



DAN PETERSON



L'ABC DEL BASKET



CON CONTRIBUTI DI

GIANMARCO POZZECCO

DINO MENEGHIN

MIKE D'ANTONI

ETTORE MESSINA

VITTORIO GALLINARI

MARCO MORDENTE

GIGI DATOME

KYLE HINES

LUCA BANCHI

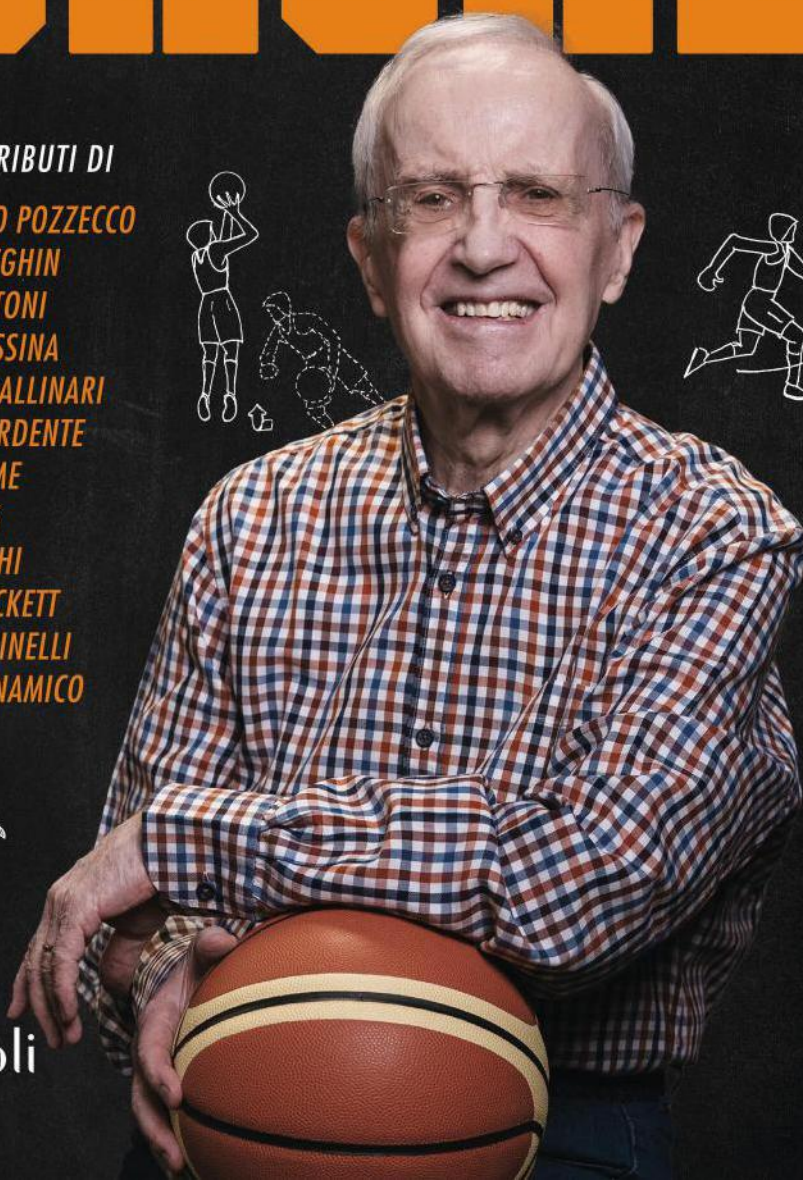
DANIEL HACKETT

MARCO BELINELLI

MARCO BONAMICO



Rizzoli



DAN PETERSON
L'ABC DEL
BASKET

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN: 978-88-17-18897-5

Per i disegni © Dan Peterson

Prima edizione: giugno 2024

Realizzazione editoriale: Grand Publishing Hotel
Progetto grafico: Tommaso Guaita

Finito di stampare nel mese di maggio 2024
su carta HOLMEN con fibra vergine
proveniente da foreste sostenibili holmen.com/paper
presso Grafica Veneta – Trebaseleghe (PD)

L'ABC DEL BASKET

INTRODUZIONE

Penso di dover rispondere a due domande riguardanti questo libro. La prima: «Che ne sa Peterson dell'ABC del basket, visto che ha sempre allenato ad alto livello, tipo NCAA a Delaware, FIBA con la Nazionale del Cile, e in Serie A con la Virtus Bologna e poi con l'Olimpia Milano?».

La seconda: «Perché Peterson ha voluto scrivere un libro sui fondamentali della pallacanestro?».

Rispondo subito. Prima di tutto non è vero che ho sempre allenato al massimo livello. Gli ultimi tre anni di liceo (1951-54, ovvero dai miei quindici ai diciotto anni) ho cominciato, infatti, con i ragazzi della Evanston YMCA (Young Men's Christian Association, Associazione Cristiana dei Giovani). Ho ancora la foto dell'ultima squadra e sono in contatto con quattro di loro. Il mio lavoro era semplice: insegnare l'ABC del basket, seguendo ciò che avevo imparato io come giocatore nella YMCA e ciò che voleva il nostro capo allenatore alla mitica Evanston Township High School, Jack Burmaster, un mito pure lui. In tre anni abbiamo vinto tre titoli della nostra lega, e poi battuto una selezione dei migliori giocatori delle altre squadre a fine anno. Insomma, 10-0 più All-Star Game ogni anno.

Poi Ken Thiel, direttore sportivo della Evanston YMCA, che allenava in un campionato di livello più alto, mi ha chiesto di sostituire la sua squadra, i Ramblers, con la nostra, per disputare alcuni tornei contro altre YMCA e scuole medie della zona. Ho avuto una fortuna incredibile con ragazzi come Dave Tremaine, diventato poi capitano alla US Naval Academy ad Annapolis, e Art Schwarm, più tardi capitano a Michigan State nella Big Ten. Nel nostro quintetto base c'era anche Jim Purnell, in seguito grande giocatore di football americano: cinque anni con i Chicago Bears e quattro con i Los Angeles Rams nell'NFL. Certo, erano grandi talenti, ma abbiamo lavorato sodo sui fondamentali: il tiro, l'uso della mano sinistra e della mano destra... Quegli anni sono stati cruciali per farmi capire come si allena, e mi hanno dato molte soddisfazioni, come nel 1957, quando abbiamo vinto la Suburban League e raggiunto la finale del torneo di stato.

In seguito, tra il 1960 e il 1962, ho allenato a una scuola elementare-media, la Immaculate Conception School di Highland Park, a nord di Evanston: il primo anno siamo arrivati primi a pari merito con la Sacred Heart School e la St. Xavier School. Lì ho cominciato anche un programma di minibasket, grazie anche a un ragazzo italoamericano, Carlo Carani, che aveva chiesto al padre carpentiere di costruire canestri più bassi. Allenavo cento bambini e il limite di altezza era di 150 cm. Con le

stelle della nostra piccola «lega» ci siamo qualificati per la finale dello stato a Danville, Illinois, sconfiggendo il nostro grande rivale di Highwood. Sfortunatamente il miglior giocatore, Mike Bagale, già alto 150 cm, era cresciuto di un centimetro fra la vittoria contro Highwood e la prima partita contro Danville, la squadra di casa, e senza di lui nel quintetto base siamo stati eliminati al primo turno.

Insomma, cinque anni a livello giovanile in cui ho lavorato tantissimo sui fondamentali del basket.

Da allora è passato tanto tempo, quindi adesso, alla mia età, perché scrivere questo libro? Be', uno scrive un libro per lo stesso motivo per cui fa sport: per esprimersi. Cosa voglio esprimere? Il fatto che sono diventato allenatore di basket senza mai dimenticarne l'ABC. Un mio capo allenatore una volta mi ha detto: «Dan, tu sei uno schiavo della semplicità». Era vero, io non sono mai stato portato per le cose sofisticate.

C'è chi dice che oggi il basket sia diventato più fisico-atletico e meno tecnico. È vero. Però, in questo caso, io faccio sempre una domanda: «Come mai Kobe Bryant era più bravo di quelli della sua generazione?». Ce n'erano tanti con lo stesso fisico e gli stessi mezzi atletici. Kobe ha passato sette anni in Italia perché suo padre, Joe Bryant, giocava in Serie A2. E proprio qui Kobe ha imparato l'ABC del basket, grazie ai suoi allenatori. Lui stesso ha sempre detto: «Io sono un atleta americano, ma un giocatore europeo».

E faccio un'altra domanda: «Quanti nell'NBA hanno il fisico e i mezzi atletici di LeBron James?». La risposta: almeno dieci. Bene, e allora come mai non sono super come LeBron? Perché lui non è solo un grande atleta, è anche un grande giocatore, completo, totale, bravo in ogni fase di gioco. Conosce l'ABC del basket a memoria.

Questo libro è scritto per i giocatori giovani, ma anche per chi li allena. Può essere una guida importante per loro, come il mio *Basket essenziale* è stato per gli allenatori di alto livello. In queste pagine mi sono concentrato sui fondamentali d'attacco. Un giorno, forse, scriverò il seguito, *L'ABC del basket difensivo*. Perché la difesa è altrettanto importante, come dimostrava all'Olimpia Milano Vittorio Gallinari, padre di Danilo e migliore difensore nella storia del basket italiano.

Questo volume rappresenta la mia identità come coach. Le tecniche che vi troverete illustrate e spiegate sono quelle che ho insegnato nella YMCA, con l'Università del Delaware, con la Nazionale del Cile, con la Virtus Bologna e con l'Olimpia Milano. Esatto, l'ABC si applica anche con squadre campioni d'Italia: anzi, è proprio grazie alla conoscenza dei fondamentali che hanno vinto.

CAPITOLO 1

IL COACH RACCONTA LA BANDA BASSOTTI

Il mio primo anno all'Olimpia Milano, nella stagione 1978-79, tutti i pronostici ci davano all'ultimo posto in A1 con retrocessione in A2. Logico: nelle sei estati precedenti il Presidente, il dottor Adolfo Bogoncelli, aveva ceduto ben otto nazionali: Giorgio Giono a Udine nel 1973; Massimo Masini e Mauro Cerioni a Rieti nel 1974; Renzo Bariviera a Forlì e Giulio Iellini a Varese nel 1975; Pino Brumatti a Torino nel 1977; Renzo Vecchiato a Roma e Paolo Bianchi a Livorno nel 1978. Al loro posto in squadra mi sono trovato sei ragazzini: Paolo Friz (classe 1957), Dino Boselli (1958), Franco Boselli (1958), Vittorio Gallinari (1959), Valentino Battisti (1959) e Francesco Anchisi (1959).

Sapevo benissimo che non potevo avere due squadre in una: veterani e giovani. Sapevo che non potevo avere cittadini di prima e di seconda classe. Sapevo che non potevo avere un quintetto base in campo quaranta minuti a partita e una panchina che non giocava mai. Ho così deciso di lanciare i giovani. Non è stata una scelta difficile. Avevo allenato giovani dai diciotto ai ventidue anni a livello universitario. Avevo lanciato tanti giovani con il Cile. Alla Virtus avevo la squadra più giovane della Serie A. Quindi sapevo che i giovani ci avrebbero dato atletismo, entusiasmo, impegno, margini di miglioramento e panchina lunga. E infatti quello stesso anno i miei ragazzi hanno fatto la finalissima per lo scudetto!

Loro stessi non pensavano di giocare tanto. Poi, in allenamento, non facevo quasi mai quintetto base contro secondo quintetto. Schieravo due veterani con tre giovani e l'altra squadra uguale, con due veterani e tre giovani. Così i quattro veterani erano abituati a giocare spesso con ciascuno dei ragazzi, che ruotavo poi tutti e sei in partita. La loro mentalità era: «Oh,