

LA PREPARAZIONE DEL PIANO DI ALLENAMENTO: UN APPROCCIO METODOLOGICO PER LE PRIME FASCE DELL'ATTIVITÀ GIOVANILE

Paolo Maurizio Messina
Guido Saibene

PREMESSA

La metodologia dell'insegnamento sportivo rappresenta un insieme di principi, approcci e linee guida che costituiscono un quadro di riferimento per l'allenatore; non offre, quindi, ricette pronte o esercitazioni da copiare e incollare, ma strumenti concettuali e metodologici da comprendere, interpretare e adattare alle caratteristiche specifiche della propria squadra e degli obiettivi. Il compito dell'allenatore non è quello di replicare modelli preconfezionati, ma di saper leggere il contesto e costruire interventi efficaci a partire dai principi della metodologia. L'errore più comune tra gli allenatori meno esperti è proprio quello di cercare schemi standard di allenamento senza comprendere il "perché" di ciò che sta dietro a ogni proposta. Questa mancanza di consapevolezza limita la capacità di adattare il lavoro alle reali esigenze del gruppo. Solo chi sviluppa una solida competenza metodologica può svolgere in modo professionale il ruolo dell'allenatore. Significa essere in grado, anche sbagliando, di analizzare, scegliere, adattare e innovare le proprie proposte didattiche, sulla base di un ragionamento critico e consapevole, non sulla semplice imitazione. Questa premessa è necessaria per approcciarsi correttamente al presente articolo, che ha l'obiettivo di fornire agli aspiranti e neoallenatori delle categorie giovanili, un quadro di prospettive su cui riflettere per organizzare autonomamente l'allenamento quotidiano della propria squadra,

GLI AUTORI



Paolo Maurizio Messina, Specialista in Scienza e Tecnica dello Sport. Allenatore Nazionale e Formatore Nazionale CNA della Federazione Italiana Pallacanestro. Docente metodologo della Scuola Regionale dello Sport Sicilia Coni. Docente a contratto e coordinatore del corso di Teoria Tecnica e Didattica degli Sport, Corso di Laurea in Scienze Motorie - Dipartimento di Scienze Biomediche e Biotecnologiche Università degli Studi di Catania.



Guido Saibene, Allenatore Benemerito e Formatore Nazionale CNA della Federazione Italiana Pallacanestro. Responsabile della Formazione degli Istruttori del Settore Giovanile Olimpia Milano. Docente a contratto nel Corso evoluto di Pallacanestro, Corso di laurea in Scienze Motorie - Università degli Studi di Milano.

To cite this article:

Messina, P.M., Saibene, G. (2025). La preparazione del piano di allenamento: un approccio metodologico per le prime fasce dell'attività giovanile. BasketCoach.Net, 13/10/2025.



acquisendo nel contempo competenze metodologiche.

Per rendere più concreto e operativo il lavoro di pianificazione dell'allenamento, l'articolo è arricchito da "finestre di dialogo" pensate come strumenti di supporto e auto-orientamento per il coach, utili a stimolarne la riflessione e a guidarlo verso decisioni più consapevoli.

INTRODUZIONE

Il Piano di Allenamento (PA) rappresenta la programmazione di una sessione quotidiana di lavoro e ha l'obiettivo di favorire il miglioramento della prestazione attraverso esperienze di apprendimento mirate. La sua redazione richiede competenze specifiche: saper valutare il livello di apprendimento degli atleti, definire obiettivi adeguati, selezionare contenuti coerenti, pianificare attività significative e scegliere strategie efficaci di insegnamento e allenamento.

Considerando le diverse esigenze e la particolarità dei contenuti richiesti nelle varie fasi dell'attività giovanile, si è preferito restringere il campo d'intervento alla fascia d'età compresa tra i 12 e i 15 anni, permettendo in tal modo di fornire indicazioni più precise, seppure orientative, per l'organizzazione del lavoro. Questa fascia rappresenta un periodo formativo cruciale, in cui gli allievi si avvicinano alla pallacanestro e, nel corso di quattro anni, iniziano a sviluppare progressivamente competenze tecniche e tattiche sempre più articolate. Le proposte di allenamento dovranno tuttavia tenere conto dei limiti legati all'età e alla motivazione, evitando forme di specializzazione precoce che potrebbero generare stress, demotivazione e, in alcuni casi, abbandono dell'attività sportiva. È preventivamente consigliabile un'attenta revisione del PA prima di essere proposto e, durante l'allenamento, occorrerà osservare se insorgono segnali di affaticamento, scarsa applicazione e demotivazione, postura passiva o calo della qualità nell'esecuzione; in presenza di questi segnali è bene rivedere il PA riducendo il carico, proponendo esercizi più coinvolgenti e motivanti, con

maggiori rotazioni, gare di tiro con tempi di recupero più lunghi o pause per bere e stimolare la riflessione attraverso domande aperte.

Responsabilmente, gli allenatori operanti nel settore giovanile dovrebbero prestare adeguata attenzione al significativo contributo apportato a livello internazionale dallo psicologo dello sport Jean Côté, in particolare attraverso l'elaborazione del Developmental Model of Sport Participation (Modello di sviluppo della pratica sportiva) (Côté & Vierimaa, 2014), che rappresenta un punto di riferimento teorico fondamentale nell'ambito della formazione e dello sviluppo degli atleti in età evolutiva, ponendo nelle primissime fasce, particolare attenzione all'equilibrio tra allenamento strutturato (AS)¹ e gioco deliberato (GD)². Quest'ultimo, pur essendo cruciale nelle prime fasi dello sviluppo, tende a ridursi progressivamente con l'aumentare dell'età. A titolo orientativo, si possono considerare percentuali indicative come: 80% GD e 20% AS per la categoria U13, 70% GD e 30% AS per U14, fino ad arrivare a un 60% GD e 40% AS per gli atleti U15. In relazione al gioco deliberato, riportiamo un interessante lavoro svolto nel corso della stagione sportiva 2023–2024. In un contesto Under 15, è stata adottata una modalità di attivazione libera all'ingresso in palestra, della durata complessiva di 30 minuti e finalizzata a favorire autonomia, auto-organizzazione, creatività, comunicazione, socializzazione e un sano agonismo tra i giocatori. All'arrivo, i ragazzi venivano invitati a utilizzare liberamente lo spazio disponibile per giocare, con la possibilità di organizzare partite 1c1, 2c2 o 3c3, sfruttando i due canestri principali e due aggiuntivi posizionati nelle intersezioni tra le linee laterali e quella di metà campo. In una seconda fase, veniva richiesto agli atleti di formare autonomamente delle squadre e disputare partite in stile playground nelle due metà campo disponibili (generalmente 3c3 o 4c4). Agli stessi veniva affidata la gestione completa del gioco: definizione delle regole, tenuta del punteggio, arbitraggio e risoluzione dei conflitti. Ogni partita si concludeva al raggiungimento di 21 punti oppure, in alternativa, allo scadere del tempo

limite di 10 minuti, mantenendo il punteggio acquisito. Al termine dell'incontro, la squadra perdente era tenuta a "pagare pegno", secondo modalità stabilite precedentemente. Si procedeva quindi a una nuova rotazione, chiedendo la formazione di squadre con composizione variabile, per stimolare la collaborazione tra compagni diversi e ridurre la formazione di gruppi fissi. L'allenatore interveniva solo in modo mirato, osservando e segnalando situazioni significative, come penetrazioni effettuate senza visione del fronte d'attacco o la mancata scelta del lato libero, spesso legata al mancato utilizzo della mano debole. Venivano inoltre valorizzate ed enfatizzate giocate efficaci, come assist o conclusioni a canestro, per rinforzare comportamenti funzionali al gioco. Al termine del playground, veniva proposto un tema emerso dal gioco attraverso esempi concreti e domande mirate, con l'obiettivo di stimolare la riflessione su aspetti da migliorare. L'intento era aumentare la consapevolezza nei ragazzi e generare in loro un bisogno di competenza, così da motivarli maggiormente nelle esercitazioni successive. L'intero percorso seguiva una logica ciclica pensata per connettere gioco, riflessione e apprendimento tecnico seguendo il seguente loop: gioco libero, emersione di un problema, condivisione del problema (esempi e domande), generazione del bisogno di miglioramento, allenamento tecnico specifico (anche analitico 1c0), allenamento situazionale (con Small-Sided Games), ritorno al gioco.

Ogni esercitazione proposta veniva progettata ponendosi alcune domande chiave, utilizzate come filtro per verificarne la qualità e l'efficacia, ad esempio: il lavoro ha una rilevanza formativa? È divertente e motivante? È sfidante? Prevede competizione? C'è chi vince e chi perde pagando pegno? I ragazzi sono impegnati nell'esercitazione per un tempo adeguato?

Riguardo all'allenamento strutturato, le differenze sostanziali delle proposte nel corso di questo periodo di formazione, possono essere ricondotte ad un graduale aumento del numero di contenuti tecnici e all'incremento del

loro controllo motorio, e a un graduale miglioramento delle modalità di organizzazione e di collaborazione offensiva e difensiva, sempre con particolare enfasi al gioco deliberato. Pertanto, la stesura del PA rappresenta una fase centrale all'interno del processo di programmazione, la cui complessità deriva in maniera intrinseca dalla natura multidimensionale dell'intervento tecnico-metodologico e dalla necessità di personalizzare i percorsi in funzione delle caratteristiche peculiari di allenatori e atleti, intesi come soggetti unici e non replicabili.

Conseguentemente, il PA deve avere un filo conduttore che dà coerenza al lavoro sul campo; significa collegare in modo logico obiettivi, contenuti e metodo, sempre tenendo conto dell'età, dei livelli di abilità e della fase di crescita dei giocatori, proponendo sfide calibrate su un livello medio-alto per stimolare costantemente il miglioramento. È fondamentale partire da una domanda chiave: cosa vogliamo che i ragazzi apprendano in questa fase? Va ricordato che il gioco rappresenta la principale motivazione che li spinge a praticare il basket, oltre a essere lo strumento più efficace per stimolare apprendimento e mantenere alta la motivazione.

Pertanto, gli obiettivi formativi guideranno nella scelta degli esercizi, delle situazioni di gioco e dei gesti tecnici più adatti; a loro volta, questi contenuti verranno inseriti in una progressione metodologica chiara, che stabilisce in quale ordine proporli e con quale livello di difficoltà.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *Come definisci la proporzione tra allenamento strutturato e gioco deliberato nel tuo percorso formativo con i giocatori?
Rifletti su come bilanciare questi due elementi per sostenere al meglio l'apprendimento.*
- *Come puoi riconoscere se stai proponendo un carico eccessivo di lavoro specialistico?
Presta attenzione ai segnali che indicano affaticamento o perdita di motivazione nei giocatori.*
- *Quali contenuti del gioco desideri approfondire e da dove pensi sia più utile iniziare?
Chiedi quali aspetti del gioco sono prioritari in base al contesto e agli obiettivi della tua programmazione.*
- *Quali criteri utilizzi per definire il filo conduttore del tuo PA, tenendo conto dell'età e delle caratteristiche dei tuoi giocatori?
Un buon filo conduttore evita improvvisazioni e garantisce allenamenti più efficaci, mirati e adatti ai giovani.*

LA COMPILAZIONE DEL PIANO DI ALLENAMENTO

Nel PA vengono annotati, in modo accurato:

- Il luogo, la data e l'orario di inizio e fine dell'allenamento;
 - la categoria;
 - gli eventuali assistenti presenti;
 - i giocatori presenti, assenti e infortunati;
 - alcune note generali, riportate anche dal PA precedente;
 - la durata indicativa di ciascun esercizio, attività o fase dell'allenamento, inclusa la pausa per bere e, per un maggiore orientamento e precisione, anche l'orario di inizio e fine. Nel definire il tempo, occorre considerare che ad ogni esercizio verrà dedicato un momento nel quale il coach spiegherà e dimostrerà, nonché il tempo che si impiegherà per passare da un esercizio all'altro. L'allenatore dovrà anche garantire ai giocatori un adeguato tempo di recupero anche tra una sessione di allenamento e l'altra, fondamentale tanto per il benessere fisico quanto per quello psicologico; per tale ragione potrebbero essere utili informazioni su eventuali altre attività svolte dal giocatore in modo da identificare periodi stressanti e adattare il carico, conciliando il lavoro di altre figure (preparatore fisico, allenatore di altra disciplina praticata, insegnante di scienze motorie) per evitare sovraccarichi e valutando l'intensità e la quantità delle attività in allenamento (WABC, 2016b);
 - le attività, gli esercizi e le attrezzature necessarie; questa parte può essere descritta anche con un breve titolo che identifica l'esercizio;
 - gli obiettivi che si vogliono perseguire in ciascun esercizio;
 - i focus tecnici/tattici (observation points) che devono essere evidenziati;
 - una rappresentazione grafica dell'esercizio da riportare nel diagramma di disegno;
 - una sintetica spiegazione dell'esercizio proposto (gli allenatori alle prime armi dovrebbero esercitarsi a descrivere l'esercizio, aspetto che, dopo un primo periodo di pratica, non sarà più necessario);
 - alcune note da redigere alla fine dell'allenamento quale promemoria per l'allenamento successivo, dove riportare, ed esempio, infortuni, attività pianificate non svolte, competenze o concetti da sviluppare in futuro, attività efficaci da ripetere, attività inefficaci da migliorare e suggerimenti.
- I PA devono essere chiari sintetici e leggibili da chiunque altro ne prenda visione. La precisione grafica dei diagrammi, l'esatta formulazione degli obiettivi, la determinazione dei

focus tecnici e tattici, una congrua durata degli esercizi, un'attenta notazione di particolari emersi in allenamento, ecc. sono tutti aspetti che concorrono ad acquisire quel rigore metodologico e documentale che eleva la qualità del lavoro (Messina, 2025). Per gli allenatori alle prime esperienze, compilare in modo dettagliato e accurato il piano di allenamento è un esercizio imprescindibile, utile per imparare a

considerare tutti gli elementi necessari, sviluppando così maggiore consapevolezza e competenza nella programmazione; con il progredire dell'esperienza, potranno redigere il piano in modo più sintetico, ricorrendo a parole chiave, con una scrittura chiara e immediata e un'impostazione intuitiva.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *Hai verificato se tutte le annotazioni del PA sono state considerate?
Un controllo accurato ti aiuta a mantenere coerenza tra progettazione e realizzazione.*
- *Ci sono parti del lavoro che non ti risultano completamente chiare, come ad esempio i diagrammi?
Individua eventuali aree di dubbio per poterle chiarire prima di proporre l'attività.*
- *Quali elementi della notazione ti hanno creato più difficoltà nella definizione?
Questo ti permette di affinare il tuo linguaggio didattico e la chiarezza espositiva.*
- *Su quali aspetti senti ancora incertezza (tempi, obiettivi, focus, ecc.)?
Identificare queste incertezze ti aiuta a intervenire in modo puntuale prima dell'esecuzione.*
- *Che tipo di difficoltà sono emerse finora e come pensi di poterle gestire o superare?
Rifletti sulle soluzioni possibili e su come trasformare le criticità in opportunità di crescita.*

FASI DELLA SESSIONE DI ALLENAMENTO

In generale, una sessione di allenamento dovrebbe essere suddivisa in tre fasi (WABC, 2016a):

- la prima è una fase di attivazione che, in media, ha una durata non superiore a 10'. È funzionale a specifici contenuti che saranno sviluppati nel corso del PA e, per la sua caratteristica di preparazione/introduzione all'allenamento tecnico e tattico, deve sviluppare aspetti direttamente collegati con i lavori immediatamente successivi a questa fase. Per gli allievi più piccoli (12-13 anni) è preferibile un'attivazione basata sulla mobilità, sulla stabilità e con un iniziale approccio del lavoro dei piedi; per gli allievi più grandi (14-15 anni) si possono iniziare a proporre lavori di rapidità e di forza a carico naturale. È preferibile demandare la gestione di queste ultime modalità a un preparatore fisico, in quanto, per ragioni riconducibili all'acquisizione di competenze specifiche, non è facilmente gestibile dell'allenatore; nella maggior

parte dei casi infatti, l'allenatore organizza la fase iniziale di riscaldamento con esercizi di ball handling o basati su fondamentali con palla, oppure proponendo, come richiamo generale, una semplice gara in forma libera a metà campo a ritmi bassi anche con componente cognitiva, ad es. limitando il numero di palleggi, mantenendo il palleggio vivo finché non c'è un passaggio certo, regolando il tipo di soluzione, inserendo la regola per la quale tutti devono toccare la palla, ecc. Questo lavoro può essere fatto anche a quartetti in cui ad ogni perdita del possesso si passa in difesa, la difesa esce e il quartetto che era fuori entra in attacco. Questa prima fase deve quindi preparare fisicamente e psicologicamente alla seconda fase, che è quella principale dell'allenamento;

- nella seconda fase della seduta, l'allenatore dovrebbe introdurre gli obiettivi tecnico-tattici principali, privilegiando quelli che richiedono un elevato coinvolgimento fisico e cognitivo da parte dei giovani atleti.

In questa fase centrale dell'allenamento, è opportuno strutturare esercitazioni che alternino momenti ad alta e bassa intensità, sia fisica che mentale, per garantire un carico allenante efficace e funzionale all'apprendimento. È qui che si sviluppa la parte più rilevante del processo formativo. Ciascuno degli aspetti che l'allenatore deciderà di trattare, potrà essere collocato all'inizio, al centro o alla fine di questa seconda fase, anche in relazione al tipo di carico interno indotto; ad esempio, i lavori sui fondamentali con o senza palla o quelli difensivi che richiedono rapidi cambi di direzione e che inducono a posture con angoli al ginocchio e alle caviglie abbastanza acuti, con un impegno muscolo-scheletrico importante, è preferibile proporli subito dopo la fase di riscaldamento/attivazione; il lavoro metabolico che richiede un particolare impegno cardiocircolatorio, come le

azioni di contropiede, è preferibile invece inserirlo in un momento più centrale dell'allenamento. Per ragioni di tempo o per esigenze di apprendimento o approfondimento specifiche, può non essere una regola obbligata quella di avere tutti gli obiettivi del PA tra essi collegati da un filo conduttore; è chiaro però che tutti gli aspetti allenati devono essere congruenti con il livello e le necessità della squadra.

- nella terza fase, l'allenatore dovrebbe ridurre gradualmente sia lo sforzo fisico sia quello mentale, anche in momenti diversi. Può iniziare con un esercizio intenso fisicamente ma poco impegnativo sul piano cognitivo, o viceversa, come una gara di tiro. La fase si conclude idealmente con attività a basso impegno fisico e mentale, come semplici esercizi di *stretching*.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *In che modo adatti la fase di attivazione in base all'età e agli obiettivi dell'allenamento? L'attivazione prepara corpo e mente; adattarla è fondamentale.*
- *Quale valore dai all'uso del pallone o di stimoli cognitivi già nei primi minuti? Coinvolgere da subito può aumentare concentrazione e motivazione.*
- *Come organizzi la fase centrale per bilanciare carichi fisici e cognitivi negli esercizi? Alternare intensità aiuta a mantenere efficacia e attenzione.*
- *In che modo decidi l'ordine degli obiettivi tecnico-tattici durante questa fase? L'ordine deve rispettare il carico e le priorità formative.*
- *Come gestisci la riduzione graduale dello sforzo fisico e mentale nella fase finale? Calmare corpo e mente aiuta il recupero.*
- *Quali esercizi preferisci per concludere l'allenamento in modo efficace? Attività leggere favoriscono rilassamento e recupero.*

FATTORI CONDIZIONANTI IL PIANO DI ALLENAMENTO

La preparazione del PA è influenzata da molti fattori tra cui:

- le conoscenze e l'esperienza dell'allenatore;
- la categoria e il livello di preparazione della squadra;
- la durata e frequenza degli allenamenti e il periodo dell'anno;

- la definizione degli obiettivi;
- la determinazione dei contenuti;
- la metodologia di lavoro;
- le sequenze didattiche;
- la disomogeneità del gruppo.

Ciascuno di questi aspetti, che saranno di seguito discussi, devono essere considerati con attenzione per garantire un percorso formativo coerente, progressivo ed efficace.

Le conoscenze ed esperienze dell'allenatore

I tecnici esperti evidenziano una competenza avanzata nella selezione di esercitazioni ad elevata funzionalità, in grado di indurre ritmi di lavoro intensi sotto il profilo della frequenza e della rapidità esecutiva, massimizzando così l'efficienza nell'impiego del tempo a disposizione. Inoltre, anche in condizioni di ridotto numero di sedute settimanali, sono in grado di definire con maggiore accuratezza le priorità e di strutturare i contenuti in modo più selettivo e mirato.

I giovani allenatori sono spesso fortemente condizionati dall'esperienza vissuta da giocatori, allenando così come sono stati allenati da

giocatori: tendono a riproporre, quasi alla lettera, le attività che hanno sperimentato in prima persona, perdendo così di vista l'oggettività necessaria (che ragazzi ho davanti? cosa sanno e possono fare?) per costruire percorsi formativi realmente adatti alla propria squadra. Tra i compiti fondamentali delle agenzie di formazione e aggiornamento vi è proprio quello di guidare questi tecnici verso una corretta lettura del contesto e delle sue esigenze, aiutandoli a tradurle in interventi mirati, sia durante i processi di qualificazione iniziale, sia nelle successive fasi di aggiornamento professionale.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *Alla luce delle tue conoscenze e competenze, ritieni che gli esercizi che proponi siano davvero funzionali rispetto agli obiettivi che ti sei posto?
Rifletti su come le tue scelte metodologiche rispondono alle esigenze della tua squadra e se ti sei basato su evidenze, esperienze o abitudini.*
- *Hai individuato in modo chiaro quali sono le priorità tecniche, tattiche, fisiche o mentali su cui intendi lavorare con il tuo gruppo?
Cerca di comprendere in che modo queste priorità emergono nel tuo piano di allenamento e come possano variare nel corso della stagione.*
- *Quanto le tue proposte di allenamento sono influenzate dalla tua esperienza personale come giocatore?
Rifletti se e come la tua storia da atleta condiziona il tuo approccio da allenatore; renditi conto se stai trasferendo modelli appresi o se stai costruendo una tua identità metodologica.*

La categoria e il livello di preparazione della squadra

La conoscenza corretta del livello di apprendimento degli allievi rappresenta un ulteriore elemento discriminante, che consente di calibrare con precisione le proposte operative, rendendole coerenti con le effettive capacità motorie e cognitive del gruppo. In tale contesto, il volume settimanale di lavoro e la durata delle singole sedute impongono una pianificazione didattica flessibile, la cui articolazione dipende strettamente dalla quantità di tempo disponibile.

Il livello di preparazione nella fascia U13 può variare sensibilmente in base alle esperienze motorie e sportive vissute negli anni precedenti. È probabile che i ragazzi che hanno

praticato il minibasket affrontino il passaggio al basket in modo più naturale; tuttavia, ciò non significa che tutti abbiano seguito lo stesso percorso di apprendimento. Le differenze dipendono anche dalle diverse impostazioni metodologiche adottate nella categoria Esordienti: da un lato, vi è un orientamento che punta al raggiungimento di obiettivi tecnici minimi, talvolta attraverso esercitazioni analitiche tendenti a sviluppare i singoli elementi motori che caratterizzano ogni gesto tecnico e sorretti da un ampio e variegato bagaglio motorio (Mondoni, 2022; Tamantini, 2019); dall'altro, un approccio che pone come obiettivo lo sviluppo delle capacità coordinative mediante l'uso dei fondamentali come strumenti di lavoro, senza che questi vengano

necessariamente allenati in modo specifico (Cremonini et al., 2016; Cremonini, 2022).

Un ragazzo che inizia a praticare il basket a dodici anni, senza precedenti esperienze, deve essere inserito in un contesto di apprendimento situato³, in cui la dimensione del gioco sia centrale fin dall'inizio. In linea con il modello Teaching games for understanding (TGfU) (Griffin & Butler, 2005; Pill et al., 2023), è opportuno proporre inizialmente forme semplificate di gioco reale – come il 2 contro 2 o il 3 contro 3 – (per esempio, lavorando in spazi molto ampi e/o creando anche situazioni di vantaggio di posizione, ritardando la difesa per facilitare il compito dell'attacco) che favoriscano la comprensione del gioco attraverso l'esperienza diretta e la risoluzione di semplici problemi situazionali. Queste configurazioni consentono di sviluppare in modo progressivo le competenze decisionali, tecnico-tattiche e

relazionali, facilitando al contempo l'integrazione nel gruppo e il senso di appartenenza alla squadra.

Le principali differenze riscontrabili in una categoria U14 o U15 confrontando un gruppo di livello basso con uno di livello alto sono prevalentemente: mancanza di "corpi" (altezza e massa) e/o capacità fisico-atletiche; mancanza del controllo del corpo e della palla e utilizzo della mano debole, penetrazioni senza riconoscere gli spazi liberi e scarsa capacità di segnare da fuori; gestione degli spazi non adeguata (giocano troppo vicini tra loro e addosso alla palla più per ricevere che per dare spazio al ball handler); mancata lettura della situazione e applicazione di modelli di comportamento a prescindere dal contesto (abitudine a fare ciò che da maggiore sicurezza, come la penetrazione a canestro con la mano forte).

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *Hai osservato attentamente i tuoi allievi e determinato qual è il loro livello di apprendimento? Rifletti su quanto conosci realmente le competenze attuali del gruppo: questo è il punto di partenza per una programmazione efficace. Impara ad adattare proposte e obiettivi al contesto reale, non a quello ideale.*
- *Ti sei documentato sull'esperienza pregressa dei tuoi allievi, in particolare se hanno già praticato minibasket? Quali informazioni ti interessa avere? Conoscere il vissuto sportivo dei bambini ti aiuta a valorizzare le loro competenze pregresse e a evitare ripetizioni inutili. Un buon percorso parte dalla storia dell'allievo, non da un modello standard.*
- *Quale tipo di esperienza può essere più adeguata alle caratteristiche della tua squadra? Ricorda che ogni gruppo è diverso. Scegli attività che stimolino coinvolgimento, divertimento e crescita, tenendo conto dell'età, della motivazione e della coesione del gruppo.*
- *Come intendi proporre forme semplificate di gioco che aiutino l'apprendimento senza perdere il senso del gioco stesso? Semplificare significa rendere il gioco accessibile, comprensibile e allenante. Cerca soluzioni che mantengano l'intelligenza del gioco e stimolino decisioni.*

La durata e frequenza degli allenamenti e il periodo dell'anno

Per le prime fasce delle categorie giovanili sono mediamente previsti 3 allenamenti settimanali della durata di 90'-120' ciascuno: con questa frequenza sarà importante fare in modo che i giovani facciano attività/esperienza con continuità e massimizzando i tempi, ad esempio evitando lunghe ed inefficaci spiegazioni e file troppo lunghe oltre che pause non necessarie; società più organizzate e con maggiore disponibilità di campi, possono anche predisporre un quarto allenamento settimanale.

Nel settore giovanile, le attività devono avere una durata sufficiente a consentire ai ragazzi di comprendere, sperimentare e assimilare i contenuti proposti. Tuttavia, se si protraggono troppo a lungo può manifestarsi noia, la capacità di concentrazione tende a diminuire, con un impatto negativo sull'apprendimento e sulla qualità della partecipazione. Per questo motivo, si raccomanda di limitare la durata di ogni esercitazione a 7-10 minuti, alternando le attività o inserendo brevi pause per evitare cali di attenzione, particolarmente frequenti nei giocatori più giovani. È inoltre importante tenere presente che non tutte le attività richiedono lo stesso livello di impegno cognitivo: alcune sollecitano maggiormente la concentrazione, altre sono più leggere sotto il profilo mentale. Quando una sessione prevede un

susseguirsi di esercizi ad alta intensità cognitiva, i giovani rischiano di andare incontro a un rapido affaticamento mentale, con conseguente perdita di efficacia. Di conseguenza, una corretta programmazione dell'allenamento deve prevedere momenti di recupero psicologico, alternando esercitazioni a diverso carico cognitivo o inserendo pause strutturate, in modo da mantenere alto il livello di attenzione e garantire un apprendimento efficace. La diversificazione dei contenuti in relazione al periodo dell'anno rappresenta un elemento chiave nella pianificazione dell'attività stagionale. Per le categorie U17 e U19, può essere opportuno concentrare, nella fase iniziale della stagione, un volume maggiore di proposte finalizzate allo sviluppo delle abilità individuali, per poi spostare progressivamente l'attenzione, nella fase centrale e conclusiva, sul miglioramento delle collaborazioni di squadra, anche in funzione di appuntamenti competitivi come finali nazionali o simili. Al contrario, nelle fasce U13, U14 e U15, la distribuzione dei contenuti non dovrebbe essere influenzata in modo determinante dagli obiettivi agonistici (quali finali regionali o nazionali). In queste età, infatti, lo sviluppo individuale e il consolidamento del gioco collettivo devono essere considerati aspetti complementari e costanti del percorso formativo, da integrare armonicamente durante l'intero arco della stagione.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *Come pensi di organizzare il PA in relazione al tempo a disposizione?*
Allena massimizzando il tempo a disposizione. Impara a selezionare le priorità in base agli obiettivi e alla durata effettiva della seduta.
- *In che modo hai definito la durata degli esercizi e previsto pause funzionali al recupero e all'apprendimento?*
Un buon ritmo è essenziale: troppo poco tempo non permette di assimilare, troppo tempo rischia di annoiare; le pause non sono interruzioni, ma parte del processo di apprendimento.
Hai valutato l'inserimento di momenti di recupero psicologico, alternando esercitazioni con diverso carico cognitivo?
- *Gli allievi non si stancano solo fisicamente; l'attenzione, la motivazione e la concentrazione hanno bisogno di pause e cambi di ritmo per rimanere attive.*
- *Come pensi di distribuire i contenuti in relazione al periodo dell'anno?*
Pensa a un percorso formativo che accompagni i tuoi allievi in modo progressivo e stimolante.

La definizione degli obiettivi

Ad eccezione dei piani di allenamento monotematici che mirano a sviluppare un solo aspetto (ad es. lavoro sul tiro o sui fondamentali in genere) e che talvolta si propongono agli allievi più grandi (U15) come allenamento matutino prima dell'ingresso a scuola, il PA canonico ha sempre più di un obiettivo; in genere, per queste categorie giovanili vengono sviluppati una media di tre obiettivi prioritari, selezionando e alternando in vario modo tra esercizi di tecnica offensiva e difensiva, contropiede, 1c1 con e senza palla sia in attacco che in difesa, collaborazioni in attacco e in difesa e gara di allenamento anche a numero ridotto di giocatori. Gli obiettivi vengono definiti coerentemente con il piano stagionale e, con fascia e livelli più alti, anche in relazione ad aspetti emersi dalla gara precedente e da migliorare in quella successiva, così da contestualizzare il lavoro e facilitarne la valutazione. Gli obiettivi devono essere specifici e limitati: due criticità frequenti sono l'eccessiva dispersione del focus tecnico-tattico (cioè, la mancanza della dovuta attenzione verso i particolari da osservare e correggere) e l'assenza di una chiara finalizzazione sia per la seduta complessiva sia per le singole esercitazioni (in sostanza, incertezza sul dove si vuole arrivare!) (WABC, 2016a).

Pertanto, l'allenatore deve innanzitutto definire gli obiettivi principali della sessione di allenamento e, sulla base di questi, selezionare i contenuti da trattare e gli esercizi più adeguati, tenendo conto del tempo a disposizione e dei carichi fisici e psicologici più adatti alle diverse realtà giovanili. Ad esempio, da uno studio spagnolo che ha analizzato quasi duemila PA di squadre maschili e femminili dai 12 ai 14 anni, mirato ad analizzare come variavano gli obiettivi in base all'età e al genere, è emerso che per le squadre femminili c'era una maggiore concentrazione su attacco e abilità tecniche, mentre quelle maschili lavoravano di più su difesa e tattica. In tutte le categorie, le situazioni di 1 contro 0 e 1 contro 1 erano le più utilizzate. Gli allenatori sceglievano approcci diversi a seconda del contesto: nei maschi dodicenni prevalevano gli esercizi, mentre nelle altre

categorie si usavano più giochi, con una tendenza tattica nei maschi e più orientata alle abilità nelle femmine (Cañadas et al. 2018).

Occorre riflettere sul fatto che nei settori giovanili, gli allievi mostrano una maggiore soddisfazione nelle situazioni di gioco offensivo (gratificazione diretta, protagonismo e creatività, maggiore divertimento, riferimenti a modelli di grandi realizzatori) rispetto a quelle difensive (meno motivante, richiesta di maggiore sacrificio e fatica, minore protagonismo). Questo dato è coerente con un approccio costruttivista⁴, che suggerisce di privilegiare le proposte offensive non solo perché più coinvolgenti e motivanti per i giovani, ma anche perché richiedono tempi di apprendimento più lunghi (Ortega et al. 2009).

Tuttavia, per ottenere risultati immediati, si ricorre spesso a sistemi predefiniti in attacco e alla difesa a zona. Queste soluzioni, sebbene efficaci nel breve periodo, rischiano di ostacolare un apprendimento più profondo e lo sviluppo completo dei giovani. Anche l'uso dei blocchi è sempre stato motivo di confronto tra gli allenatori, soprattutto riguardo al momento giusto per introdurli. In alcuni Paesi dell'Europa dell'Est, come Lituania ed Estonia, e del Nord Europa, come la Finlandia, l'introduzione dei blocchi avviene molto precocemente, già a livello U13. Al contrario, nazioni come Italia, Germania, Spagna e Francia tendono a posticiparne l'utilizzo. Una motivazione logica deriva dal fatto che i blocchi rappresentano una forma di collaborazione che ha l'obiettivo di facilitare il compito (di battere l'avversario quando si ha la palla o di smarcarsi per riceverla) e di conseguenza sono poco funzionali agli obiettivi formativi che occorrerebbe proporsi: è chiaro che ci sia meno spazio e tempo quando ci si smarca attraverso soli cambi di direzione e velocità, con una maggiore richiesta di qualità tecnica, rispetto a quando si sfrutta un blocco (Gebbia 2022).

Si ritiene quindi che non esiste un'età precisa per iniziare a insegnare i blocchi; è invece più utile individuare alcuni prerequisiti fisici e tecnici, che possano indicare se un giovane è pronto per apprendere questa abilità. Un buon

riferimento è rappresentato dal livello di padronanza tecnica di base raggiunto: il giocatore dovrebbe trovarsi almeno nella fase iniziale di maestria, ovvero saper eseguire i fondamentali con una certa continuità, rapidità ed efficacia anche in situazioni dinamiche e sotto

pressione. Evidentemente, gli obiettivi e le esperienze di apprendimento proposti dall'allenatore del settore giovanile condizionano in modo significativo il processo formativo.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *In che modo hai definito gli obiettivi del tuo piano di allenamento? Ti basi più sulle esigenze del gruppo o su un modello prestabilito?*
Ricorda che, nel settore giovanile, la coerenza tra età, livello di apprendimento e contenuti proposti è fondamentale per garantire un percorso formativo efficace.
- *Come verifichi se esiste una connessione chiara tra il piano di allenamento settimanale e la tua programmazione stagionale? Stai allenando per "l'oggi" o per costruire qualcosa nel tempo?*
La coerenza tra le singole sedute e gli obiettivi a lungo termine è essenziale per dare senso al lavoro quotidiano e per favorire un apprendimento graduale e significativo nei giovani atleti.
- *In che modo individui quali obiettivi possono essere più ricorrenti e prioritari nello sviluppo dei tuoi giocatori?*
- *Ti sei chiesto quali aspetti tecnici, tattici o educativi non possono mai mancare nei tuoi allenamenti?*
Nell'attività giovanile, alcune abilità devono essere consolidate nel tempo attraverso una ripetizione consapevole e variata: riconoscerle e dare loro priorità è un segno di visione e di cura nel progetto formativo.
- *Con quale criterio hai definito la proporzione tra le proposte offensive e difensive nel tuo piano di allenamento?*
Tendi a concentrarti più su un aspetto rispetto all'altro?
La formazione equilibrata di un giovane giocatore richiede uno sviluppo armonico delle competenze su entrambi i lati del campo. Riflettere su questa proporzione ti aiuta a evitare squilibri e a promuovere una comprensione completa del gioco.

La determinazione dei contenuti

La scelta dei contenuti da proporre nel PA è assolutamente personale e non esistono delle formule universali da applicare a tutte le squadre. Gli allenatori di settore giovanile devono essere in grado di spalmare i contenuti salienti di attacco e di difesa, dai fondamentali alle collaborazioni più semplici (con largo spazio a quelli in forma libera), in modo da fornire gli strumenti di base per affrontare la gara; pertanto, rimane saldo l'obiettivo di appassionare alla pallacanestro attraverso il gioco.

La distribuzione del lavoro va razionalizzata tenendo conto delle esigenze di apprendimento specifiche per ciascuna fascia d'età e relativo livello. Diversi autori, tra cui Boero (2019), propongono tracce di programmazione annuale che prevedono una suddivisione in percentuali indicative di tempo da dedicare in allenamento a specifici contenuti; ad esempio, per la categoria U13: fondamentali offensivi 50%,

fondamentali difensivi circa il 15%, collaborazioni semplici 10% e tempo di gioco 30%.

Esperienze dirette suggeriscono una distribuzione del lavoro settimanale con una prevalenza di attività per l'attacco rispetto alla difesa (80% contro 20%), con molto lavoro sul tiro, 1 contro 1 in attacco e difesa, mentalità di transizione, 2 contro 2, 3 contro 3 e 4 contro 4, manipolando i vincoli del compito e momenti di gioco in cui si familiarizza con i contatti.

Nella fascia 12-13 anni va data priorità al 1c1 con e senza palla sia in attacco (attaccare il canestro, battere l'avversario) che in difesa (difesa sulla palla e anticipo). Vanno proposte forme elementari di contropiede, enfatizzando il palleggio e il passaggio in velocità e inserendo poche e semplici regole (superare la palla, passare la palla avanti se c'è un compagno libero, ecc.) dal 2 contro 0 al 2 contro 1 e successivamente al 3 contro 2.

In questa fascia occorre far giocare molte situazioni a numero ridotto 2 contro 2 e 3 contro 3 in forma libera, con l'obiettivo di far emergere soluzioni spontanee di auto organizzazione, adattamento e coazione. Si gioca 5 contro 5 in forma libera, creando buone abitudini (da non confondere con rigide regole di comportamento), quale può essere quella di attaccare sempre il canestro, di giocare in velocità o di essere aggressivi sulla palla; attraverso questo iniziale sviluppo di mentalità e grazie al lavoro propedeutico svolto nel 2 contro 2 e 3 contro 3, si lascia scoprire in che modo sia possibile autoregolarsi per la condivisione degli spazi disponibili muovendosi in un contesto caotico. Si ritiene assolutamente non appropriato per questa fascia d'età e fino ai 14 anni,

dedicare tempo all'allenamento per una preparazione specifica per la partita (WABC, 2016a).

Nella fascia 14-15 anni Va dato spazio alla difesa d'aiuto ma si da sempre maggiore enfasi alla difesa sulla palla. Nel contropiede vanno ulteriormente manipolati i vicoli che inducono a scegliere correttamente i corridoi e le soluzioni di passaggio, di palleggio e di tiro. Il lavoro propedeutico dal 2 contro 2 al 4 contro 4 continua ad avere una notevole rilevanza formativa. Si continua a giocare aperti con sistemi non organizzati, continuando a creare mentalità di base ma aggiungendo qualche regola di organizzazione sugli spazi e, eventualmente, anche sulle scelte.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *Quali sono le priorità tecniche e tattiche per la squadra che alleni?
Ricorda che gli aspetti tecnico-tattici sono funzionali al raggiungimento degli obiettivi prefissati.*
- *In che modo determini i contenuti necessari per la tua squadra in ogni singolo allenamento?
Tieni a mente qual è il livello dei ragazzi e cosa vuoi insegnare prioritariamente.*
- *Come intendi distribuire i contenuti del PA anche in relazione ad una programmazione settimanale?
Rifletti su come modulare il carico cognitivo e fisico nel tempo, garantendo coerenza tra gli obiettivi tecnici e le esigenze del gruppo.*

La metodologia di lavoro

Non vi è dubbio che nell'arco di età in questione, il lavoro tecnico sui fondamentali ha un valore formativo elevato: per tale ragione, un riferimento metodologico di base è la distribuzione adeguata tra lavoro di acquisizione (a secco) e lavoro di applicazione, entrambi ad alta variabilità funzionale. La variabilità funzionale va intesa come numero di variazioni e di cambiamenti che si verificano all'interno di una determinata attività pratica che inducono ad adattamenti con variazioni di forza, di ampiezza e di tempo di movimento di ciascuna abilità interessata, nonché come alternanza e combinazione di più abilità tra loro (corsi d'azione).

È consigliabile abbinare sempre al lavoro di acquisizione tecnica, esercizi di richiamo

situazionale; quest'ultimo aspetto è importante per verificare il processo di trasferimento di competenze tra gli esercizi; in sostanza, queste attività mirano a introdurre una maggiore varietà di stimoli, affinché i giocatori siano chiamati a concentrarsi su aspetti che vanno oltre la singola abilità in fase di apprendimento. Se, di fronte a un contesto più complesso, ad esempio 2 contro 2 o 3 contro 3, tali abilità non vengono messe in atto, ciò suggerisce che non sono ancora pienamente interiorizzate e che i giocatori necessitano di un ulteriore lavoro mirato in quell'ambito specifico che dovrà essere strutturato nei PA successivi. Uno degli approcci più efficaci per progettare e gestire attività di allenamento congruenti al livello degli allievi è quello del punto di sfida (Challenge Point), sviluppato da Guadagnoli e

Lee (2004). Lo studio analizza come le condizioni di pratica influenzano l'apprendimento motorio, considerando due fattori chiave: il livello di abilità del giocatore e la difficoltà del compito. Gli autori spiegano che lo stesso esercizio può risultare troppo facile o troppo difficile a seconda dell'atleta. L'apprendimento è massimo quando il compito è adeguatamente sfidante rispetto al livello dell'esecutore; in pratica, l'efficacia dell'allenamento dipende dall'equilibrio tra difficoltà del compito e abilità del giocatore. Per quanto questo concetto sia intuitivo, quando si redige il PA occorre porre particolare attenzione al criterio di scelta degli esercizi e alla loro efficacia.

Nella fascia 12-13 anni il massiccio lavoro sui fondamentali deve essere reso gradevole: oltre agli esercizi a secco, sono consigliabili tutti quegli esercizi rappresentativi⁵ e facilitanti, in cui l'esecuzione avviene con un avversario che però è costretto ad un ritardo di reazione; in questo modo si facilita il compito per acquisire l'abilità tecnica ma nel contempo si fornisce la percezione dell'avversario. Occorre creare ambienti man mano più destabilizzanti, manipolare vincoli⁶ che creano incertezza e imprevedibilità, inserire regole che richiedono comportamenti diversi da quelli più immediati e abituali; il tutto favorisce l'apprendimento implicito, ovvero la capacità di trovare soluzioni autonome che abitano ad adattarsi e a decidere cosa fare. Per gestire questo processo didattico, occorrono competenze di coaching: investigando con domande, si stimolano i giovani a riflettere, a reperire le informazioni di base e ad essere consapevoli del loro modo di collaborare, offrendo opportunità per esprimere comportamenti anche creativi (Messina, 2025).

Nella fascia 14-15 anni il lavoro sui fondamentali richiede maggiore attenzione ai particolari tecnici nonché maggiore controllo e velocizzazione; sono basilari gli esercizi di richiamo applicati, rappresentativi e agonistici che

precedono e seguono il lavoro a secco. Si continuano a praticare le tecniche di coaching che stimolano la riflessione per l'autonomia d'azione.

Un modo alternativo di organizzare il PA è attraverso l'allenamento modulare (Gebbia, 2007), che ha come obiettivo il potenziamento tecnico attraverso una distribuzione delle attività che garantiscono un maggiore equilibrio nell'impegno mentale, fisico e di gioco. L'organizzazione prevede due o tre moduli⁷ per allenamento e ciascun modulo può prevedere lo sviluppo di contenuti diversi o simili e con una durata variabile; va gestito in tre momenti:

il primo va svolto sulle due metà campo: contemporaneamente da una parte del campo si effettua un lavoro tecnico a secco mentre nell'altra si effettua un lavoro fisico, poi si invertono i gruppi;

il secondo momento è caratterizzato da aspetti di contenuto tecnico presenti nel primo momento e proposti in contesti diversi;

il terzo momento prevede un lavoro in cui si sviluppano le collaborazioni (2 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 4, 5 contro 5); quest'ultimo modulo potrebbe essere caratterizzato fin dall'inizio, da contenuti prevalentemente tattici per evitare una eccessiva ridondanza dei lavori tecnici precedenti.

Tra i moduli sono previste le pause di recupero. In una programmazione settimanale che prevede tre allenamenti, l'allenamento modulare può essere inframmezzato tra due allenamenti tradizionali; nel caso di una programmazione settimanale con quattro allenamenti, si possono alternare un allenamento modulare con un allenamento tradizionale. In generale, l'allenamento modulare controlla e distribuisce l'affaticamento mentale mantenendo alto il livello di attenzione, permette di richiamare frequentemente il lavoro tecnico in contesti situazionali di gioco e ridistribuisce nel corso dell'allenamento il lavoro fisico (Messina, 2020).

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *Come intendi distribuire i contenuti del PA anche in relazione ad una programmazione settimanale? Rifletti su come modulare il carico cognitivo e fisico nel tempo, garantendo coerenza tra gli obiettivi tecnici e le esigenze del gruppo.*
- *In che modo puoi bilanciare il lavoro di acquisizione tecnica con quello di applicazione situazionale? Considera che il trasferimento delle abilità non avviene in modo automatico: alternare consapevolmente le due fasi può rafforzare la connessione tra tecnica e gioco reale.*
- *Come puoi strutturare le proposte didattiche affinché le abilità apprese vengano effettivamente trasferite e applicate in contesti situazionali più complessi? Verifica se, in scenari come il 2 vs 2 o il 3 vs 3, le abilità emergono spontaneamente: se ciò non accade, potresti dover riconsolidare l'apprendimento tecnico.*
- *Come valuti se il livello di difficoltà degli esercizi che proponi è davvero stimolante, ma accessibile per ogni giocatore? L'apprendimento è massimo quando la sfida è calibrata; il giusto punto di sfida tiene i ragazzi coinvolti e li fa crescere.*
- *In che modo i tuoi esercizi aiutano i ragazzi a prendere decisioni simili a quelle che affronteranno in partita? Quando l'allenamento riflette il gioco reale, i ragazzi non solo imparano a eseguire, ma anche a percepire e decidere meglio.*
- *In che modo utilizzi le domande durante l'allenamento per stimolare la riflessione e la creatività dei tuoi giocatori? Allenare non è solo "dire cosa fare": porre domande apre spazi di pensiero, favorisce l'autonomia e valorizza il contributo attivo di ciascun atleta.*
- *Come puoi utilizzare l'allenamento modulare per distribuire al meglio carichi tecnici, cognitivi e fisici all'interno di una singola seduta?*
- *Organizzare il PA in moduli ti potrebbe permettere di variare i contenuti e gestire meglio l'intensità e l'attenzione dei giocatori.*

Le sequenze didattiche

Il PA può contenere o meno una sequenza didattica finalizzata allo sviluppo di un determinato argomento. Per sequenza didattica si intende una successione di esercizi, proposti all'interno di una sessione di allenamento, finalizzati all'apprendimento di abilità tecniche o corsi d'azione (comportamenti inerenti al gioco), tra essi collegati attraverso criteri diversi in relazione ad un obiettivo finale. Nell'uso comune si parla prevalentemente di progressione didattica e non di sequenza; il motivo risale ad un tramandato criterio tradizionale (e lineare) di mettere in successione gli esercizi secondo un progredire di difficoltà, ovvero, dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dall'analitico al globale, da didattico ad agonistico, da senza difesa a con difesa, ecc. Tuttavia, in ragione dell'imprevedibilità dei processi di apprendimento derivanti dal presupposto che il giocatore è un sistema

dinamico complesso (Davids et al., 2008), l'ordine con cui si dispongono gli esercizi in una sequenza didattica può non essere strutturato secondo un criterio crescente di difficoltà (Gebbia & Messina, 2012; Bifulco & Messina, 2018; Messina, 2022). Pertanto, condividendo un approccio ecologico all'apprendimento ormai largamente diffuso, l'idea di sequenza didattica rappresenta meglio l'esigenza di variabilità e flessibilità didattica necessaria per far fronte ad una ovvia variabilità di apprendimento e di condizioni. Questa prospettiva coincide con un approccio non lineare all'apprendimento (nonlinear pedagogy) (Chow et al., 2016), molto utile con le categorie giovanili, che permette l'emergere di abilità attraverso l'auto-organizzazione e l'adattamento degli allievi, con compiti e in contesti di gioco non organizzati e non regolati da severe procedure didattiche.

Le sequenze didattiche vengono utilizzate prevalentemente per creare percorsi di apprendimento su contenuti nuovi, oppure per sviluppare ulteriormente abilità o corsi d'azione già acquisiti e che hanno bisogno di una particolare focalizzazione dei dettagli tecnici o tattici e di richiami vicini o lontani dal contesto di gioco. La durata complessiva del PA può condizionare la durata della sequenza didattica; spesso, quando non si ha molto tempo a disposizione, le sequenze didattiche vengono accorciate, eliminando magari un esercizio e sviluppando comunque l'argomento preposto per il raggiungimento dell'obiettivo.

Alcuni PA possono anche non comprendere sequenze didattiche: ciò si può verificare quando

non si ha molto tempo a disposizione e ciascun esercizio rappresenta un richiamo a singoli contenuti non necessariamente collegati all'esercizio precedente o successivo. Anche una profonda esperienza può portare l'allenatore a scegliere una serie di esercizi che non rispondono a comuni regole o logiche di progressione garantendo comunque un'efficacia funzionale; pur in presenza di sequenze didattiche programmate nel piano di allenamento, l'allenatore può comunque decidere di interrompere la sequenza per inserire un esercizio mirato al recupero di una difficoltà emersa, in modo da poterla affrontare e rielaborare efficacemente.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *In base a quali criteri scegli di inserire (o meno) una sequenza didattica all'interno di un piano di allenamento? Rifletti sull'importanza del tempo disponibile e degli obiettivi della seduta.*
- *Ti capita di modificare l'ordine degli esercizi durante l'allenamento? Se sì, cosa ti spinge a farlo? Pensa alla tua capacità di adattarti alle risposte e ai bisogni dei giocatori.*
- *Che valore attribuisce alla variabilità nella disposizione degli esercizi all'interno di una sequenza didattica? Considera come la variabilità possa stimolare l'apprendimento in un contesto complesso.*
- *Come valuti l'efficacia di una sequenza didattica con i tuoi atleti? Rifletti sugli indicatori che usi per comprendere se l'obiettivo è stato raggiunto.*

La disomogeneità del gruppo

La disomogeneità dei gruppi nasce prevalentemente in quelle associazioni sportive che hanno come obiettivo il reclutamento di molti allievi, finalizzato prevalentemente ad un'attività ludico-sociale, anche se partecipano regolarmente ai campionati federali; in un contesto simile diventa complicato fare selezione. I club che invece fanno selezione hanno problemi di disomogeneità nel momento in cui arriva il ragazzo con caratteristiche fisico-atletiche particolari (statura superiore alla media, doti atletiche visibilmente elevate) ma che non ha mai giocato. La disomogeneità è dovuta non solo ad una mancanza di esperienza pregressa del gioco, ma anche ai tempi di apprendimento di ciascun allievo (c'è chi impara velocemente e chi invece ha bisogno di molto tempo), o all'inserimento nella squadra a stagione sportiva

inoltrata. Occorre considerare che finché si lavora sulla tecnica individuale a secco, le difficoltà sono minori perché manca il confronto diretto con i compagni più bravi; la gestione si complica quando si lavora sulle situazioni di 1 contro 1 e successive collaborazioni (2 contro 2, 3 contro 3, ecc.).

Il problema si può affrontare in modi diversi: intanto può essere pianificata un'attività di recupero da svolgere prima dell'inizio degli allenamenti previsti per la settimana; in questo modo si darebbe la possibilità all'allievo di acquisire una iniziale esperienza sulle abilità di base. Un altro modo per affrontare il problema è quello di lavorare per gruppi di pari livello oltre che per squadre; ciò vuol dire programmare PA settimanali differenziati in base alle reali capacità e abilità dei giovani. Pertanto, stabiliti i giocatori che faranno parte di

ciascuna squadra, si selezionano tra questi quelli che faranno parte del gruppo 1 e del gruppo 2 di pari livello. Ad esempio, dei tre allenamenti previsti, due vengono organizzati per livelli con un lavoro sulle due metà campo e il terzo è organizzato per l'intera squadra; ciò comporta probabilmente la necessità di avere due allenatori; a distanza di mesi è possibile dare maggiore spazio al lavoro di squadra

riducendo quello per livelli ad un solo allenamento settimanale. Un altro modo per affrontare il problema della disomogeneità è di predisporre un lavoro differenziato in sottogruppi composti in media da 3 a 5 giocatori di pari livello che lavorano a stazioni; ogni stazione ha la stessa durata e allo scadere del tempo i sottogruppi ruotano da una stazione all'altra.

FINESTRA DI DIALOGO PER IL COACH

- *Come gestisci le differenze di abilità e fisicità nei gruppi giovanili di basket? Ogni gruppo è diverso; adattare proposte e obiettivi è fondamentale per coinvolgere tutti.*
- *In che modo inserisci un nuovo ragazzo con poca esperienza nel gioco di squadra? Un inserimento graduale aiuta a costruire fiducia e favorisce l'apprendimento.*
- *Hai mai utilizzato allenamenti per livelli o sottogruppi? Che effetti hai notato? Lavorare per livelli può migliorare attenzione, ritmo e motivazione nei ragazzi.*

Conclusioni

Preparare un PA non significa applicare modelli rigidi o replicare esercizi standardizzati, ma richiede la capacità di costruire percorsi formativi dinamici e consapevoli. Un allenatore responsabile non si limita a eseguire, ma ragiona, osserva, valuta, modifica e migliora costantemente la propria proposta didattica; solo sviluppando una solida competenza metodologica è possibile offrire esperienze di apprendimento realmente efficaci e significative. In questo senso, il PA rappresenta un dispositivo pedagogico complesso, orientato non solo al miglioramento delle abilità tecniche e cognitive, ma anche allo sviluppo integrale dell'allievo.

Per i giovani allenatori, l'invito è quindi a non cercare scorciatoie, ma ad investire nella propria formazione, nell'osservazione critica del proprio operato e nella costruzione di una propria identità metodologica, capace di evolversi nel tempo. L'obiettivo finale non è solo migliorare la prestazione dei giocatori, ma accompagnarli in un percorso di crescita responsabile, consapevole e appassionante.

Note

¹⁻² Jean Côté, con il concetto di gioco deliberato (Deliberate Play), promuove un approccio centrato sul gioco libero e spontaneo, fondamentale per lo sviluppo di atleti motivati, creativi e completi. L'allenamento strutturato o pratica deliberata (Deliberate Practice), concetto introdotto da Ericsson, è più utile in una fase successiva, quando si vuole perseguire l'eccellenza sportiva, ma può risultare meno efficace se introdotto troppo presto, specie se vi è un'eccessiva enfasi tecnica. L'ideale è combinare entrambe le modalità, rispettando le fasi di sviluppo del giovane atleta.

³ L'apprendimento situato, teorizzato da Jean Lave ed Etienne Wenger (1991), sostiene che l'apprendimento avviene in modo più efficace quando l'individuo partecipa attivamente e in maniera contestualizzata all'interno di una comunità di pratica: un gruppo sociale che condivide saperi, esperienze, attività e obiettivi comuni. In questo modello, il giocatore non è un semplice destinatario di conoscenze astratte, ma apprende attraverso l'osservazione, la pratica diretta e la risoluzione di problemi reali all'interno dello stesso contesto in cui quelle competenze saranno effettivamente utilizzate.

⁴ L'approccio costruttivista all'apprendimento si fonda sull'idea che il sapere non si trasmette in modo passivo, ma si costruisce attivamente attraverso l'esperienza, l'esplorazione, la risoluzione di problemi e la riflessione, all'interno di contesti significativi creati dall'insegnante per favorire un apprendimento autonomo e attivo.

⁵ Nell'approccio dinamico ecologico l'apprendimento rappresentativo (Representative Learning Design) riproduce situazioni che si avvicinano alle condizioni reali di gioco stimolando l'adattamento dei giocatori. Contestualizzare non significa replicare la gara, bensì includere informazioni percettive rilevanti per l'abilità, garantire che l'azione richiesta sia funzionale rispetto allo scopo del gioco e mantenere l'accoppiamento tra percezione e azione evitando compiti puramente esecutivi. Quindi, il design rappresentativo dell'apprendimento riguarda la misura in cui i compiti di pratica simulano fedelmente le variabili informative chiave dell'ambiente di prestazione (Davids et al. 2008).

⁶ Il termine vincolo (in inglese constraint) si riferisce a qualsiasi fattore che limita o guida il comportamento motorio del giocatore durante l'interazione con l'ambiente. Manipolare i vincoli, ad esempio ridurre le dimensioni del campo, cambiare le regole, usare palloni di diversa grandezza, permette di guidare l'apprendimento e facilita l'emergere di comportamenti motori adattivi; pertanto, la funzione dei vincoli non è quella di inibire la libertà d'azione dei giocatori, bensì quella di evidenziare e sollecitare aspetti risolutivi e funzionali delle situazioni di gioco. Newell (1986) classificò i vincoli in tre categorie: ambientali, del giocatore e del compito; i primi due sono i meno manipolabili rispetto al terzo che acquisisce una valenza didattica particolare.

⁷ Nel contesto dell'attività didattica sportiva il modulo è uno strumento di pianificazione e organizzazione dell'allenamento; si riferisce a un segmento organizzato di pratica che ha un obiettivo specifico, una durata definita e contenuti coerenti tra loro.

BIBLIOGRAFIA

- Bifulco, V., & Messina, P.M. (2018); *Allenare insegnando – Tecnica, tattica e metodi di insegnamento della pallacanestro*. Associazione BasketCoach.Net.
- Boero, B. (2019). *Sill@basket - Protocolli di lavoro nei settori giovanili del basket*. Associazione BasketCoach.Net.
- Cañadas, M., Gómez, M.A., Rubio, J.G. & Ibáñez, S.J. (2018). Analysis of Training Plans in Basketball: Gender and Formation Stage Differences. *Journal of Human Kinetics*, 62, 123-134.
- Chow, J.Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2026). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: an introduction*. Routledge.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29(Supplement), 63-69.
- Cremonini, M., Bertolucci, L., Regis, R. (2016). *Insegnare il minibasket*. Calzetti Mariucci Editori.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach*. Human Kinetics.
- Gebbia, G., (2007). *Nuovi orientamenti per l'allenamento giovanile*, USAP FIP-CNA, Cervia 05.01.2007.
- Gebbia, G. (2022). *Asini e scimmiette nei campi di basket*. Basketcoach.Net
- Gebbia, G., & Messina, P.M. (2012); *La sequenza didattica - Criteri e problematiche legate alle progressioni di lavoro per lo sviluppo della tecnica e della tattica individuale*. SdS Scuola dello Sport Coni, Calzetti-Mariucci Editore, Vol.XXXI, 95, 53-58.
- Griffin, L., & Butler, J. (Eds)(2005). *Teaching games for understanding: theory, research and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guadagnoli, M. A., & Lee, T. D. (2004). Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *Journal of Motor Behaviour*, 36, 212-224.
- Lave J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Messina P.M. (2020). *L'allenamento di acquisizione della tecnica - Indicazioni metodologiche per l'attività giovanile nella pallacanestro*. SdS Scuola dello Sport Coni, Calzetti-Mariucci Editore. Vol.XXXIX, 125, 61-71.
- Messina, P.M., (2022). *Il dilemma delle sequenze didattiche*. Associazione BasketCoach.Net
- Messina, P.M., (2025). *Dagli obiettivi ai focus: la preparazione degli esercizi*. Associazione BasketCoach.Net
- Messina P.M. (2025). *Dare istruzioni o formulare domande?* *Scienza&Sport*, 66, 50-56.
- Mondoni, M. (2022). *Minibasket: voltiamo pagina*. Associazione BasketCoach.Net
- Newell, K.M. (1986). Constraints on the development of coordination, In: M. Wade, H.T.A. Whiting (Eds.) *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control*. Dordrecht, Netherlands: Martinus Nijhoff. 341-360.
- Ortega, E., Palao, J.M., Sainz de Baranda, Pilar. & García, L.M. (2009). Preferences and levels of satisfaction in technical and tactical actions and in type of offense and defense utilized in competition by youth basketball players. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 3, 343-348
- Pill, S., Gambles, E., & Griffin, L. (2023). *Teaching games and sport for understanding*. Routledge
- Tamantini, M. (2019). *Insegnare a giocare a minibasket*. Associazione BasketCoach.Net
- World Association of Basketball Coaches. (2016a). *Coaches manual: Level 1*. FIBA.
- World Association of Basketball Coaches. (2016b). *Coaches manual: Level 2*. FIBA.

SITOGRAFIA

- Cremonini, M. (2022). Conoscenze, abilità o competenze? Clinic nazionale minibasket. Pieve di Sacco 21-22 Maggio 2022. Federazione Italiana Pallacanestro.
- https://youtu.be/ANYWapD_TGI?feature=shared

RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano Vincenzo Bifulco, Antonio Bocchino, Stefano Bizzozi, Marco Tamantini e Valerio Tolomeo per il contributo offerto e il prolifico confronto durante lo sviluppo di questo lavoro.

Il nostro affettuoso pensiero è rivolto a Gaetano Gebbia che ha rappresentato per noi un punto di riferimento fondamentale, orientandoci con chiarezza verso una visione poliedrica e innovativa della formazione giovanile.



amazon

**ALLENARE
INSEGNANDO**
P.M. MESSINA - V. BIFULCO

Vincenzo Bifulco - Paolo Messina Messina
**ALLENARE
INSEGNANDO**
TECNICA, TATTICA E METODI
D'INSEGNAMENTO
DELLA PALLACANESTRO

SECONDA EDIZIONE

850 DIAGRAMMI

WWW.BASKETCOACH.NET

TECNICA
TATTICA
METODOLOGIA

Two circular portraits of the authors, Vincenzo Bifulco and Paolo Messina, are shown on the left side of the book cover.

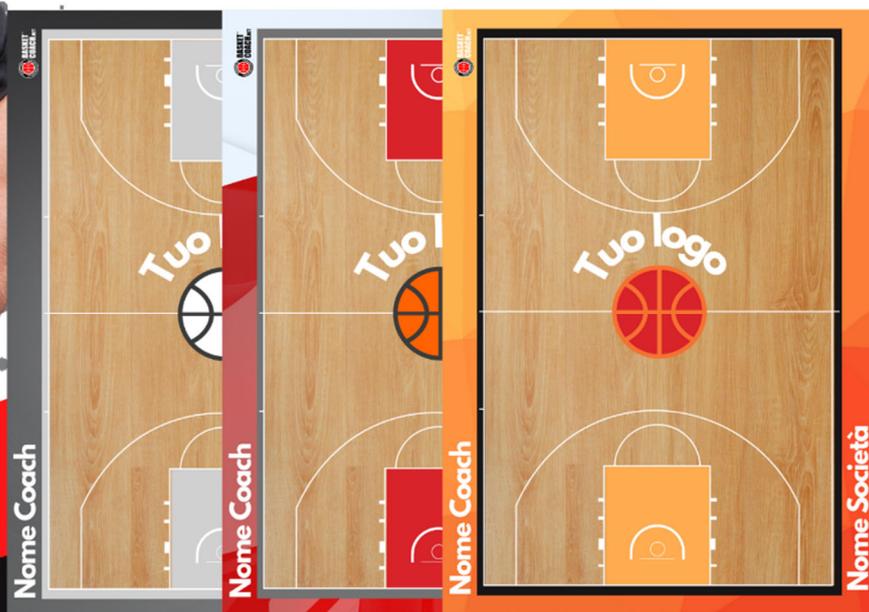
Ha già scritto per BasketCoach.Net *“Allenare Insegnando”* in collaborazione con il Prof. Vincenzo Bifulco.

Lo trovi su Amazon [cliccando qui](#).



LAVAGNETTA COACH

PERSONALIZZATA AL
100%



RICHIEDI BOZZA

www.basketball-store.it