

Allenamento categorie femminile U14 e U15 con Andrea Capobianco

Martedì 20 gennaio 2026 a Latina dalle ore 16:00 alle ore 20:00, presso il Palarisaliti – Club Nascosa, Strada Strambone snc, il capo allenatore della Nazionale Femminile Andrea Capobianco svolgerà due allenamenti con le giocatrici U14 e U15 dei centri tecnici federali degli ultimi anni, secondo il seguente programma:

Obiettivi generali del pomeriggio:

- Allineare principi tecnici e metodologici sul settore femminile U14–U15 del Lazio
- Offrire modelli di lavoro concreti osservabili sul campo
- Stimolare una visione comune di sviluppo, non selettiva ma formativa
- Trasferire contenuti agli allenatori territoriali in modo applicabile

Ore 16:00/17:30 - Allenamento U14

Focus: fondamentali, percezione e adattamento

Obiettivi tecnici prioritari

- Relazione giocatrice–spazio–tempo
- Uso del corpo (equilibrio, arresti, partenze)
- Decision making semplice in contesti ridotti

Contenuti chiave

- 1c1 e 1c1+1
 - attacco del close-out
 - difesa del corpo e dell'angolo
- 2c2 senza schemi
 - spaziature minime
 - lettura del vantaggio
- Situazioni di transizione semplificate
 - recupero difensivo
 - primi passaggi

Metodo

- Regole che guidano il comportamento, non esercizi chiusi
- Feedback breve, prevalentemente domande
- Errore come informazione

Messaggio centrale U14:

“Prima capire dove stare, poi cosa fare.”

Ore 17:30/19:00 - Allenamento U15

Focus: continuità, responsabilità e gioco collettivo

Obiettivi tecnici prioritari

- Connessione tra 1c1 → 2c2 → 3c3
- Prime collaborazioni offensive e difensive
- Lettura delle rotazioni

Contenuti chiave

- 1c1 dentro sistemi semplici
 - attacco dopo vantaggio creato
- 2c2 + appoggi
 - short roll, passaggi extra
- 3c3 con regole
 - aiuti e recuperi
 - occupazione degli spazi

Metodo

- Vincoli situazionali (tempo, spazi, punteggio)
- Maggiore richiesta di autonomia decisionale
- Comunicazione tra pari

Messaggio centrale U15:

“Il vantaggio individuale deve diventare vantaggio collettivo.”

Si svolgerà una riunione tecnica ristretta tra Andrea Capobianco, staff territoriale e allenatori coinvolti sul campo. L'incontro andrà impostato e interpretato come momento di visione, non di valutazione.

Temi fondamentali

1. Profilo della giocatrice

- Cosa serve davvero a 14–15 anni
- Differenza tra prestazione precoce e potenziale
- Attenzione ai tempi di maturazione (fisica ed emotiva)

2. Principi comuni

- Cosa non deve mancare nel lavoro quotidiano
- Quali abilità sono non negoziabili
- Che tipo di difesa/offesa vogliamo “riconoscere”

3. Ruolo del territorio

- Allenare bene tutte, non solo le “più avanti”
- Continuità club ↔ selezione
- Linguaggio tecnico condiviso

Obiettivo Finale:

- 5–6 principi guida territoriali chiari e comunicabili

Ore 19:00/20:00 – Incontro con gli allenatori presenti

Al termine della giornata si svolgerà un incontro con tutti gli allenatori presenti in cui Andrea Capobianco illustrerà i contenuti del progetto:

Punti Chiave

1. Introduzione
 - Perché questo pomeriggio
 - Cosa si è visto in campo (non “chi”)
2. Messaggi chiave
 - Sviluppo vs risultato
 - Allenare il processo decisionale
 - Importanza dell’errore
 - Differenze reali tra U14 e U15
3. Domande e confronto
 - Spazio alle criticità
 - Condivisione di buone pratiche
 - Allineamento su carichi e aspettative

Concetti da sottolineare

- Nessuna richiesta di “sistemi”
- Priorità a:
 - letture
 - fondamentali sotto pressione
 - autonomia

Messaggio finale agli allenatori:

“Se una ragazza arriva in selezione e sa giocare, il sistema lo impara dopo.”

Filo conduttore del pomeriggio

- Coerenza
- Semplicità
- Centralità della giocatrice
- Territorio come ambiente educativo

Pensiero di Andrea Capobianco per gli allenatori:

“La Pallacanestro è unica e deve rispettare i tempi e i momenti di crescita. Se ognuno di noi cerca di capire le difficoltà degli altri e pratica pensieri costruttivi in cui si trova una forma solida di collaborazione tra gli allenatori/allenatrici e le giocatrici senior e gli allenatori/allenatrici e le giocatrici di settore giovanile, il tutto diventa funzionale per formare un domani giocatrici sempre più importanti. Dobbiamo pensare che facciamo parte dello stesso mondo e tutti possiamo contribuire al suo miglioramento. Questa è l'unica strada che conosco e voglio condividere con voi per arrivare a formare atleti e atlete sempre di più alto livello”