



**FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO**

*Italia medaglia d'argento ai Giochi Olimpici di Atene 2004*

**Comitato Italiano Arbitri**

# I Fondamentali dell'Arbitro Iniziale

**Istruttore Nazionale C.I.A.  
Alessandro Teofili**

# I Fondamentali dell'Arbitro Iniziale

Settore Tecnico  
Comitato Italiano Arbitri



## Premessa

La crescita di un Arbitro di pallacanestro deve essere finalizzata alla sua formazione, come elemento capace di diventare autonomo nella gestione della gara, sulla base di conoscenze progressive.

Domandiamoci cos'è la Pallacanestro:

la Pallacanestro è un Gioco; diventa Sport quando subentrano agonismo e risultato, quando si gioca una partita. Perché ci sia una Partita debbono sussistere delle condizioni essenziali:

- giocatori      minimo 5 per squadra
- pallone        uno
- canestri        due
- arbitro        meglio due, con un ruolo importante e preciso

## PALLACANESTRO

Sport


Gioco

Partita

- Pallone
- Canestri
- Giocatori
- Arbitro



L'importanza del ruolo dell'arbitro **deve** passare attraverso una preparazione ottimale:

- fisico - atletica
  - personale - mentale
  - tecnica
- 
- ```
graph LR; A[tecnica] --> B[arbitrale]; A --> C[di gioco]
```

Ciò deve avvenire attraverso un percorso formativo che si muova nelle tre direzioni parallele.

Teniamo presente che ogni soggetto sul quale ci troveremo a lavorare, che andremo a formare sarà diverso dall'altro per cultura, personalità, modalità di percepire ed interpretare emozioni, concetti ed esperienze.

Andrà quindi guidato il suo processo di insegnamento per prepararlo gradatamente e contestualmente come atleta, persona e tecnico capace di essere autonomo nelle proprie scelte, funzionali al gioco ed al ruolo di Arbitro.

### **La Preparazione fisica**

Gli Istruttori dovranno predisporre il miglior sistema di preparazione fisico-atletica, necessaria perché gli Arbitri possano andare in campo concentrati e preparati ai ritmi della gara.

Le fasi di una funzionale preparazione sono:

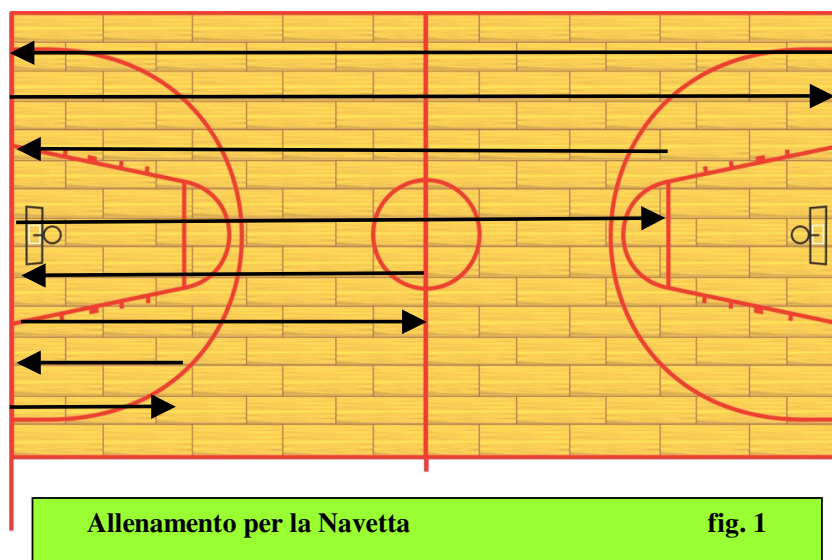
- preparazione atletica pre-campionato da svolgersi con un preparatore serio e con un programma prestabilito, cominciando 20/25 gg. prima dell'inizio della stagione;
- test atletici servono per tenere i ragazzi sotto pressione e costantemente preparati;
- mensilmente in palestra: portare i ragazzi a giocare e farli muovere (fisicamente) in campo per tenerli sotto tensione.
- richiamo della preparazione a metà campionato e al suo termine. Questo risulta particolarmente importante al fine di evitare cali nella preparazione fisica e per essere pronti ad affrontare le fasi finali dei Campionati d'appartenenza ed eventualmente le fasi dei Campionati giovanili, Stage di fine anno, Progetti arbitrali, etc.

Un allenamento potrebbe essere composto da queste fasi:

- **CORSA LENTA:** su un campo di gioco, 5/6 giri con corsa senza appoggi sulle punte; serve per un normale riscaldamento;
- **PICCOLI ALLUNGHI:** su metà della linea laterale, per 5/6 giri e capire/allenare la resistenza e la capacità di recupero;
- **CORSA LENTA:** rilassamento, 2/3 giri di campo;
- **ALLUNGHI:** su tutta la linea laterale. Osservare corsa e tempi di recupero; in caso di difficoltà discuterne.
- **CORSA LENTA:** rilassamento, 2/3 giri di campo;
- **SCATTI:** in diagonale. Osservare reazioni ai cambi di direzione. Sollecitarli chiamandoli per nome, facendo capire loro che li conosciamo e che li stiamo monitorando;

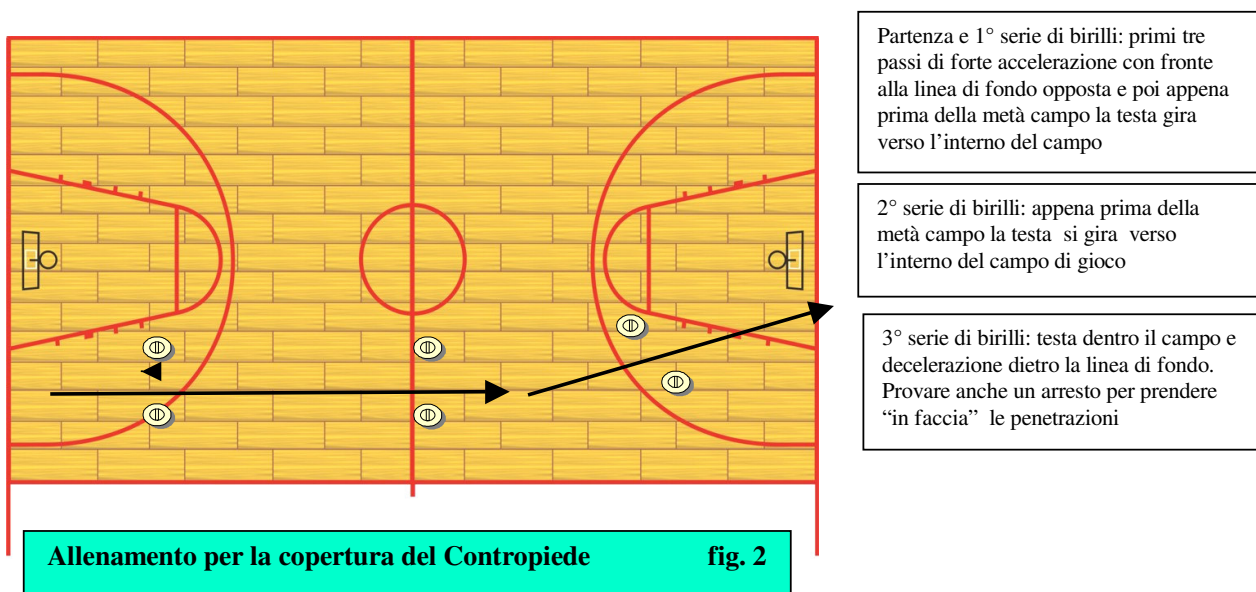
- CORSA LENTA: rilassamento, 2/3 giri di campo;
- SCATTI: fino a metà campo sulla linea lunga con la fronte in avanti, poi corsa fino a fondo campo con fronte verso il campo. L'Istruttore in mezzo al campo può indicare un numero: farlo urlare. Insegnare la transizione da coda a guida con la testa rivolta verso il campo;
- CORSA LENTA: rilassamento, 2/3 giri di campo;
- GINNASTICA: esercizi (tipo stretching 6/7') di rilassamento soprattutto per la schiena e la colonna vertebrale;
- CORSA LENTA: rilassamento, 2/3 giri di campo;
- RIPETUTE: skip alti e bassi, carioca ... esercizi diversi di corsa sincronizzata sul campo.

Allenamento per la Navetta (fig. 1):



Disporre i ragazzi per il suicidio, tutti in fila, con un capofila all'esterno che detta il passo, come suggerito dall'Istruttore. Ripetere diverse prove di suicidio a ritmi sempre più sostenuti e rimanendo sempre tutti sulla stessa linea, con il capofila rivolto verso la fila che, a sua volta, guarda verso di lui.

Allenamento per la copertura del contropiede (fig. 2):



Partenza e 1° serie di birilli: primi tre passi di forte accelerazione con fronte alla linea di fondo opposta e poi appena prima della metà campo la testa gira verso l'interno del campo

2° serie di birilli: appena prima della metà campo la testa si gira verso l'interno del campo di gioco

3° serie di birilli: testa dentro il campo e decelerazione dietro la linea di fondo. Provare anche un arresto per prendere "in faccia" le penetrazioni

### Esercizi sulla reattività:

far fischiare gli arbitri ad ogni rimbalzo (controllato dall'Istruttore) della palla.

Nello svolgimento dell'esercizio l'Istruttore farà anche delle finte affinché arbitri non fischino per inerzia: questo serve per esercitare a trattenere il fischio durante la partita quando si sta erroneamente fischiando un contatto che si valuta non falloso.

Esercizi sul conteggio dei secondi:

3" - 5" - 8" ad occhi chiusi, poi aperti, con l'uso del braccio, senza braccio.

Esercizi sul movimento degli occhi, della testa.

Occupazione degli spazi:

tutti posizionati nell'area dei 3", al fischio si muovono a caso. Poi corrono nella "zona" chiamata dall'Istruttore (1 - 3 - 5 - 3alto - cerchio - etc.) per allenarne prontezza, reazione e conoscenza.

Insegnare loro a svolgere il riscaldamento pre-gara validamente, in modo da non trovarsi "freddi" all'inizio della partita, quando i giocatori invece sono già pronti.

## **I Fondamentali**

Considerando Iniziali gli Arbitri all'ultimo anno di Mini e quelli nei primi due anni dei nuovi Corsi, dobbiamo impostare la loro preparazione sulla completa padronanza dei fondamentali.

Gli allievi devono possedere completamente delle nozioni tecniche che, una volte apprese, permettano loro di ottenere il miglior risultato con il minimo sforzo e, conseguentemente, non possono essere trascurate nella preparazione di base di ogni buon arbitro.

Inoltre, esse dovranno essere ripassate di continuo per mantenerne e curarne la cognizione.

Sono da considerarsi fondamentali dell'Arbitro Iniziale:

- CORRERE                      chi non corre non può arbitrare
- MUOVERSI                    secondo una certa tecnica e una certa tattica
- VEDERE                      chi non vede non può arbitrare
- FISCHIARE                  superare la paura ed impararne l'uso
- SEGNALARE                saper usare il proprio "linguaggio"

Dei fondamentali vanno acquisite e, quindi vanno insegnate con cura, la tecnica (il **come**) e la tattica (il **perchè**).

Una volta imparati, i fondamentali devono formare la base solida, resistente sulla quale lavorare, sulla quale poggiare tutte le successive competenze che fanno l'Arbitro.

|                  | COME                                                                  | DOVE                                                        | PERCHE'                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Correre</b>   | preparazione atletica<br>cura della corsa<br>velocità capacità        | all'interno del campo<br>percorsi arbitrari                 | nel contesto della gara<br>atleta - non elemento<br>estraneo al gioco |
| <b>Muoversi</b>  | cura dei movimenti<br>fluidità movenza<br>signorilità                 | principi di meccanica<br>A. Coda dietro<br>A. Guida davanti | posto giusto<br>ricerca spazi<br>penetrazione - anticipi              |
| <b>Vedere</b>    | cura del visus, sguardo<br>posizione corpo<br>testa<br>angolo visuale | area di competenza<br>primaria<br>secondaria                | giusta attenzione<br>ottenere elementi<br>per buon giudizio           |
| <b>Fischiare</b> | tonalità intensità<br>lunghezza<br>tempestività                       | vicino - lontano<br>distanza ottimale<br>posto giusto       | infrazione avvenuta<br>valutazione accaduto<br>credibilità            |
| <b>Segnalare</b> | indicazioni FIBA<br>giusto carico<br>eleganza decisione               | fuori mischia<br>6-7 mt. tavolo<br>fuori panchina           | spiegare accaduto<br>nostro linguaggio<br>solo chi fischia            |

### Le Segnalazioni

Il “linguaggio” con il quale un arbitro si esprime è il suo modo di segnalare.

E' importante che egli faccia preciso e pronto uso delle segnalazioni nel modo prescritto, allo scopo di facilitare ad allenatori, giocatori e spettatori la comprensione e l'interpretazione delle sue decisioni. Chiare e attente segnalazioni accresceranno l'impressione di un arbitro che controlli bene il gioco ed abbia saldamente in mano la gara.

Insistere affinché vengano eseguite come indicato dalla FIBA (Regolamento Tecnico - A).

Esercizio: Disporre i ragazzi su due file, una di fronte all'altra. Dando indicazione loro cosa fischiare, se da Coda o da Guida, avanzare per gradi nella spiegazione:

- Fischio, stop al tempo
  - Fronte alla situazione di gioco
  - Segnalare quello che abbiamo fischiato
  - Direzione palla o sanzione
- Lasciare trascorrere ½ frazione di secondo tra il fischio e la segnalazione.
  - Insegnare i corretti “tempi” della segnalazione.
  - La segnalazione sempre in direzione del gioco.
  - L'annullamento del canestro solo se serve e, in tal caso, RIMESSA LATERALE; eliminare completamente il “no basket” superfluo.

In palestra, come allenamento, disegnare con del nastro adesivo una **X** sul campo, per indicare il punto da dove devono essere fatte le segnalazioni.

Dal punto dal quale fischia al punto dal quale segnala, l'arbitro deve **correre**, non camminare.

Quando si fischia da Guida, per meglio farsi vedere, fare un eventuale passo indietro.

**Mai** entrare in campo confondendosi nel traffico dei giocatori, a meno che non sia assolutamente necessario per avvicinare ed indicare chi ha commesso il fallo. Il giocatore autore del fallo deve sempre essere indicato.

## Le Posizioni

La Meccanica arbitrale deve essere intesa come **strumento** e non come finalità dell'arbitraggio.

Ciononostante va sottolineato che esiste una imprescindibile correlazione tra posizione in campo e corretta valutazione: essere al posto giusto, al momento giusto pone l'arbitro nella situazione migliore per un buon giudizio.

|   | <b>Posizioni</b><br>in campo | <b>Valutazioni</b><br>delle situazioni | <b>Giudizio</b><br>della prestazione |
|---|------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
| • | Ottimali ○                   | Corrette ○                             | <b>Ottimo</b>                        |
| • | Sbagliate X                  | Corrette ○                             | <b>Buono</b>                         |
| • | Ottimali ○                   | Errate X                               | <b>Sufficiente</b>                   |
| • | Sbagliate X                  | Errate X                               | <b>Scarso</b>                        |

Gli allievi devono imparare che non esistono posizioni magiche, conseguentemente è necessario **muoversi**, e farlo nel modo opportuno, per realizzare un buon lavoro. L'arbitro, che è un atleta, deve essere sempre in movimento, nel modo tecnicamente appropriato. Un atleta fermo è un atleta morto, di conseguenza, un arbitro fermo è un arbitro morto.

Bisogna **correre** e farlo in misura adeguata alla gara.

**ARBITRO CODA** Rimessa dalla linea di fondo: fuori dal campo, posizionarsi sempre dietro la linea della palla. Dopo canestro realizzato, fare un passo indietro per prepararsi a stare dietro la linea della palla.

Nella transizione Guida–Coda stare dietro la linea della palla in modo da poter vedere la luce tra palleggiatore e difensore senza interferire con il gioco, fino al superamento della metà campo.

Capire durante la partita le qualità/potenza/capacità del portatore di palla e del difensore in modo da commisurare la distanza da loro nella transizione Guida–Coda. Quando si controllano due giocatori, è importante avere cognizione di quanto il difensore sia potente, nel caso dovesse rubare palla e scattare a canestro; avendolo appreso, ci adeguiamo.

Osservare con attenzione il riscaldamento e i primi minuti di gara.

Una volta superata la metà campo, andiamo davanti alla linea della palla per prendere gli spazi.

Potremmo perdere un contropiede, ma è preferibile perderne uno a partita, per avere costantemente una posizione da Coda anticipata rispetto al gioco.

L'arbitro Coda deve sempre penetrare in caso di tiro a canestro e di ultimo tiro libero.

**TIRI LIBERI.** Segnalazioni FIBA. Sull'ultimo tiro libero fare una penetrazione muovendosi verso sinistra, con passo di caricamento sulla gamba sinistra, pronti a scattare in caso di contropiede.

**PER ARBITRI NON INIZIALI:** se sulle tacche non c'è nessuno, potremo anche arretrare verso la metà campo per meglio controllare i restanti giocatori.

I tiri liberi dovuti per Fallo Tecnico, Antisportivo, Espulsione vengono amministrati da Coda.

Un buon esercizio, per far capire come posizionarsi rispetto al gioco, è far aprire agli arbitri iniziali le braccia verso l'alto, per rendersi conto che tutto quanto contenuto dentro le braccia è la loro competenza.

**ARBITRO GUIDA** Sempre in movimento sulla linea di fondo, con spostamenti di adeguamento, **MAI SOTTO IL CANESTRO.**

Palla e post-basso in rettangolo 6, Guida sotto lo spigolo del tabellone; palla al post, attraversamento dell'attrezzo e posizionamento davanti al post.

Fare costantemente degli adeguamenti simultanei al gioco, cercando di anticipare (come post in rettangolo 6) il gioco stesso.

Nelle transizioni da Coda a Guida insegniamo a non scappare, ma comunque ad adeguare la transizione; l'insegnamento agli arbitri iniziali dell'osservazione del gioco deve essere lento e graduale.

Nella transizione stare sempre davanti alla linea della palla.

Nelle penetrazioni a canestro dei giocatori, posizionarsi davanti alla penetrazione per “prenderla” al meglio. Per gli arbitri iniziali non mettiamo “paletti”, facciamo loro prendere in faccia la penetrazione e stop.

Indicare i tentativi da 3 punti, di propria competenza, **CON IL BRACCIO SINISTRO** (braccio esterno) e restare sul tiratore: un eventuale fallo è di competenza del Guida. Il braccio che indica il tentativo va mantenuto alto fino al completamento del tiro, controllando che il collega abbia recepito.



Quando il Guida fischia, il collega gela il gioco e poi cambia di posizione, passando FUORI dall'area dei tre secondi, dove poi eventualmente entrerà per amministrare dei liberi.

TIRI LIBERI. Si entra con la palla bassa, si segnala 1/2/3 tiri e poi in un decimo di secondo, e **solo** sul primo o unico tiro libero, si alza la palla verso il tavolo e la si consegna al giocatore, battendola a terra.

Tra un tiro libero e l'altro, cercare di recuperare la palla prima che tocchi terra (senza numeri da circo).

Sull'unico o ultimo tiro libero l'arbitro Guida dovrà fare un adeguamento (che è un movimento di caricamento verso destra//sinistra) e poi andare dove occorre.

### **Le Rimesse**

Sulle violazioni commesse sull'unico o ultimo tiro libero, si riprende dal prolungamento della linea di tiro libero, meglio se dal lato opposto a quello della panchina.

Sulla linea di fondo, con gioco che rimane in attacco, consegnare la palla con la mano sinistra, posizionandosi interni e poi fare un passo indietro/verso destra per non disturbare.

Sulla linea di fondo, con gioco che parte dalla zona di difesa, prevalentemente consegnare da esterni con la mano destra, facendo eccezioni per eventuali adeguamenti della difesa.

Sulle rimesse dalle linee laterali, lavorare per consegnare la palla con la mano giusta: destra o sinistra; serve per aprirsi meglio verso il gioco.

Cercare di non disturbare sulle rimesse: consegnata la palla fare un passo indietro.

La palla sulle rimesse si mostra SOLO QUANDO SERVE.

### **Gli Esercizi Pratici**

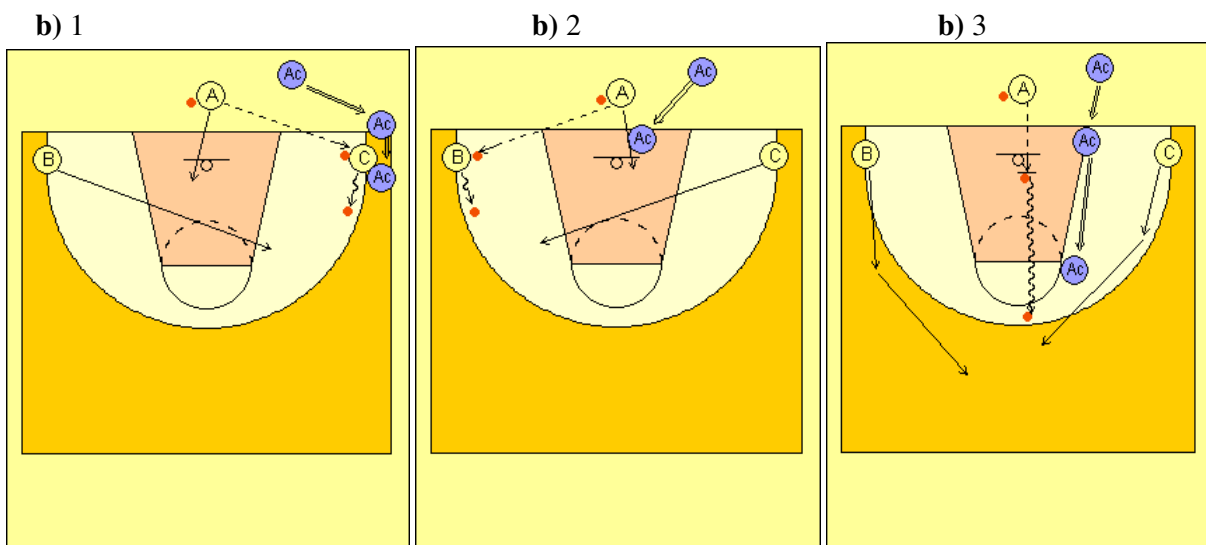
Arbitro ombra sul palleggiatore: **a)** Allievi che palleggiano **liberamente** per tutto il campo, ciascuno seguito da un arbitro che finge di essere Coda e lo segue ovunque.

**b)** Stesso lavoro del precedente, ma senza guardare la palla (serve per lavorare fuori dalla visuale della palla)

Rimesse: Consegna della palla: con giocatore che riceve il passaggio, libero, marcato da 1 o 2 giocatori, 2 giocatori riceventi non marcati, marcati da 1 o 2 giocatori.

Arbitro Coda: **a)** Controllo del gioco dalla posizione base con movimenti simulati, poi l'Istruttore fischia e l'arbitro simula un contropiede. Nel contropiede si può lanciare una palla verso la linea di fondo per indicare la direzione del contropiede. Oppure, il fischio può esser indicativo di tiro a canestro, rimbalzo e apertura/contropiede: in questo caso si simula anche la penetrazione e poi la copertura del contropiede.

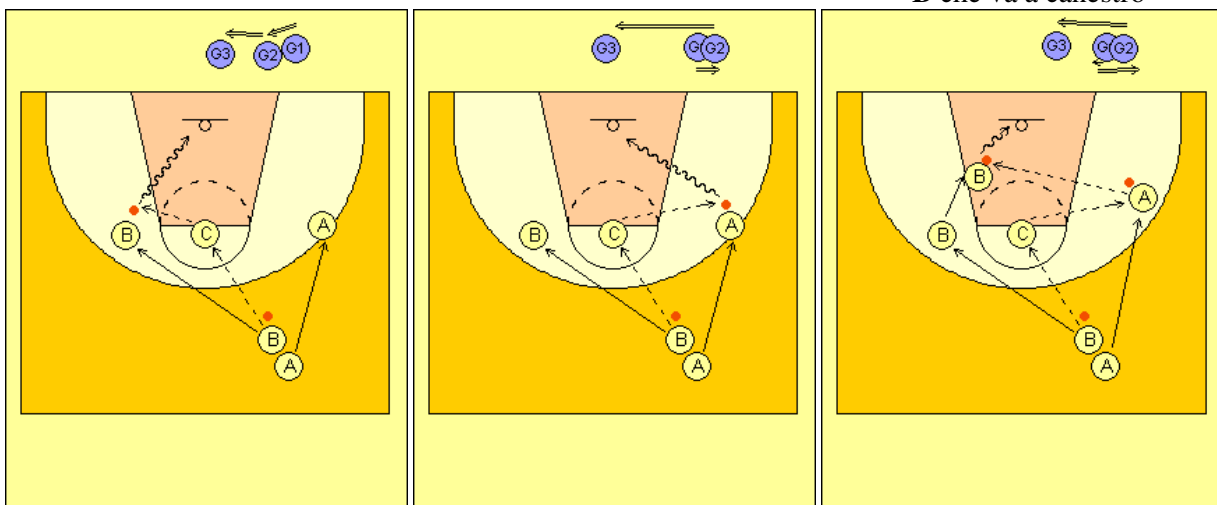
**b)** A rimette dal fondo; sceglie a chi passare tra C o B, poi gioca con lui 2 c 1, mentre l'altro difende fino a ½ campo o fino in fondo.  
 Oppure può scegliere di lanciare la palla davanti a sé giocando da solo 1 c 2.  
 Il Coda lavora adeguandosi.



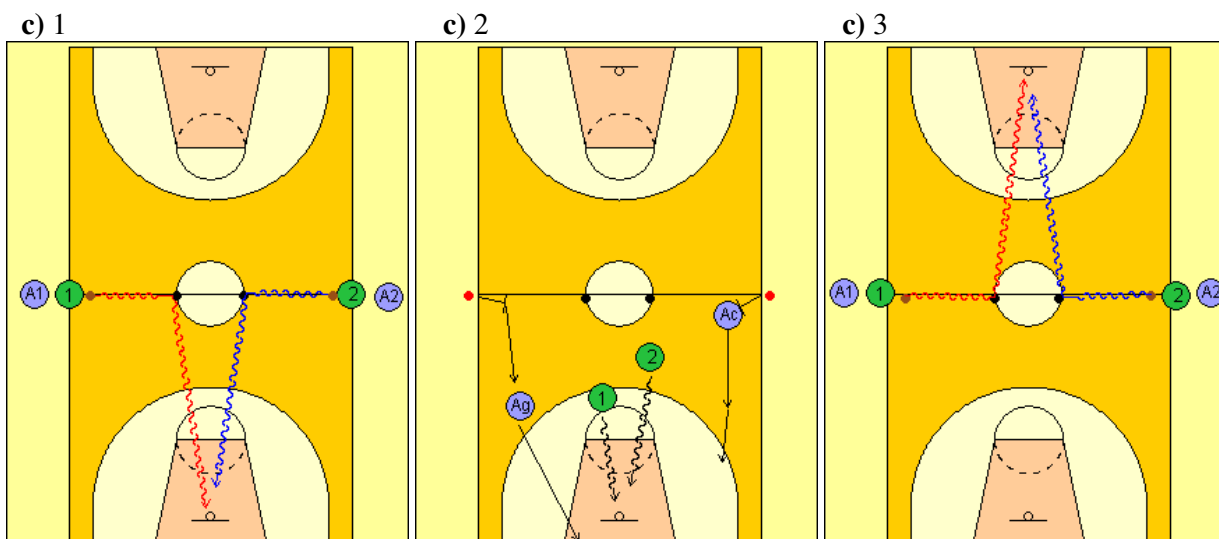
Arbitro Guida: **a)** posizionare 5 giocatori attaccanti in 5 posizioni classiche, far passare loro la palla e fare spostare l'arbitro Guida con adeguamenti a seconda di dove va la palla; palla indicatrice dello spostamento del gioco.

**b)** B passa a C e segue a sx, A segue a dx; la scelta di C determina il gioco:

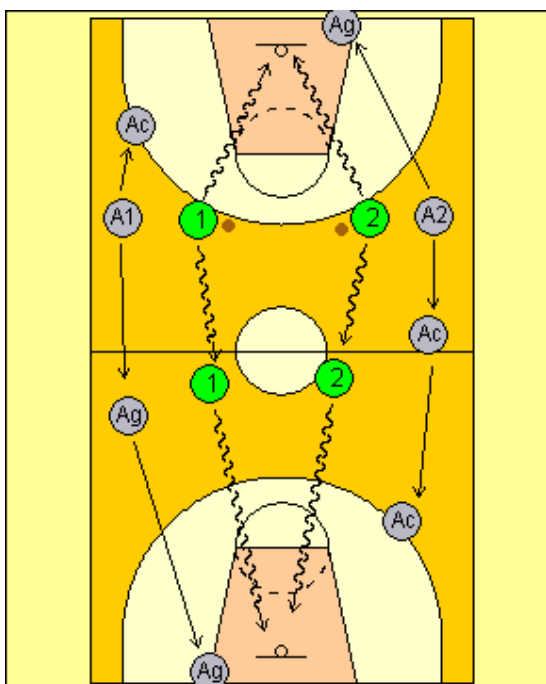
- 1) se passa a B, B va a canestro    2) se passa a A, A va a canestro    3) Se vuole, A può passare a B che va a canestro



c) giocatori **1** e **2** hanno entrambi la palla e sono sulla stessa linea, a  $\frac{1}{2}$  campo. Palleggiano verso il centro; giunti al birillo, **1** decide verso quale canestro andare a realizzare (scatto, penetrazione e terzo tempo); **2** cerca di batterlo. Gli arbitri **A1** e **A2** coprono il gioco, anticipando da Guida e seguendo da Coda.



d) i giocatori **1** e **2** hanno entrambi la palla e sono sulla stessa linea, a  $\frac{3}{4}$  campo.

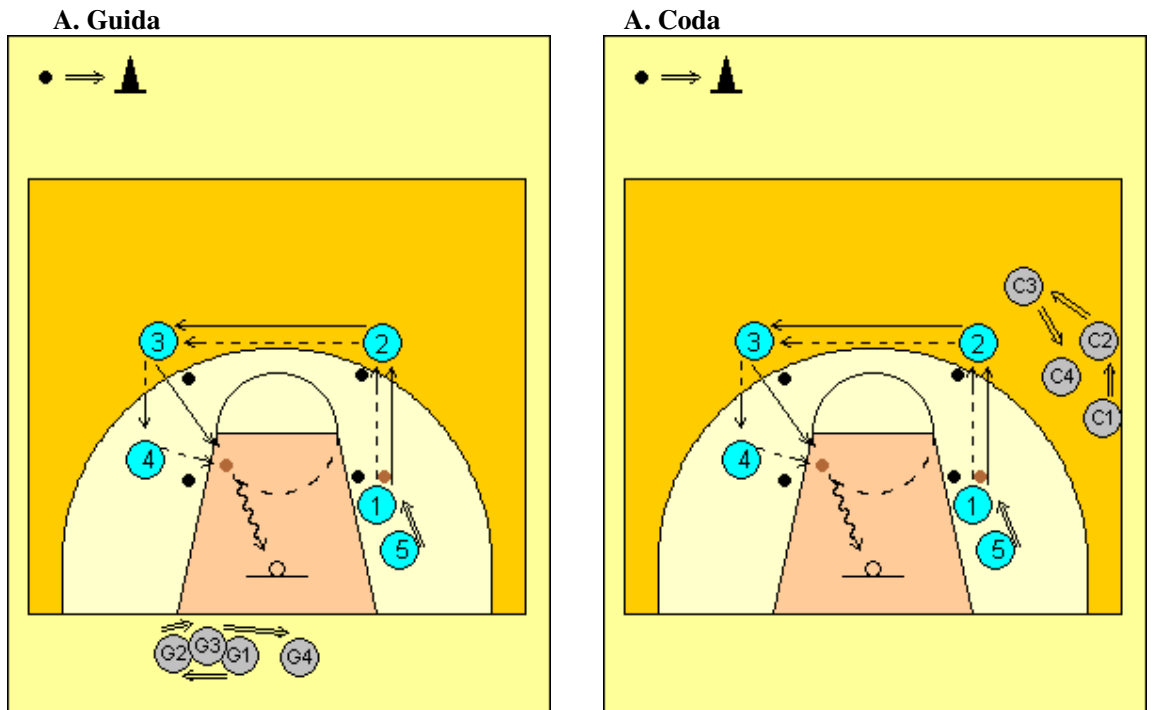


Il giocatore **1** decide verso quale canestro (il più vicino o il più lontano) andare in palleggio a realizzare; **2** cerca di batterlo.

Gli arbitri **A1** e **A2** coprono il gioco, anticipando da Guida e seguendo da Coda.

Variante: il giocatore **1**, se sceglie il canestro più lontano, arrivato alla linea di  $\frac{1}{2}$  campo, può cambiare direzione e dirigersi verso l'altro canestro; **2** dovrà a sua volta cambiare direzione. Gli arbitri **A1** e **A2** che coprivano il gioco, posizionati da Guida e Coda, si adegueranno invertendosi in Coda e Guida.

- f) vicino ai 4 giocatori ci sono dei birilli; prima solo con i giocatori:  
 1 gioca con 2 dai e segui, 2 dai e segui con 3, 3 gioca dai e vai con 4 tentando di realizzare.  
 Realizzato o meno, 3 torna in posizione 4, 4 va a rimbalzo e passa a 5, il quale entra al posto di 1 e dà inizio ad un nuovo gioco.  
 Poi inserendo gli arbitri: questi rispettivamente da Guida e Coda, seguono i movimenti dei giocatori, adeguando le proprie posizioni alla rotazione del gioco.  
 Il giro della palla può (deve) anche essere invertito, partendo dalla sinistra dell'area.



### Conclusioni

L'Istruttore Arbitri di pallacanestro, soprattutto a livello iniziale, deve sentire come i **fondamentali** siano la base del suo lavoro d'insegnamento.

La sua responsabilità è quella di trasmettere ai propri allievi la capacità:

- di imparare a stare in campo,
- di acquisire tempestività e precisione,
- di leggere le varie situazioni che il gioco propone,
- di poter eseguire correttamente i fondamentali per rendere efficace il proprio lavoro.

> > > < < <