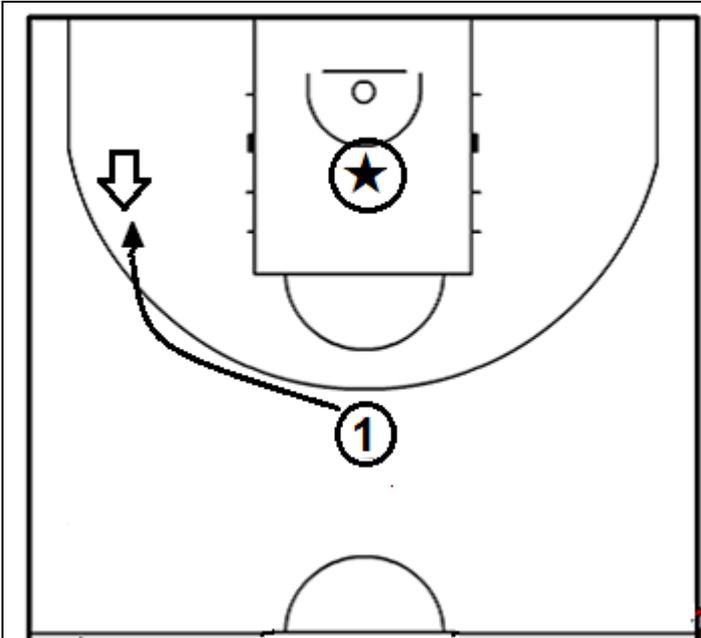
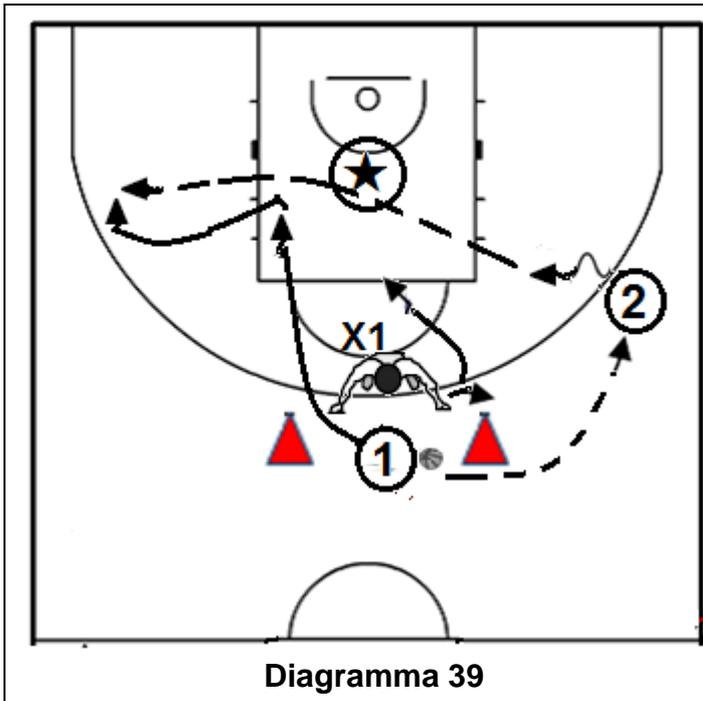


Diagramma 38

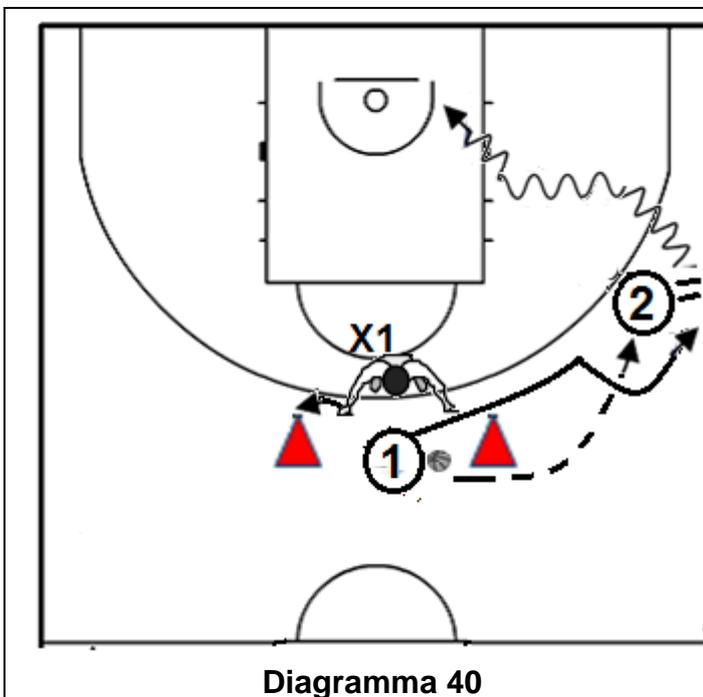
Spazio occupato.

La lettura del gioco impone inevitabilmente un interrogativo: “dov’è lo spazio libero?”. Se lo spazio è occupato dal coach (★), (1) va dove lo spazio è libero, indicato dalla freccia nel Diagramma 38.

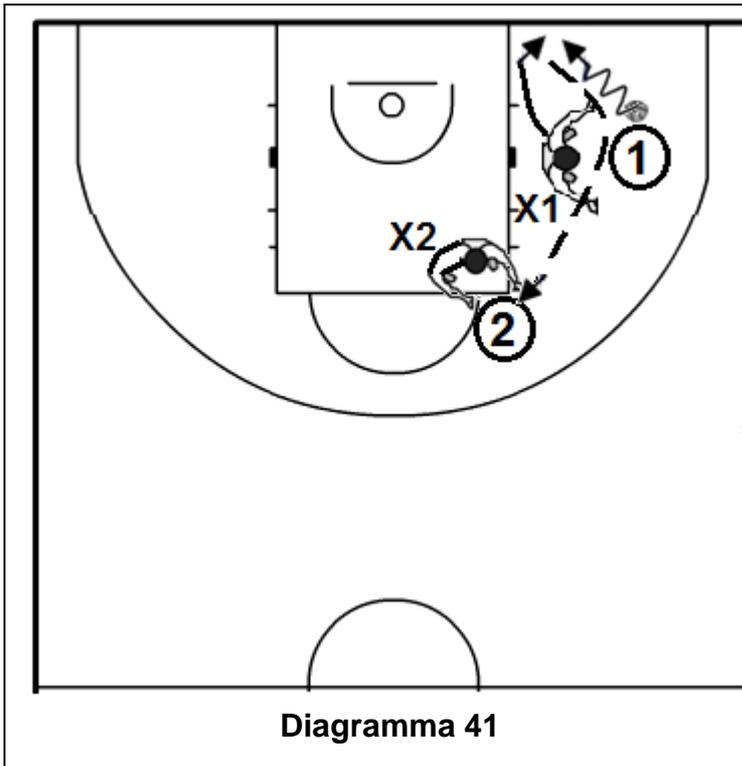


Quale giocatore si deve migliorare nel caso del Diagramma 39? Sicuramente il numero (2), il quale, quando prende la palla, deve guardare il lato opposto. Se l'area è occupata (in questo caso dal coach), (1) si dirige verso l'altro lato! Maurizio Cremonini nella sua lezione ha sottolineato il concetto di "distanze". Un passaggio da un lato all'altro può essere veloce o lento? Sicuramente lento! Per farlo diventare più veloce far precedere al passaggio un palleggio! Analogamente in una situazione di blocco in cui l'attaccante che lo riceve passa sopra, il palleggiatore in tal caso quale manovra deve eseguire? Deve venire sul lato del blocco per passare la palla alta e quindi, vedendo che il compagno si sta smarcando, deve eseguire un palleggio e un passaggio.

I ragazzi possono anche sbagliare molto, hanno tutto il diritto di commettere errori sotto l'aspetto tecnico però non devono risparmiarsi sul piano dell'impegno personale e non hanno il diritto di disattendere una funzione cognitiva importantissima come l'attenzione, tipo: parla l'allenatore e palleggiano, questa mancanza di rispetto è intollerabile!



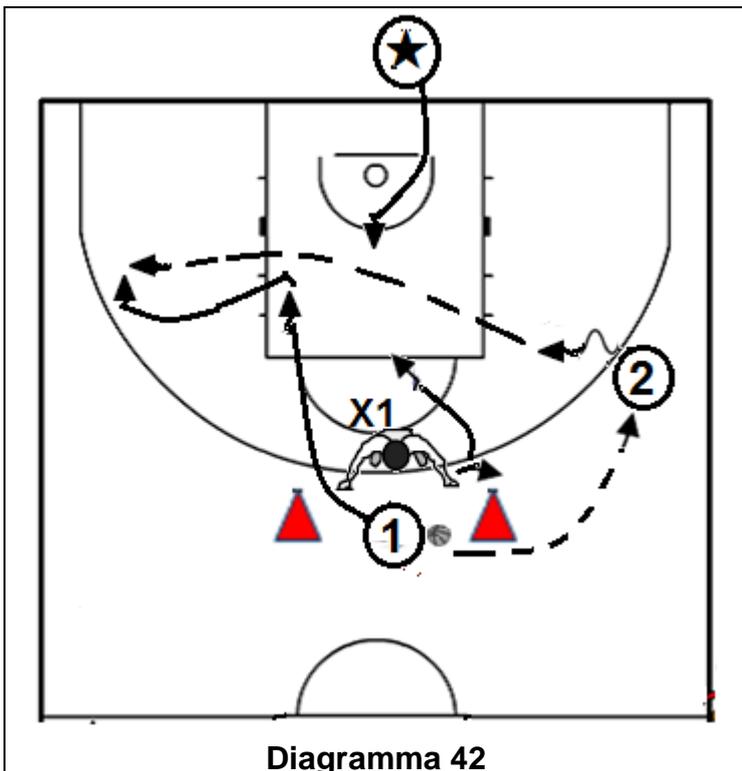
Disposizione come da Diagramma 40, l'area è occupata. (1) passa a (2), X1 tocca il cono alla sua destra, (1) esegue "dai e vai", se l'area è occupata, come può reagire? Con il movimento strategico denominato "dai e segui", cioè di scappar via dal diretto difensore che deve rincorrere. (1), se vede l'area occupata, come si regola? Stringe lo spazio, quindi prende la palla, stringe lo spazio come se dovesse passare la palla dall'altra parte, quindi (2) concede a (1) il modo di prendere la palla e dirigersi sul fondo. Questa strategia è denominata "dai e segui".



Disposizione come da Diagramma 41. L'attaccante (2) è posizionato sullo spigolo alto dell'area e per sue caratteristiche non è un tiratore. Ho avuto un giocatore americano che era straordinario in questa situazione di gioco. (1) cerca la penetrazione, è chiuso da X1, passa la palla a (2), ha due opzioni:

- “dai e vai”, ma il difensore X2 resta staccato perché (2) non è un tiratore;
- oppure spazio occupato = “dai e segui”.

Anche Giuseppe Poeta è molto bravo in questo gioco. L'attaccante con palla penetra, è chiuso ed esegue “dai e vai”, se lo spazio è stretto esegue “dai e segui”. Importante: correre al massimo della velocità!



Variante: il difensore X1 può scegliere se toccare il cono di sinistra o il cono di destra; il coach (★) può stare fuori della linea di fondo oppure entrare in campo posizionandosi nel cuore dell'area dei 3” (Diagramma 42).

Se un giocatore è consapevole di aver sbagliato e riconosce il proprio errore, noi allenatori dobbiamo prenderne atto e quindi aver cura dei giocatori. Se vogliamo educare i giocatori a comportarsi da persone oneste, quando alzano la mano per ammettere l'errore non possiamo arrabbiarci. Ammettere un proprio errore è un gesto che merita il massimo rispetto!

Dopo queste situazioni, assolutamente semplici, proponiamo quel gioco nel quale un tempo gli slavi erano dei maestri, cioè il “dai e vai” con il giocatore con la palla che ha messo fuori equilibrio il difensore. La sequenza del movimento è palleggio, finta di tiro, il difensore salta, l'attaccante può passar la palla, oppure palleggiare e penetrare la difesa. Sacha Djordjevic era straordinario in questa situazione.

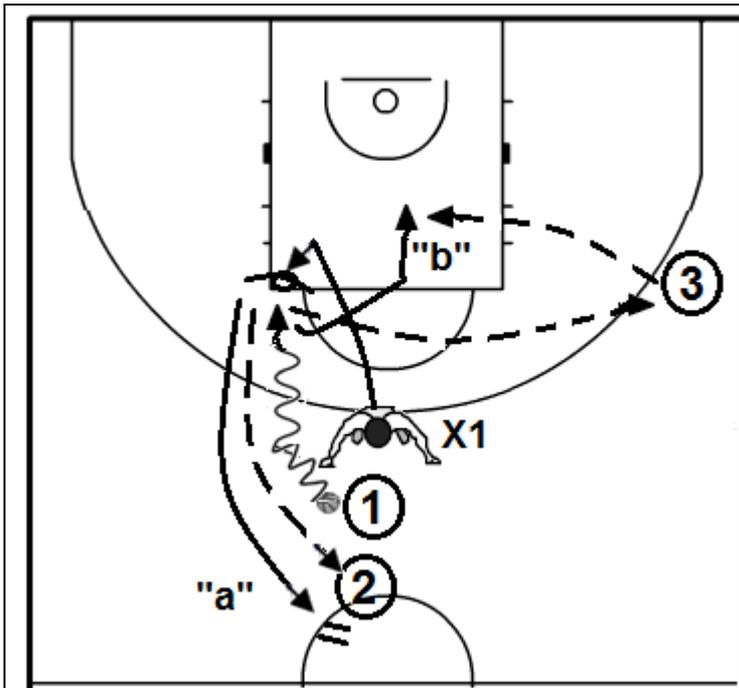
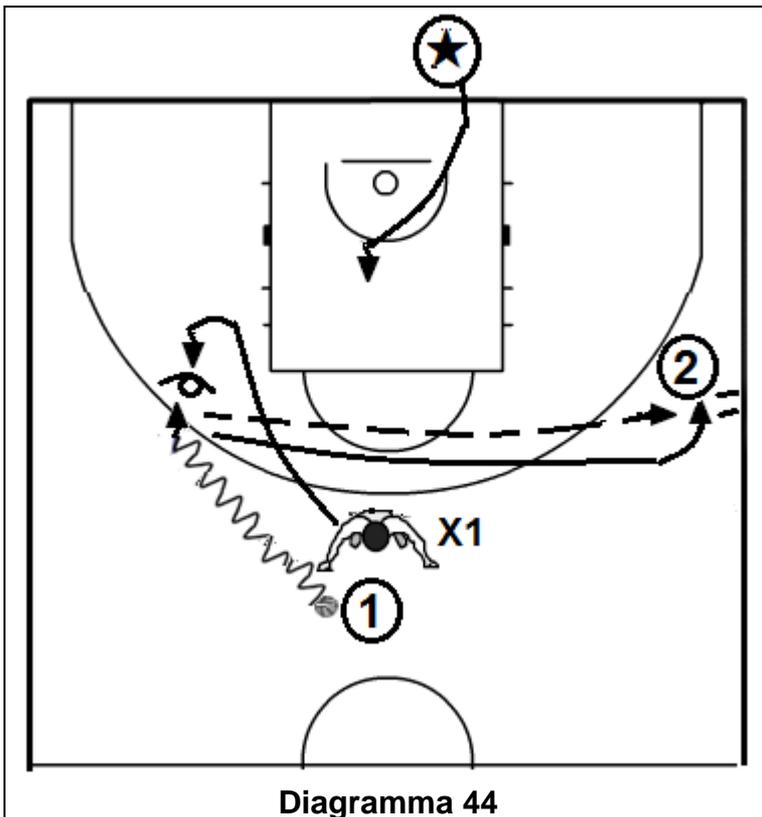


Diagramma 43

Disposizione come da Diagramma 43. Il difensore X1 che fronteggia l'attaccante (1) con palla, (2), posizionato alle spalle di (1), è senza palla. (1) parte in palleggio, si arresta, esegue finta di tiro, se X1 non salta, (1) la passa a (2) e va a riprendersela (soluzione "a") senza commettere l'infrazione di "passi". Ricapitolando: (1) entra, finta il tiro, X1 non salta, (1) la passa, la riprende; scende nuovamente in palleggio, si arresta, finta il tiro, X1 salta, (1) la passa a (3) e cerca il "dai e vai" (soluzione "b"). Fino a quando X1 non salta, (1) ripete partenza, arresto, finta di tiro e passaggio a (2).

Devono essere bravi e non arruffoni. Non si può eseguire "il dopo" senza aver sperimentato "il prima", è un concetto di vita molto importante. Nel prendere la palla devono stare attenti ai passi che si compiono. Purtroppo viene attribuita troppa importanza al prendere la palla e meno valore a questa situazione. Se si osserva attentamente, tante squadre sbagliano sempre i tiri facili quando hanno fatto buonissime letture perché hanno raggiunto il massimo della soddisfazione giocando bene. Esiste un modo di dire "*Bravo! Hai giocato bene!*" che significa anche "*Hai perso*". Solitamente dico: "*Hai giocato bene e hai perso*"; se invece io dico: "*Complimenti per la vittoria, avete giocato anche molto bene*", cambia il significato! Una situazione che mi lascia perplesso è quando i bambini perdono la voglia. "*Ti sei divertito?*" Allora la mia domanda è: "*Ma se si vince, non ci si diverte?*". Sembra quasi che un giocatore si diverte solo quando perde. Fondamentalmente io mi diverto di più quando vinco. Vincere non significa acquisire un punteggio più alto degli avversari ma significa che se ieri ho perso con un margine di 20 punti, oggi contro la stessa squadra perdo di 18. Ogni tanto i modi di dire cambiano proprio il significato, cambiano proprio la vita. Osservando il Diagramma 43, il **giocatore n. (1), chiunque esso sia, deve eseguire una partenza da giocatore di pallacanestro**. Deve prendere la palla, curare la posizione fronteggiando il canestro, deve migliorare nella tecnica come ad esempio "mettere la mano dentro la palla", mettere il pollice a "T", entrare nella difesa con i piedi, chiudere con la spalla, entrare e palleggiare. Se non ha queste basi, non può passare a "il dopo". Esistono almeno 5 i giocatori italiani bravissimi nell'uno contro uno, quelli che veramente battono l'avversario, ad esclusione di coloro che giocano nell'NBA? 5, non 10! Il problema qual è? Che una volta gli allenatori erano talmente meticolosi nei dettagli, oggi non più! Oggi ci sono 4, al massimo 5 giocatrici che partono dall'1>1 con palla ferma anche in situazioni dinamiche, forse tre o quattro. Il problema qual è? Che tra queste 3 o 4, due hanno sopra i 30 anni, forse dipende che dal fatto che scarseggiano giocatrici che hanno talento? No! Forse siamo noi allenatori di Settore Giovanile che non curiamo i particolari!



Variante: il coach può entrare in campo. Quando X1 salta, il coach è in campo, (1) passa la palla a (2) ed effettua il "dai e segui" con (2)!

L'attaccante (1) penetra, esegue palleggio, arresto, finta, X1 salta, il coach (★) entra in campo, (1) passa a (2) per eseguire "dai e segui".

Soltanto così avremo forse in futuro delle giocatrici con le quali veramente gli allenatori senior si potranno divertire e non debbano esser costretti ad impartire suggerimenti del tipo "Su quella penetrazione verso il fondo devi..." no! Perché devono essere le giocatrici ed i giocatori ad essere capaci di leggere. A mio avviso una delle qualità più importanti è saper giocare ed avere i fondamentali per saper giocare. Se tra due persone che giocano a bridge, uno dei due è capace di giocare bene e l'altro non sa giocare, chi vince? Sicuramente chi è capace! Chi sa giocare meglio a pallacanestro, vince! E' logico che si deve saper giocare e possedere i fondamentali! Se chi sa giocare bene a bridge, ma gira le carte e le fa vedere all'avversario, forse perde perché non possiede i fondamentali, perché le carte le deve vedere chi le detiene e non l'avversario! Su cosa pertanto dobbiamo lavorare? Sui fondamentali e sulla capacità di capire il gioco! Non tollero assolutamente quando, ad un minuto dalla fine della partita, mostro uno schema alla lavagnetta, spiego come ricevere la palla per prendere vantaggio, i giocatori entrano in campo e un giocatore non ha capito. Nello spogliatoio, alla fine del quarto, alla domanda "Ma come può essere successo?" il giocatore risponde di non aver capito. Non è assolutamente giustificabile che un giocatore entri in campo senza aver capito perché basta poco per dire "Scusami, non ho capito". Non è accettabile che un giocatore sia impegnato per una palla importante senza aver capito! Deve ammettere che non ha capito! Altrimenti vengono a mancare la costruzione e la collaborazione! Se il giocatore ha paura dell'allenatore, non è possibile collaborare! Non deve aver paura e soprattutto deve avere rispetto! Rispetto significa anche confidare all'allenatore che forse non si è spiegato bene, che non ha capito. Non è un problema perché solo così può rispettare il lavoro dell'allenatore.

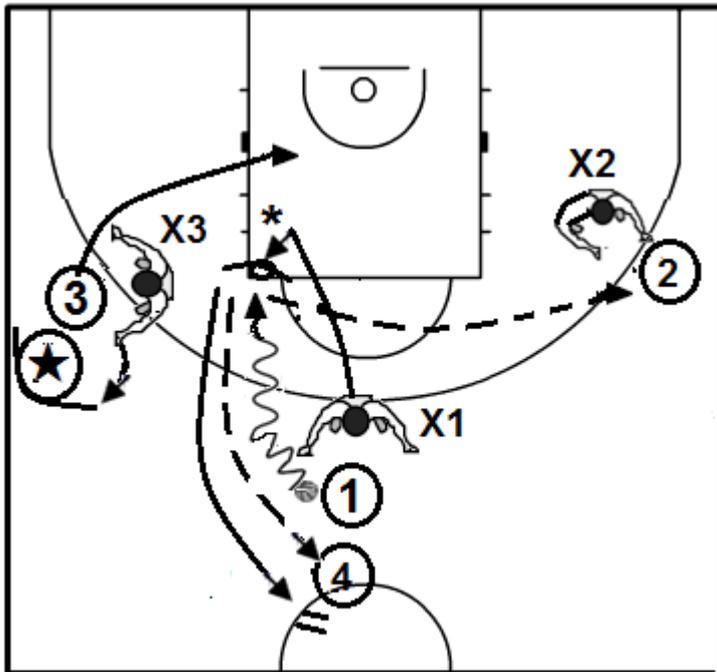


Diagramma 45

Disposizione su tre file come da Diagramma 45, l'assistente (★) è posizionato dietro a (3). Al centro, (1) gioca uno-contro-uno contro X1, penetra, si arresta e finta il tiro (vedi anche Diagramma 43). L'assistente (★) guarda quando X1 salta (vedi asterisco * sul Diagramma 45) perché protende in fuori la mano. X1 salta, l'assistente (★) mette la mano, X3 gliela tocca e (3) taglia dentro. (1) ha la palla, attacca, finta il tiro; (3) ha tagliato, (1) ovviamente non deve giocare sul lato che è occupato. Riallacciandoci a quanto approfondito prima, (1) palleggia, finta, passa la palla a (2) e cosa succede? Che nel momento in cui X1 salta sulla finta, l'assistente (★) mette la mano, X3 la tocca, (1) passa la palla a (2). Se il tempo è giusto, (1) taglia. Se invece X1 è bravo a difendere, (1) per qualsiasi motivo non si sente pronto, continua a tenerla e dopo che X1 ha saltato la gioca in "dai e vai". Se però (1) si accorge che (3) ha tagliato dentro, come reagisce? Con un "dai e segui" con (2)! L'assistente (★) quindi può mettere la mano oppure non metterla; se non la mette X3 rimane fermo, se X3 non tocca la mano, (3) rimane fermo.



Cosa è cambiato? Tutti i tempi del gioco! Certamente si devono gratificare per come si sono destreggiati, però **devo correggerli sul tempo**, hanno dimostrato di saper gestire gli spazi, ma sul tempo hanno creato confusione. Riflettendo approfonditamente, a mio avviso i giocatori e le giocatrici sono molto bravi nella lettura degli spazi; sono invece meno bravi nella lettura del tempo del gioco. Oggi i nostri giocatori sono molto bravi negli spazi, molto meno bravi nel tempo.

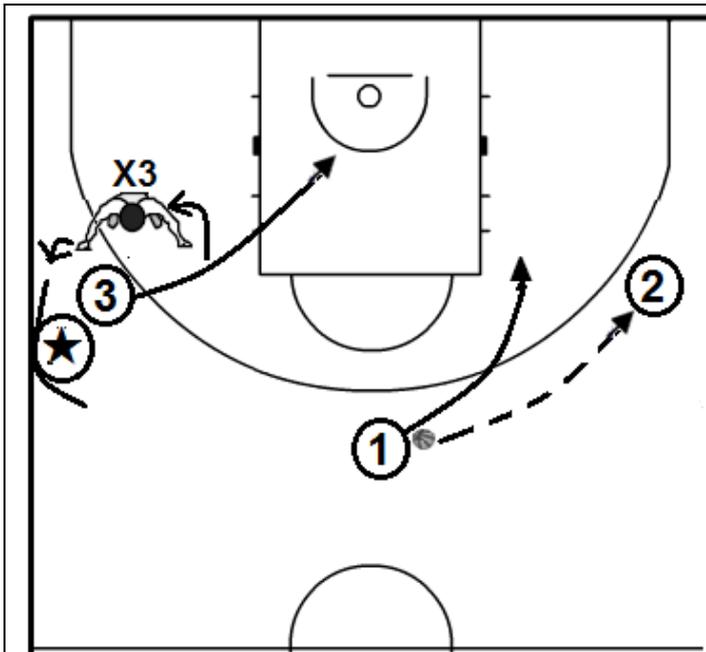


Diagramma 46

(1), come passa la palla, deve correre, o in “dai e vai” o in “dai e cambia”. Se l’assistente (★) mette la mano anche (3) deve correre! (2), appena prende la palla, chi devi guardare? Dentro l’area! Perché là sotto è arrivato qualcuno e quindi o gli passa direttamente la palla, oppure si avvicina per passare la palla o per giocare con il palleggio (Diagramma 46).

Riflessioni finali.

I fondamentali più importanti della pallacanestro sono il cervello (la testa) e il cuore, questi sono i fondamentali! Poi viene il linguaggio (palleggio, passaggio, tiro), ma non si può mai fare a meno di utilizzare la testa e il cuore, la testa e il cuore sono sempre imprescindibili! Sempre! In qualsiasi azione! Troppo volte noi ci fermiamo ritenendo che il fondamentale tecnico sia molto più importante della persona, io invece sono dell’idea che siano molto più importanti le persone che un fondamentale perché il fondamentale è un linguaggio, è l’espressione della persona. Garantisco personalmente che il giorno che non impegnerò il cuore e il cervello lascerò questo lavoro perché quando si insegna non si può non coinvolgere il cervello e il cuore.

Io ho allenato a livello senior e sto allenando molto i giovani ed oggi ho un’opportunità fantastica: quella di allenare contemporaneamente due realtà, senior e giovanili.

Troppe volte che cosa succede? Che gli allenatori di settore giovanile attribuiscono la colpa all’allenatore della prima squadra perché non fa giocare i giovani. L’allenatore della prima squadra, invece, può addossare le colpe agli allenatori del settore giovanile. La verità sta nel comunicarsi, perché soltanto attraverso l’interazione si costruisce qualcosa di importante. Siccome ci troviamo nello stesso mondo, più miglioriamo questo mondo e più tutti abbiamo dei benefici. Se si continua sempre ad affermare che gli altri sbagliano, questo mondo non migliorerà mai! Forse mi si obietterà che questo concetto è incoerente con quanto ho dichiarato all’inizio, io ritengo invece che sia molto coerente. Noi siamo secondi in Europa nel ranking, onestamente io sono convinto che dobbiamo cercare di diventare primi. La crescita nasce dai campi all’aperto, se non avessi concepito di diventare un po’ migliore il giorno dopo, lo devo ai campi all’aperto ed oggi indosso la maglia più bella del mondo, che è la maglia della Nazionale Italiana. La mia idea è che dobbiamo produrre sempre qualcosa in più e questo non significa che siamo frustrati se non riusciamo, ma essere sereni se riusciamo perché bisogna convincere i giocatori che se vogliono diventare più forti si devono allenare! Se non si allenano non possono migliorare e non potranno un giorno giocare in Serie A oppure non giocheranno mai in Serie A. A mio avviso questo principio non vale solo per la pallacanestro, vale per tutti i settori

della vita. Io sono dell'idea che il sogno di ogni allenatore di prima squadra è quello di non dover suggerire tutto ai giocatori come ad esempio "Su quella penetrazione tu vai in angolo" ma "Guarda lo spazio più vantaggioso". "Guarda! Perché se il tuo compagno ha occupato quello spazio, è opportuno che tu ti muova per occuparne un altro". Le squadre che vincono non sono le squadre che non sbagliano mai ma sono le squadre che sanno giocare partendo dall'errore. Se riflettiamo sulle nostre competenze, ovvero spiegazione, dimostrazione, correzione, ogni volta che un giocatore commette un errore in partita, se si ferma noi ci arrabbiamo. Forse non si deve correggerlo subito, lo si lascia giocare per comunicargli la correzione in un secondo momento.

Maurizio Cremonini adotta un bellissimo metodo: se si osserva attentamente, non stoppa mai i giochi su canestro realizzato, ma scandisce il tempo. Noi ci lamentiamo perché non abbiamo giocatori che lanciano il contropiede da canestro subito, forse siamo noi che stoppiamo sempre su canestro realizzato. Da dove si devono effettuare le rimesse per costruire il contropiede da canestro subito? Non da sotto canestro! Se ci ricordiamo Stonerook del Montepaschi Siena, egli andava sul prolungamento della linea laterale dell'area fuori da campo correndo più velocemente possibile. Io allenavo a Teramo, eravamo ovviamente informati su questa tattica ma Siena riusciva ciononostante a metterla in pratica. Impegnavo tutta la settimana a ricordare ai miei giocatori che Siena segnava sempre in quel modo. Anche contro di noi erano talmente bravi che riuscivano ugualmente, quindi lo spazio che insiste sul prolungamento della linea laterale dell'area fuori dal campo è quello ideale per eseguire le rimesse per costruire il contropiede.

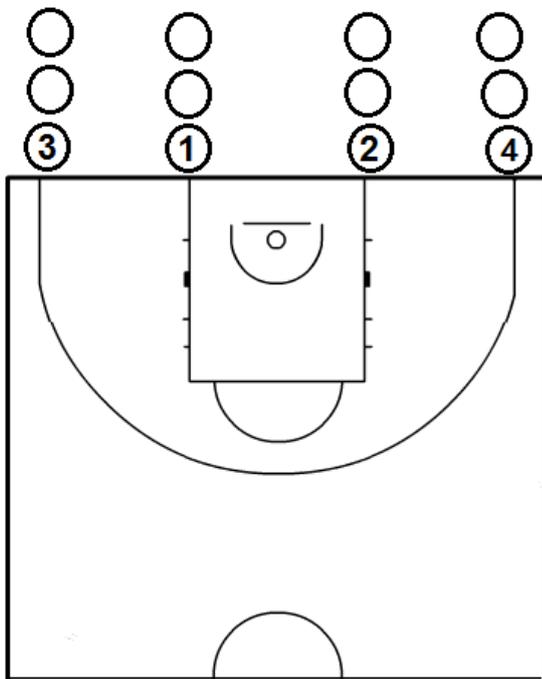


Diagramma 47

4 file a fondo campo, di corsa!

Dove si sono disposti? Dove si effettuano le rimesse dal fondo! (Diagramma 47).

E' un'abitudine automatizzata, non soltanto questi ragazzi sono praticamente abituati in questo senso, ma quasi tutti. Perché vado sul sicuro? Perché lo propongo in tutta Italia e tutti sono ormai assuefatti a questa abitudine. Con questo accorgimento delle 4 file, forse un domani avremo più squadre che eseguono contropiede da rimessa. Allenare significa permettere a loro di provare le azioni sul campo.



In questi tempi capita che i ragazzi non salutano; lo si riferisce ai genitori e i genitori rispondono che “dicono” ai figli di salutare. E’ sufficiente “dirlo”? Lo si deve insegnare!

E’ sicuramente deprimente sentir dire dai genitori che i loro ragazzi sono maleducati. La domanda che io pongo ai genitori è: *“Scusate, ma maleducati cosa significa in italiano? Educati male!”* A chi spetta il compito di educarli? Siccome Maurizio ha parlato di responsabilità, noi possiamo essere più responsabili nell’insegnare, tutti quanti noi! Se io valgo 10, domani provo a diventare 11, se io valgo 3 provo a diventare 4, come i nostri giocatori.

Se ad un ragazzo si chiede perché viene ad allenarsi, la risposta più ovvia é diventare più bravo, ma chi di noi ha il diritto di tarpare le ali ai nostri giovani?

Ciascuno dei ragazzi ha un nome, il nome più utilizzato da noi allenatori qual è? Quota! Quota! Quota! Loro non sono delle quote, loro sono dei giocatori che sognano e le loro aspettative nei nostri confronti sono di continuare a coltivare i loro sogni.

Conclusioni.

In questa mia lezione non ho proposto alcunché di difficile, ho descritto il mio lavoro e le mie idee che da sempre continuo a sviluppare con i settori giovanili, offrendo il tempo che è necessario per farli diventare più bravi, semplicemente questo. Se non si costruisce “il prima”, non si può procedere con “il dopo”. Riflettiamo prima di proporre un pick and roll a un ragazzo di 15 anni o di 16 anni! Forse è più opportuno insegnargli l’1>1. Per me la pallacanestro è questa: prima le persone e poi il gioco!

Un po' di territorio

I borghi medioevali della Valtiberina

L'Alta Valle del Tevere deve il suo nome all'omonimo fiume, che dalle sorgenti romagnole del monte Fumaiolo si immette nel bacino artificiale di Montedoglio, per poi attraversare l'**Umbria** ed il Lazio sino a sfociare nel mar Tirreno. La vallata, pur costituendo un tutt'uno dal punto di vista geografico, già nel Quattrocento risultava smezzata in due diverse aree politiche, l'una soggetta alla sovranità del Granducato di Toscana (oggi afferita alla prov. di Arezzo), l'altra posta sotto il dominio dello Stato Pontificio (nell'odierna prov. di Perugia). La sua peculiarità di zona di confine, incuneata tra Toscana, **Umbria**, Marche e Romagna, ne ha fatto un territorio estremamente vario dal punto di vista artistico, folcloristico e gastronomico. L'itinerario che vi proponiamo conduce alla scoperta dei borghi più pittoreschi della Valtiberina, tutti collocati in prossimità dell'agriturismo Somaia.

SANSEPOLCRO (a 7min)

Centro principale della Valtiberina toscana, vanta un pregevole centro storico, chiuso da una cinta muraria delimitata da cannoniere e da una imponente **Fortezza Medicea** (1350). Sulla piazza principale (**Piazza Torre di Berta**), si affacciano il Palazzo Pichi (XVI secolo) ed il Palazzo Giovagnoli (XIII secolo); a breve distanza troviamo il **Duomo**, Cattedrale in stile romanico-gotico con ampio rosone. Alla sinistra del Duono sorgono il Palazzo delle Laudi (1595), il Palazzo Pretorio (XIV secolo, antica sede del governo fiorentino) e la **Pinacoteca Comunale**. Quest'ultima ospita varie opere di **Piero della Francesca**, tra cui la famosissima *Resurrezione*. Nel centro storico di **Sansepolcro** si svolge ogni seconda domenica di settembre il **Palio della Balestra**, antica e suggestiva manifestazione folcloristica in costume. La città è sede di importanti manifatture tessili ed alimentari (il marchio *Buitoni*, noto in tutto il mondo, è sorto proprio a **Sansepolcro**).

ANGHIARI e dintorni (a 15min)

In dominante posizione collinare si erge il maestoso borgo fortificato di Anghiari, la cui fama deriva dal fatto di esser stato teatro della **Battaglia di Anghiari**, combattuta nel 1440 tra Fiorentini e Milanesi, ed immortalata nel celebre affresco di Leonardo da Vinci del Palazzo Vecchio di Firenze (dipinto poi ricoperto dal Vasari). La cittadina è stata inserita nel novero dei "*borghi più belli d'Italia*" ed insignita della *Bandiera Arancione* del Touring Club per i suoi vicoli pittoreschi, attornati da case in pietra, che mantengono un fascino fuori dal tempo.

A 15 km da Anghiari, immerso nel Parco dei Monti Rognosi, si trova **Caprese Michelangelo** (650m slm), paesino noto per aver dato i natali a Michelangelo Buonarroti. Da visitare il Castello e la Casa del Podestà, edifici del Trecento che oggi ospitano il Museo di Michelangiolesco. L'abitato è il punto di partenza per escursioni alla vetta dell'**Alpe di Catenaia** (1415m), da cui si gode un panorama magnifico che spazia dalle Marche all'Abetone (la strada asfaltata giunge sino a 1220m, in località Faggeto).

Sempre nella zona di **Anghiari**, vale la pena visitare **Citerna** e **Monterchi**. Il fascino di Citerna sta tutto nell'antica rocca e nei camminamenti medievali, entrambi in perfetto stato di conservazione, nonché nella posizione sopraelevata da cui si gode una magnifica vista sulla

Valtiberina. Monterchi è noto soprattutto per il dipinto della ***Madonna del Parto*** di Piero della Francesca, ma vanta anche un grazioso castello del Mille. Da non perdere, se siete in visita durante il periodo natalizio, il suggestivo **Presepe Vivente**, inscenato nelle viuzze del centro storico di Monterchi.

Sansepolcro

Il borgo delle torri e dei palazzi, sorto ai piedi dell'Appennino e che ha dato i natali a Piero della Francesca



"Porta della Toscana", posta ai piedi dell'ultimo tratto dell'Appennino toscano, Sansepolcro domina l'Alta Valle del Tevere, che si apre **in un vasto anfiteatro montano e collinare**, delimitato dall'Alpe della Luna, dalla Massa Trabaria, dalle colline della vicina Umbria e dai monti dell'Aretino e dell'Alpe di Catenaia.

La tradizione attribuisce a Sansepolcro un'origine mitica per opera di due Santi pellegrini, Arcano ed Egidio che, di ritorno dalla Terra Santa, si fermarono in questa valle dove, per un segno divino, decisero di restare e costruire una piccola cappella per custodire le Sacre Reliquie, portate da Gerusalemme. Dal '300 al '500 Sansepolcro ebbe il periodo di massimo splendore. Di quei secoli ricchi di commerci (dal guado ai panni), di arte e cultura, ne è testimonianza il centro storico della città.

Chiuso al suo interno da una cinta muraria delimitata dalle **cannoniere di Bernardo Buontalenti** e dalla pregevole **Fortezza di Giuliano da Sangallo**, il centro storico di Sansepolcro si caratterizza per un succedersi di pregevoli palazzi medioevali, con le caratteristiche torri, e rinascimentali e per le Chiese ricche di affreschi. Un centro storico che ha conservato sino ai giorni nostri i caratteri di un centro d'autore, profondamente legato al massimo figlio di questa terra: **Piero della Francesca**.

L'Artista, che si firmava "Pietro dal Borgo", ha immortalato la sua città nelle sue opere, esaltandone i caratteri, così da avvicinarla a quella città ideale di cui allora si discuteva nelle corti italiane. Elencare tutti i pittori nativi di Sansepolcro sarebbe una lista troppo lunga, ma ricordiamo Raffaellino dal Colle, Cristoforo Gherardi, detto Botine, Remigio e Marcantonio Cantagallina architetti distinti, oltre molti pittori della famiglia Alberti, e Santi di Tito.

Il **Museo Civico** ospita opere di inestimabile valore, in particolare la **Resurrezione** e il **trittico della Misericordia di Piero della Francesca**, ma anche altre realtà museali quali **Aboca Museum**, il **Museo della Vetrata Antica**, la **Cattedrale**, che conserva il "Volto Santo", crocifisso ligneo di epoca carolingia, **le chiese di Santa Marta, Santa Maria delle Grazie, San Francesco, San Rocco e Sant'Antonio Abate**, insieme alla Fortezza Medicea e alla **Casa di Piero della Francesca**, contribuiscono a rendere Sansepolcro impareggiabile meta di soggiorni culturali.

Sansepolcro è la città del **Palio della Balestra** e dei **Giochi di Bandiera**: la seconda domenica di settembre infatti i balestrieri di Sansepolcro rinnovano la sfida ai rivali di Gubbio e la città si veste dei colori di Piero della Francesca: squillano le chiarine, rullano i tamburi e in piazza Torre di Berta (piazza intitolata alla torre medioevale che vi sorgeva prima di essere distrutta durante l'ultima guerra ad opera di un bombardamento tedesco) trionfa il Palio della Balestra.

A fare del **Settembre** il mese cittadino per eccellenza non c'è solo il Palio, corso in onore del Santo Fondatore Egidio, ma anche la **Biennale dell'Arte Orafa**, la **Biennale del Merletto o trina a spilli**, con le quali vengono valorizzate due importanti tradizioni locali che uniscono in sé arte e perizia artigianale, le ricostruzioni rinascimentali a cura dell'associazione "**Rinascimento nel Borgo**" e il "**Convivio Rinascimentale**", cena a base di piatti rinascimentali nella suggestiva cornice del Chiostro di Santa Chiara.

Fonte: "TurismoinToscana.it"

SANSEPOLCRO

La città natale di Piero della Francesca

Posta ai piedi dell'ultimo tratto dell'Appennino toscano, Sansepolcro domina la Valtiberina che si apre in un vasto anfiteatro montano e collinare, delimitato dall'**Alpe della Luna**, dalla **Massa Trabaria**, dalle colline della vicina Umbria e dai monti dell'Aretino e **dell'Alpe di Catenaia**. La tradizione attribuisce a Sansepolcro un'origine mitica per opera di due Santi pellegrini, **Arcano ed Egidio** che, di ritorno dalla Terra Santa, si fermarono in questa valle dove, per segno divino, decisero di restare e costruire una piccola cappella per custodire le Sacre Reliquie. Intorno a questo primo oratorio si sviluppò un'antica abbazia benedettina oggi cattedrale dedicata a San Giovanni e tutt'intorno il Borgo che fu detto, proprio per questa origine, del Santo Sepolcro. Negli antichi annali del Comune gli storici chiamarono Borgo Sansepolcro "*novella Gerusalemme*".

L'origine mitica non esclude una presenza dell'uomo in epoca precedente ma sarebbero proprio le popolazioni insediatesi in questa parte dell'Alta Valle del Tevere e probabilmente disperse in piccoli nuclei rurali durante la guerra greco-gotica (VI sec.) e la penetrazione longobarda (VI-VII sec.) a trovare nell'abbazia un polo attorno al quale aggregarsi. Sul mito delle origini si hanno testimonianze già a partire dal 1266 ma è Francesco Largi cancelliere comunale nel 1418 a narrare la storia dei pellegrini Egidio e Arcano. La ricostruzione del passato della città è profondamente legata anche al maestoso fiume che l'attraversa, restituendo il nome di **Valtiberina** a tutta la valle che lo circonda. La zona è sempre stata un vivace centro commerciale per la sua caratteristica di terra di confine oggi incrocio tra quattro regioni al centro esatto dell'Italia.

Verso la metà del XIV secolo, Sansepolcro visse sotto la dominazione dei **Visconti, Signori di Milano**, per poi passare, e rimanervi 60 anni, nel 1371 sotto il potere dei **Malatesta di Rimini**. Il devastante terremoto subito nell'anno 1352 rende molto complicato ricostruire lo sviluppo urbanistico del periodo antecedente questa data. Nel 1441, dopo il passaggio dai domini della Chiesa a quelli di Firenze, al tempo di **Cosimo I De' Medici**, Sansepolcro ebbe il suo impianto architettonico definitivo, con il rafforzamento della fortezza, delle mura e con la demolizione dei borghi esterni e la costruzione dei monumentali palazzi nobiliari che caratterizzano ancora oggi i più bei scorci cittadini.

Fonte: <http://www.valtiberinaintoscana.it>

Pievi e luoghi di fede

Tutta la Valtiberina Toscana vanta una tradizione monastica ed abbaziale millenaria. Qui i luoghi sono un invito alla riflessione ed alla scoperta di straordinari percorsi fuori dai troppo frequentati itinerari di massa: **piccole chiese, pievi, edifici millenari** dove è possibile toccare con mano i segni lasciati sulla pietra da ignoti artisti ed architetti, dove i marmi policromi lasciano spesso il posto alla pietra venuta dal fiume o dal monte: un salto indietro nel tempo in

quell'Italia meno conosciuta, che attraverso i gioielli dell'epoca romanica, tornava finalmente a vedere la luce.

Badia Succastelli alla Madonnuccia



Preesistente alla nascita di Sansepolcro, dell'antica abbazia benedettina dedicata a San Bartolomeo rimangono la chiesa e le rovine del convento. La chiesa aveva due absidi contrapposte e l'ingresso originale si apriva sul lato destro. Nella prima metà dell'Ottocento un'abside venne demolita per realizzare l'attuale ingresso.

Sotto l'abside distrutta si trova la cripta, ma un'altra più antica e interrata fu rinvenuta alcuni anni fa in corrispondenza dell'altra abside.

Chiesa di Santa Maria della Pace a Sigliano



La chiesa di Santa Maria della Pace è un edificio sacro che si trova in località **Sigliano** a Pieve Santo Stefano. E' stata ultimata nel 1921 sulle rovine dell'antica pieve paleocristiana, abbattuta da un terremoto nel 1919. È sorta sul luogo occupato un tempo dall'antica pieve di Sigliano, dedicata a San Pietro fino al XVI secolo e poi ricordata come pieve di Santa Maria (1566). Nel 1593 passò sotto il patronato dei conti di Montedoglio e dei nobili Della Stufa e nel 1797 venne eretta a prepositura dal vescovo di Sansepolcro monsignor Roberto Costaguti. Nel sottosuolo del vetusto luogo di culto fu ritrovato un cippo funerario con iscrizione latina, ora sistemato nelle scale d'ingresso al nuovo tempio, segno che nel medesimo posto si è pregato prima per gli dei pagani e poi per il Dio cristiano. La struttura è un curioso esempio di eclettismo architettonico in stile neobizantino ed è insignita del titolo di Basilica Minore.

Pieve di Santa Maria a Micciano

A pochi chilometri da Anghiari, lungo la strada che conduce a Caprese Michelangelo, prima di giungere alla frazione Motina, si scorge a sinistra in posizione sopraelevata la **Pieve di Santa Maria a Micciano**.

Circondata da campi ed introdotta da un filare di cipressi, la chiesa risulta inglobata in un complesso di costruzioni di epoche diverse che danno all'insieme un aspetto particolarmente articolato.





Pieve di Santa Maria a Micciano

Circondata dal verde dei campi si erge sulla via che porta a Caprese Michelangelo



A pochi chilometri da Anghiari, lungo la strada che conduce a Caprese Michelangelo, prima di giungere alla frazione di Motina, si scorge a sinistra in posizione sopraelevata la **Pieve di Santa Maria a Micciano**. Circondata da campi ed introdotta da un filare di cipressi, la chiesa risulta

inglobata in un complesso di costruzioni di epoche diverse che danno all'insieme un aspetto particolarmente articolato. Purtroppo attualmente l'impianto primitivo non è più leggibile, l'interno comprende delle unità edilizie rurali piuttosto rimaneggiate, mentre al centro del nucleo abitativo c'è la chiesa di S. Clemente che risale probabilmente al XII sec., anche se alcune tombe recentemente scoperte ne fanno supporre una datazione anteriore. L'abside rappresenta la parte più antica della chiesa, originariamente con pianta a croce greca, trasformata a croce latina alla metà del XIX secolo. Poco distante da Toppole, raggiungibile anche a piedi tramite un sentiero, è la Badia di San Veriano, abbazia camaldolese sorta alla fine dell'XI secolo



Viaggio nei Sapori

La Valtiberina è una terra ricca di prodotti tipici profondamente legati alla tradizione storica, caratterizzati dall'utilizzo di materie prime locali e provenienti da aziende del territorio. La tradizione enogastronomica valtiberina è promossa e valorizzata dalla Strada dei Sapori, partendo dalla quale è possibile intraprendere un vero e proprio viaggio del gusto, seguendo destinazioni diverse per conoscere le attività di chi contribuisce a far conoscere quest'angolo di Toscana.

Si parte da **Anghiari**, le cui campagne sono ricche di **oliveti** che regalano un ottimo olio dal sapore di erbe. I campi di **girasole** e le coltivazioni di **granturco** intorno a **Monterchi** caratterizzano l'attività agricola e la **polenta** è infatti il piatto tipico della zona, come testimonia la popolare *Sagra della Polenta* che si tiene in autunno. Proseguendo verso Sansepolcro la strada attraversa poi campi coltivati a tabacco. Si tratta del **Tabacco Kentucky**, pregiata qualità frutto di una lunga tradizione e di una rinomata professionalità, con cui vengono realizzati i **sigari Toscani**.

L'eccellente produzione di **verdura**, **frutta**, **ortaggi** e **formaggi** caratterizza la campagna intorno a **Sansepolcro** e in tutta la vallata si possono gustare **carni** e **insaccati** di ottima qualità. La cittadina è conosciuta in tutto il mondo anche per la **pasta**. Proprio qui nacque agli inizi dell'800 il primo stabilimento **Buitoni**. Da sempre è inoltre riservata grande cura alla lavorazione del **pane** e dei **prodotti da forno**.

Dirigendosi verso Badia Tedalda, il paesaggio è dominato da vaste distese adibite a pascolo dove si alleva allo stato semibrado il **vitellone bianco dell'Appennino Centrale**, la rinomata razza **Chianina**. La mostra-mercato nazionale degli allevamenti bovini di razza chianina rappresenta un importante appuntamento per tutti gli operatori del settore e si svolge a Ponte Presale di Sestino, alla fine di Settembre. Badia Tedalda è un piccolo borgo che conserva antiche memorie: di qui passavano i pellegrini che percorrevano la via Romea alla volta della Città Santa. A Pieve Santo Stefano l'agricoltura svolge un'importante attività di riscoperta delle **coltivazioni autoctone di frutta**, quali **mele**, **pere** e altre colture tipiche. Il **prugnolo**, il più apprezzato tra tutti i funghi, è protagonista della *Festa del Prugnolo* a primavera.

Caprese Michelangelo è un borgo circondato da castagneti dove si raccolgono il famoso e pregiato **marrone di Caprese**, i funghi e gli altri prodotti del ricco sottobosco. Molti sono i piatti a base di castagne o farina di castagne che vengono riproposti ogni anno nel mese di ottobre alla *Sagra popolare*.

La Strada dei Sapori Valtiberina Toscana, con la sua cartografia e le sue indicazioni, guida il viaggiatore tra gli antichi borghi della Valtiberina, le sue aree protette, le verdi vallate e i boschi, in un viaggio all'insegna della tranquillità e del piacere di vivere a stretto contatto con le tradizioni rurali e artigianali di questa terra.

Ogni anno la tradizione gastronomica della Valtiberina Toscana si ritrova con un appuntamento fisso, I Centogusti dell'Appennino, che si svolge ad Anghiari tra fine Ottobre e inizio Novembre.