

## Coach Tony Valentinetti

*Coach Tutor  
Consultancy Club  
Learning Process  
Work Out  
Clinic*

FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PALLACANESTRO



**ALLENATORI**

*Licence no. 14479*



**FIBA**

We Are Basketball

*Licence no. 29021987*

**P.A.O. - CNA Sicilia**

**Fondamentali e Passo “0”**  
nei  
**lavori di “routine”**

**SEPT 30TH 2019 - MESSINA**

## Introduzione

La sintesi opportuna nell'elaborare un titolo per questo P.A.O. richiede un ampliamento del suo significato.

La **1° parte** cercherò di porre l'accento sui vantaggi nell'utilizzo dei lavori chiamati "**di routine**", utilizzabili sia nella fase di attivazione che in quella di allenamento. La **2ª parte** riguarda l'utilizzo del "**passo 0**" e di come questo influenzi la dinamicità delle partenze, soprattutto di quelle "**sweep**", meglio conosciute come "**partenze spagnole**". In entrambi i casi, le idee proposte, non rappresentano assolutamente "la verità", le propongo unicamente come "spunto di riflessione" se non di condivisione.

Molti dei concetti che esporrò, non sono ubbidienti al "**mainstream**" anzi, in alcuni casi, ne rappresentano una reale **contrapposizione**.

Contrapposizione dovuta ad un lavoro sviluppato negli anni, comparato con molti coaches stranieri con i quali ho avuto la fortuna di lavorare in Francia e Spagna ma, soprattutto, con colleghi italiani di grandi capacità e conoscenza della pallacanestro.

In questo incontro non sentirete parlare di **arresto ad 1 tempo, ne di Triplice minaccia ne, tantomeno, di "V" CUT**.

Sono concetti rispettabilissimi, personalmente li ho cancellati da tantissimi anni, sia dai lavori "**a secco**" (quelli del "**come**") che da quelli della fase "**didattica**" (quelli del "**quando**" e del "**perché**") e, per finire, anche da quelli della fase che viene chiamata "**alternate opposite**" (cioè dello "**spacing**" e del "**timing**")

Nel corso di questo incontro, cercherò di chiarire **l'inutilità** di questi concetti quando riferiti alla **velocizzazione** di quello che è chiamato "**catch & go**".

Sentirete, al contrario, parlare molto spesso di **ricezione a 3 TEMPI**, strumento tecnico che permette d'imparare e di utilizzare al meglio sia il **passo "0"** che le **partenze dinamiche** come quelle "**sweep**", conosciute come partenza "**spagnola**".

La "**routine**" può essere "**passiva**" (**senza un reale scopo tecnico**) o "**attiva**", dipende dallo scopo per la quale è utilizzata.

Se non ne afferriamo il concetto reale, "**routine**" passa per lavoro **abitudinario**, senza un fine, e piuttosto **noioso** per i giocatori.

## Concetto di "routine"

Contrariamente a quanto si possa pensare, i lavori di "**routine**" sono tutt'altro che noiosi. "**Routine**" sta per ripetizione quotidiana di una sequenza di esercizi sia in fase di **attivazione** che **nell'allenamento** stesso.

La "**routine**" è una scelta contraria agli esercizi coreografici, (e spesso inutili o senza un senso specifico), rincorre la "**ripetizione del gesto**", attraverso "**sequenze**" che i giocatori conoscono perfettamente.

Per intenderci, la "**treccia**" e il tiro "**a coppie**", rientrano certamente fra quelli **inutili**.

Tornando indietro, verso la fine **degli anni '80**, uno dei primi esempi di lavori "in routine" li abbiamo visti da **Dean Smith** a North Carolina, con le 4-6 stazioni che, oltre a richiamare in ognuna di esse, prevedeva un'esecuzione diversa dei fondamentali, le recintavano con un tempo determinato (generalmente sui 3 minuti).

E' stata un'ottima ispirazione per me.

Da allora ho iniziato ad utilizzare i lavori di "**routine**", inserendoli con **sequenze** e **finalità diverse**.

Ho avuto modo di sperimentarne l'efficacia ed i vantaggi. In questi ultimi 5 anni, **Igor Kokoskov**, serbo e **Head Coach Phoenix Sun**, li ha riproposti e, dal suo lavoro, ne ho tratto ulteriore conferma estrapolandone le idee migliori, adattandole alle mie esigenze.

## Concetto di "KEEP IT FRESH"

*"Evitare di rimanere immobile e quindi provare a uscire dalla propria "comfort-zone" e mettersi in discussione" (Cit. Coach Francesco Ponticiello)*

Questo concetto è molto importante nei lavori che consideriamo di "**routine**". Ad esempio, quando inseriamo specifici "**breakdowns**" (sezioni di gioco), possiamo diversificare ed ampliare, di volta in volta, i fondamentali richiesti. Quindi, un lavoro di "**routine**" può diventare, per gli allenatori, una nuova occasione per insegnare i fondamentali e, per i giocatori, un'opportunità per imparare ad utilizzarne di nuovi.

## Vantaggi dei lavori di "routine"

### ➤ Ottimizzano dell'allenamento

Permette di sfruttare al meglio il tempo disponibile, soprattutto quando si ha soltanto **1h e ½** a disposizione

### ➤ Aboliscono di esercizi "coreografici"

Va a rimuovere tutte quelle fasi dell'allenamento che non producono alcun beneficio sia alla squadra che ai singoli giocatori. **Fino a i primi anni 0**, nei Clinic si osservavano più esercizi **coreografici**, poco **funzionali** e, talvolta, assolutamente **inutili**, se riferiti al **miglioramento individuale dei giocatori**.

### ➤ Garantiscono che la "ripetizione" dei fondamentali sia efficace ed assicura un miglioramento individuale costante e progressivo.

Se è vero che i **fondamentali** sono uno **strumento** per le **collaborazioni**, mi è sempre parso **incomprensibile** l'inserimento di essi, all'interno di un piano di allenamento, **scollato** dall'allenamento stesso.

Mi spiego meglio: decidere d'inserire un "**tot**" di **fondamentali**, senza una logica o una **propedeuticità**, **sia tempo sprecato** e, quasi sempre non porta ad un reale miglioramento individuale dei giocatori.

L'inserimento di lavori di "**routine**", fin dalle fasi che voi conoscete come "**attivazione**", produce una **ottimizzazione** del tempo dedicato ai fondamentali, **collegandoli** ad esempio al **nostro sistema offensivo**, in modo più **diretto** e **consapevole**.

Già dopo qualche settimana di allenamento con sequenze di "**routine**", ci renderemo conto del maggiore "**assorbimento**" da parte dei giocatori dei lavori proposti .

### ➤ Garantisce flessibilità didattica

I lavori di "**routine**" trovano un riscontro anche nella neo-formazione sostengono il passaggio di un fondamentale da un'esecuzione semplice ad una più complessa, evitando incertezze "**nell'esecuzione**" da parte dei giocatori, proponendo esecuzione "**complesse**" ma non "**complicate**" (Cit. Coach Francesco Ponticciello).

Utilizzando esercizi di "**routine**" avremo la possibilità di aumentare, con il passare del tempo, la difficoltà di esecuzione dei fondamentali, accertandoci, allenamento dopo allenamento, della crescita corrente delle capacità individuali dei giocatori.

Utilizzando uno stesso esercizio, avremo la possibilità di adattarlo alle esigenze ed agli obiettivi specifici dell'allenamento

*"L'idea è quella di creare un qualcosa, come potrebbe essere un sistema offensivo, tale da responsabilizzarli attraverso alcuni strumenti e la capacità di risolvere, gradualmente, i problemi". (Cit. Coach Francesco Ponticiello)*

"**Routine**" diverse, inserite di volta in volta all'interno dell'allenamento, ci permettono di arrivare **prima** e con un metodologia più **efficace**, a quelli che sono i nostri piani strategici stagionali.

### Esempi Routine nella Fase di Attivazione

*"Ogni giocatore deve possedere un "alfabeto di gesti e di movimenti" molto ampio, da mettere in atto quando gioca, deve essere creativo e fantasioso" (Cit. Prof. Maurizio Mondoni)*

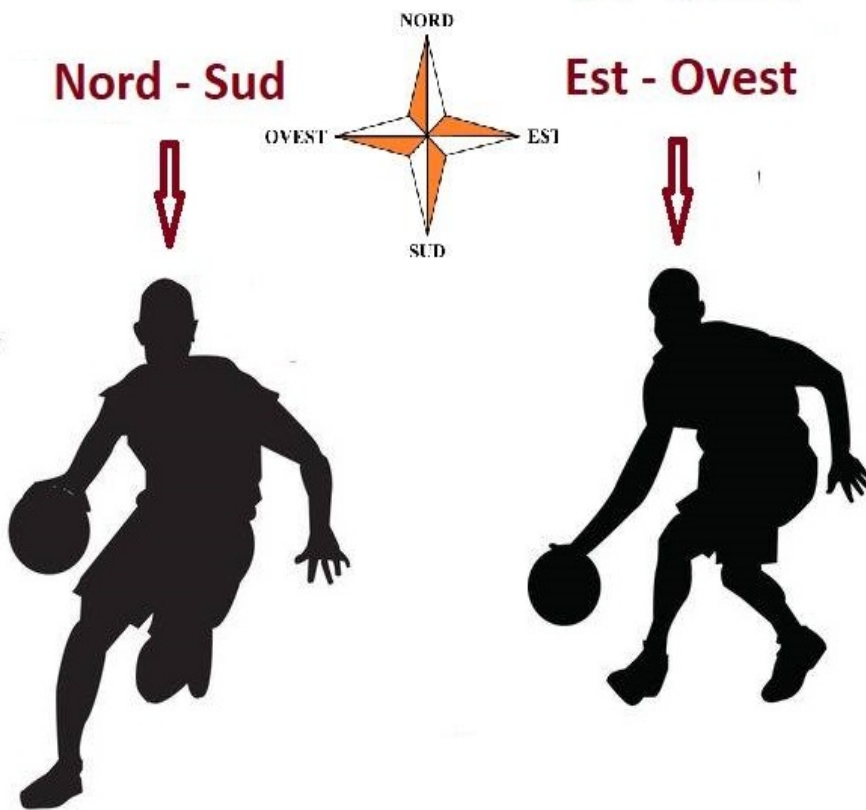
Molti di voi hanno a disposizione 1h e mezza di allenamento, quindi l'**ottimizzazione** del "**tempo**" è fondamentale.

Modificare la fase di "**attivazione**" in una più efficace potrebbe essere sostenuta, a titolo di esempio, da una "routine" come quella che vi propongo.

Questa "routine" che utilizzo sempre all'inizio di ogni allenamento o di un "work out" ha molti vantaggi:

- Attivazione dei giocatori attraverso l'esecuzione di fondamentali con d'intensità crescente
- Miglioramento costante nell'esecuzione dei fondamentali
- Ci permette di fornire gli strumenti che migliorano l'1 vs 1
- Riduce sensibilmente la "noia" che spesso caratterizza la fase di "attivazione"
- La durata della "routine" può essere basata sul tempo o sulle ripetizioni

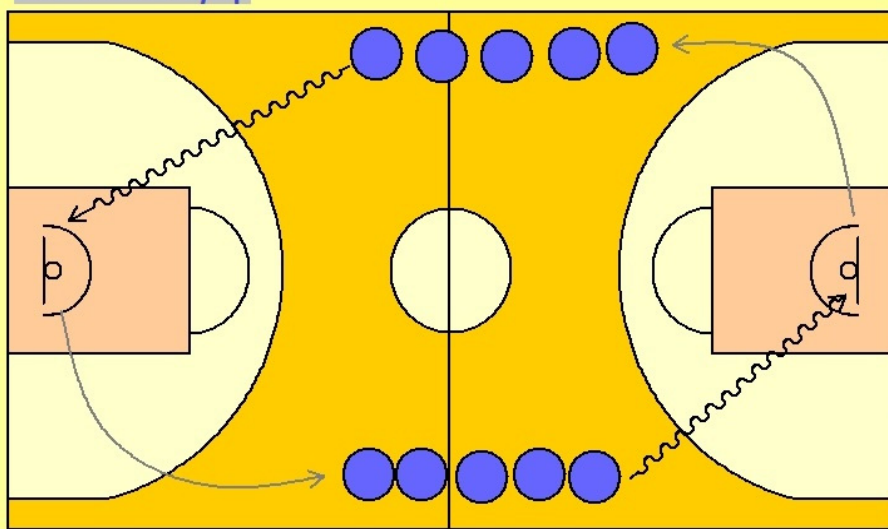
Differenza fra fondamentali con palla nei lavori di "routine"



Nel creare una "routine", dopo averne valutato una coerenza tecnica con lo scopo dell'allenamento, inserisco la progressione in base allo sviluppo del fondamentale richiesto, che divido in due grandi gruppi

**Esempio di ROUTINE NELLA FASE DI Attivazione**

**Routine #01 - Lay Up**



**Lay Up (in palleggio) :**

**Nord - Sud**

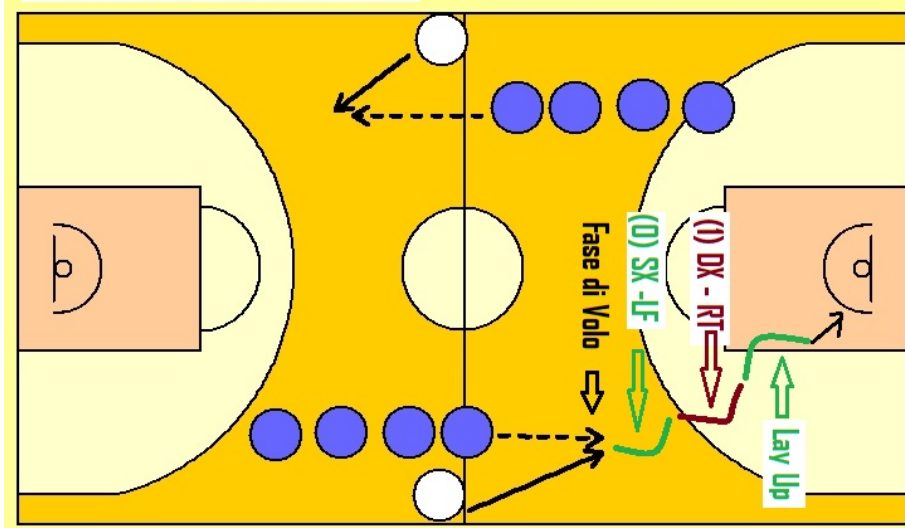
- a) Da sotto
- b) Da sopra
- c) Mano Interna
- d) Reverse Lay Up
- e) "Jump & Shot"

**Est - ovest**

- a) Eurostep
- b) Dietro Schiena

La stessa "routine", può essere usata nell'attivazione, in un allenamento che prevede il **contropiede** come obiettivo tecnico specifico. Basterà apportare una piccola modifica. (Routine #02)

**Routine #01 - Lay Up - (Passo "0")**



**Lay Up (senza palleggio) :**

**Inseriamo il passo "0"**

**Nord - Sud**

- f) Da sotto
- g) Da sopra
- h) Mano Interna
- i) Reverse Lay Up

**Est - ovest**

- c) Eurostep
- d) Dietro Schiena

 **Con palla**

 **Senza palla** Ricezione sarà :

- ✓ fase di volo sx (0)
- ✓ dx (1)
- ✓ sx + Lay Up



**Esempi di "routine" sui fondamentali all'interno dell'allenamento**

Anche all'interno dell'allenamento, i lavori di "routine", rappresentano un'ottimizzazione dei tempi di lavoro e un'efficace strumento di "ripetizione" di **fondamentali** all'interno di sezioni di gioco.

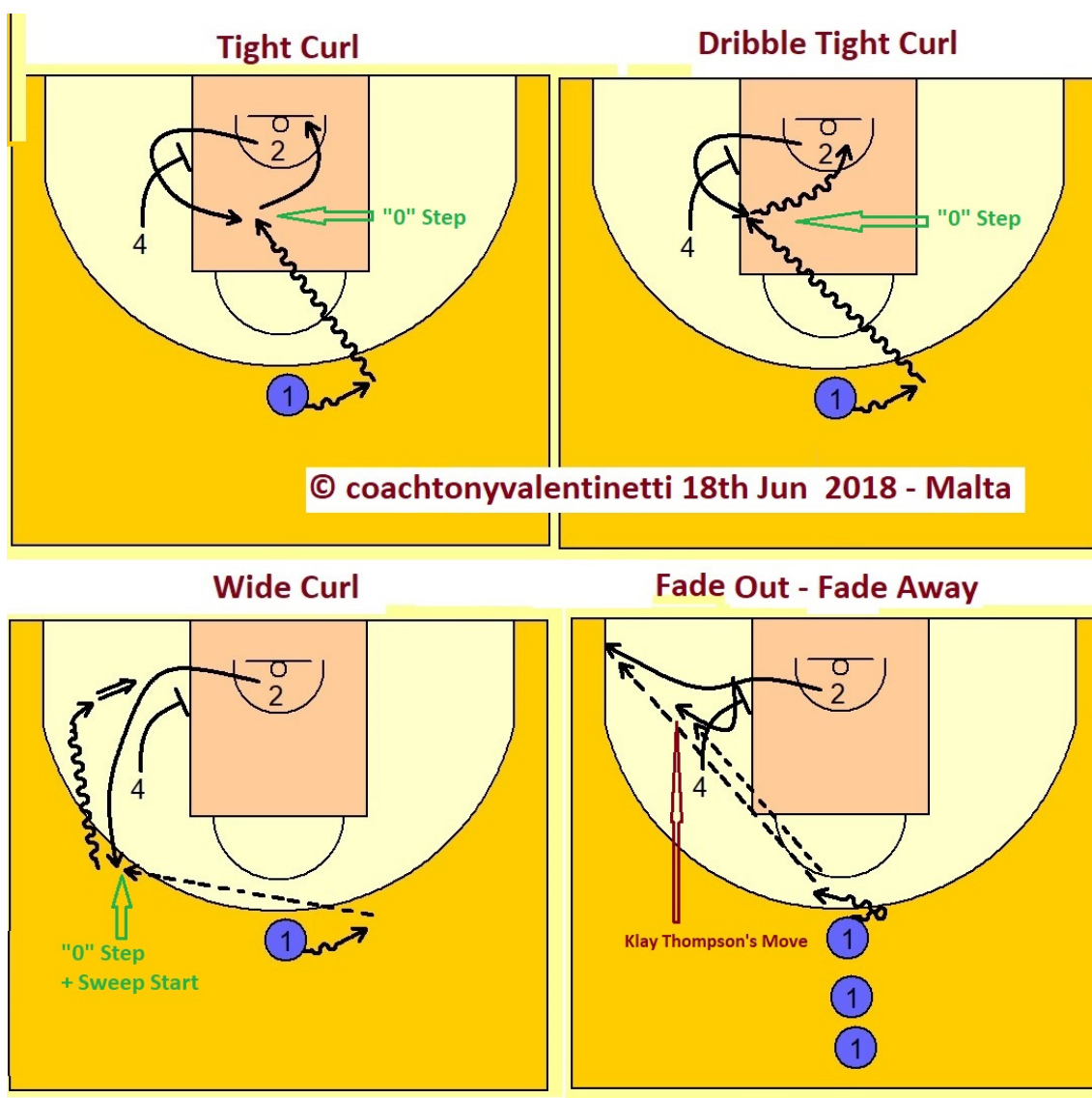
Prendiamo ad esempio due fra i più usati sistemi offensivi, all'interno dei quali proponiamo un particolare attenzione ai fondamentali :

- "Doppia Uscita"
- "Pick & Roll"

**Lavori di "Routine" in attacchi con "Doppia Uscita"**

Proporrò, per brevità, solo esercizi di "routine" che riguardano i tagli che conosciamo come:

Ed una particolare ricezione e tiro con **Fade Off - Inserendo il passo "0"**



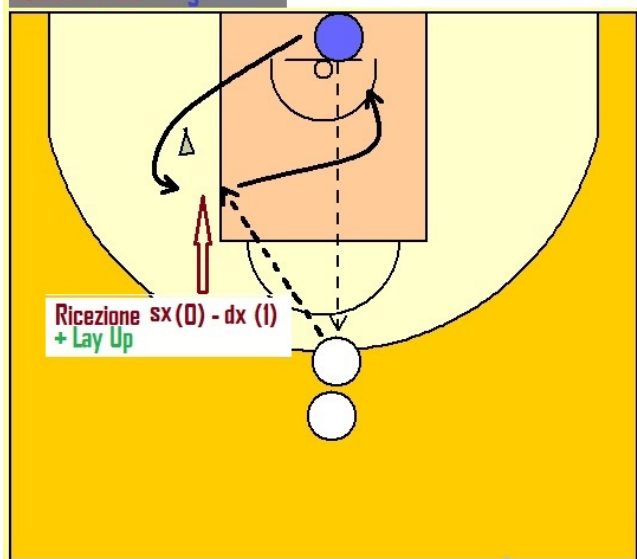


Rifiutarsi di insegnare o soltanto sperimentare il **passo "0"** equivale a togliere ed a ridurre "l'alfabeto di gesti e di movimenti" di cui parla il "Maestro" **Mondoni**.

Lo "**sperimentare**" dovrebbe essere alla base del nostro lavoro. **Investire** su noi stessi, sulle proposte che riteniamo più efficaci per i nostri giocatori, ci spinge al confronto, all'aggiornamento, a mantenere la dinamicità del "**Keep it Fresh**", che trova una sintesi efficace nelle parole di un eccellente **formatore** :

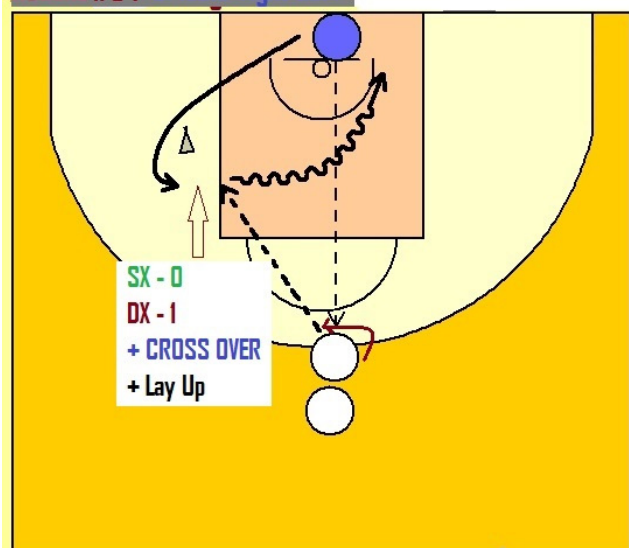
*"Evitare di rimanere immobile e quindi provare a uscire dalla propria "comfort-zone" e mettersi in discussione" (Cit. Coach Ciccio Ponticiello)*

**Routine #03 - Tight Curl**



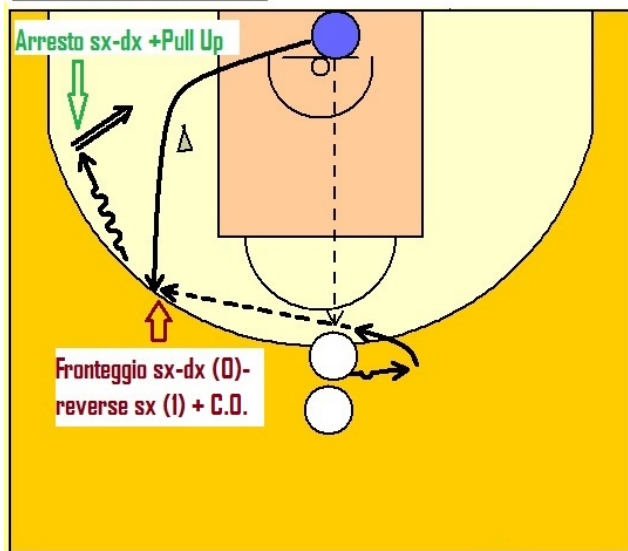
**3 appoggi = sx (0) + dx(1) – sx e + Lay Up**

**Routine #04 Dribble Tight Curl**



**3 appoggi = sx (0) - dx (1)  
+ Dribble Cross Over  
+ Lay Up**

**Routine #5 - Wide Curl**



**Cross – Over**

**H.to H.** = attraverso il bacino

**SH. To SH.** = Spalla a Spalla

**O. H.** = Sopra la testa

**- Partenze SWEEP**

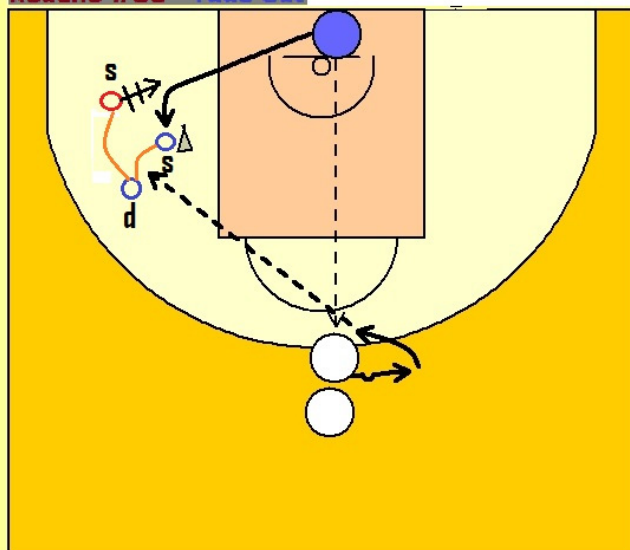
**- Inserire concetto di .5 (Messina)**

Il **passo "0"** non ha solo cambiato il **concetto** di **perno** ma, soprattutto, ha velocizzato il **"catch & go"**, attraverso l'uso della partenza **"sweep"**, meglio conosciute come partenza **"spagnola"**.

**"Keep it Fresh"**

Fra le soluzioni di tiro in **Fade Out**, vi mostro quella **con tiro su un solo appoggio (sx)**. E' importante che i lavori di **"routine"** abbiano novità che tendono a richiamare sempre l'attenzione nelle esecuzioni e che propongano movimenti **"nuovi"** mutuati da giocatori di altissimi livelli, in questo caso, il **Fade Out** richiama una delle soluzioni offensive utilizzate da **Klay Thompson**, che sfrutta il **passo "0"**.

**Routine #06 - Fade Out**



**Arresto con 3 appoggi**

**1° jump = sx – dx (0)**

**2° jump dx – sx (1)**

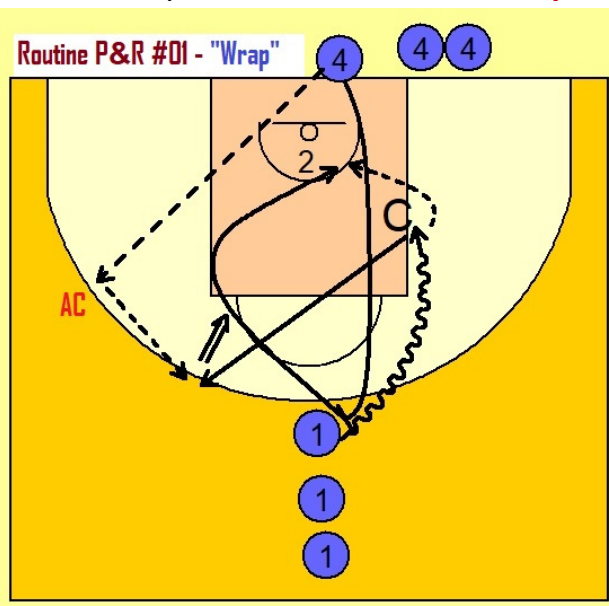
**Tiro sul piede sx**

## Lavori di "Routine" in attacchi "Pick & Roll"

Su movimenti di "Pick & Roll" le "routine" possono essere molto diverse e dipendono da quale fondamentale vogliamo allenare. una sequenza in routine potrebbe essere di situazioni di 2 vs 0 (o 3 vs 0) , dove vogliamo mettere enfasi sull'angolo di blocco, o sulla spaziatura o, come nell'esempio qui sotto, **sul passaggio...**

Voglio che, visto che si tratta di un **breakdown** (una sezione di gioco) con almeno 2 giocatori, che entrambi tirino, questo richiede il Coach in appoggio e l'uso di un assistente.

Vi mostro una "routine" che ha come obiettivo tecnico quello **dei passaggi utilizzati** nei blocchi su palla e contro difese "drop".



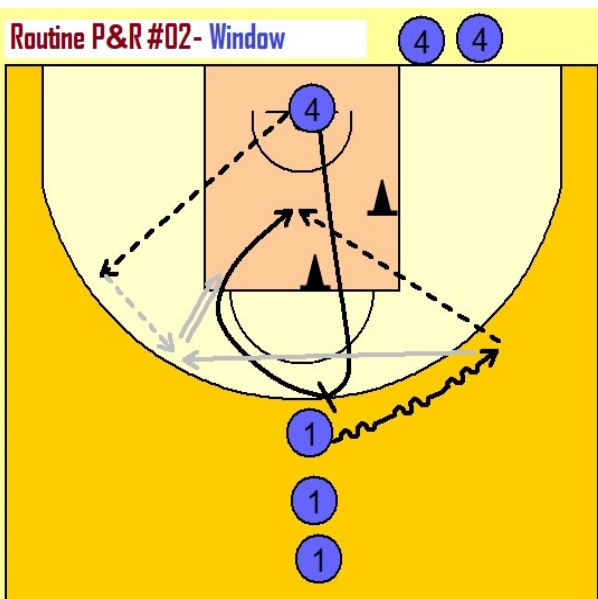
### Passaggio "Wrap"

Palleggiatore fa un arresto a **2 tempi** (sx-dx), dopo il primo appoggio sul sx, **allarga la linea di passaggio** effettuandolo lateralmente (in questo caso con la mano dx) "intorno" a C.

4 tira con il pallone di 1

1 tira con il pallone di AC (che aveva ricevuto da 4)

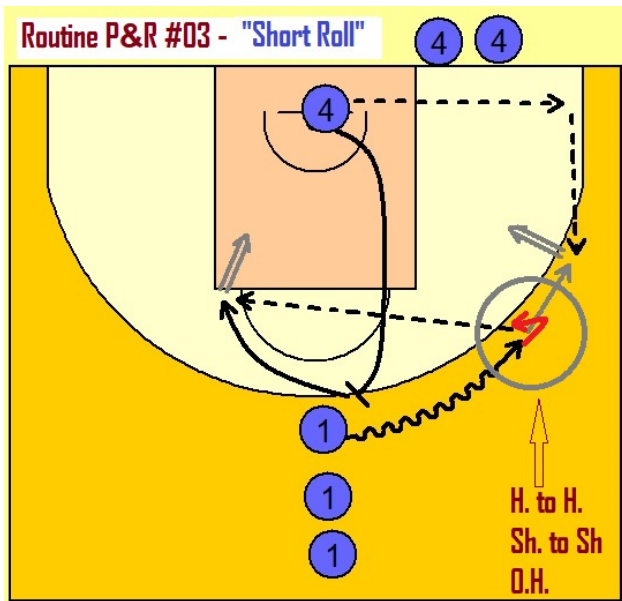
- Schiacciato
- Diretto



### Passaggio "Window"

Stesso esercizio ma questa volta 1 deve passare fra i due coni (che simulano la posizione del **difensore** sul **bloccato** e di quello sul **bloccante**)

- Diretto

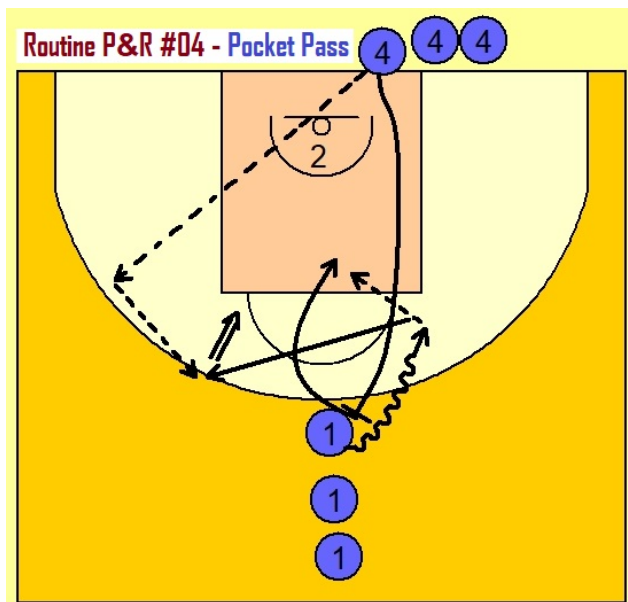


Con "Step Through"

H.to H. = attraverso il bacino

SH. To SH. = Spalla a Spalla

O. H. = Sopra la testa



Con Bounce Pass (Schiacciato)

A) Mano Interna

B) Mano Esterna

## Lavori di "Routine" nel contropiede

Un esempio chiaro di "**routine**" all'interno dell'allenamento, ci è dato da lavori in "**sovra-numero**" che utilizziamo per il contropiede, come il **2 vs 1** o il **3 vs 2** .

Queste situazioni mi permettono di essere più chiaro fra una "**routine**" "**passiva**" ed una "**attiva**".

Se utilizziamo questi classici esercizi, solo perché così ci è stato insegnato, o perché pensiamo che attraverso essi stiamo allenando situazioni tipiche di contropiede, senza dare degli obiettivi **inequivocabili** e **chiari**, la "**routine**" sarà "**passiva**", cioè non porterà a nessun miglioramento sia individuale che nelle collaborazioni richieste nel contropiede.

Per rendere "**attiva**" questa "**routine**" dovremmo chiederci qual è l'**obiettivo** più **importante** nelle situazioni di "**sovra-numero**" nel **2 vs 1** o nel **3 vs 2 in contropiede**.

**Spacing** ? **Correre** velocemente in avanti? **Passare** la palla al compagno libero?

Forse... Potrebbe "anche" essere di insegnare ai giocatori "**quando**" **passare la palla** e "**quando**" **tenerla**?

Vediamo qualche esempio di quella che può essere considerata una "**routine**" molto usata all'interno di un allenamento.

Un giocatore va in contropiede perchè lo alleniamo specificatamente e non perchè gli diciamo di correre. Ci va perchè è **coinvolto** insieme ad altri quattro giocatori in un "**impianto**" offensivo chiaro e sviluppato ampiamente in allenamento. Se non dotiamo i giocatori di "**mezzi**" comprensibili e "**reali**" , migliorandone le qualità individuali necessarie da utilizzare, perderemo la voce ma non giocheremo in contropiede come vorremmo.

In realtà, le stesse "**regole**" entrano e si sviluppano anche in altre sezioni di gioco; sapere quando devo "passare" o quando devo "**tenere**" la palla ci proietta verso una capacità di state in campo, indipendentemente se sono in contropiede o contro una difesa schierata, a zona o ad uomo.

La mia regola dice che possiamo "**stare nel primario**" utilizzando un passaggio in meno in relazione al numero degli attaccanti coinvolti.

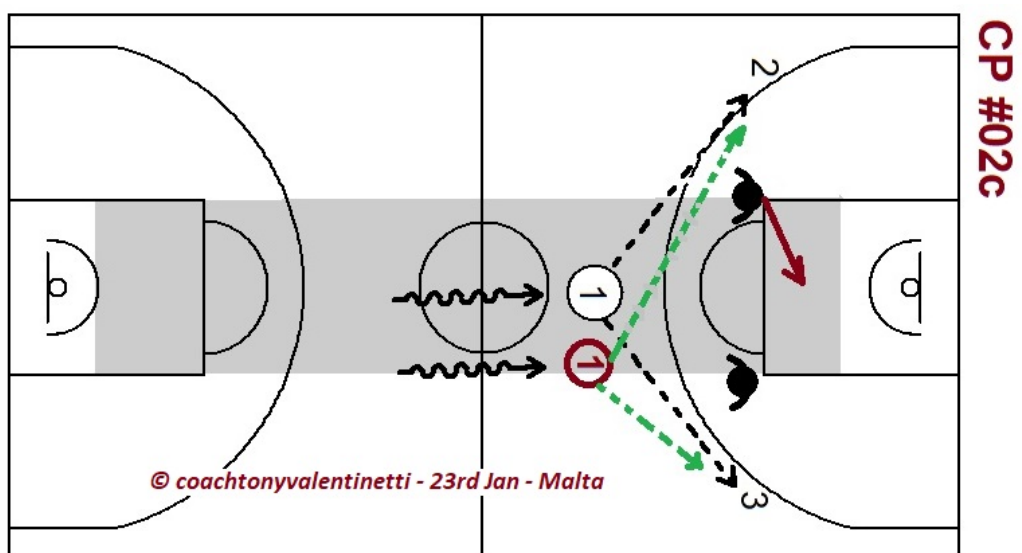
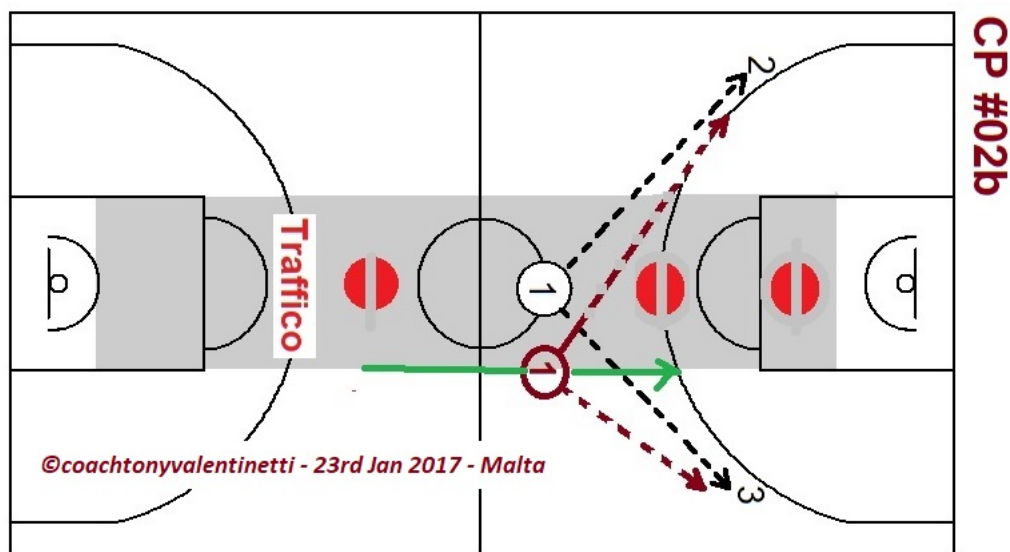
L'utilizzo di "**regole**" sostiene i giocatori, li aiuta ad attaccare, a difendere con efficacia e semplicità; "codificare" il contropiede rigidamente (o altro) tende alla "coreografia" dei magnetismi che, spesso, ci portiamo dietro dal PAO di turno.

Un "concetto" che ci aiuta ad identificare il "**contropiede**" (definito per convenzione "**primario**") è quello che esso si basa "**sul numero dei passaggi compiuti**" e non "**sul numero dei giocatori coinvolti**".

In linea generale, quasi tutti vogliamo tenere la palla sul centro, quando sviluppiamo il contropiede. In realtà, la palla deve essere spinta dal palleggiatore "ai margini della corsia centrale" (Diag. #02) Per "**corsia centrale**" intendo quella dai prolungamenti ideali degli "slot".

**"PERCHE ?"**

- a) Quella "**centrale**", è la corsia dove si trovano il maggior numero di difensori che stanno tornando nella propria ½ campo, quindi la più affollata.
- b) La posizione sul prolungamento ideale degli "slot" garantisce "**angoli di passaggi diversi**" rispetto a quelli che avremmo se spingessimo la palla più centrale (CP #02b) . Questo avviene perché, i difensori che si trovano sul lato opposto alla palla, assumeranno una posizione "**zonata**" (CP #02c) (\*)

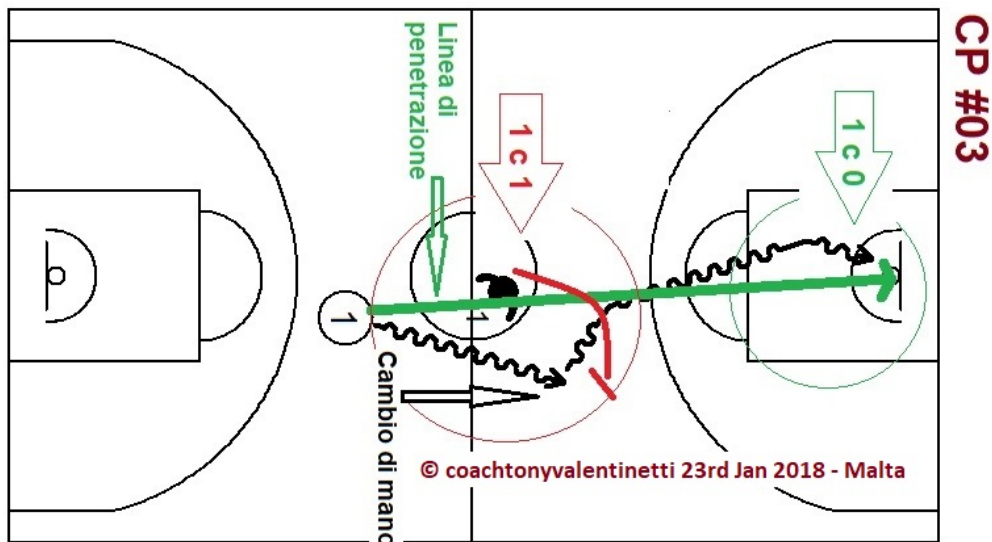


- c) Come già detto, la difesa dal contropiede è una difesa "**zonata**", quindi la posizione sul prolungamento dello "slot", **distorce** quest'ultima, con è il **primo obiettivo dell'attacco contro una difesa a zona**, (quest'ultimo concetto l'ho sviluppato nella mia dispensa "Contropiede").



d) Trae vantaggio da un eventuale utilizzo della "Difesa a L" (in seguito, cercherò di spiegare come questa disposizione, faciliti il contropiede permettendo all'attacco di velocizzarlo anziché rallentarlo). ©

e) Nelle situazioni di 1 c 1 permette di "togliere" il difensore dalla linea di penetrazione con un solo cambio di mano, **trasformando** l'1 c 1 in 1 c 0 (CP #03)



Nelle situazioni (a) e (b) 1 **NON PASSA** perché da una situazione vantaggiosa (2 c 1) passerebbe ad un'altra meno vantaggiosa (1 c 1) (CP 46°-b-c)

Palleggiatore NON passa ma penetra quando ...

### CP #46a



### CP #46b



### CP #46c



© coachtonyvalentinetti 23rd Jan 2018 - Malta

Ovviamente, tutto questo, è soltanto una mia idea...

**Coach Tony Valentinetti**

n.b.: Altre dispense sono disponibili sul **GRUPPO FACEBOOK** : **Coach Tony Valentinetti**

**Coach Tony Valentinetti**

Date of birth : 18.03.1957 CNA (Italy) License n. 14479 – Allenatore Nazionale (1986) Fiba License n. 2009021987

Vive a Malta – Mobile + 356 79577610

➤ **CARRIERA GIOCATORE** - Carrera come jugador - Player career :



A1 League) Scavolini Pesaro - Superga Mestre  
B League) Pesaro – Marsala – Alessandria - Chieti

➤ **CARRIERA ALLENATORE - Carrera como entrenador - Coach career :**

**A1 femminile** (First League Female) : Orvieto (Head Coach)  
**Serie B maschile** (2nd League male) : Firenze - Agrigento – Lecce  
**Serie C1** (3rd League male) : Agrigento - Porto Empedocle – Comiso – Caltanissetta - Marigliano  
**A2 femminile** (2nd League Female) : Ragusa - Rende

**Collabora come allenatore con il B.I.B.A. Camp (Spagna) e con il ACCB Camp (Francia)**

***Pubblicazioni in italiano - Publicaciones Italiano – Italian Publication***

Analisi, metodologia e didattica all'interno del Modello di Basket Integrato Difesa a Zona ☐ Zona Match Up - Zona Press - Run & Jump - Attacco alla Zona (T-Game) - La Difesa Pack Line - Il Contropiede - Difendere con l'Early Help - Il Pick & Roll - Programmazione dei Settori Giovanili - Motion Offense - L'1 c 1 - Blobs & Slobs - Scouting dei Sistemi Offensivi delle squadre maschili di A1 2015-2016 Scouting dei Sistemi Offensivi delle squadre maschili di A1 2016-2017 - Sequenza di tiro Sweep & Sway - Giocare con il "feeder" - L'allenamento del giocatore interno con utilizzo "Duck In" - "Basketball Terminology" - Costruzione di una Difesa Individuale - Angoli e Triangoli nella Pallacanestro - Programmazione Tecnica del Settore Giovanile - Breakdown - Pistol Action - Hammer Action - Blocchi Pin Down e Down Screen - Elevator Screen - Guida al Drive & Kick

***Video :***

Pao (fondamentali offensivi) - Pao (Sezioni di gioco contro zona) - Pao (Miglioramento dei giocatori perimetrali) Fondamentali Individuali e Ball Handling (Roster Ten) - Il Contropiede Secondario (Ceprini Orvieto) La Zona Press Match Up (Ceprini Orvieto) - Shooting Drills (Ceprini Orvieto) - Sequenza tiro Sweep - Motion Offense - Fondamentali Offensivi - Contropiede Secondario - Esercizi di Ball Handling dinamico - Motion Offense - Il Pick & Roll - Passaggio "Wrap" + Passaggio "Pocket" + Passaggio "Whip"

***Pubblicazioni in inglese - Publicaciones en Inglés – English Publications***

1 on 1 - Zona Press Match Up - Breakdown analysis of a "man to man" defense. - How to teach zone in the junior categories (National Association of Italian Coaches) - How to increase personal skills (National Association of Italian Coaches) - Pistol Action - Hammer Action - Pin Down - Screen & Down Screen - Elevator Screen - Drills of Dynamic Ball Handling - Motion Offense - Il Pick & Roll - "Wrap" Pass - "Pocket" Pass - "Whip" Pass - "Use of rules in Offensive Plays" - How to build an Offensive System for Youth Teams" - "How to teach fastbreak in youth Teams"

***Clinics***

**Italy**

**Agrigento** : 1 vs 1 in offense - **Cosenza** : Fundamental Individuals - **Florence** : "How to build a Zone Press Match Up" - **Catanzaro** : Zone Breakdowns - **Catanzaro** : How to increase individual skills of perimetral players

**External**

**Malta** : "Use of Rules in Offensive Plays" - **Malta** : "How to build an Offensive System in Youth Teams"  
**Malta**: "Didactic and Methodology of Fastbreak in Youth Teams into the Integrate Basketball Template"  
**Suisson (France)** : "Zone Press Match Up"