

COACH

BOX MAGAZINE

FIP
ALLENATORI

Il sistema di gioco del Paok Salonicco

MASSIMO CANCELLIERI

Difese pick and roll e come attaccarle

MILAN TOMIC

La storia

IL PROFESSORE EMILIO FASSI

La preparazione della partita

ANDREA FABRIZI

La mia filosofia di gioco in attacco

JAMION CHRISTIAN

Atleti e brand

MARCO DEL CHECCOLO

Anno 3 - n°12

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

L'allenatore e la Federazione

di Roberto di Lorenzo

4

STORIA

Il Professore Emilio Fassi

di Mario Zaninelli

8

BASKET E FORMAZIONE

La scuola è una cosa seria, la pallacanestro è lo sport più bello del mondo

di Piero Musumeci

13

SETTORE FEMMINILE

Costruzione di un sistema offensivo contro la difesa individuale

di Nicola Soave

17

SCIENZE DELLO SPORT

Atleti e brand: sui social media l'abito deve essere "sartoriale"

di Marco Del Ceccolo

20

SETTORE GIOVANILE

Il Settore Giovanile di Orange1 Bassano: un programma di sviluppo individuale e collettivo

di Marco Mian

23

SETTORE GIOVANILE

L'evoluzione della difesa sul palleggiatore secondo prospettiva ecologica

di Claudio Maino

31

SETTORE GIOVANILE

Indirizzare l'errore: il ruolo dell'allenatore nelle correzioni che formano

di Virginia Gonella

36

SENIOR

Basi del sistema di gioco del Paok Salonicco

di Massimo Cancellieri

41

SENIOR

La preparazione di una partita: una questione di equilibrio

di Andrea Fabrizi

46

SENIOR

Le difese sul pick and roll e come attaccarle

di Milan Tomic

48

SENIOR

La mia filosofia di gioco in attacco

di Jamion Christian

52

MINIBASKET

La lezione di biologia nella formazione degli Istruttori Minibasket

di Guido Marcangeli

55

PREPARAZIONE FISICA

Lavorare CON o PER l'allenatore?

di Francesco Cuzzolin

58

REGOLAMENTO

Il Regolamento Tecnico

di Fabio Fichera

L'allenatore e la Federazione

di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP



Coach BOX è la pubblicazione attraverso cui il CNA si relaziona con gli allenatori, affrontando diversi argomenti. Ho spesso parlato di regole e di come gli allenatori possano operare all'interno della Federazione e questo sarà il tema di questo editoriale.

I tecnici danno vita al basket

- Promuovono la passione per il basket tra i giovani.
- Sono attivi sul campo e nella formazione.
- Sono sorgente di Proposte per l'evoluzione del movimento.
- Sono una importante risorsa Economica per la federazione

I tecnici e la federazione

Dobbiamo conoscere le regole della Federazione e come i tecnici sono inquadrati al suo interno.

I rappresentanti dei Tecnici in Consiglio Federale

1. Il **Consigliere Federale** è il rappresentante dei Tecnici in Consiglio Federale.

- È eletto dagli allenatori
- Lavora in stretta collaborazione con il Presidente del CNA e con l'USAP, per il raggiungimento degli obiettivi proposti.

2. Il **Presidente del CNA**

- È nominato dal Consiglio Federale su proposta del Presidente Federale.
- Propone al Presidente federale la nomina dei Componenti del Consiglio Direttivo per l'approvazione da parte del Consiglio federale

Il CNA è preposto al reclutamento, formazione, coordinamento ed organizzazione degli allenatori.

I compiti del Consiglio Direttivo del CNA

Il Consiglio Direttivo del CNA ha il compito di:

- Assumere tutte le iniziative necessarie o utili per l'organizzazione ed il buon funzionamento del CNA;
- Programmare e promuovere l'attività di ogni anno sportivo, controllando e verificando la corretta applicazione delle decisioni assunte;
- Promuovere iniziative didattiche ed editoriali di carattere scientifico e sportivo utili alla diffusione della Pallacanestro;

- Redigere e sottoporre all'approvazione del Consiglio federale il programma della attività con il relativo preventivo di spesa e il rendiconto annuale;
 - Curare il reclutamento e l'inquadramento degli Allenatori e dei Preparatori Fisici disciplinando la loro attività e migliorando la loro preparazione tecnica con tutte le iniziative giudicate necessarie al conseguimento dello scopo;
 - Segnalare al Consiglio federale gli Allenatori da insignire della qualifica di Allenatore Benemerito e Allenatore Benemerito d'Eccellenza;
 - Ratificare le nomine dei componenti delle Commissioni Regionali e Provinciali CNA;
 - Proporre al Consiglio federale annualmente le disposizioni relative al tesseramento;
 - Stabilire, su proposta del Responsabile Tecnico, l'iter formativo, il Programma di Aggiornamento e le modalità di partecipazione ai corsi CNA.
- (dal Regolamento Comitato Nazionale Allenatori)

Il Consigliere Federale ed il CNA

Il Consigliere Federale, rappresentante dei tecnici, lavora in stretta collaborazione con il Presidente del CNA, e sostiene in CF le proposte del CD del CNA per il reclutamento, la formazione, il coordinamento e l'organizzazione degli allenatori, partecipa attivamente alle attività tecniche ed organizzative della FIP ed alle problematiche degli allenatori nel quadro della Legge sul Lavoro Sportivo, nell'ambito dei suoi compiti.

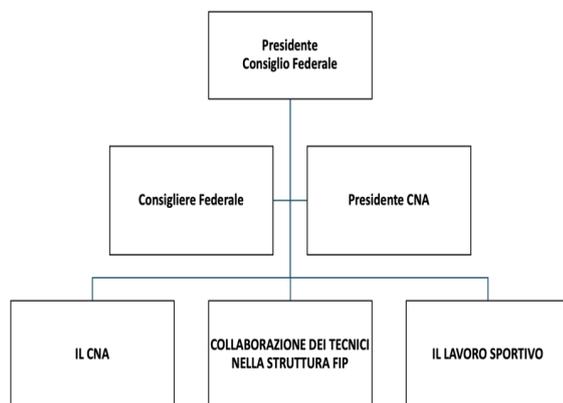
Collaborazione e rappresentanza dei tecnici nella struttura FIP

I tecnici con le loro conoscenze e la loro esperienza sul campo portano il loro contributo tecnico e sono parte attiva nei processi decisionali, attraverso una collaborazione costante e costruttiva nei vari settori tecnici ed organizzativi della FIP.

Il lavoro sportivo: l'USAP e la FIP

«L'Associazione Unione Sindacale Allenatori Pallacanestro, riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro (F.I.P.) con delibera del 30.4.1994, non ha fine di lucro ed ha per scopo la tutela degli interessi sportivi, professionali, morali ed economici degli allenatori di pallacanestro in generale e la promozione di iniziative utili alla categoria ed allo sviluppo dello sport della pallacanestro.»

Con la riforma del lavoro sportivo l'USAP, in quanto riconosciuta dalla FIP, ha un contatto diretto con la federazione e le leghe delle società.



Storia

Il Professore Emilio Fassi

a cura di Mario Zaninelli, Docente di Educazione Fisica presso la Scuola Statale per Ciechi di Via Vivaio a Milano. Professore a contratto di pallacanestro, comunicazione sportiva: aspetti etici e culturali all'Università Statale di Milano e di teoria e metodologia del movimento umano settore Codice etico e Tutela dei minori

Parlare del Professore Emilio Fassi, non è semplice ma risulta stimolante, perché ci invita a riflettere su quelle persone che, nel corso di questi cento e più anni di pallacanestro italiana, hanno costruito il movimento cestistico sul suolo italico attraversando momenti non sempre facili a livello sportivo, personale e sociale.

Il “prof.”, così veniva affettuosamente riconosciuto, introdotto nei vari ambienti del sapere sportivo e soprannominato dai suoi allievi, non solo divenne il titolo distinguente di Fassi Emilio ma, a ragion veduta, l'identificazione del personaggio più adeguata.

Fassi Emilio, nasce nel marzo del 1923 e ci lascia nel novembre 2000. Siamo a cavallo di due ricorrenze significative. La prima per i “cento anni” dalla nascita (1923 – 2023), l'altra per il prossimo anno quale “venticinquesimo” dalla

morte e, la Federazione Pallacanestro, vuole ricordare questa figura straordinaria quale uno dei migliori insegnanti di pallacanestro della storia italiana del basket.

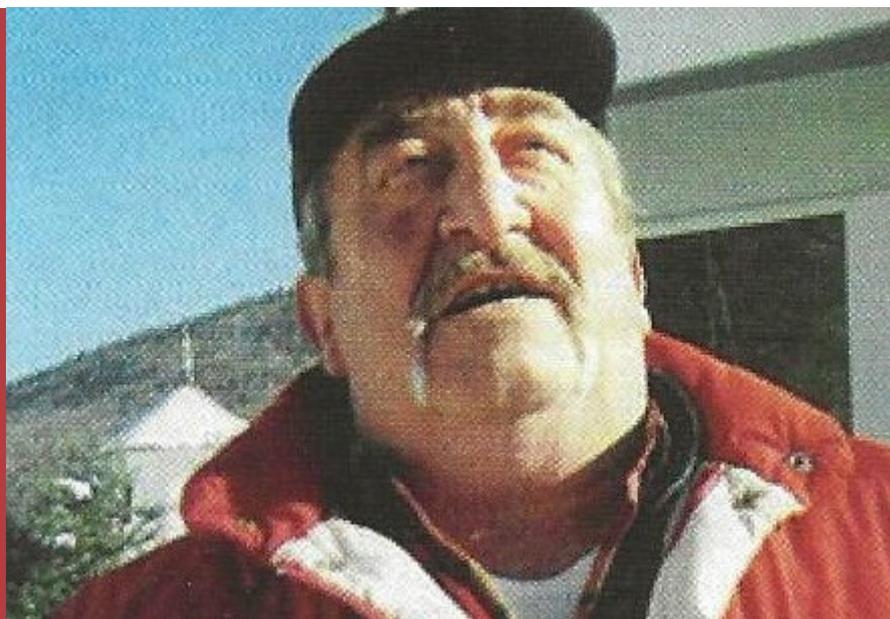
Sappiamo, che la sua tessera di allenatore (prima dell'attuale classificazione, gli allenatori di pallacanestro venivano riconosciuti in tre qualifiche: allievo allenatore [All.], aspirante [Asp.], allenatore [A.]; cfr: Agendina della Pallacanestro. Archivio Storico dello Sport, (a cura di) Martino Voghi, 1956-57, Tipografia Editrice “La Garangola”, Padova, pagg.: 80;90)[N.d.A], corrispondeva al n° 160. Inoltre, quando gli si chiedeva: “Prof. dov'è nato e cresciuto?”, gli piaceva rispondere: “sono stato nutrito dalla pallacanestro fin dagli albori della stessa”, infatti, la sua prima residenza fu in Via Cesare Balbo civico 13, a pochi passi dal famoso campo dell'O.S.A (Oratorio Sant'Andrea) di Via Trebbia



angolo Via Crema dove, si giocò una tra le prime partite di pallacanestro negli oratori di Milano: 13 aprile 1924. Su quel campo, rigorosamente in cubetti di porfido, dove qualche anno dopo, anche William Renato Jones (padre fondatore della F.I.B.A), si cimentò come arbitro in una partita amichevole, Emilio iniziò ad innamorarsi dello sport “più bello del mondo” come gli piaceva dire ai suoi innumerevoli studenti che formò in molti anni di insegnamento.

Sì, insegnare fu la sua vera vocazione. Si formò presso la Scuola fascista di educazione fisica della Farnesina a Roma, dove, si presume che tra il 1951e il 1954 perfezionò il titolo di professore conseguendo la possibilità di insegnare educazione fisica nelle scuole della Repubblica Italiana. Fassi educò in tutti gli ordini e gradi della scuola italiana e in particolar modo a Milano. Fu professore presso la scuola Superiore di Primo grado Panzini di Via Giusti a Milano, successivamente all'Istituto Schiaparelli – Gramsci di Milano in Via Settembrini che oggi nella propria offerta didattica offre un corso di Marketing e Management Sportivo (il prof. ne andrebbe fiero!). Passò anche un periodo presso il famoso Liceo Gonzaga di Milano, retto dalla Congre-

**Il Professore
Emilio Fassi
(1923-2000)**



gazione dei Fratelli della Scuola Cristiane, (comunemente conosciuti come Lassalliani). Congregazione ecclesiale conosciuta nel mondo della pallacanestro italiana perché anche sede a Roma nel Collegio San Giuseppe De Merode di piazza di Spagna, della Società Stella Azzurra, nella quale anche Valerio Bianchini amicissimo estimatore del Prof. fece l'allenatore. Il Liceo Gonzaga di Milano divenne famoso per la pallavolo, sport non amato da Fassi perché: "uno sport senza contatto non è sport", oggi avremmo dei dubbi a chiosare così una disciplina olimpica. Ma, al di sopra di tutte le sue esperienze di insegnante, quella che più l'ha rappresentato è stata senz'altro la docenza presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica dell'Università Statale di Milano.

Certamente il lavoro di professore di educazione fisica nelle scuole gli dava soddisfazione ed era la fonte ideale per i suoi studi ed approfondimenti dell'insegnamento della tecnica e dei fondamentali del basket. Altrettanto importante, però, fu il suo essere docente di pallacanestro all'ISEF Statale di Milano e il periodo di allenatore nel settore giovanile dell'Olimpia Milano che ricoprì dal 1957 al 1972.

Il suo carattere apparentemente burbero copriva una forte umanità, un grande afflato educativo per i giovani e uno humor, a volte di difficile comprensione, che proveniva da una cultura fortemente radicata nel mondo classico e dell'italico sovrano linguaggio tipicamente italiano espresso con l'accentuazione data dalla voce roca e dalla pronuncia arrotondata della consonante "erre". A completare il quadro somato-fonico, facevano da cornice i baffi "Gengikaneschi" e il naso "adunco" che aiutavano a rendere la figura del professore alquanto temibile. E, invece, il cuore grande dell'educatore, prendeva spazio quando incoraggiava, spronava e sapeva valorizzare i suoi studenti e giocatori con frasi del tipo: "non può essere che tu possa venir sconfitto, lavora di più e vedrai che vincerai", oppure: "io insegno pallacanestro e non schemi o difese a zona che mortificano i valori umani di ognuno di voi".

Nel "mondo Simmenthal", cioè la pallacanestro milanese di quegli anni, tantissimi lo ricordano per le sue fantastiche doti di insegnante dei fondamentali individuali. Lo sapevano tutti che

la squadra ideale, alla quale fu affettivamente più attaccato, fu quella che vinse i Campionati Juniores del 1960, e del 1962 e fornì, conseguentemente, alla prima squadra dell'Olimpia Milano Simmenthal grandi giocatori, tra i quali, Massimo Masini, toscano, nato a Montecatini Terme nel 1945 e che esordì in prima squadra a 17 anni, facendo prima anche un po' di panchina nel campionato del 1963, quindicesimo scudetto della compagine milanese e, successivamente, nel 1965, a vent'anni d'età, quale contributo tecnico-tattico alla squadra che vinse il titolo italiano. In quegli anni, dal 1957 al 1972, l'Olimpia Milano con abbinamento Simmenthal vinse dieci scudetti e si fregiò della prima stella cucita sulle maglie. Il prof. Fassi ne parlava sempre con orgoglio per aver vissuto e contribuito, alla sua maniera, a tutti quei successi. Ma la superbia non le apparteneva, anzi. Per il prof. era fondamentale il gioco di squadra e l'umiltà del giocatore nel lavoro costante e quasi allo sfinimento dell'apprendere i fondamentali, vera risorsa tecnica di ogni giocatore che volesse intraprendere la carriera di giocatore dello "sport più bello del mondo".

Il suo percorso sportivo di allenatore e di insegnante lo vede anche per breve tempo membro e consigliere del Comitato Regionale Lombardo della Federazione Italiana Pallacanestro che, all'epoca, aveva la propria sede in Via Mazzini 18 nel cuore storico di Milano. Fassi fece parte del Comitato Lombardo in qualità di rappresentante del Comitato Italiano Allenatori perché Istruttore Tecnico Federale a livello nazionale. Negli anni '50, Fassi, insieme a coloro che contribuirono a rendere grande la pallacanestro italiana, tra i quali ricordiamo alcuni degli istruttori tecnici: Bertoldi Giovanni di Udine, Formigli Otello di Livorno, Napolitano Gaetano di Marigliano - Napoli, Orlando Marino di Trieste, oltre a Sorgi Tullio di Teramo, Tamborino Antonio di Taranto e Bonali Luigi di Cremona, girò in lungo e in largo l'Italia per insegnare, ai giovani tecnici in erba come far apprendere i fondamentali in modo corretto ai giocatori del basket italiano. Alla scuola di Fassi si formarono tecnici che fecero poi della pallacanestro il loro lavoro: Valerio Bianchini e Arnaldo Taurisano. Ma anche Silvio Bertacchi che ne fu il successore sulla panchina dei settori giovanili di Milano e, tra i giocatori della pallacanestro di quegli anni che ricordiamo con nostalgia per la prematura scomparsa,

Pino Brumatti che si diplomò proprio con Fassi negli anni '70 prima di lasciare l'Olimpia Milano per andare a giocare per la Società Auxilium Torino, fondata dai sacerdoti salesiani e, dove, nella città di Torino, Brumatti insegnò Educazione Fisica. Il professore ne andava orgoglioso di questo suo aspetto "umano - educativo", verso quei giovani che della pallacanestro fecero diventare i sogni realtà pura e, a volte, invidiata.

Non dobbiamo dimenticare la sfera socioaffettiva del prof. Ogni anno si recava a Udine, dove insieme al giovane suo studente, divenuto successivamente allenatore di pallacanestro e infine docente di scuola superiore e all'Università di Udine in Scienze Motorie: Claudio Bardini, trascorreva del tempo in occasione del ricordo celebrativo di suo fratello, caduto vittima dell'affondamento della nave "Galilea", avvenuta nel Mar Ionio nel marzo del 1942. Il prof e il discente, in quel di Muris di Ragnogna non solo ebbero la possibilità di ricordare Ileano, caporale maggiore del 2° Reggimento Bersaglieri di Milano caduto in mare a causa dell'affondamento della "Galilea" ma riuscirono anche a confrontarsi su

temi di tecnica cestistica, tra i quali, quelli che Fassi riteneva fondamentali per un giocatore di pallacanestro: il cambio di direzione e l'uso del piede perno.

Prima di lasciare definitivamente la panchina "giocata" e sedersi alla cattedra universitaria, venne chiamato a partecipare quale assistente allenatore di Nello Paratore ai Giochi Olimpici di Città del Messico del 1968. Entrò a far parte dello staff olimpico e il suo racconto della pallacanestro vissuta in prima persona si fece più profondo ed esaustivo su molti aspetti tecnici. Non amava la difesa a zona. La criticava perché: "con la difesa a uomo si riesce a sfruttare le doti agonistiche del giovane giocatore che, messo di fronte ad una responsabilità precisa (l'attaccante), lotta con più ardore... Combatto la zona perché...vuol dire mancanza di allenamento, di responsabilità, di preparazione fisica" (cfr. Oscar Eleni, Zone che passione, in: Giganti del Basket, 1967, n°2).

Divenuto docente a tempo pieno di pallacanestro dell'I.S.E.F. di Milano, si batté affinché



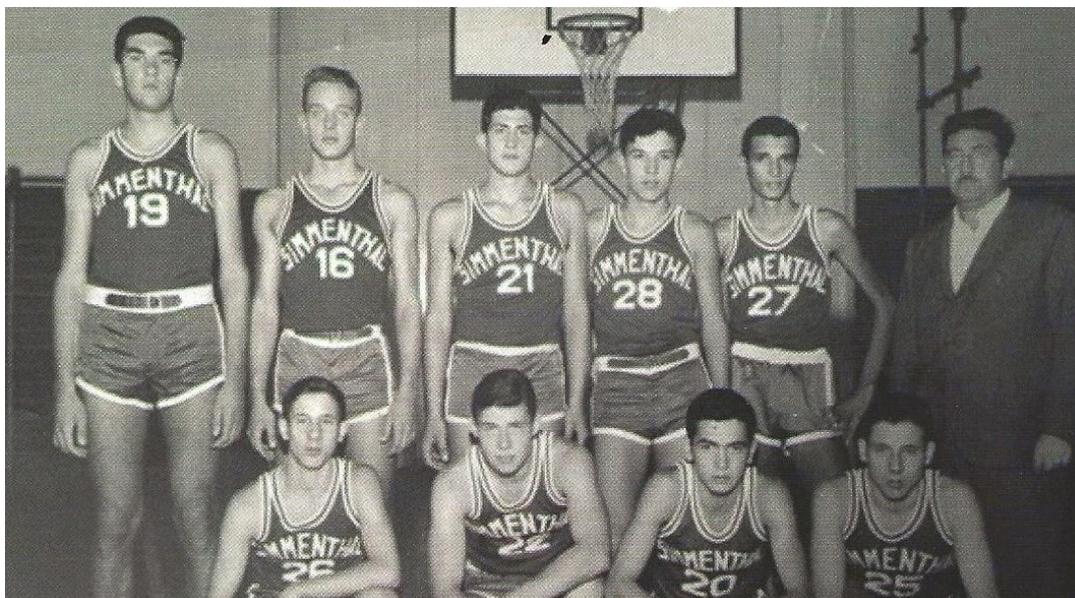
il corso universitario potesse essere riconosciuto come Istituto Universitario pareggiato e, tutto ciò avvenne nel settembre del 1968. Una soddisfazione enorme del professore che ne parlava sempre come artefice, insieme a molti altri colleghi, di quel giusto riconoscimento che meritavano i professori di educazione fisica e che finalmente nel 2000 vennero riconosciuti con il corso di Laurea in Scienze Motorie e che oggi godono di questi sacrifici svolti nel tempo da alcuni pionieri che hanno creduto nel valore educativo dell'educazione fisica e dello sport all'interno dell'apprendimento e della crescita e sviluppo dell'uomo e della donna della società moderna e contemporanea.

Il suo affetto e professionalità nel mondo degli I.S.E.F. , lo spinsero a diventare colui che volle istituire ben due seminari di studio per i docenti di pallacanestro che insegnavano nel mondo universitario. Così avvenne. Nell'Ottobre 1980 e nel Novembre 1981, con la collaborazione dell'allora Scuola dello Sport del C.O.N.I. in cooperazione con la Federazione Italiana Pallacanestro, presso l'Acquacetosa di Roma si tennero i due convegni. Il presidente federale prof. Enrico Vinci e il presidente del comitato dei rapporti con la scuola della F.I.P. prof. Enrico Gentilini, e il dottor Vivaldi, direttore della Scuola dello Sport in Roma, introducendo i lavori, alla fine di tutti i saluti istituzionali, il presidente del primo convegno, professor Gentilini, aprendo il dibattito, così chiosò: "Ed ora a te, caro prof. Fassi.

Fatti avanti! Va bene". Tutti lo rispettavano e tutti sapevano come e quanto volesse il bene della pallacanestro italiana.

Da ultimo, un ricordo del tutto personale che coincide con il giorno della mia ordinazione sacerdotale avvenuta nel febbraio del 1992. Il professor Fassi volle essere presente. Alla fine della celebrazione mi venne incontro e, con le lacrime agli occhi mi consegnò una immagine di Cristo, aggiungendo: "così, quando non ci sarò più, guardandoLo ti ricorderai di me!". Il 27 novembre del 2000, nella parrocchia di Santa Angela Merici di Via Cagliero a Milano (sede anche di una società oratoriana di basket), ne celebrai le esequie. Il mondo del basket e tutti i suoi allievi lo ricorderanno sempre come "il Prof", dalla voce profonda, quale conoscitore della pallacanestro nei suoi minimi particolari, dal cuore grande e per la sua cultura capace di accogliere tutti e di donare a tutti un consiglio, non solo di basket, perché, l'uomo o la donna che sia, sono degni di essere portatori di bontà, di chiarezza e di verità senza paure. E tu, prof, lo sei stato. Grazie.

PS: ringrazio per il contributo biografico nella stesura di questo articolo: Roberto Di Lorenzo, Rodolfo Perego, Matteo Gullifa, Giampietro Alberti, Massimo Romani, Claudio Bardini.



Basket e Formazione

La scuola è una cosa seria, la pallacanestro è lo sport più bello del mondo

di Piero Musumeci, Allenatore

**23 maggio 1992, 19 luglio 1992,
c'è un prima, c'è un dopo.**

La scuola, lo Sport, la Pallacanestro, qualsiasi agenzia educativa non può rimanere e non rimane indifferente di fronte al lacerante squarcio dell'anima della collettività e di ciascun suo operatore impegnato per la crescita dei giovani. Soprattutto e purtroppo nella mia città, Palermo, dopo quei tragici giorni: quelli tristemente noti delle stragi di Capaci e di via D' Amelio.

La pallacanestro tramite le società sportive e la pallacanestro tramite l'attività sportiva scolastica si trovano, a

maggior ragione, in comune una Mission fondamentale: divenire strumento attraverso cui educare, un mezzo con cui promuovere il valore dei Valori.

La scuola quindi con le sue attività sportive, e non sole ovviamente, e le associazioni sportive diventano organizzazioni socialmente responsabili. L'operatore sportivo ovunque e comunque non può esimersi da questa responsabilità sociale ed etica. Sembrerebbe retorica ovvia e scontata, ma chi ha vissuto il degrado socioculturale di certe aree metropolitane sa che non è così.

Chi sa dove e in quali aree viene pescata la manovalanza di certe organizzazioni sa anche di che si parla. Detto questo si riscontra un tragico equivoco, quando ad una determinata attività sportiva viene riconosciuta una valenza sociale, viene altresì intesa questa come una pratica puramente ludica e stop, quasi una semplice attività di intrattenimento.

La Pallacanestro, in quanto attività sportiva, invece è sempre Pallacanestro, ovunque e comunque rimane attività sportiva vera e propria dove chi ci si cimenta si mette in gioco per un miglioramento individuale continuo e serio. La pratica sportiva seriamente svolta con allenatori professionalmente preparati e motivati diventa essa stessa comunque e ovunque e sempre formidabile strumento di Formazione Umana.

La pallacanestro praticata con impegno e serietà diviene quindi strumento per la Formazione Umana dei ragazzi,



BASKET E FORMAZIONE



lontano dall' usare gli stessi per l'Affermazione del Se' di qualche adulto. E ciò non significa, quindi, che l'obiettivo sportivo del raggiungimento del livello tecnico massimo possibile per ogni ragazzo venga meno, anzi!

Dispersione sportiva, dispersione scolastica e mancanza di palestre...sinergia mancata.

La maggior parte dei giovani atleti lascerà la pratica sportiva ancora giovane, ed ecco quindi che ,a maggior ragione, ci si augura che molti di questi rimangano o tornino nel nostro mondo cestistico sotto altre vesti .

Considerato quindi che molti non inizieranno l'attività senior ci si dovrà chiedere quanto la nostra attività cestistica abbia inciso nella loro Formazione Umana. E ci si dovrà chiedere se per caso la "dispersione sportiva" non dipenda anche dall'eccessiva attenzione verso la vittoria a tutti i costi e la poca attenzione agli aspetti educativi e pedagogici.

"Molti atleti spesso si trovano a scegliere tra il continuare gli studi e l'attività agonistica e infatti secondo l'Istat, l'80% di chi pratica sport ad alti livelli e a qualsiasi età, decide di abbandonare l'attività sportiva a causa di un carico di lavoro a scuola che diventa insostenibile per continuare la carriera agonistica.

Sempre secondo l'Istituto Nazionale di Ricerca, la pratica dello sport è massima tra i ragazzi 11-14 anni (85%), ma questo dato diminuisce di molto con l'aumentare dell'età. Il 22% dei ragazzi dagli 11 ai 20 anni praticanti attività sportiva, infatti, abbandona lo sport. Questa percentuale

sale al 30% quando si tratta di ragazze. Si deduce, quindi, che il momento più critico sia il passaggio tra le medie e le superiori, dove l'aumento dell'impegno scolastico richiesto diventa il principale motivo di abbandono tra i giovani dell'attività sportiva agonistica.." (Tuttoscuola.com 2 febbraio 2021).

L'Oms ha stabilito che, l'attività fisica aiuta e prevenire tumori, malattie cardiovascolari e depressione. L'attività fisica in orario scolastico diventa spesso per molti giovani soprattutto in determinate aree geografiche l'unica occasione di praticare uno sport. E' anche per questa ragione che tutti i paesi europei ne fanno a pieno titolo una materia educativa, prevista dall'offerta didattica di tutti i sistemi scolastici, come rilevato dalle analisi di Eurydice, rete europea di informazione sull'istruzione.

"Lo sport allena i processi cognitivi superiori, aumenta l'attenzione, migliora la memoria, sviluppa la creatività e persino migliora i risultati scolastici. Un recente studio ha dimostrato che l'attività sportiva migliora la preparazione scolastica, il controllo dell'ansia prima dei test e delle verifiche e le relazioni migliori con gli adulti della scuola..." (Stefano Tonsi "La dispersione sportiva in età evolutiva" 2023/2024)

Non si può negare inoltre che la Pallacanestro così come lo sport in genere riveste nel mondo della scuola un eccezionale strumento contro "la dispersione scolastica" quando la si può praticare in modo continuativo e in modalità ordinaria e non in modalità straordinaria. I ragazzi si fanno coinvolgere dalla attività sportiva vera e propria, con il senso di appartenenza ad una squadra, con un campionato da affrontare, con un miglioramento in cui sognare.

I dati sulla situazione della dispersione scolastica e della presenza di palestre scolastiche.

Un dato integrativo pubblicato dal ministero dell'Istruzione, elaborato da INVALSI, l'Ente di monitoraggio del sistema educativo in Italia, fissa la dispersione scolastica del nostro paese al 9,4% per il 2024, Il Ministero dell'Istruzione inoltre ha recentemente pubblicato uno studio intitolato "Analisi longitudinale sulla dispersione scolastica", che copre il periodo dal 2012 al 2022. Lo studio ha rilevato che quasi 100.000 studenti delle medie e delle superiori hanno abbandonato gli studi, pari al 16% dei 583.000 studenti iscritti alla prima media nel 2012. 10,5% è

BASKET E FORMAZIONE

l'abbandono scolastico in Italia nel 2023. In calo rispetto all'11,5% del 2022 e al 12,7% del 2021. Oltre il 17% l'abbandono scolastico in Sardegna e in Sicilia. Tra le regioni, spiccano infatti le due isole: in Sardegna l'incidenza degli abbandoni precoci raggiunge il 17,3%, in Sicilia il 17,1% (Figura 1).

FONTE: elaborazione openpolis - Con i Bambini su dati Eurostat (pubblicati: mercoledì 24 Aprile 2024)

L'obiettivo fissato a livello comunitario per il 2030 - pari al 9% - è piuttosto distante.

La "mancanza di palestre", altro fattore determinante, all'interno degli istituti scolastici (palestre, impianti, piscine) toglie una grande opportunità per la crescita dei giovani. Oltre alle ore mattutine di Educazione Fisica, infatti, una palestra scolastica potrebbe essere utilizzata per le attività sportive extra-curricolari pomeridiane, anche attraverso la presenza di associazioni (in quei territori in cui si attivi la sinergia scuole-enti locali- società sportive) che potrebbero offrire la possibilità ai ragazzi di praticare uno sport. In questo modo, la palestra diverrebbe un punto di riferimento dalla forte valenza sociale per il territorio.

"Secondo un rapporto di Save the Children, solo il 46,4% delle scuole statali primarie e secondarie hanno una palestra. Ciò significa che più della metà delle scuole italiane non hanno un luogo dedicato all'educazione motoria.

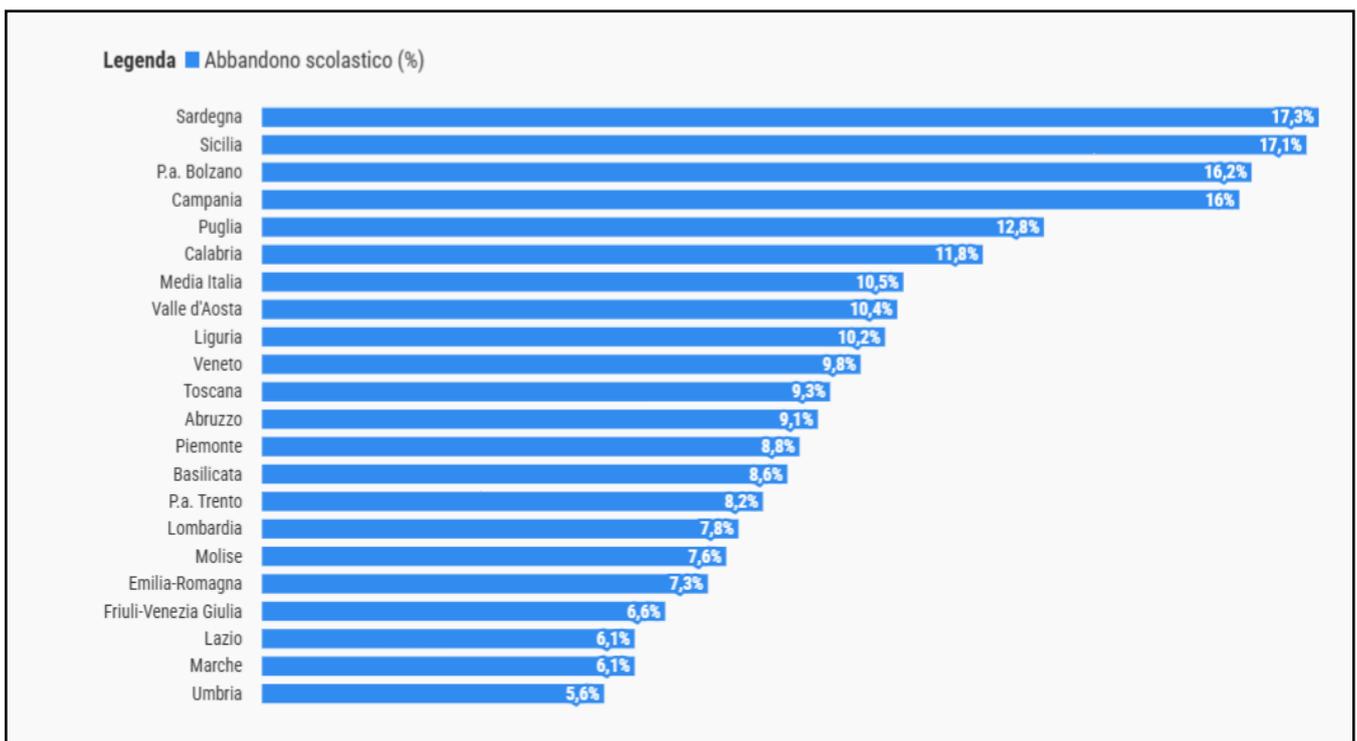
Il Piano nazionale di ripresa e resilienza ha stanziato fondi per la costruzione o riqualificazione delle palestre a scuola. Tuttavia, l'analisi di Save the Children mostra che la distribuzione delle risorse e degli interventi del Pnrr non è omogenea e non sempre raggiunge le province più svantaggiate.

Ad esempio, la provincia di Crotone, dove la palestra è presente solo nel 26,8% delle scuole primarie e secondarie, ha ricevuto 14 interventi, mentre la provincia di Palermo, dove è presente un numero maggiore di studenti e di scuole, ha ricevuto solo 6 interventi.

In generale, i 433 interventi sulle strutture sportive scolastiche avviati con il Pnrr sono insufficienti a garantire la copertura di palestre su tutto il territorio nazionale e a ridurre i divari tra le province."

(Orizzontescuola.it 5/9/2024)

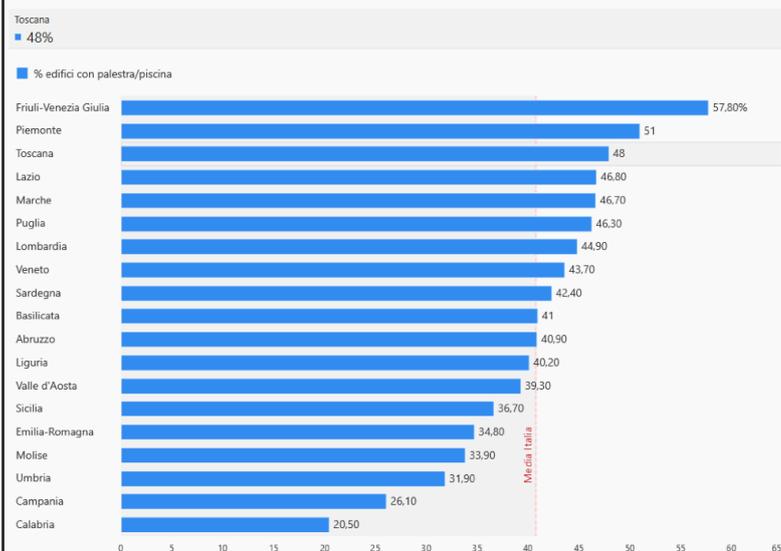
Più della metà delle scuole italiane è sprovvista di una palestra!



BASKET E FORMAZIONE

In Friuli VG la più alta percentuale di scuole con impianti sportivi

Percentuale di edifici scolastici che hanno una palestra o una piscina per regione (2018)



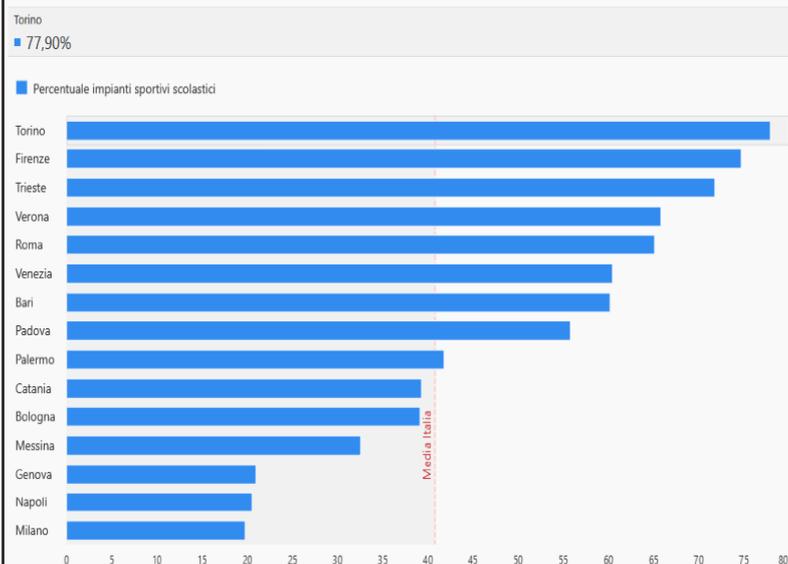
DA SAPERE

Il dato indica quanti edifici scolastici hanno una palestra o una piscina annessa. Ciò non significa che gli alunni che frequentano le altre scuole non abbiano accesso alla palestra, in altri istituti o in impianti sportivi del territorio. Non sono disponibili i dati per il Trentino Alto Adige.

FONTE: elaborazione openpolis - Con i Bambini su dati Miur (ultimo aggiornamento: giovedì 30 Maggio 2019)

A Torino, Firenze e Trieste oltre il 70% degli uffici scolastici ha la palestra

Percentuale di edifici scolastici che hanno una palestra o una piscina nei 15 comuni italiani più popolosi (2018)



FONTE: elaborazione openpolis - Con i bambini su dati Miur (ultimo aggiornamento: giovedì 30 Maggio 2019)

L'attività sportiva scolastica oggi

Purtroppo le ore dedicate ai Gruppi Sportivi Scolastici in orario extra-curricolare negli anni sono drasticamente diminuite, creando una vera e propria voragine in merito alla attività sportiva scolastica continua, ordinaria e radicata nel territorio.

Un esempio: chi scrive 35 anni fa faceva pallacanestro scolastica per 6 ore settimanali pomeridiane e per un intero anno scolastico, per nove mesi.

Tre anni fa ha potuto fare solo 30 ore, in un anno! Coni, Sport e Salute, Federazioni provano a colmare la voragine lasciata dalla Scuola con un fiorire di progetti, encomiabili per il loro valore promozionale (Easybasket a scuola, Scuola attiva...), ma che nulla hanno a che vedere con l'attività sportiva vera e propria, continuativa e radicata nel territorio.

Finiti i Giochi della Gioventù, con partite di 40 minuti di 5c5, con tutte le fasi territoriali sino alla fase nazionale, si è passati agli odierni campionati studenteschi di 3x3 di 10 minuti con fasi territoriali che non ogni anno rientrano nei campionati studenteschi

L'Isief prevedeva la materia della Pallacanestro, le Facoltà di Scienze Motorie prevedono la materia Giochi sportivi di squadra, a Palermo la facoltà di Scienze Motorie tratta solo Calcio e Pallavolo.

La scuola una volta con i suoi gruppi sportivi che iniziavano a ottobre e finivano a giugno diventava nel territorio un centro propulsivo di avviamento allo sport se non centro sportivo vero e proprio, quando immediatamente collegato con un club, a volte addirittura lo stesso gruppo sportivo scolastico si trasformava in società affiliata alla Fip.

A Palermo, abbiamo avuto diversi esempi in diverse discipline sportive, uno su tutti il gruppo sportivo della scuola media Verga con presidente il preside della scuola, gruppo sportivo scolastico dagli anni 70 e tuttora affiliato alla FIP e per diversi anni società militante nei massimi campionati nazionali femminili.

Oggi un docente di scienze motorie se non per formazione personale (tesserato CNA) spesso e volentieri non possiede le competenze necessarie per redigere e gestire una lezione di basket né in orario curriculare né in orario extracurricolare.

Troppo alto il rischio di infortuni a fronte di attività meno rischiose come il volley.

BASKET E FORMAZIONE

Troppo carente la conoscenza del regolamento tecnico a fronte del calcio dove la conoscenza delle regole, soprattutto da parte dei ragazzi, è sicuramente più ricca.

Eppure la pallacanestro è molto conosciuta, i ragazzi vestono stile NBA e giocano seppur da principianti, amatori non tesserati, in modalità autonoma dove e quando possibile, fenomeno questo nuovo rispetto al passato.

I tempi cambiano, la società in cui viviamo cambia

E' tempo di nuove idee per avvicinare i due mondi e per fortuna non tutto è lasciato a sé, qualcosa si muove, oltre le progettualità citate, seppur molto ci sia ancora da fare e nella speranza che la Scuola torni ad investire nella attività sportiva extra-curriculare ordinaria e non straordinaria.

Alcuni organi territoriali FIP hanno attivato iniziative presso le facoltà di Scienze Motorie.

In Sicilia Il Covid ha fermato un promettente programma di aggiornamento per i docenti di Scienze Motorie gestito dalla FIP Sicilia in collaborazione con il Miur regionale, che speriamo si riattivi.

Organi territoriali Fip come quello Siciliano premono con insistenza sugli enti locali affinché le palestre scolastiche siano disponibili il pomeriggio per le società e in tempi ragionevoli, in una lotta continua contro una cultura che vede a volte i due mondi, pallacanestro e scuola, nel territorio, separati se non in contrasto.

Una parentesi va aperta in merito all'utilizzo delle palestre scolastiche, esistenti e agibili, da parte delle società sportive in orario extra-curricolare. La normativa vigente rende a volte la concessione o meno dell'utilizzo delle palestre eccessivamente dipendente dalla disponibilità discrezionale dei dirigenti scolastici. Di fronte ciò spesso poco possono gli enti locali e così tutti i buoni propositi scritti e dichiarati in innumerevoli protocolli di intesa a vario livello vengono disattesi. Un microcosmo di piccoli poteri a volte inoltre riesce nel concreto a porre veti insuperabili, così come le lungaggini burocratiche, se tutto ciò viene superato, fa sì che le poche palestre concesse siano disponibili con innumerevoli ritardi, a novembre, a dicembre!

Materia legislativa complessa che meriterebbe una riflessione nelle sedi opportune.

A fianco dell'attività istituzionale non arriva ecco in compenso realtà periferiche attivarsi sul territorio, nascono così iniziative-modello sicur-

da emulare fra cui:

- La **"Reyer School Cup"** di Venezia e i tornei studenteschi della **"Real Basket"** e della **"Fortitudo"** di Agrigento, manifestazioni di pallacanestro giovanile scolastica che hanno registrato un eccezionale successo di scuole partecipanti e con migliaia di studenti in tribuna.

È molto importante sottolineare che i dati numerici del Minibasket sono in costante crescita negli ultimi 5 anni, siamo a numeri superiori a quelli Pre-Covid, da 130.000 a 150.000, con un aumento di bambine tesserate da 20.000 a 25.000!

Questi numeri e queste iniziative alimentano una speranza: che i tanti allenatori di basket che insegnano la mattina a scuola possano essere valorizzati in una progettualità di crescita della pallacanestro scolastica, di cui sicuramente sarebbero i migliori interpreti.

E proprio dall'analisi dei dati dell'abbandono dello sport nel passaggio alla scuola superiore mi nasce un'idea: perché non aggiornare gli insegnanti utilizzando i Formatori CNA. Appassionare al basket i liceali ci aiuterà a fare cultura con il basket, porterà nuovi fan, arbitri, ufficiali di campo, genitori che un domani terranno con sé il ricordo di quei momenti scolastici nell'accompagnare i figli su di un campo di basket.



Costruzione di un sistema offensivo contro la difesa individuale

di Nicola Soave, Capo Allenatore Alpo Basket Verona

4 esterne e 1 interna

In questo articolo vorrei parlare di un sistema offensivo che utilizziamo costantemente da tre anni, 4 giocatrici esterne "vere" e 1 giocatrice interna.

La stagione 22/23 nel campionato di A2 femminile era iniziata con un record negativo di 1V 8P e un terz'ultimo posto alla fine del girone di andata.

Come grazie a tutto lo Staff decidemmo quindi, in un momento di grande difficoltà, di stravolgere il nostro attacco e passare da un sistema classico con 3 esterne, un numero 4 e un numero 5 a ciò che tra poco andremo a vedere, 4 esterne di ruolo e un numero 5.

La stagione si concluse con un sesto posto

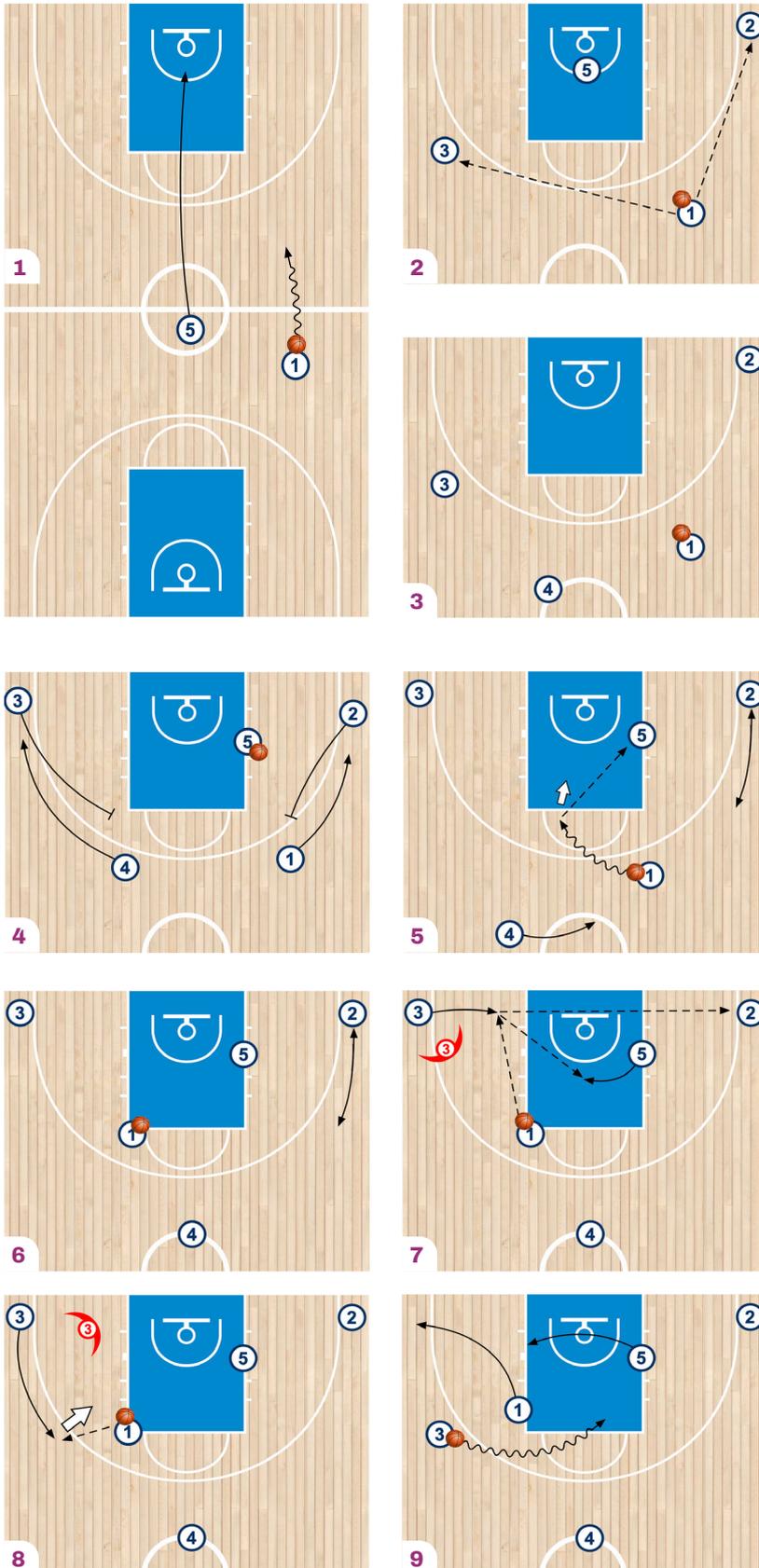
finale e la conquista dei play-off.

Con pochi cambi, ma adatti a questo sistema il 2023/24 ci ha visto raggiungere un grande risultato come la vittoria del campionato e il passaggio in serie A1.

Per poter adottare questo sistema offensivo è fondamentale **condividere** le proprie idee con le giocatrici durante la costruzione della squadra e avere la **disponibilità e l'elasticità** di provare a fare qualcosa di diverso.

Il sistema riprende molto l'idea e il posizionamento offensivo della dribble-drive-motion offense con la ricerca continua di

SETTORE FEMMINILE



vantaggi offensivi dati dall'1c1.

Nel nostro caso la difficoltà maggiore era far capire alle giocatrici che le posizioni di 1-2-3-4 sono completamente intercambiabili e che tutte dovevano essere in grado di prendere la migliore posizione correndo in transizione e "leggendo" come si stava sviluppando il gioco. Unico compito designato è in difesa dove la nostra giocatrice più fisica marcherà il numero 4 avversario.

Per arrivare a quello che è il nostro sistema offensivo abbiamo dovuto allenare molto il gioco in sovrannumero utilizzando tutti gli esercizi di 2c1 - 3c2 - 4c3 - 5c4.

L'obiettivo principale è far entrare nella routine delle giocatrici di correre con e senza palla ad ogni nostro possesso cercando di aprire sempre il campo. Per fare questo alleniamo moltissimo il contropiede sia da palle recuperate o rimbalzi difensivi ma anche da canestro subito, dove generalmente si hanno a disposizione pochi secondi di stand-by della squadra segnante in cui trovare un vantaggio.

Da rimbalzo difensivo/palla recuperata

Il playmaker 1 dopo aver ricevuto cerca subito la superiorità spingendo la palla o servendo il nostro 5 che corre al ferro. (Diagr. 1)

Esterne 2-3 corrono le corsie laterali pronte a ricevere un secondo passaggio per un 1c1 o un tiro in transizione. (Diagr. 2)

4 corre dietro la palla e copre su eventuali palle perse. (Diagr. 3)

Collaborazioni a meta' campo

Con palla in post basso: 5 gioca 1c1 spalle - 2/1 giocano un split sul lato forte - 3 blocca cieco 4 sul lato debole (Diagr. 4)

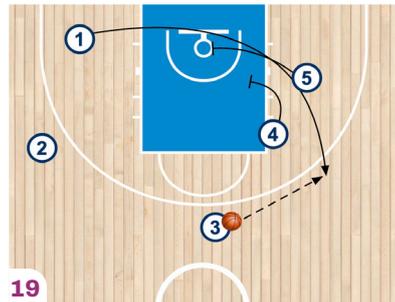
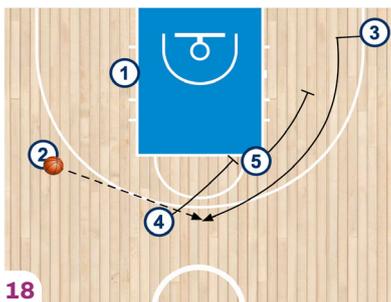
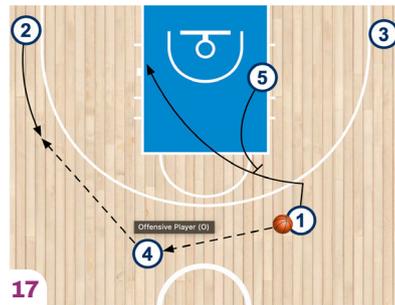
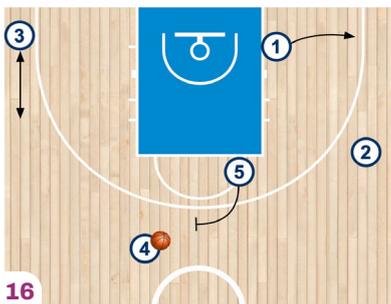
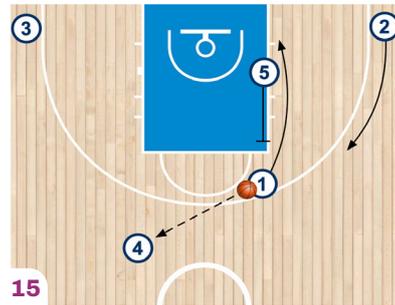
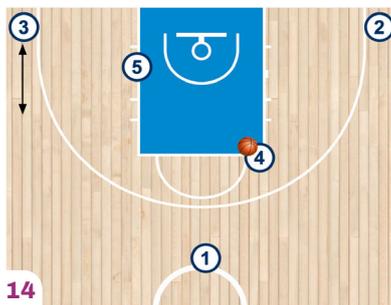
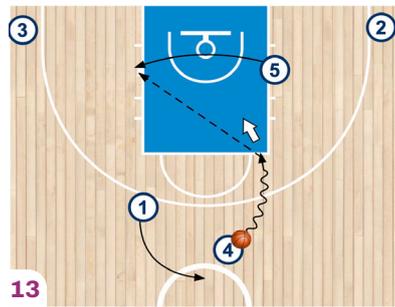
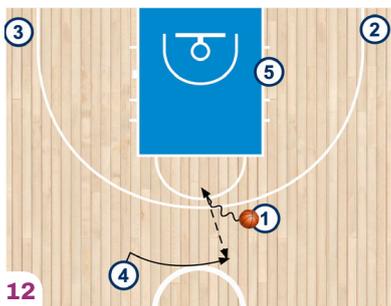
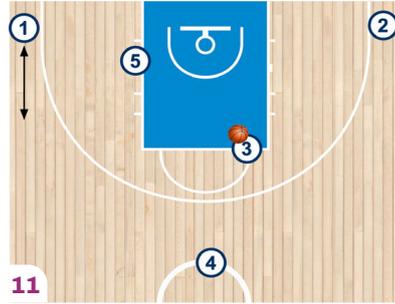
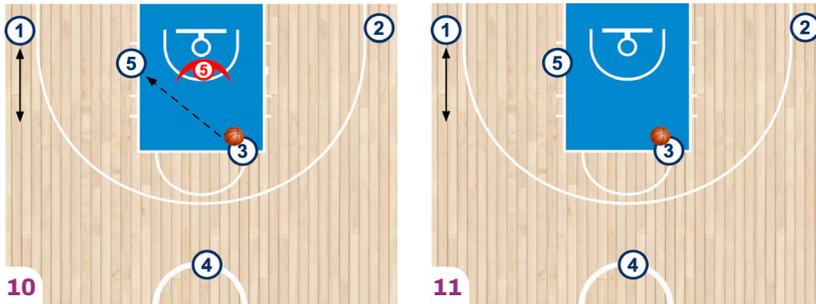
Con penetrazione centrale: 1 attacca incrociando il gomito dell'area dei tre secondi opposto per un 1c1/arresto e tiro/scarico con passaggio lob a 5 su eventuale aiuto di x5 (Diagr. 4)

Quando 1 si arresta al gomito iniziano le nostre collaborazioni con 3 giocatrici che devono interpretare cosa fare. (Diagr. 6)

x3 gioca in forte anticipo: 3 gioca back-door sul fondo, 5 flash in area pronto a ricevere uno scarico di 3, 2 linea di passaggio sul lato debole. (Diagr. 7)

x3 gioca in guardia aperta: 3 risale per un tiro rapido (Diagr. 8), 3 dopo la ricezione penetra sul centro. (Diagr. 9)

SETTORE FEMMINILE



Sulla penetrazione di 3: 1 va in angolo e dà una linea di passaggio sul lato debole, 5 taglia sulla riga di fondo per creare spazio alla penetrazione di 3 o per ricevere uno scarico su eventuale aiuto del suo difensore sulla penetrazione. (Diagr. 10) Se sulla penetrazione 3 non riesce a giocare un 1c1 al ferro o a trovare uno scarico facile sul taglio di 5, si arresta al gomito (Diagr. 11) e il gioco entra nella continuità vista nei Diagr. 6, 7, 8, 9.

Un ruolo importantissimo nel nostro sistema offensivo lo ricopre il nostro "finto 4" perché oltre a proteggere la squadra da eventuali palle perse o forzature deve sfruttare la possibilità di giocare 1c1 fronte a canestro contro i numeri 4 "veri" avversari sfruttando la maggiore velocità e la maggiore rapidità.

Collaborazione numero 4 su penetrazione centrale di 1

1 attacca il centro, 4 fa un contro movimento alla penetrazione e sull'incrocio 1 passa a 4. (Diagr. 12)

Con questo movimento il nostro 4 ha grande spazio per giocare 1c1 contro il 4 "vero" avversario e quindi con grande possibilità di batterlo 1c1.

1 dopo il passaggio prende in tutto la posizione e i compiti iniziali di 4.

5 taglia sul fondo e libera spazio per l'1c1 di 4 o per ricevere uno scarico su eventuale aiuto di x5 sulla penetrazione di 4. (Diagr. 13)

Se il nostro 4 non ha un buon 1c1 il segnale per entrare nella nostra continuità (Diagr. 6, 7, 8, 9) è ancora una volta l'arresto al gomito (Diagr. 14) con l'intercambiabilità delle nostre esterne.

Questa è stata ed è la nostra idea di gioco base e tutto ruota intorno a questo schieramento offensivo anche quando vogliamo entrare in un gioco con obiettivi diversi.

Vi elenco un paio di giochi classici adattati a questo nostro schieramento iniziale:

- Pick and roll tra 5 e 4 per sfruttare il mis-match "finto 4 vs 5"; (Diagr. 15, 16)
- Staggar; (Diagr. 17, 18, 19)

Conclusioni

Vantaggi nel giocare 4 esterne - 1 interna:

- lascia il gioco alle giocatrici;
- si danno pochi punti di riferimento;
- difficilmente scoutizzabile;
- difesa continuamente sotto pressione dalla continua ricerca dell'1c1;

SETTORE FEMMINILE

Svantaggi nel giocare 4 esterne - 1 interna:
- rischio di palle perse;
- rischio di forzature;
- può portare a qualche svantaggio fisico difensivo (4 “finto” che marca 4 “vero”).

Per concludere credo che condividendo come ho introdotto, un modo di giocare alternativo e accettando una certa “confusione iniziale” di adattamento al sistema, i vantaggi siano di gran lunga superiori agli svantaggi. Attuare questa filosofia di gioco a mio parere, col passare dei mesi, può portare ad una pallacanestro bella da giocare per le giocatrici e bella da vedere per gli spettatori.





Atleti e brand: sui social media l'abito deve essere "sartoriale"

di Marco Del Checcolo, Fondatore di DMTC Public Relations

Nel panorama attuale, fortemente dominato dai brand, gli atleti sono molto più che semplici giocatori: sono influencer, figure pubbliche e brand individuali. Che si tratti di ottenere sponsorizzazioni, rafforzare il legame con i fan o costruire una carriera oltre lo sport, la padronanza dei social media è imprescindibile.

Nell'esperienza della nostra Newsroom - www.dmtc.it - cerchiamo di consigliare gli sportivi partendo da un unico dato di fatto: "Control what you can control". E la risposta non cambia mai: i tuoi canali social (owned media). Di seguito una road map in 5 tappe, semplici, ma consequenziali.

1. Definire un obiettivo strategico

L'uso dei social media senza una chiara direzione strategica è inefficace e dispersivo. Pubblicare contenuti casuali solo perché "tutti lo fanno" non produce risultati significativi. La prima domanda da porsi è: quale è il mio obiettivo? Senza un obiettivo definito, il rischio è quello di disperdere risorse e non ottenere risultati concreti. Che l'obiettivo sia attrarre sponsor, coinvolgere i fan o sviluppare un'attività imprenditoriale, è essenziale stabilirlo con chiarezza.

Ad esempio, quasi sempre l'obiettivo di un atleta in attività è acquisire partnership commerciali, di conseguenza il focus dei contenuti dovrebbe essere orientato al tuo "mestiere" e agli elementi che definiscono la tua competenza

(ad esempio: allenamento, tecnica individuale, passione per lo sport).

Quando sul finire della sua carriera, l'atleta intende sviluppare una seconda fase della vita "oltre lo sport", è opportuno mostrare interessi personali, impegni nel sociale o altre attività lifestyle. La chiave è sempre distinguersi attraverso una narrazione autentica della propria personalità.

2. Selezionare le piattaforme ideali

Non tutte le piattaforme social sono adatte a ogni atleta, ed è controproducente cercare di essere presenti ovunque. È molto più efficace essere presenti dove si può avere il massimo impatto, selezionando due o tre piattaforme che meglio si allineano agli obiettivi prefissati. La dispersione su troppe piattaforme può diluire la qualità dei contenuti e ridurre l'efficacia comunicativa.

Ad esempio, Instagram e TikTok sono particolarmente indicati per contenuti dinamici e di breve durata, ideali per coinvolgere il pubblico più giovane. Se invece l'obiettivo è creare connessioni professionali, LinkedIn rappresenta una piattaforma idonea per posizionarsi come esperti e leader nel proprio settore.

In generale, mai sottovalutare il risultato di ricerca su Google, motore che è entrato nella quotidianità delle persone: nella prima pagina dei risultati salgono quasi sempre sia il sito nominativo che il canale YouTube che la pagina Wikipedia. Non coltivare queste tre opzioni non costruisce barriere di protezione nella Top 20 dei risultati, e questo offre un'immagine dell'atleta troppo ancorata all'agenda dettata dal media in quel momento. In altre parole: il reale della tua carriera sportiva è sempre più rilevante delle Google News del momento.

3. Promuovere l'Autenticità

Con la A maiuscola. La sincerità è un elemento imprescindibile nella comunicazione digitale. I follower riescono a percepire quando un atleta cerca di apparire in modo artificioso o non autentico. L'autenticità non è un concetto uniforme, ma assume diverse forme: può essere "too much", oppure divertente, oppure glamour o qualunque altra espressione della propria personalità. Ciò che conta è che sia una rappresentazione genuina di se stessi.

Ad esempio, video come "Una giornata nella mia vita" o "Allenati con me" sono formati popolari ma già ampiamente sfruttati. Ciò che rende un

contenuto differente è la personalità dell'atleta: sia attraverso l'umorismo, la trasparenza o un approccio creativo unico. Distinguersi significa mantenersi autentici, non semplicemente seguire le mode.

4. Favorire il coinvolgimento della Community

Per dirla in maniera ancora più diretta: non solo comunicazione unidirezionale.

Trattare i social media come un semplice megafono è un approccio limitante. L'interazione è cruciale: i fan cercano un coinvolgimento diretto e personale. È importante, quindi, evitare di focalizzarsi esclusivamente sulla qualità della produzione dei contenuti, e dedicarsi invece alla costruzione di relazioni significative con i follower.

Ad esempio, utilizzare sondaggi, Q&A e post dietro le quinte sono efficaci strategie per coinvolgere il pubblico e farlo sentire parte del "viaggio" dell'atleta. Rispondere personalmente, ogni tanto, ai commenti e interagire direttamente contribuisce a far sentire i fan valorizzati e apprezzati. Coinvolgere attivamente il proprio pubblico non solo rafforza il legame, ma incrementa il valore complessivo della propria presenza digitale.

5. Valutare e ottimizzare l'impatto

Concentrarsi esclusivamente sulle "vanity metrics" come i like e il numero di follower è limitante. Il vero successo deriva dalla comprensione di ciò che funziona e dall'adeguamento continuo delle proprie strategie. Monitorare le performance e adattare le tattiche è essenziale per garantire una crescita sostenibile e significativa. Servono professionisti, meglio se strutturati in un team multi-disciplinare.

Queste cinque tappe, obbligate dal nostro punto di vista, possono apparire un po' banali eppure semplificano la conversazione con un atleta che decida di cucirsi addosso il proprio abito digitale sartoriale. Questione di fiducia, in primis. Subito dopo, mai prima, vengono le competenze.

Niente di più facile, se ti affidi a strutture specializzate e consistenti, niente di più difficile se addossi questo peso a una singola persona. Il perché non ha bisogno di spiegazioni.

I social media rappresentano un palcoscenico digitale sul quale ogni atleta può mettere in scena il proprio brand. Se gestiti correttamente,

possono rappresentare un punto di svolta per l'indipendenza, l'influenza e il successo economico. Con un piano editoriale chiaro e ben strutturato, la presenza sui social può diventare un asset, magari irrobustito da un budget Adv (paid media) per pianificare i contenuti più strategici.

Agli atleti di alto livello (e grandi pressioni) – stringi, stringi, almeno questo è il mio vissuto – interessano due cose: rimanere il più possibile sereni nell'ambiente tecnico nel quale preparano la loro performance e monetizzare. La risposta a questo bisogno specifico dovrebbe essere: “Per ottenere questo in comunicazione, dovrete pensarvi come il fondatore di una Startup”.

L'importanza del personal branding, della diversificazione delle fonti di reddito e del trattare la carriera sportiva come un'impresa a tutti gli effetti sono sfide che la frammentazione dei media e la fruizione sempre più veloce dei contenuti rendono sostenibili soltanto attraverso l'ingaggio di professionisti del settore, esattamente come a staff l'atleta ha l'allenatore, il preparatore atletico e il mental coach.

Su “Entrepreneur”, Lindsay Yaw Rogers lo spiega bene:

<https://www.entrepreneur.com/starting-a-business/why-every-athlete-should-think-like-a-startup-founder/480077>

Infine, nel ringraziare Roberto Di Lorenzo per avermi invitato a scrivere questo articolo per la vostra rivista, non vi nascondo che la rosa abbia tante spine, e lo faccio utilizzando proprio la pallacanestro, l'odio online nello sport e i dati preoccupanti della NCAA.

Un recente studio riportato da “The Associated Press”, evidenzia l'aumento significativo degli abusi sui social media rivolti agli atleti, con quasi il 20% dei casi legati a molestie sessuali e il 12% alle scommesse sportive.

Questo fenomeno, in crescita, rappresenta una sfida importante, soprattutto per i professionisti della comunicazione che consiglieranno gli atleti più giovani, i quali dovrebbero essere adeguatamente preparati per proteggere il proprio benessere mentale e affrontare senza disturbi l'attività agonistica:

<https://lasvegassun.com/news/2024/oct/10/ncaa-pilot-study-finds-widespread-social-media-har/>



SETTORE GIOVANILE

Il Settore Giovanile di Orange1 Bassano: un programma di sviluppo individuale e collettivo

di Marco Mian, Responsabile Settore Giovanile Orange1 Bassano

Come responsabile del settore giovanile di Orange1 Bassano e assistente allenatore della nazionale U15, ho la possibilità di osservare quotidianamente come si sviluppano i nostri ragazzi, non solo come atleti, ma come persone. Il nostro lavoro si fonda sull'idea che il miglioramento tecnico e quello personale vanno di pari passo. L'obiettivo è preparare i giovani a vivere una carriera sportiva di successo e, al contempo, ad affrontare le sfide della vita, attraverso un percorso educativo che integra il basket con la crescita personale.

Orange1 Bassano è un'accademia internazionale che accoglie giovani atleti provenienti da tutto il mondo. Ogni giorno, all'interno della nostra struttura, i ragazzi sono chiamati a svilupparsi sia dal punto di vista tecnico che sociale, con un programma che bilancia il lavoro individuale con quello di squadra.

Lavoro individuale

Ogni giovane atleta che arriva a Orange1 Bassano entra a far parte di un percorso formativo per lo sviluppo delle sue capacità in base alle caratteristiche tecniche e fisiche di partenza. La crescita individuale è un punto fondamentale del nostro settore giovanile. Ogni giocatore è seguito da vicino per lavorare e ampliare le proprie abilità. L'obiettivo è formare atleti che possedano una solida preparazione tecnica, ma anche la capacità di scegliere in base alle situazioni di gioco in modo consapevole. Lavoriamo sia 1 a 1 che in piccoli gruppi in base alle esigenze e alle priorità dei singoli giocatori. Il lavoro può essere diviso in 3 macro-aree: tiro, fondamentale individuale e situazioni di gioco.

1. **TIRO:** partiamo dalla presa del pallone e dal posizionamento delle mani, per poi lavorare sulla tecnica di tiro nella sua globalità, sia con varie conclusioni vicino a canestro che dalla distanza;

2. **FONDAMENTALE:** analizziamo e smontiamo in parti un singolo movimento, per poi arrivare a costruire la sua totalità.

3. **SITUAZIONE DI GIOCO:** andiamo a inserire il fondamentale individuale in un contesto di gioco (es. uscita da un blocco).

Una volta acquisito il movimento ci piace inserirlo in un contesto di attacco e difesa, dove la difesa ha sempre uno svantaggio. Questo aiuta il giocatore a riconoscere la situazione che si presenta poi nel campo di gioco.

Le Fasi del Lavoro Individuale

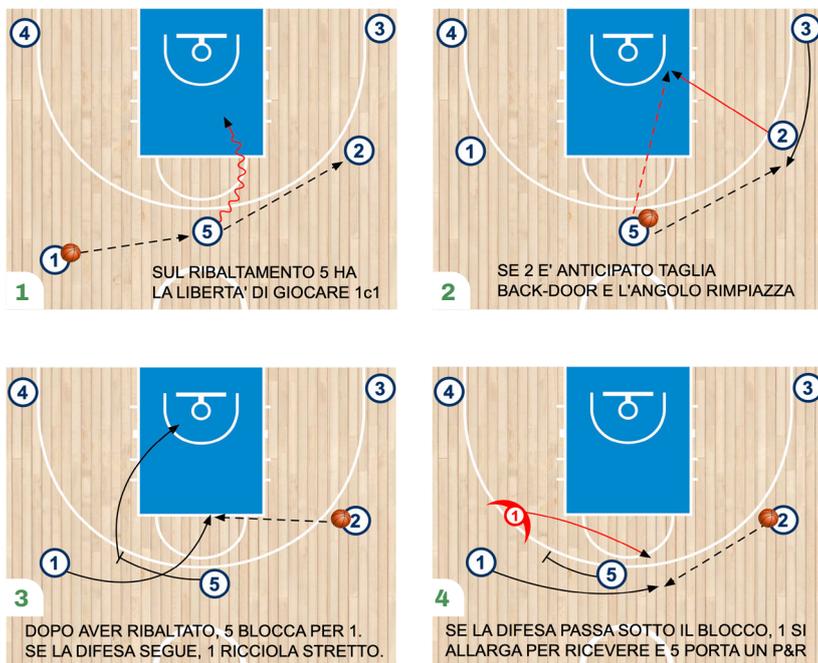
- **U14 – Fondamentali Tecnici:** In questa fase, lavoriamo principalmente sui fondamentali. Si parte da lavori per la coordinazione generale, la gestione del corpo, la manipolazione della palla e i movimenti meno complessi.

- **U15– Specializzazione e Intensificazione:** Step successivo continuiamo a lavorare sui concetti visti nelle fasce più piccole, aggiungendo anche gesti tecnici più evoluti. In questa fase si comincia anche a lavorare sul decision-making, cercando di ricreare situazioni di gioco semplici all'interno dell'individuale.

- **U17-U19 – Preparazione per il Basket Senior:** in questa fase cerchiamo di affinare le capacità del giocatore anche in base alle caratteristiche fisiche, mantenendo comunque un lavoro di carattere generale. Qui l'obiettivo è migliorare i punti di forza di ogni ragazzo, inserendo anche situazioni tattiche più complesse.



SETTORE GIOVANILE



Lavoro fisico

Il lavoro fisico che viene proposto nelle varie categorie dall'U14 all'U19 soddisfa dei criteri metodologici comuni, rispettando l'età biologica dell'atleta e mirando in particolare allo sviluppo della mobilità articolare (caviglie, anche e spalle).

- **U14:** con il gruppo U14 si presta massima attenzione allo sviluppo della mobilità articolare. Si lavora molto sullo sviluppo di una tecnica di corsa corretta, sia sulla sensibilizzazione del piede sia sulla capacità di accelerare-frenare-cambiare direzione. Inoltre si lavora sull'apprendimento tecnico di esercizi complessi e si dedica anche tempo all'acquisizione di andature quadrupediche "primal move". Si lavora su 3/4 sedute settimanali

- **U15:** mantenendo gli obiettivi del gruppo precedente si aumentano le sedute a 4 settimanali. Si comincia a proporre un carico di lavoro maggiore con intensità leggermente superiore. Inoltre si inseriscono molte esercitazioni monolaterali sia nelle esercitazioni di forza che in quelle di preatletismo.

- **U17:** le sedute passano da 3/4 a 4/5 alla settimana. Rispetto al percorso precedente cominciamo ad enfatizzare il lavoro esplosivo, la pliometria e l'ipertrofia funzionale. Diamo inoltre molto più spazio alle alzate olimpiche sia classiche che adattate.

- **U19:** in questa categoria si riduce il volume lavoro per seduta, che scende a discapito di un'intensità che aumenta costantemente, ricercando elevati valori di picco.

Lavoro di squadra

Il basket è uno sport di squadra, e l'efficacia di una squadra dipende dalla capacità dei giocatori di collaborare, comunicare e fare scelte collettive. In ogni fascia d'età, il gioco di squadra è sviluppato parallelamente al miglioramento delle abilità individuali. Il nostro progetto parte dall'U14 per arrivare all'U19.

Le Fasi del Lavoro di Squadra

- **U14:** l'Under 14 è la categoria d'ingresso in Orange 1. Il lavoro qui è quello di dare una base comune ai nuovi arrivati. In attacco si cerca di giocare in campo aperto andando in contropiede ogni volta che è possibile, a metà campo si parte dall'1c1 con palla e senza per creare un vantaggio. L'obiettivo è dare massima libertà individuale ai ragazzi, cercando però di evitare forzature. A livello difensivo massima aggressività e responsabilità individuale sia sulla palla che senza, la priorità è non farsi battere 1c1.

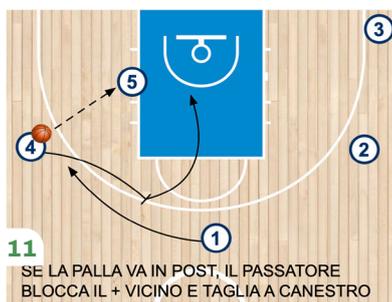
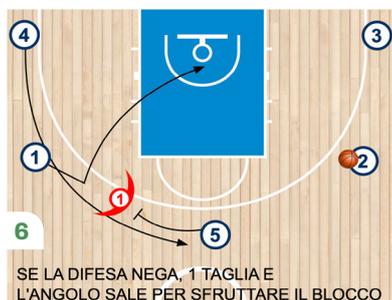
- **U15:** in Under 15 si prosegue il lavoro impostato in Under 14. In attacco si lavora più in profondità sul gioco a metà campo, inserendo anche il post basso, e si iniziano ad analizzare situazioni più complesse come blocchi lontano dalla palla e DHO. A livello difensivo si comincia a lavorare su regole difensive condivise ma partendo dalla base comune di tenere l'1c1. Il focus si sposta sui concetti di aiuto e rotazioni difensive.

- **U17:** in questa fase, il gioco si fa più strutturato e tatticamente avanzato, ma continuiamo a valorizzare l'autonomia dei singoli. Ogni giocatore è incoraggiato a prendere decisioni in campo, sviluppando il proprio senso di responsabilità e la capacità di adattarsi alle situazioni di gioco, pur all'interno di un sistema collettivo che promuove collaborazione e coesione.

- **U19:** Nel gruppo Under 19, il gioco diventa più organizzato, tenendo comunque in considerazione le caratteristiche tecniche e fisiche di ciascun giocatore. Il gioco viene costruito dando alla possibilità a ogni atleta di esprimere le proprie capacità all'interno di un sistema di gioco.

Qui di seguito andiamo ad analizzare la nostra transizione "MANO". Questo traccia viene utilizzata sia dagli U19 che dagli U17. Si tratta di un gioco che lascia molto spazio all'iniziativa individuale. Anche gli U15 giocano la stessa situazione ma semplificata. Si tratta di una classica entrata dinamica in base al tipo di difesa che troviamo (Diagr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11)

SETTORE GIOVANILE



Il Percorso Scolastico: Equilibrio tra Sport e Studio

Avendo 30 giocatori sia italiani che stranieri in foresteria, il nostro impegno non si limita al basket. Crediamo che una preparazione scolastica sia altrettanto importante. Per questo, oltre alla formazione sportiva, i ragazzi sono seguiti in modo attento anche nel loro percorso educativo.

Disponiamo di un tutor scolastico che assiste i ragazzi nelle comunicazioni con le scuole e nelle pratiche burocratiche, per facilitare la gestione delle loro responsabilità accademiche. Inoltre, ogni giorno in palestra è presente un professore, che aiuta i ragazzi con lo studio e con i compiti per casa, assicurandosi che possano conciliare gli impegni scolastici con quelli sportivi. Questo supporto quotidiano permette agli atleti di seguire il loro percorso scolastico senza compromettere l'impegno che richiede la pratica sportiva.

Il nostro approccio integra tutti gli aspetti della vita di un giovane atleta, facendo sì che il lavoro individuale, il gioco di squadra e l'istruzione scolastica vadano di pari passo. Ogni aspetto del percorso di formazione è pensato per aiutare i ragazzi a diventare non solo buoni giocatori, ma anche persone responsabili e preparate a vivere la propria vita in modo equilibrato e consapevole.

L'evoluzione della difesa sul palleggiatore secondo prospettiva ecologica

di Claudio Maino, Responsabile Tecnico Settore Giovanile Don Bosco Crocetta

“Il gioco non è più quello di una volta!”, esclama il primo, a bordo campo, storico addetto ai lavori ancora appassionato di pallacanestro. “Già, ai nostri tempi queste cose non accadevano!”, risponde il secondo, argomentando con il più classico dei luoghi comuni.

Stralci simili di conversazione tra basketari, in cui ci si imbatte ancora di frequente, colpiscono per anacronismo e assenza di fine ultimo, se non quello di denunciare contro ignoti l'inconsapevole difficoltà di accettare criticamente il cambiamento nonché la disabitudine a sforzarsi di vedere le cose sotto prospettiva rinnovata. Il mondo cambia a una velocità spaventosa, figuriamoci se la pallacanestro può essere rimasta ferma dov'era.

Mi ripeto continuamente di dover ripartire da zero, dall'allenare anzitutto me stesso, stimolando gli allenatori con cui ho la fortuna di collaborare e i colleghi che hanno piacere di scambiare opinioni e condividere idee, a pensare e programmare le attività dei ragazzi mettendo a tema ciò che il gioco, **oggi**, evidenzia. L'evoluzione del gioco è evidente agli occhi di tutti e coglie l'intera scala di atleti e campionati, da professionisti a giovanili.

Citando uno degli allenatori italiani più importanti dell'intero panorama europeo, è possibile racchiudere il cuore dell'evoluzione di cui sopra in poche frasi:

“[...] la pallacanestro è un gioco di errori, e tu lo sai, perché te lo hanno inculcato da sempre. Ma non è più vero, perché adesso chi fa più errori, ma li fa con un'energia doppia rispetto agli altri, vince lo stesso.” - Andrea Trinchieri [1]

Se per energia si può definire l'insieme di componenti di carattere sia atletico (velocità, reattività, forza, potenza) che mentale/attitudinale (*toughness* [2], su tutte), volendo semplificare, i singoli attaccanti sarebbero, oggi, chiamati a ricalibrare la bilancia delle priorità, valorizzando l'aggressività del proprio gioco a scapito, anche ed eventualmente, della pulizia e dell'eleganza dei gesti. Come macro-conseguenza, oggi, gli attacchi di squadra hanno maggior probabilità di volersi imporre a ritmo mediamente più alto rispetto a quello classico preferito anni fa, trasformando svariati possibili possessi di metà campo in possessi di contropiede diretto sotto

8"/10" o di *early offense* (transizione secondaria con determinato *spacing* e obiettivi, es. *drag screen-and-roll*) da 12"/14". Il tutto alla massima intensità esprimibile da ogni attaccante, con l'obiettivo di non permettere alle difese di recuperare l'equilibrio sufficiente a finalizzare le proprie scelte da game plan.

Il giorno precedente all'inizio della scrittura del presente articolo, Trento suggellava il primato in classifica LBA battendo agilmente Milano (91-57) al termine di una partita arrembante, basata su un game plan offensivo cinicamente semplificabile nelle parole di coach Galbiati durante l'intervista pre-gara:

“Siamo una squadra che vuole correre, oggi dovremo farlo ancor di più” - Paolo Galbiati (Dolomiti Energia Trentino - EA7 Emporio Armani Milano, 3/11/24)



Gli esempi tratti da Eurolega e LBA aiutano nel ragionamento e confermano il credo con cui alcuni dei principali esponenti del basket allenato di questo periodo storico stanno lavorando nelle proprie squadre raggiungendo risultati eccellenti. E se questa è la tendenza dall'alto, porsi l'obiettivo di formare giocatori partendo dai settori giovanili significa insegnare loro senza girare la faccia dall'altra parte, bensì riconoscendo le priorità e investendo risorse sullo sviluppo di quegli aspetti necessari a rendere realistica la possibilità che il talento risulti convincente anche per il basket degli adulti.

All'interno di questo contesto, il ruolo della difesa deve necessariamente essere rivalutato: se, oggi, l'attacco prova a imporsi per velocità, fisicità e durezza, la difesa ha il compito di evolversi per essere in grado rispondere con la stessa moneta. Per poterlo fare, è necessario fare chiarezza (qui ai fini dell'articolo, in palestra ai ragazzi che alleniamo) su quali siano le modalità per ottenere un adattamento efficace del lavoro difensivo. È una questione legata alla mera prestazione fisico-atletica oppure è necessario soffermarsi, anche e molto, sugli strumenti "tecnici"?

Ritornando al siparietto iniziale dei due borbotoni a bordo campo, prima di penetrare verticalmente nel tema centrale del presente articolo, ritengo sia utile allinearsi su un famoso postulato sempreverde:

"Not less difficult is it to make them believe, that offensive operations, often times, is the surest, if not the only (in some cases) means of defence." - George Washington [3]

In altre parole: la miglior difesa possibile è eseguire un buon attacco. Che, nella pratica degli addetti ai lavori, è nient'altro che la conferma di quanto inarrestabile sia l'effetto di un'efficace lettura offensiva che genera un tiro ad alta percentuale all'ultimo di un'azione difesa "perfetta", rendendo vani tutti gli sforzi difensivi dei primi 23". Si può difendere allo strenuo delle proprie energie, purtroppo (o per fortuna, altrimenti sai che spettacolo...) un buon attacco vincerà lo stesso.

E quindi, ha valore interrogarsi sul concetto moderno di difesa? E soprattutto, in scenari che prevedono attacchi ad alto ritmo come quelli descritti in precedenza, in che modo, oggi, serve istruire il difensore? Nel corso di questo articolo, cercherò di rispondere nello specifico a entrambe le domande secondo prospettiva

personale, focalizzando l'analisi sulla difesa 1 contro 1 su palla per settore giovanile in categorie Eccellenza ed evidenziando le potenzialità di un programma di sviluppo dell'atleta incentrato sulla strutturazione di un percorso integrato tra campo e parte fisica, in cui è prevista didattica secondo approccio ecologico.

Difendere oggi assume significato diverso rispetto al passato?

Nel tentativo di non fondare il discorso su assunti dati per scontato e allargarne la prospettiva, prima di discutere sulla risposta al primo interrogativo, ritengo sia utile aprire il ragionamento confermando de facto l'inesistenza di una legge (non) scritta che sancisca l'obbligo di un allenatore di adottare metodologie didattiche e formulare obiettivi formativi necessariamente differenti, o quantomeno disallineati, rispetto a quelli del passato. Per fortuna, è anche e soprattutto dall'autonomia di pensiero e dalla identità di insegnamento che gemma il valore dell'allenatore. Pertanto, fosse anche per pura cultura sportiva, non va rinnegato il lavoro di colui che, con cognizione di causa, basa il proprio insegnamento sui concetti vincenti del passato. Discorso completamente diverso sarebbe da fare per coloro i quali, per ragioni varie ed eventuali, preferiscono intraprendere il percorso più breve per il raggiungimento di un dato obiettivo dando priorità al *cosa* rispetto al *perché*. Specialmente in caso di giovane allenatore, qual è il sottoscritto, tanto più oggi rispetto a ieri, è necessario imparare a discernere tra la moltitudine di risorse online da cui trarre possibile spunto, diffidando dalla tentazione di scendere in campo scimmiettando quanto mostrato in video con titoli *clickbait*. Indipendentemente dal contenuto, anche in ambito giovanile, è necessario allenare essendo supportati da conoscenze profonde a tal punto da risultare credibili agli occhi dei propri ragazzi: competenti, chiari e coerenti.

Dal punto di vista personale, l'unico vero indicatore da considerare nel processo (auto)critico di (auto)valutazione del livello di efficacia di un insegnamento dato ai propri giocatori ha il nome di **transfer** [4]. Nel tentativo di riassumerne il significato secondo teoria di sistemi dinamici [5] [6] (a cui ci si riferisce spesso con il nome di "approccio ecologico"), lasciando al lettore riferimenti di letteratura scientifica specifici, ai fini del presente articolo per transfer si può definire la caratteristica di un dato gesto (con palla o senza palla, di attacco o di difesa) di essere utilizzato egualmente in ambiente di allenamento e di gara. Se per **ambiente** [7] si intende l'insieme di tutte le componenti che contornano l'esecuzione

SETTORE GIOVANILE



ne di quel gesto (es. presenza/assenza di difensori, grado di fatica, tipologia di evento, ecc...), si ritiene fondamentale l'accurata strutturazione di allenamenti atti a far emergere la necessità di utilizzare un gesto in condizioni rappresentative del giorno gara, quando l'esecuzione di tale gesto può influenzata dall'emozione di trovarsi a pari punteggio, a 1' dalla fine della gara, con 4 falli personali, con la propria squadra in bonus e la propria famiglia in stato ansioso...

Volgendo lo sguardo sugli aspetti di settore giovanile, nessuna esercitazione "a secco", anche in ambito difensivo, permette l'esplorazione di gesti con *transfer*, poiché non prevede un cambiamento continuo della coppia **azione-percezione** [8][9] nel tempo e nello spazio, ossia non garantisce possibilità all'atleta di allenarsi a riconoscere e adattare i propri movimenti al variare delle condizioni di gioco (*live*). Allo stesso modo, considerandone la definizione, si ritiene incompatibile con tale prospettiva un approccio didattico basato su "progressione didattica".

Volendo esemplificare il concetto di cui sopra, si può sfruttare il dettaglio di una semplice ma storica esercitazione difensiva: scivolamenti a zig-zag su un quarto di campo con palleggiatore "didattico" nella prima metà campo più 1 contro 1 "agonistico" nella seconda metà campo. Obiettivo: istruire il difensore al fondamentale dello scivolamento difensivo, al riconoscimento della distanza corretta dall'attaccante e, qualora necessario, dell'alternanza scivolamento-corsa-scivolamento. Ragionando per assurdo e

ipotizzando che la performance di un ragazzo sia giudicata efficace in tale esercitazione, è corretto desumere che ci si potrà aspettare un *transfer* in gara dei gesti di cui sopra se e soltanto se l'ambiente gara dovesse caratterizzarsi pressoché nella seguente maniera: l'accoppiamento difensivo dovrà avvenire su un giocatore con le medesime caratteristiche tecniche, fisico-anatomiche e atletiche dell'attaccante affrontato in allenamento, dovrà privilegiare sempre l'1 contro 1 con palla in condizioni di isolamento (non deve essere prevista la presenza di altri corpi) e tentare di battere sempre mediante cambio di velocità dalla linea metà campo in poi. Chiunque vive in palestra è consapevole che tale scenario è molto lontano dal descrivere condizioni rappresentative di partita o, quanto meno, che rientra in una delle probabili casistiche di gioco. La realtà sui campi, infatti, è che gli ambienti gara prevedono complesse e continue variazioni di molti aspetti del gioco in contemporanea, il che sfavorisce pesantemente un approccio formativo teso a istruire per casistiche. L'operazione di estrapolazione di ogni episodio gara con il fine di utilizzarlo come base di allenamento genererebbe un volume di casistiche irrealisticamente grande da poter affrontare con settimane regolari da 4/5 allenamenti di squadra. Possiamo concludere che il percorso formativo di un giovane dovrebbe essere strutturato per principi generali e ricalibrato continuamente in relazione alle caratteristiche fisiche, emotive e attitudinali, nonché al talento e alla prospettiva del singolo atleta. Il tutto, con l'obiettivo di passare strumenti che garantisca-

no l'opportuno transfer in gara.

Se l'aumento del ritmo degli attacchi, e nello specifico, della velocità con cui il pallone si sposta in campo, genera un aumento della difficoltà di difendere in equilibrio di squadra attraverso collaborazioni e scelte più o meno selezionate ad-hoc in base ai punti di forza degli attaccanti, è necessario fare un passo indietro e rimettere ordine nell'equazione fondamentale secondo cui la difesa di squadra è la somma di una difesa 1 contro 1 su palla e quattro difese 1 contro 1 senza palla. Per deduzione, se il ritmo del pallone è troppo elevato per difendere propriamente di squadra, si deve tornare a perfezionare i singoli 1 contro 1 in tutti gli aspetti (attitudinale, tecnico e fisico) ponendosi l'ambizioso obiettivo di rallentarlo. Tale prospettiva si applica ai concetti di difesa tutto campo così come a quelli metà campo.

Volendo concludere il ragionamento di risposta alla prima domanda, secondo la personale interpretazione di perfezionamento dell'insegnamento della difesa su palla, istruire i difensori oggi significa porsi quattro obiettivi:

- **Enfatizzare l'importanza di accoppiarsi il più velocemente possibile per ostacolare il trasferimento del pallone da una metà campo all'altra** ([Video 1](#), [Video 2](#)). Accoppiarsi con un attaccante consiste nel dichiarare l'impossibilità del pallone di procedere longitudinalmente sul campo di gioco. Facendo un paragone con fisica spicciola, la forza richiesta per fermare un treno in corsa sarebbe nettamente maggiore rispetto a quella richiesta per fermarlo appena partito dalla stazione oppure, ancor di più, quando è in procinto di partire, prevalentemente per questioni di inerzia. In termini cestistici, cercare di raggiungere un obiettivo difensivo di squadra dopo aver obbligato i palleggiatori a preoccuparsi di proteggere il pallone fin dalla rimessa, a eseguire cambi di mano multipli, magari superando la metà campo in palleggio al limite degli 8", è estremamente più realizzabile del cercare di raggiungere lo stesso obiettivo difensivo dopo aver concesso ai palleggiatori di percorrere la stessa distanza in 3/4" senza aver dovuto schivare nessun ostacolo. Risolto pratico? Al netto di talento individuale extra-ordinario, con grande probabilità il palleggiatore perderà precisione di esecuzione in plurimi aspetti: la *stance* ottimale necessaria ad attaccare in equilibrio il proprio diretto difensore mantenendo visione su tutto il campo (es. spin e palleggio protetto schiena al canestro), la posizione più efficace richiesta all'interno dello spacing codificato d'at-

tacco, la possibilità di passare la palla nel tempo e al giocatore corretti, sono aspetti che vengono influenzati da una competente difesa d'iniziativa tutto campo. Attraverso un attento e costante lavoro difensivo sul palleggiatore, è possibile agire contemporaneamente su equilibrio, spazio e tempo dell'intero attacco.

- **Allenare il difensore lontano dalla palla a diventare il successivo difensore su palla mantenendo costante il livello d'iniziativa** ([Video 3](#), [Video 4](#), [Video 5](#)). Difese d'iniziativa tutto campo sono alimentate, nel corso della gara, anche e soprattutto dalla percezione da parte del difensore del palleggiatore che ognuno dei quattro difensori lontano dalla palla sia consapevole di essere parimenti responsabile del mantenimento di un alto livello di aggressività. Pertanto, è fondamentale creare mentalità d'iniziativa difensiva su palla anche dopo il primo passaggio, affinché si generi un circolo virtuoso di responsabilità comune. Tale approccio è completamente indipendente dalla scelta dell'allenatore di costruire una difesa lontano dalla palla basata su guardia chiusa o aperta, che si posiziona su o sotto le linee di passaggio, che prevede o meno cambi su *pick-and-roll*, *stunt*, e così via. Ogni difensore deve comprendere il significato e accettare positivamente la responsabilità di valorizzare il buon lavoro difensivo su palla del compagno precedente.

- **Proporre strumenti e obiettivi difensivi su palla flessibili al variare dell'ambiente di gioco**. Nell'ottica di escludere proposte formative per casistiche, il difensore deve essere allenato ad adattare autonomamente i propri gesti difensivi attraverso la definizione di strumenti e obiettivi che risultino chiari (dichiarati in maniera dettagliata e univoca), personalizzati e, soprattutto, coerenti tra situazioni tutto campo e metà campo. A titolo di esempio, secondo questa prospettiva, posizionarsi a un braccio di distanza dall'attaccante non può essere considerato uno strumento valido perché non risulta sempre efficace al variare delle caratteristiche fisico-anatomiche, coordinative, di forza, di velocità, e così via, del difensore e soprattutto perché non tiene conto dell'influenza dettata dalla variazione della coppia generica difensore-attaccante. Si realizzano, infatti, ottime difese con distanze maggiori o minori così come pessime difese partendo esattamente dal braccio di distanza. In alternativa, uno strumento difensivo valido per l'apprendimento di un efficace posizionamento del difensore su palla è rappresentato dal riconoscimento autonomo della distanza ottimale alla quale l'atleta percepisce di potersi

posizionare per sentirsi in equilibrio, per spostarsi lateralmente e/o diagonalmente e, allo stesso tempo, per fungere da ostacolo attivo per palleggio e visione di campo dell'attaccante. Allo stesso modo, piuttosto che difendere con il rigido obiettivo di rubare o far perdere il pallone dal palleggio al proprio avversario, un obiettivo flessibile (personalizzato e coerente) può essere spingerlo a effettuare quanti più cambi di mano ostacolati possibile.

- Pianificare allenamenti e concordare obiettivi congiunti tra campo e parte fisica. Con particolare riferimento all'insegnamento della difesa, le ore di allenamento in campo, anche in presenza di allenatore esperto e competente, non garantiscono un percorso di formazione completa dell'atleta se non affiancate da ore di sedute di parte fisica appositamente studiate a promuovere la conoscenza del proprio corpo attraverso esplorazione di posizioni e angoli specifici. Infatti, considerando la mobilità dell'articolazione dell'anca e la differenza tra la forza dei muscoli estensori/flessori e quella dei muscoli adduttori e abduttori degli arti inferiori, è possibile dedurre che il corpo umano è stato progettato anatomicamente per muoversi in linea e che, quindi, risulta fondamentale programmare un accurato lavoro fisico finalizzato all'apprendimento, prima, e al miglioramento, poi, degli spostamenti laterali.

Come istruire, oggi, il difensore?

Nei quattro punti descritti in precedenza, i primi due hanno carattere attitudinale e di mentalità, il terzo finisce più in ambito tecnico mentre l'ultimo riguarda più la sfera fisica. Considerata la significativa differenza di contesto tra squadra e squadra, categoria e categoria e ancor di più tra giocatore e giocatore, si ritiene di rimandare ad altra sede proposte di approcci mirati alla costruzione di mentalità difensiva e si lascia al lettore l'invito alla riflessione e all'analisi delle possibili modalità attraverso cui favorire un miglioramento attitudinale dei propri atleti in chiave difensiva. Si intende, pertanto, di maggior utilità un'analisi dettagliata sul come, oggi, istruire un difensore in ambito giovanile. Grazie al prezioso contributo del preparatore fisico con cui ho il piacere di collaborare quotidianamente, Chiara Ponzin, nel seguito sono inserite anche pillole di parte fisica ritenute fondamentali per completezza di trattazione dei singoli aspetti.

In chiave metodologica, così come per le situazioni di attacco, allenare la difesa significa pianificare situazioni di gioco *live* 5 contro 5 e/o *small-sided-games* (esercitazioni con ri-

dotto numero di atleti, spazio, tempo, e così via) mirati far emergere i gesti necessari al raggiungimento di un dato scopo. Nello specifico dell'insegnamento della difesa, un approccio istruttore basato su esercitazioni ripetitive tese al consolidamento di un dato movimento e/o su set di esercitazioni in progressione dal semplice al complesso riduce (o per lo meno rallenta) la possibilità di creare transfer rispetto a un approccio basato sulla manipolazione di vincoli, cosiddetto *constraints-led approach* (CLA) [10]. Per vincoli si possono definire tre principali categorie di condizioni al contorno che regolano l'auto-organizzazione del movimento [11]: vincoli individuali, ambientali, di scopo. Ai fini del presente articolo è importante specificare che un atleta è accompagnato ad ampliare il proprio bagaglio imparando ad adattare i propri movimenti in condizioni di transfer soltanto se immerso in ambienti di allenamento chirurgicamente studiati, pianificati e manipolati affinché tutte le tipologie di vincoli vengano stimulate.

Spostando l'occhio di buie sugli strumenti difensivi, risulta fondamentale specificare il significato di "tecnica" coerente con teoria ecologica dei sistemi dinamici: la tecnica di un dato gesto o movimento ne rappresenta l'esecuzione personalizzata per il singolo atleta e finalizzata al raggiungimento di un dato scopo.

Tale definizione implica due fondamentali considerazioni:

1. La tecnica *ideale* non esiste, una tecnica *ottimale* esiste per ogni atleta.
2. Senza dichiararne il *perché*, il *cosa* e il *come* di un gesto non danno garanzia di transfer.

Con riferimento al concetto di tecnica difensiva, per esempio, è fondamentale, oggi, pianificare il percorso formativo giovanile partendo da una visione scientifica (oggettiva) relativa alla stance su cui potrebbe basarsi ogni ragazzo. Nello specifico, il progredire degli studi in ambito motorio permette di definire che l'assetto difensivo ideale prevederebbe apertura quanto maggiore possibile dei piedi (non necessariamente alla larghezza delle spalle...), funzione delle caratteristiche anatomiche del singolo, ginocchia leggermente in dentro e caviglie cariche per creare angoli di spinta della tibia efficaci allo spostamento laterale (mai angoli di 90° rispetto al terreno). Attraverso le immagini 1 e 2, è possibile visualizzare con precisione i dettagli della stance di due famosi e acclamati difensori di assoluto livello relativamente alla apertura piedi e agli angoli della tibia rispetto al terreno.

SETTORE GIOVANILE



Fatta questa premessa, in contesto di allenamento basato sull'evidenza del gioco e non indicazioni deterministiche *non* andremo a correggere e/o modificare la stance di un giocatore abile nello spostarsi lateralmente e nell'adattare i propri movimenti in maniera efficace al variare dell'ambiente di gioco. Valuteremo tale stance come ottimale per lo specifico giocatore.

Per quanto riguarda la definizione del *perché*,

allenare una competente tecnica difensiva 1 contro 1 su palla comporta favorire in sede di allenamento l'adattamento autonomo più efficiente dei movimenti da parte di ogni giocatore attraverso una precisa definizione del loro scopo. Fornire al difensore un bagaglio preciso di *milestones* realistiche e raggiungibili, attribuendo all'insieme di esse valore assoluto, risulta operazione lunga ma essenziale per la creazione di ancoraggi specifici tra allenamento e gara. Volendo riassumere gli obiettivi tecnici ritenuti fondamentali oggi, per la visione di chi scrive è necessario considerare:

- **Posizionamento alla distanza ottimale dal palleggiatore e condizionamento dell'attaccante a proteggere il pallone o eseguire cambi di mano** ([Video 6](#), [Video 7](#)). Ostacolare il palleggiatore durante il trasferimento da metà campo difensiva a metà campo offensiva significa posizionarsi attivamente in modo tale da impedire lo spostamento longitudinale neutralizzando il potenziale di un cambio di velocità (lento-veloce) eseguito in palleggio dell'attaccante, specialmente se in utilizzo della mano forte. Le caratteristiche anatomiche e le abilità motorie specifiche di ogni atleta determineranno una variazione della distanza ottimale dall'attaccante, nonché degli angoli specifici di lavoro.

- **Spostamenti laterali/diagonali alla massima velocità realizzabile.** Applicare difesa d'iniziativa per tutta la lunghezza del campo prevede la consapevolezza del giocatore di essere pronto ad adattare dinamicamente la tipologia di spostamento difensivo con l'obiettivo di essere quanto più veloce possibile e rimanere coerente con il primo obiettivo. In questo contesto, perde d'importanza la tipologia di spostamento laterale/diagonale, e quindi se avviene scivolando, incrociando o correndo. Ogni atleta, opportunamente istruito, non riceve input e costruisce autonomamente la propria strategia motoria in base agli obiettivi da raggiungere.

- **Recupero di una posizione di equilibrio difensivo efficace** ([Video 8](#), [Video 9](#)). Di fondamentale importanza risulta dichiarare dove recuperare posizione di equilibrio difensivo in seguito a uno spostamento ad alta velocità. L'atleta, infatti, chiude il cerchio degli obiettivi se riesce a riposizionarsi sul campo dopo uno spostamento alla massima velocità in maniera tale da ripristinare una posizione di equilibrio e re-innescare il processo di ostacolo attivo per l'attaccante. Per poter fare ciò, è necessario dichiarare dove recuperare, ossia sulla linea immaginaria che congiunge il pallone al ferro.



Digerita la complessità del contesto di insegnamento secondo metodologia ecologica, considerato il volume di concetti teorici da dover analizzare prima di scendere in campo e fare proposte di allenamento, si può completare il ragionamento analizzando rapidamente gli strumenti da passare ai propri ragazzi. Mantenendo coerenza con la necessità di personalizzarne l'esecuzione in base alle caratteristiche del singolo giocatore, si può far riferimento ai seguenti aspetti chiave:

- **Disallineamento e orientamento dei piedi.** Il difensore su palla vuole ostacolare attivamente il pallone minimizzando le possibilità di essere colto in disequilibrio. Le operazioni di disallineamento, secondo cui un piede sarà più avanti rispetto all'altro, e di orientamento dei piedi permettono rispettivamente di semplificare gli spostamenti laterali/diagonali su uno dei due lati e indirizzare l'attacco, dimezzandone le direzioni d'iniziativa.

- **Footwork.** L'utilizzo di entrambe gli appoggi, al netto del perfezionamento della creazione di angoli di spinta efficaci per caviglie e tibie, prevede la possibilità di reclutare una maggiore componente muscolare rispetto all'appoggio singolo. Tale effetto si evidenzia sia in condizioni di preparazione ad uno spostamento che di frenata. Sulla base di ciò, il *bounce* ([Video 10](#), [Video 11](#), [Video 12](#)) può generare molti più benefici al difensore rispetto al *chopping*, e pertanto dovrebbe essere previsto alla base di tutti i gesti difensivi da far emergere in sede di allenamento difensivo su palla.

- **Cross-over e hip-turn.** Spostarsi lateralmente nella maniera più veloce possibile prevede l'adattamento della strategia da parte del singo-

lo. Ragazzi con lunghe leve, poca forza, scarsa coordinazione, troverebbe irrealistico raggiungere l'obiettivo di spostarsi nel modo più veloce possibile scivolando sempre e comunque. Coerentemente con gli obiettivi dichiarati, sapersi spostare di lato e/o in diagonale incrociando il primo passo (ed eventualmente i successivi), dissociando arti inferiori e superiori, può essere un'arma molto più efficace anche per quei ragazzi meno pronti. Tale strumento prende il nome di *cross-over* ([Video 13](#), [Video 14](#), [Video 15](#), [Video 16](#), [Video 17](#), [Video 18](#)). Nell'ottica di orientare i piedi in una delle due direzioni, il *cross-over* potrebbe avvenire in coincidenza di uno spostamento nella direzione del lato del piede posizionato posteriormente. Nelle occasioni in cui, invece, è necessario effettuare un *cross-over* nell'altra direzione (quella riferita al piede posizionato anteriormente), esistono due possibili modalità di ri-orientamento dei piedi: attraverso un mezzo giro dorsale con perno sul piede posizionato posteriormente oppure attraverso un *bounce* finalizzato a invertire la posizione dei due piedi. Rimanendo coerenti con la volontà di lavorare in condizioni di appoggio bipodalico, in questo contesto si sceglie di istruire il giocatore ad utilizzare un *bounce* di ri-orientamento dei piedi, cosiddetto *hip-turn*.

- **Punto di contatto.** Ripristinare una condizione di equilibrio emerge tra i tre macro-obiettivi dichiarati sopra e uno degli strumenti chiave per poterlo realizzare consiste nel riuscire a creare un punto di contatto legale con l'attaccante (spesso tramite l'avambraccio o la parte alta del corpo). Nell'*immagine 3*, è possibile visualizzare un classico spostamento difensivo con generazione di un punto di contatto in situazione di attaccante che prova ad attaccare il ferro all'altezza della linea dei tre punti: quest'ultimo dovrà palleggiare lontano dal difensore proteggendo il pallone con il corpo mentre mantiene il giusto equilibrio per procedere in via longitudinale. Le abilità del difensore di trovare la giusta distanza e sapersi spostare lateralmente in situazioni di gioco variabili condizionano sensibilmente la possibilità di creare un punto di contatto non falloso.

- **Contestare.** Chiudere una buona difesa individuale su palla non prevede sempre una palla recuperata, una stoppata o il raggiungimento dei 24", bensì, nella maggioranza dei casi, comporta saper contestare (creare ostacolo in volo) l'attaccante in atto di tiro dopo averlo condizionato a prenderne uno a bassa percentuale. L'ultimo passo prima di entrare nella sfera dei box-out e del rimbalzo sta, quindi, nel completa-

re un'azione difensiva d'iniziativa riuscendo ad adattare la tipologia di ostacolo nel caso di tiro in corsa a velocità significativa, tiri di forza da arresto, tiri da lontano in situazioni di close-out, e così via. Anche in questo caso, la variabilità delle affordances delle situazioni di gioco e delle caratteristiche di ogni difensore costituiscono i parametri essenziali per costruire esercitazioni efficaci.

Attraverso gli aspetti toccati nel presente articolo si è provato a definire il quadro delle competenze del difensore su palla da istruire per garantire ad esso la possibilità di essere efficace in gare che prevedono una crescente richiesta di aggressività. Come esplicitato nell'introduzione, la metodologia didattica proposta si discosta dalla metodologia classica per assenza di esercitazioni guidate mirate all'esecuzione ripetitiva di un dato gesto. La coppia strumenti-obiettivi prende, infatti, il posto del fondamentale difensivo e viene utilizzata come guida per la strutturazione di ambienti di allenamento che promuovano la probabilità più alta possibile di generare transfer.

“E quindi vuoi dirmi che il gioco è cambiato?”.

“È cambiato, sì, perché siamo cambiati noi, e non ce ne siamo fatti ancora una ragione”.

Riferimenti bibliografici

- [1]. Youtube, Trinchieri's Way, <https://www.youtube.com/watch?v=tJSP0xyNgX8&t=41s>.
- [2]. Bilas, J. (2013). Toughness: developing true strength on and off the court. New York, New American Library.
- [3]. National Archives, From George Washington To John Trumbull, 25 June 1799, <https://founders.archives.gov/documents/Washington/06-04-02-0120>.
- [4]. Newell, K. M. (2014). Change in movement and skill: Learning, retention, and transfer. In Dexterity and its development (pp. 393-429). Psychology Press.
- [5]. Bortoli, L., & Robazza, C. (2016). L'apprendimento delle abilità motorie. Due approcci tra confronto e integrazione. SDS-Rivista di cultura sportiva, 109(1), 23-34.
- [6]. Davids, K., Glazier, P., Araujo, D., & Bartlett, R. (2003). Movement systems as dynamical systems: the functional role of variability and its implications for sports medicine. Sports medicine, 33, 245-260.
- [7]. Sarama, A. (2024). Transforming Basketball.
- [8]. Davids, K., & Araújo, D. (2010). Perception of affordances in multi-scale dynamics as an alternative explanation for equivalence of analogical and inferential reasoning in animals and humans. Theory & Psychology, 20(1), 125-134.
- [9]. Fajen, B. R. (2005). Perceiving possibilities for action: On the necessity of calibration and perceptual learning for the visual guidance of action. Perception, 34(6), 717-740.
- [10]. Araújo, D., Davids, K., Sainhas, J., & Fernandes, O. (2002). Emergent decision-making in sport: A constraints-led approach. In International congress "movement, attention & perception", Poitiers, France.
- [11]. Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. Motor development in children: Aspects of coordination and control/Martinus Nijhoff.

Indirizzare l'errore: il ruolo dell'allenatore nelle correzioni che formano

di Virginia Gonella, Responsabile Minibasket e Allenatrice Settore Giovanile Don Bosco Livorno

Il settore giovanile è il fulcro di formazione di ogni giovane, perché le basi del lavoro con i ragazzi vengono poste nei primi anni delle giovanili. Lo sviluppo di persone mature e consapevoli passa attraverso la consapevolezza dell'errore e la sua gestione per trasformarlo in una occasione di crescita; questo processo è un lavoro lento e pieno di sfide che ogni istruttore dovrebbe essere disposto a intraprendere.

Il passaggio dal concetto di gioco a quello di impegno è una delle prime barriere che i giovani atleti devono superare. All'inizio, molti ragazzi vedono il basket come una semplice attività divertente, un luogo in cui si trovano amici e si corre dietro a un pallone. Questo è importante, ma presto devono imparare che il basket richiede disciplina e responsabilità. Secondo me, la chiave per questa trasformazione sta nel far percepire l'allenamento come un momento di crescita personale e di gruppo. Questo avviene quando un giovane capisce che l'errore non è un fallimento, ma una fase naturale del miglioramento. La frase "Ho sbagliato perché..." diventa il primo passo verso il "Posso far meglio se ascolto quello che mi viene detto".

Un concetto che trovo cruciale è l'analisi oggettiva dell'errore. L'ammissione dell'errore è alla base delle incomprensioni, dissidi e messe in dubbio tra atleta e allenatore; inoltre è la base della correzione necessaria al miglioramento. Senza ammissione dell'errore tutte le successive osservazioni, i successivi ragionamenti ed eventuali correzioni perdono di impatto e significato.

Tutto passa dall'ammissione del ragazzo che forse il problema che ha creato l'errore è stata una sua scelta e non mille altre motivazioni esterne che hanno portato il mondo a creare quella situazione di gioco.

Spesso, i giovani si lasciano sopraffare dalle emozioni e tendono a giustificare gli sbagli con motivazioni esterne, oppure alterare la realtà per giustificare le scelte fatte. Obiettivo dell'istruttore deve essere quello di insegnare loro a guardare l'errore in modo semplice e diretto, attraverso osservazioni che rendano le situazioni più oggettive possibili anche agli occhi dei ragazzi stessi.

Per esempio, durante un esercizio, si può chiedere: "Il difensore era davanti a te? Sì o no?".

Questo tipo di domande elimina le ambiguità, il difensore o è davanti al loro naso o non lo è. Più si riducono le situazioni complesse a discriminanti minime e di facile interpretazione più si aiutano i ragazzi a focalizzarsi sui fatti. Perché questo approccio è così efficace? Perché riduce il caos mentale.

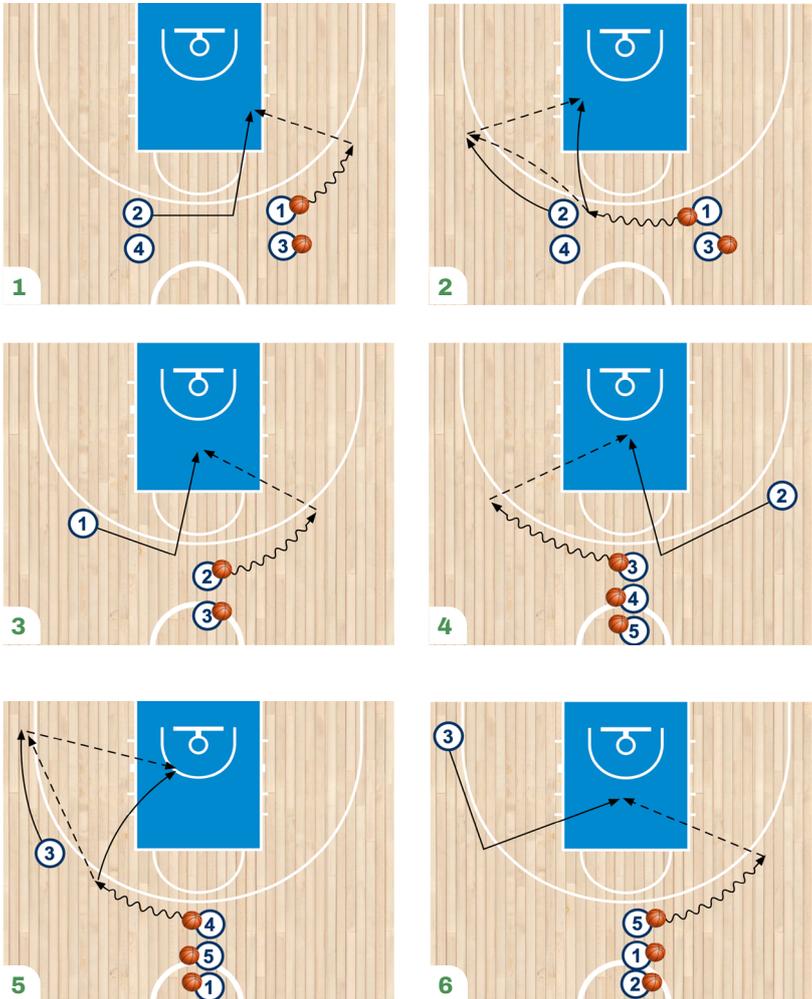
Un aspetto fondamentale di questo metodo è concentrarsi su pochi dettagli alla volta. Credo che un allenamento che punti su troppi aspetti finisca per confondere i ragazzi. Per questo si preferisce focalizzarsi su una o due domande specifiche: "Hai spostato la palla sul lato esterno prima di passare la palla spingendo con una mano? Sì o no?".

Esercizio 1 → diagonale 1 e 2

In questo semplice esercizio, l'obiettivo principale è focalizzare l'attenzione dei ragazzi sulla presa della palla. Innanzitutto, si corregge e si verifica che la palla venga afferrata con entram-



SETTORE GIOVANILE



be le mani. Successivamente, si insegna come strappare o mantenere la palla sul lato verso cui viene eseguito il passaggio. Nel mantenere la palla sul lato corretto, è fondamentale sottolineare come le mani debbano ruotare in modo che la mano più vicina al ricevitore sia posta dietro la palla, per favorire un passaggio a una mano, mentre l'altra mano serve solo come supporto. Diventa quindi essenziale padroneggiare la tecnica di presa della palla e scegliere correttamente la mano da utilizzare per il passaggio. Una volta che la presa della palla è corretta, le correzioni si concentrano sui movimenti dei piedi, che devono accompagnare il passaggio. È importante anche insegnare come posizionare i piedi per caricare il peso durante i cambi di direzione, in modo da poter eseguire un taglio efficace verso il canestro. Si interviene quindi sulla lunghezza del passo, sulla flessione delle caviglie e delle ginocchia per posizionare correttamente il peso, e su quale parte del piede porlo per poter esplodere nella nuova direzione. Le correzioni sono quindi su due aspetti tecnici: le mani e i piedi. (Diagr. 1, 2)

Esercizio 2 in continuità' → diagonali 3

Una volta che i ragazzi comprendono il meccanismo degli esercizi, che, come detto prima, sono fini a se stessi se non affrontati con le giuste correzioni, le correzioni tecniche sui due aspetti scelti (presa della palla e movimenti dei piedi) possono diventare più precise. A questo punto, è possibile aumentare il carico motorio e cognitivo senza modificare l'obiettivo e la struttura dell'esercizio.

Ponendo l'esercizio in continuità, come si vede nelle seguenti diagonali, le regole per eseguire il gioco rimangono invariate. Se il giocatore con la palla si dirige verso il compagno senza palla, quest'ultimo deve creare spazio per giocare un "dai e vai". Se invece il compagno con la palla si allarga, deve essere il giocatore senza palla a avvicinarsi per sfruttare lo spazio in area, tagliando e ricevendo il passaggio.

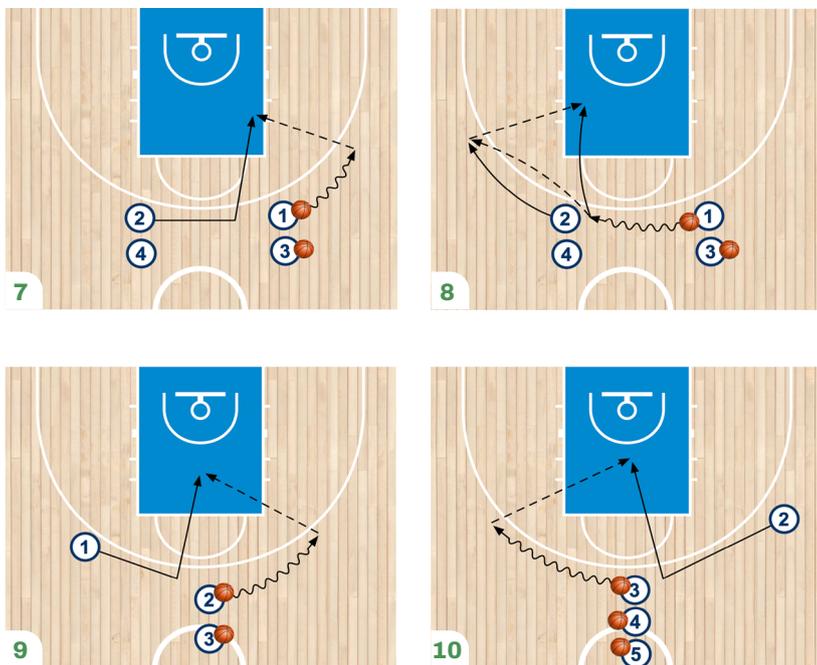
Cosa cambia? La velocità di esecuzione, poiché gli esercizi vengono eseguiti uno dopo l'altro. Infatti, il secondo giocatore con la palla in fila deve iniziare a decidere se allontanarsi o avvicinarsi non appena avviene il primo passaggio tra i compagni prima di lui. Inoltre, aumenta la richiesta di attenzione. Non appena un giocatore termina di collaborare con un compagno, deve già aver individuato, con la visione periferica, che tipo di azione sta compiendo il prossimo compagno, in modo da poter reagire prontamente alla sua scelta e collaborare.

Le correzioni in questa esercitazione si concentrano sempre sulla tecnica delle mani e dei piedi, ma soprattutto sulla visione del compagno. Si interviene quindi per migliorare la visione periferica, in modo da anticipare la scelta del compagno e reagire velocemente alla sua decisione di collaborazione. (Diagr. 3, 4, 5, 6)

In entrambi i casi, questi semplici esercizi si adattano tanto a un gruppo U13/14, che in questo modo impara le prime collaborazioni a due tra esterni, quanto a un gruppo U19, che si trova nella fase iniziale dell'allenamento e può lavorare con due palloni o con un difensore. In questo caso, gli esercizi possono essere utilizzati come esercizi di mantenimento delle capacità acquisite o di specializzazioni su piccoli dettagli.)

Ma il focus tecnico non basta. Bisogna creare un ambiente psicologicamente sicuro, dove l'errore non venga deriso, ma accolto come parte del processo. Quando i ragazzi comprendono che sbagliare è normale, sono più inclini a rischiare e a tentare soluzioni nuove, sia per sé stessi che per i loro compagni, oltre a non avere

SETTORE GIOVANILE



timore ad ammettere eventuali e naturali errori. Un modo per sviluppare la fiducia, infatti, è assicurarsi che ogni atleta riceva le stesse opportunità di correzione e momenti di osservazione del suo gesto, indipendentemente dal suo livello tecnico. Questo favorisce un senso di uguaglianza all'interno della squadra e permette a tutti di contribuire al miglioramento collettivo. Un esempio pratico di come sviluppare questo aspetto riguarda l'allenamento senza palla, un ambito spesso sottovalutato dai giovani. Se si riesce a far capire loro che muoversi senza palla non è solo "correre a vuoto", ma un'azione fondamentale per ricevere il pallone e per aiutare il compagno, vedranno in questa parte del gioco un'opportunità di crescita tanto quanto il palleggio o il tiro.

Esercizio 3 → diagonali 4

Questo esercizio enfatizza il concetto che il giocatore senza palla ha il compito di decidere quale spazio occupare, mentre il compagno con la palla deve adattare la propria posizione per facilitare la collaborazione. Questo tipo di esercizio aiuta i giocatori a comprendere l'importanza della lettura del gioco e a diventare più consapevoli dei movimenti senza palla.

I principi di correzione riguardano la presa corretta della palla e la posizione delle mani durante i passaggi, così come l'attenzione alla continuità del movimento. Con l'incremento della velocità dell'esercizio, i giocatori sono anche stimolati a migliorare l'anticipazione dei movi-

menti, una componente fondamentale nel gioco di squadra.

Inoltre, uno degli obiettivi chiave è far comprendere ai ragazzi che devono essere proattivi nel cercare spazi, anziché aspettare passaggi passivi. Questo approccio aiuta a sviluppare la loro capacità di muoversi in modo intelligente, senza palla, per ricevere e sfruttare gli spazi liberi sul campo.

L'introduzione di una variabile come la diminuzione casuale di palloni nelle file è un ottimo modo per aumentare l'incertezza e la pressione durante l'esercizio. In pratica, questa modifica implica che i giocatori non possano più prevedere con certezza quando riceveranno il pallone, ma devono essere pronti a reagire in ogni momento, cercando nuove soluzioni e muovendosi in modo più dinamico.

Riducendo il numero di palloni nelle file, i giocatori senza palla devono essere più dinamici e cercare soluzioni alternative se il passaggio iniziale non arriva, ma piuttosto a reagire immediatamente, girarsi e cercare nuovi spazi. Questo promuove un atteggiamento di movimento costante, di lettura rapida della situazione e di attivazione della mente, oltre a migliorare la loro capacità di adattarsi alle circostanze mutevoli del gioco.

In questo modo, i giocatori imparano anche a non intralciare i movimenti degli altri, evitando di bloccare le linee di passaggio o occupare spazi già saturi. Aumenta la consapevolezza delle distanze e del posizionamento, affinché il gioco sia più fluido e veloce.

In sintesi, questo tipo di correzione aiuta i ragazzi a comprendere che nel basket, così come in altri sport di squadra, devono essere pronti a cambiare idea e muoversi in modo agile in base all'evoluzione del gioco, cercando sempre di ricevere il pallone nel miglior modo possibile. (Diagr. 7, 8, 9, 10)

In quest'ottica, tutti i concetti che si vogliono trasmettere per lavorare senza palla diventano più facili da comprendere. I semplici input che si danno, se inseriti in un ambiente psicologicamente aperto all'errore e tecnicamente aperto a più livelli, rende tutti partecipi e consequenziale lavorare gli uni per gli altri molto spesso, anche con la voce fuori dal campo (cosa che gli allenatori delle ultime annate di giovanili impazziscono nel richiedere).

Integrando tutti si creeranno due situazioni: la prima caratterizzata da molti errori banali nei primi tentativi, la seconda, più a lungo termine,

che vede un maggiore miglioramento dei ragazzi meno pronti tecnicamente, i quali, avendo più palloni tra le mani, avranno maggiori occasioni di ricevere correzioni tecniche nei semplici gesti che eseguiranno. In questo modo anche i ragazzi più pronti e fisicamente e tecnicamente vedono che tutti possono essere utili ed efficaci incrementando maggiormente questo processo di pensieri inclusivi, oltre che abituarli ad ampliare la loro visione di gioco dato che tutti i compagni sono ugualmente utili alla squadra.

Quando si lavora con i giovani, è essenziale creare esercitazioni che siano accattivanti e che stimolino la partecipazione attiva. Le esercitazioni non devono essere solo meccaniche e impersonali, ma devono rispecchiare situazioni reali di gioco, in cui le domande poste ai ragazzi siano sempre chiare e precise: “Dopo che hai passato la palla, ti sei mosso per riceverla di nuovo? Sì o no?”.

In questo modo, anche i dettagli più tecnici sono affrontati in un contesto che rispecchia la realtà del gioco, facilitando l'apprendimento e stimolando il coinvolgimento dei ragazzi.

Per questo durante le sedute di allenamento, è fondamentale concentrarsi su pochi aspetti tecnici alla volta, come ad esempio: “hai ruotato la mano mettendo le dita verso gli occhi prima di iniziare a tirare? Sì o No” ([Video 1](#))

Ricordandosi, anche a rischio di sembrare ripetitivi, che l'obiettivo è quello di semplificare il più possibile le osservazioni per permettere ai ragazzi di semplificare la realtà che li circonda e correggere i dettagli con maggiore facilità.

La figura dell'allenatore deve essere anche pronta a gestire dissidi e piccole accuse che, negli albori di questi processi, si possono instaurare tra i ragazzi sempre come scusa e risoluzione del loro errore.

Quando l'allenatore è in grado di fare questo, le difficoltà tecniche e psicologiche che inevitabilmente sorgono durante il processo di crescita si trasformano in opportunità di sviluppo, tanto individuale quanto collettivo.

Questa dinamica si può notare le prime volte che si fa un 3 contro 3 a metà campo, dove però, a seconda dell'obiettivo della frazione di allenamento (attacco o difesa), si fermano per due, tre o più attacchi consecutivi e si prepara una terza squadra che cambia. [Video 2](#) (nella clip con 1c1, ma esportabile fino al 5c5)

Per esempio, se lavoriamo sull'attacco, la squa-

dra che attacca lo fa per tre attacchi, mentre la squadra in difesa esce dopo ogni azione e ne entra una nuova per tre volte.

Questi scambi aumentano l'autonomia dei ragazzi, ma le prime volte che affrontano questa situazione possono sorgere piccoli dissidi su chi debba entrare. In queste occasioni, l'allenatore non deve intervenire dando una soluzione, ma, anche a costo di perdere alcuni minuti senza giocare, deve lasciarli risolvere da soli.

Il primo impatto, tipicamente, è dare la colpa a un compagno di squadra, ma il ruolo dell'allenatore deve essere quello di far notare che l'intera squadra ha subito una mancanza e che quindi bisogna prima risolvere il problema e solo successivamente, una volta finito l'esercizio, chiarirsi tra compagni per evitare che il problema si ripresenti.

Questo va lasciato fare a loro. Le prime volte ci saranno molti tempi morti, ma se si continua su questa strada, dai 3 contro 3 ai 1 contro 1 e a tutti gli esercizi in cui devono scambiarsi, i ragazzi iniziano a migliorare l'attenzione e l'autonomia, aiutandosi con la voce prima che il problema crei un intoppo nell'esercizio.

Se si adotta una filosofia di pensiero come quella descritta, non è più sufficiente vedere l'allenamento come un semplice esercizio fisico o un momento di svago; ogni istante, anche quelli più informali come il riscaldamento prepartita o i dieci minuti di campo libero prima di un allenamento, devono essere utilizzati come occasione per stimolare la riflessione e la consapevolezza dei ragazzi attraverso stimoli o tecnici o cognitivi ma che portino a una correzione e un ragionamento con il ragazzo al riguardo.

per esempio dando alcuni esercizi che possono fare in autonomia. ([Video 3](#), [Video 4](#), [Video 5](#))

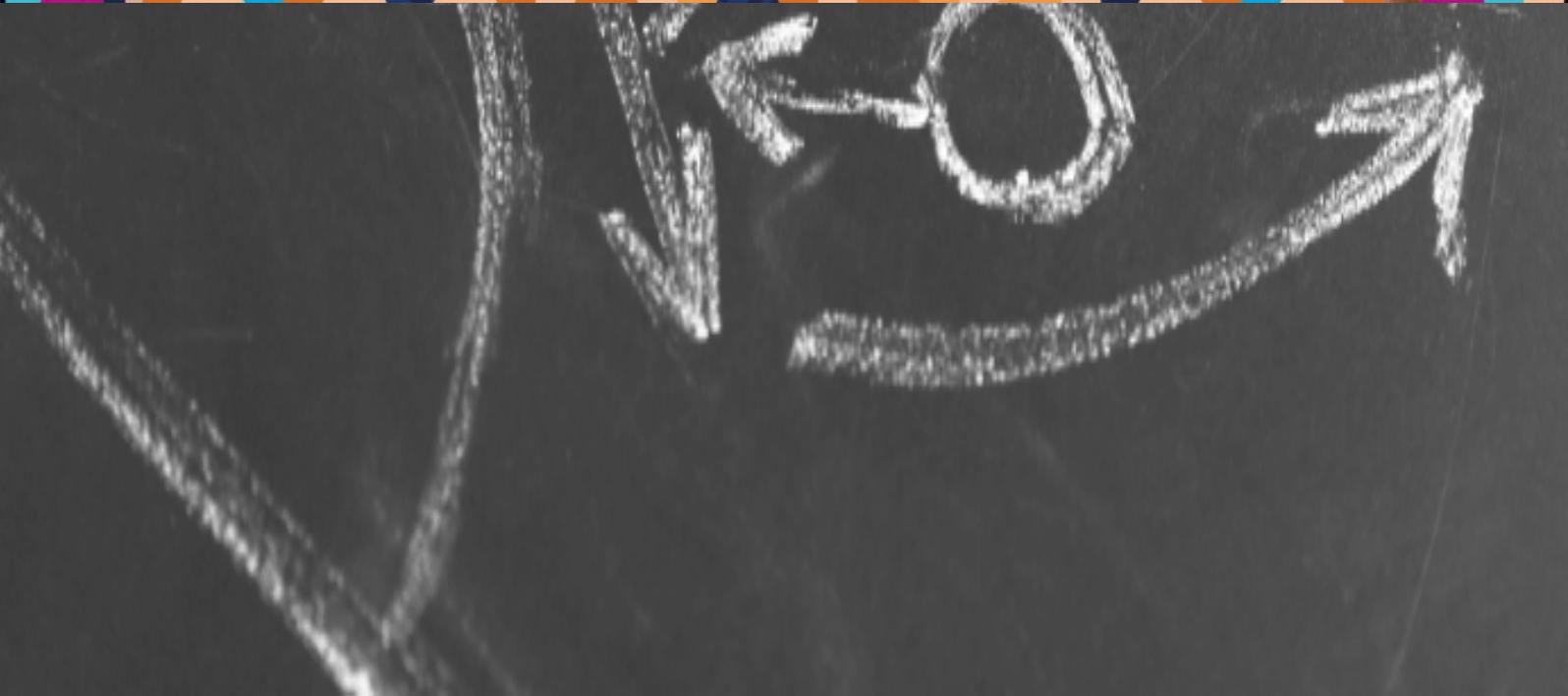
In definitiva, lavorare con i giovani atleti è un processo che richiede pazienza, competenza e una visione a lungo termine. Non si tratta di ottenere risultati immediati, ma di costruire le fondamenta per un futuro di successo, che non si misura solo nei traguardi sportivi, ma anche nella crescita come persone. La chiave di tutto è far capire ai ragazzi che ogni errore è un passo in avanti ma per andare avanti bisogna riconoscere di aver sbagliato, ogni errore è una loro scelta ma che anche la reazione all'errore scelto è pur sempre una loro scelta. Solo attraverso un approccio che unisca la tecnica alla psicologia, la disciplina alla fiducia, si possono formare atleti completi, pronti a sfidare sé stessi e il mondo.



FIBA
WOMEN'S
EUROBASKET
CZECHIA GERMANY
ITALY GREECE

DARE TO DREAM

BOLOGNA
18-21 GIUGNO 2025
PALADOZZA





Basi del sistema di gioco del Paok Salonico

di Massimo Cancellieri, Capo Allenatore Paok Salonico

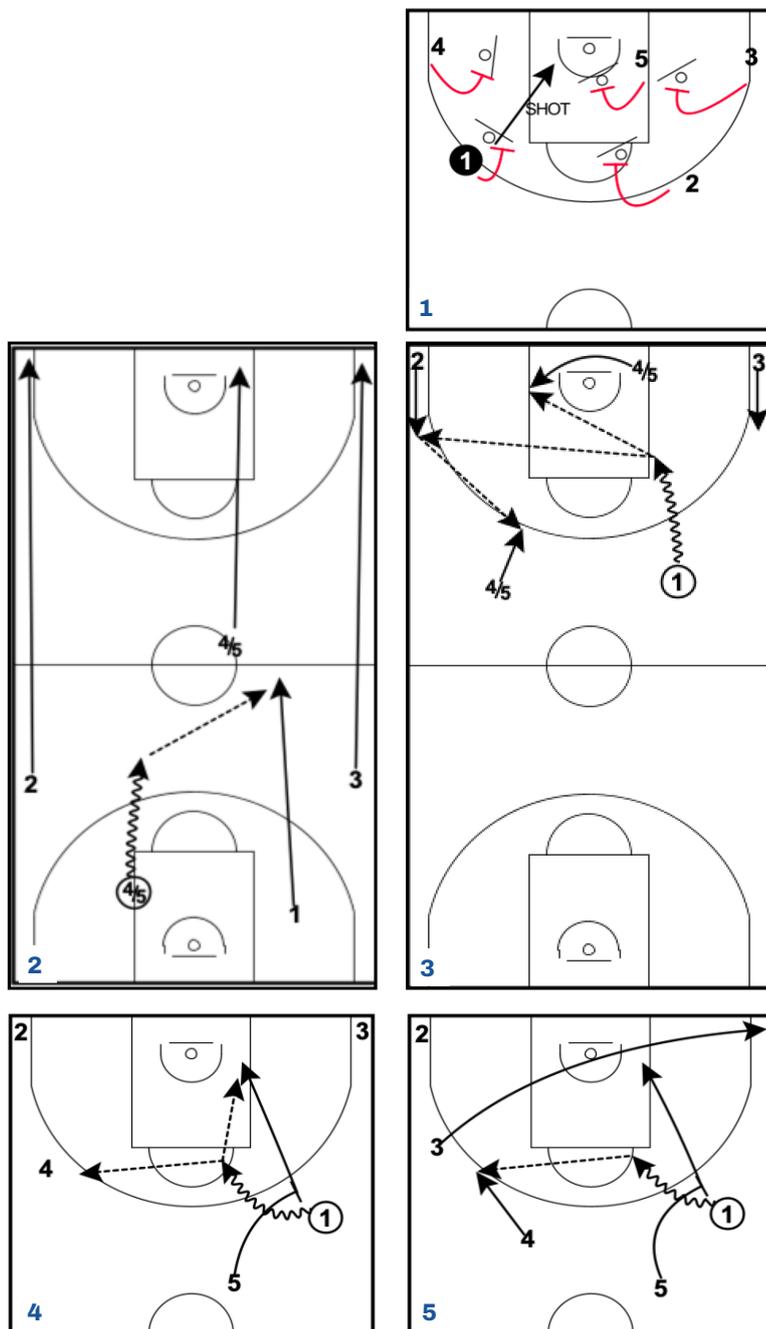
Nella creazione del sistema di gioco offensivo di quest'anno ci siamo basati su dei parametri legati soprattutto al contesto:

- ricostruire la squadra da capo non avendo dei contratti in essere;
- adattare le aspettative di un club storico alle diminuite capacità economiche contestuali;
- avere giocatori di "short memory" per poter lavorare su concetti differenti senza dover "sradicare" troppe abitudini;
- chiarire le motivazioni condivise per poter avere un messaggio comune e solido.

Siamo partiti con la volontà di giocare una pallacanestro basata su un alto numero di possessi, creando situazioni semplici che potessero portare a dei vantaggi immediati.

Abbiamo lasciato la libertà di prendere dei tiri nei primi secondi del possesso sapendo che la squadra, consapevole di ciò, attaccherà i difensori subito dopo il tiro.

Prima di passare alla parte offensiva è necessario chiarire che deve esserci una consistenza di sistema fra la volontà di essere aggressivi in attacco e la necessità di esserlo soprattutto in difesa.



Abbiamo adottato il sistema di “tagging up” (cit. Aaron Fearne-Tuomas Iisalo) per poter legare l’aggressività offensiva ad un’immediata ricerca della pressione al fine di ottenere un ritmo di gara alto.

Il tagging up, in maniera elementare consiste, dopo ogni tiro, nel cercare la schiena del difensore per spingerlo più profondo possibile e ridurre lo spazio del contropiede ed essere pronti a pressare la palla immediatamente dopo

il possesso acquisito (Diagr. 1).

Gli effetti immediati sono il controllo del contropiede avversario e soprattutto la pressione tutto campo.

Il “side effect” è anche la possibilità di aumentare il numero dei possessi tramite il rimbalzo offensivo.

Anche difensivamente si è cercato di dare delle regole aggressive per avere una chiave comune che legasse sia l’attacco che la difesa. Quindi saremo aggressivi come sistema pressando la palla e cercando gli anticipi quando il palleggiatore cerca di passarla (passer-driver).

Su ogni pick and roll saremo aggressivi (Hedge) con il lungo, provando a rischiare eventuali tiri dall’angolo contestati sui ribaltamenti di palla.

Andremo con un raddoppio sul post basso contro chiunque.

Contro gli isolamenti, adoteremo il concetto di blitz sulla palla dal lato dei due difensori.

Principi generali offensivi

Il primo obiettivo è stato quello di cercare di avere la stessa velocità di esecuzione sia del contropiede che delle situazioni a metà campo. Per il contropiede le regole sono legate al rimbalzo e le aperture.

Chiunque, dal rimbalzo difensivo, può spingere la palla per forzare la squadra a prendere aperture molto “alte” (Diagr. 2).

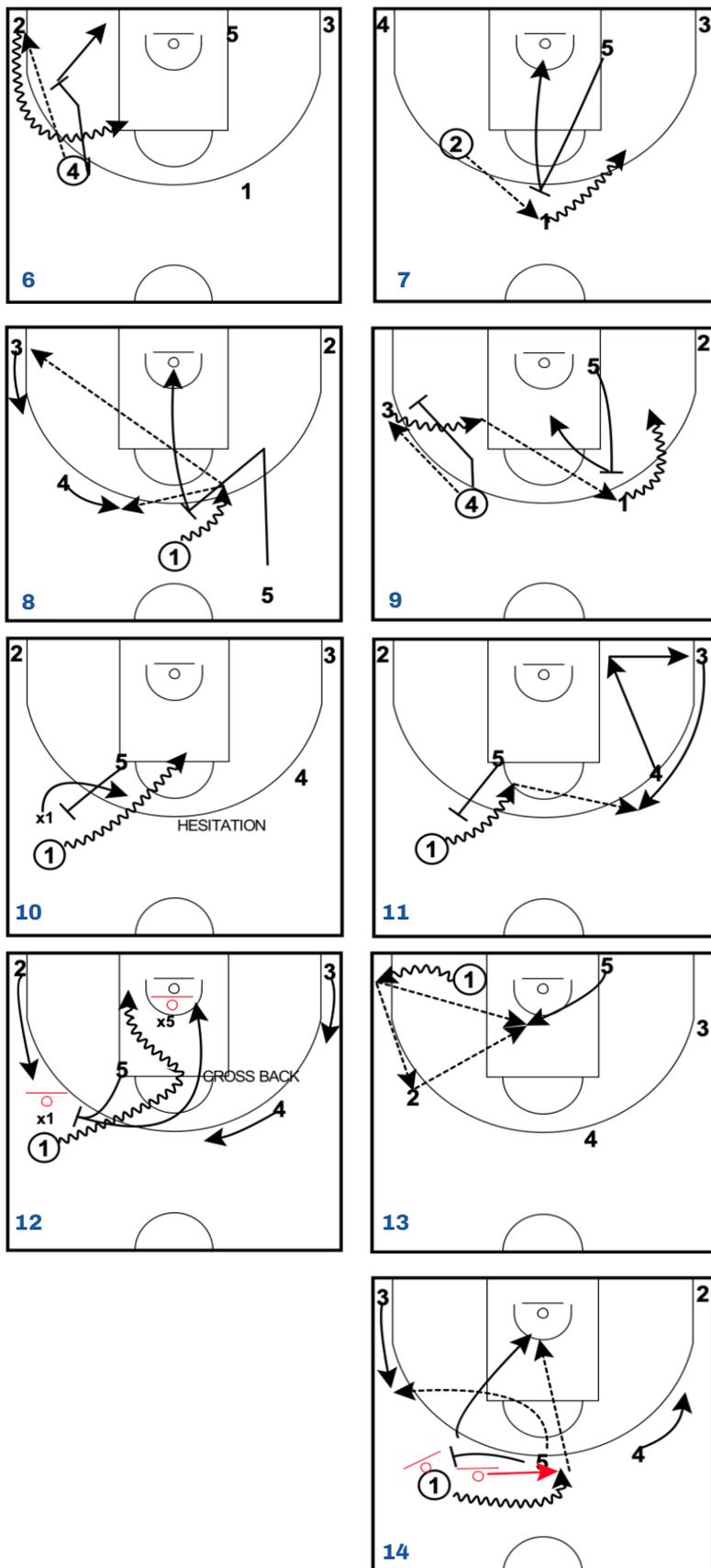
Dopo le aperture gli esterni **SENZA LA PALLA** devono correre fino agli angoli per aprire il campo. Dobbiamo provare immediatamente ad attaccare il ferro con penetrazioni o passaggi in avanti, con i lunghi che provano a seguire in posizione di rimorchio per chiudere in sovrannumero (Diagr. 3).

Abbiamo creato delle semplici situazioni di entrata con un pick and roll e la medesima continuità per donare letture chiare e situazioni comuni.

Palla sul lato

Se la palla rimane sul lato entriamo con un pick and roll laterale con uno spacing che prevede due o tre giocatori sul lato debole (Diagr. 4, 5).

Sia che ci siano due o tre giocatori sul lato debole abbiamo continuità di ribaltamento utilizzando i “ghost screens”, cosa che ci permette di non avere necessità di assegnare delle posizioni a



giocatori specifici lontano dalla palla (Diagr. 6, 7).

La continuità prevista in entrambi i casi è la situazione conosciuta come WING TO HIGH, che permette di far tornare il pallone ai ball handlers primari e donare loro la possibilità di attaccare o creare un tiro per se e per gli altri.

Palla sul centro

Se il palleggiatore spinge la palla sul centro possiamo entrare con un pick and roll del lungo a rimorchio che permette di entrare nella situazione di ribaltamento seguendo le regole del ghost screen e del wing to high elencate in precedenza (Diagr. 8, 9).

Spacing contro diversi tipi di difese sul pick and roll

Ci appoggiamo a dei principi di spacing generali a seconda della difesa sui pick and roll. Di seguito le reazioni sulle difese più comuni.

Contro difesa "under" sui pick and roll

- Blocchi piatti e portati dal basso per evitare l'under;
- Esitazione e cambio di velocità del palleggiatore per prendere vantaggio sul movimento in protezione del difensore che "scivola" sotto (Diagr. 10);
- Lato debole in movimento con scambi di posizione per evitare "stunt" sulla palla (Diagr. 11).

Contro difesa "drop": piccolo inseguie, lungo lontano dal blocco

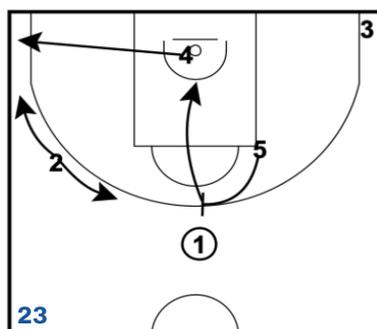
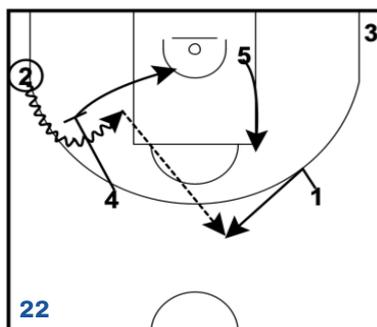
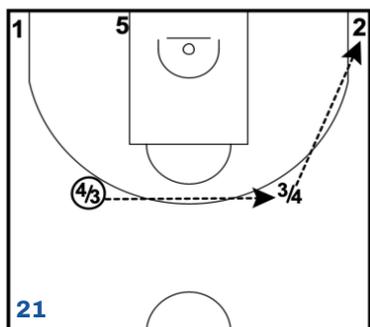
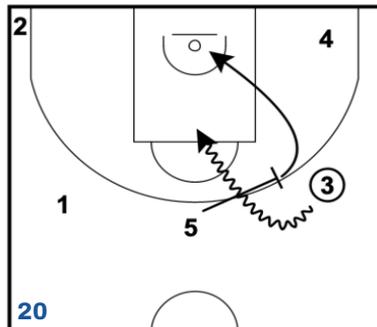
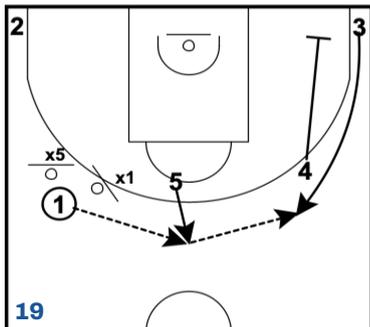
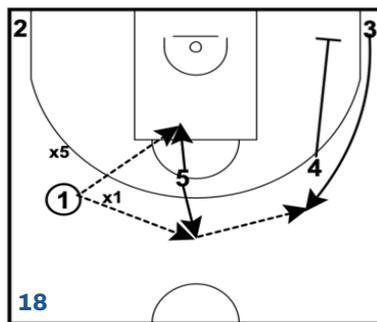
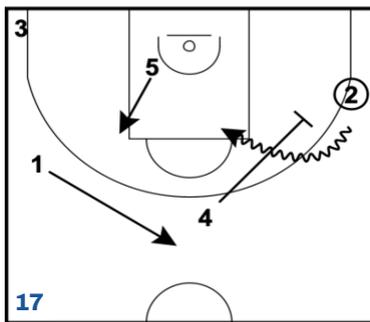
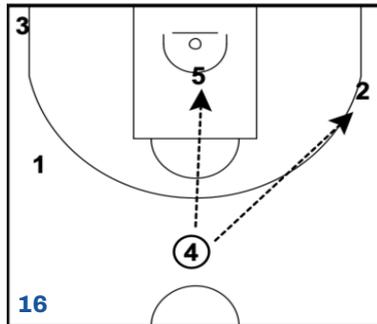
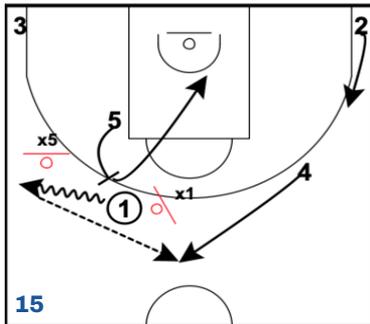
- Eseguire e "tenere più a lungo" il blocco per provocare separazione del palleggiatore;
- Girare l'angolo del blocco per tenere il vantaggio e valutare il palleggio arresto e tiro;
- Attaccare il lungo per creare un cambio difensivo ed eventuale mis match;
- Utilizzare il "cross back" per tenere il vantaggio e dare al rollante più spazio di azione (Diagr. 12, 13).

Contro difesa "flat": piccolo inseguie lungo vicino al blocco

- Attaccare il lungo per tenerlo vicino alla palla e cercare il primo passaggio al rollante;
- Creare un vantaggio "colpendo" le rotazioni con un roll profondo (Diagr. 14).

Contro difesa "ICE": piccolo forza su un lato, lungo contiene la penetrazione

- Se il blocco avviene sul prolungamento dell'area (chiamato slot) blocchiamo la palla e utilizziamo gli stessi dettagli dell'attacco alla



difesa "flat" (Diagr. 15, 16, 17).

- Se il blocco è troppo vicino alla linea laterale preferiamo un'azione del lungo di short roll o pop per ribaltare il pallone e creare ritardo nell'aiuto del suo difensore (Diagr. 18, 19, 20).

Wing to high come sistema di continuita' di base sul pick and roll

Con la volontà di semplificare ai giocatori lo sviluppo dei giochi, donare delle letture semplici e mantenere sempre aggressività, abbiamo pensato di effettuare la stessa continuità ogni volta che ribaltiamo la palla.

Tutte le volte che la palla cambia lato, chiunque sia il giocatore che passa verso l'angolo, attiva un sistema di "ghost" screens per creare possibilità di 1c1 o pick and pop per aprire il campo e dare movimento.

Quando la palla torna in punta il playmaker o il miglior ball handler avrà il possesso per attaccare o creare vantaggi.

Qui di seguito lo sviluppo sia con il numero 4 che ribalta che con l'esterno (Diagr. 21, 22, 23).

Ghost screens

Abbiamo parlato spesso in precedenza dell'uso dei ghost screens per ribaltare o attaccare.

Chiariamo ora i concetti base per utilizzare al meglio queste collaborazioni.

Il ghost screen viene molto utilizzato fra due giocatori che hanno la capacità di essere aggressivi sull'1vs1 e al tiro.

Spesso si usano per mettere la difesa in una condizione di incertezza e prendere vantaggio da essa.

Spesso le difese, anche le più solide, lasciano un momento o uno spazio dove, con la dovuta lettura e tecnica, si può ottenere un vantaggio da sviluppare.

Esecuzione

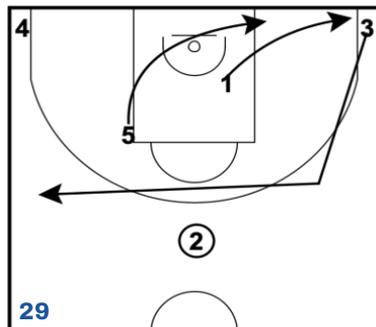
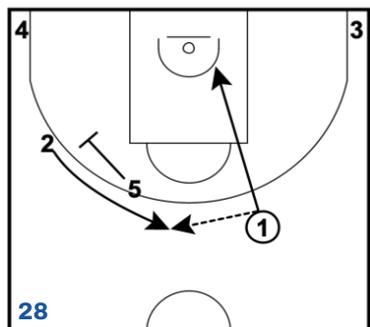
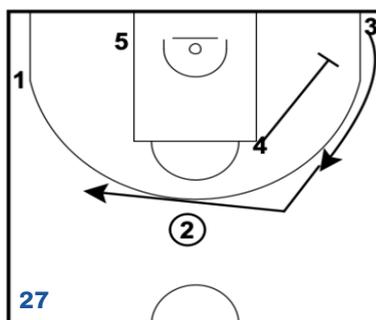
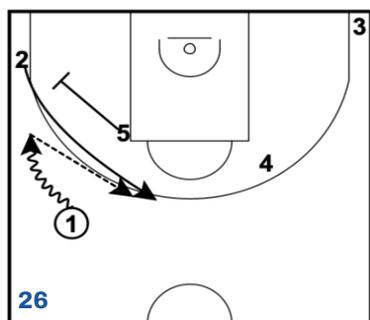
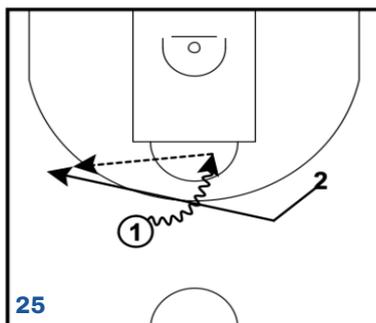
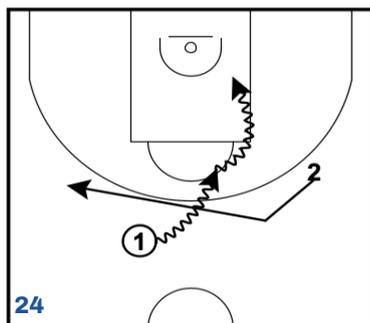
Il giocatore che esegue il blocco deve avere spazio per eseguire il blocco ad una velocità che permette una separazione dal suo difensore

Il palleggiatore deve collaborare con un timing specifico.

Quando il bloccante si avvicina alla palla ci deve essere un cambio di direzione e velocità al fine di creare una linea di penetrazione per il palleggiatore.

Il palleggiatore deve cambiare la velocità da media ad elevata per "ingaggiare" il difensore del bloccante.

Da qui si crea separazione ed il vantaggio più interessante, dove la difesa del bloccante deve scegliere e modificare la posizione e di conseguenza crea un "gap" che l'attacco può



utilizzare.

A questo punto bisogna avere delle priorità sulla scelta del vantaggio da prendere.

Se il palleggiatore è un giocatore di 1vs1 si crea un vantaggio per la penetrazione.

Il palleggiatore può sia attaccare il cambio (concetto di "weak link": si manda a bloccare il giocatore difeso dal difensore più debole) sia utilizzare il vantaggio del bloccante per tentare di attirarli verso di lui (Diagr. 24).

Il bloccante, dal canto suo, può effettuare un pop per separarsi e tirare, o anche uno short roll per attaccare uno spazio difficile da difendere (Diagr. 25).

Un esempio di ghost screen funzionale è stato dato nella finale olimpica di quest'anno nella collaborazione fra James palleggiatore e Curry bloccante.

Utilizzo

Il ghost screen può essere utilizzato sia all'interno dei giochi che come situazione a se stante per creare un vantaggio di isolamento. Di seguito due idee differenti di utilizzo all'interno dei giochi.

Ghost after delay (Diagr. 26, 27)

Ghost after "away" (Diagr. 28, 29)





La preparazione di una partita: una questione di equilibrio

di Andrea Fabrizi, Vice Allenatore Pallacanestro Forlì 2.015

Concetti generali

Preparare una partita, a qualsiasi livello, è sicuramente uno degli aspetti più stimolanti del nostro lavoro. La sfida contro un avversario, lo scoprire i punti deboli e quelli di forza, elaborare strategie e cercare di prevedere le contromosse, conoscerne le abitudini e cercare di modellare le proprie, per essere efficaci, è il sale del nostro lavoro.

Proprio quest'ultimo aspetto è quello più importante. Ogni staff tecnico, di fronte ad una squadra avversaria, una volta immagazzinate le informazioni, pensa di poter trovare la chiave di volta giusta per vincere.

Molto spesso i fatti ci danno ragione, altre volte invece, il campo ci smentisce clamorosamente. Quanto spesso ci siamo trovati ad analizzare roster e tattiche della squadra che andremo ad incontrare, pensando: se qui facessimo questo... se loro facessero quest'altro.... Allora noi...

In molti casi, all'interno dello staff le soluzioni per vincere sono diverse, ed è un grande vantaggio; ogni assistente ha le sue teorie, il capo allenatore ne può avere altre che concordano o meno ed è proprio per questo che l'equilibrio diventa un aspetto essenziale nella preparazione di

una partita. Per equilibrio si deve intendere la capacità di trovare all'interno di uno staff il metodo migliore per arrivare di fronte ai propri giocatori con una linea chiara, condivisa, coerente e funzionale per fronteggiare l'avversario, sapendo di aver selezionato le regole ed i principi giusti con cui affrontare la partita.

Del resto, la quantità di informazioni che noi allenatori analizziamo nelle nostre riunioni, seduti attorno ad un tavolo, con un blocco di appunti, visualizzando centinaia di clip su uno schermo, non può essere la stessa che trasferiamo ai ragazzi. Questi, devono gestire regole e principi sul parquet, con la pressione del risultato, del cronometro, dei tifosi, degli avversari; uno stress non paragonabile a quello del più classico ufficio staff.

Poic'è un altro fattore da tenere in considerazione: la propria squadra. Ci sono gruppi che riescono ad immagazzinare tante informazioni ed altri che hanno una capacità limitata. Ci sono giocatori dalle molteplici competenze tecnico-tattiche, ma allo stesso tempo non funzionali per utilizzarne altre. Bisogna tener conto di tutte queste variabili e della quantità di informazioni date per raggiungere il giusto equilibrio nella preparazione.

Gli avversari

La conoscenza degli avversari è un elemento fondamentale della preparazione. Oggi è semplicissimo, con i mezzi a disposizione, studiare ogni sfaccettatura del gioco della squadra e dei giocatori avversari. Il primo

aspetto da analizzare però, è sempre quello globale: vedere una partita senza senza spezzettarla azione per azione, senza tenere conto precisamente dei giochi offensivi e delle regole difensive, ma solamente seguendone il flusso, è fondamentale.

Il ritmo di gioco, la filosofia di squadra, emerge chiaramente guardando la partita come se fosse dal vivo. Molto spesso questo, ci restituisce la fotografia del qui ed ora e dello stile dell'altra squadra, ed a volte questo è più importante di mille blocchi in attacco o difese del pick and roll. Dal globale poi si deve passare all'analitico. Catalogare le clip per argomento, offensivo e difensivo nonché giocatore per giocatore, ed analizzarle.

Oltre alle informazioni video, vanno raccolte ed analizzate anche tutte le statistiche degli avversari. Dalle statistiche di squadra, passando per quelle dei singoli giocatori, fino ad arrivare a quelle più analitiche che oggi è facile reperire: i trend di attacco e difesa, i punti per possesso nelle diverse situazioni di gioco, la frequenza e produttività di un gioco offensivo rispetto ad un altro, i punti per possesso subiti nelle varie situazioni di difesa. Molto importante è anche analizzare la differenza statistica, di squadra ed individuale, nelle partite vinte ed in quelle perse, in casa ed in trasferta.

La riunione di staff pre-partita

Con questo pacchetto di informazioni si arriva alla riunione per la preparazione della partita. E si arriva ognuno con una propria idea ben precisa. E' proprio lì, nell'ufficio che, dati alla mano, deve partire il confronto. Mettere insieme le proprie idee per costruire un game plan chiaro e coerente da presentare negli allenamenti. Per trovare l'equilibrio è necessario arrivare ad una sintesi, e passare dal "io farei così" al "facciamo questo". E' importante inoltre selezionare gli aspetti su cui mettere attenzione, altri che possono essere accomunati con regole comuni e quelli che possono non essere trasferiti alla squadra poiché rientrano nelle regole base.

Molto spesso, onestamente, si deve arrivare ad un compromesso. Si presume, che ogni staff sia in grado di trovare le soluzioni perfette per ogni situazione, ma nella realtà dei fatti, spesso, si trova a sceglierne altre perchè in quel momento fisiologicamente più adatte alla propria squadra o alle condizioni dei propri giocatori in un determinato momento della stagione.

Fondamentalmente ogni riunione di staff per la preparazione della partita finisce con "ok, facciamo così... e vinciamo!", a volte con massima certezza, altre, con qualche dubbio. L'esperienza porta però a sapere che malgrado



ciò, i fattori che possono influenzare una partita sono talmente tanti, che l'aspetto più rilevante per una buona preparazione rimane aver lavorato sodo, aver analizzato bene tutto ed essere arrivati ad una "soluzione" ponderata.

Gli allenamenti

Non esiste una buona preparazione della partita senza una programmazione degli argomenti che non tenga conto del numero degli allenamenti a disposizione. E' banale dire che la preparazione di una partita è vincolata anche dal tempo a propria disposizione; una settimana intera di lavoro, due giorni in caso di infrasettimanale o una mattina in caso di una final four. E' un fattore troppo importante, le informazioni vanno diluite ed immagazzinate, non possiamo sommergere la squadra in poco tempo con mille nozioni. L'equilibrio tra informazione e tempo di apprendimento della stessa, da parte dei giocatori, è fondamentale. Molto spesso, inoltre, c'è bisogno anche del giusto tempo per comprendere l'opportunità di fare un passo indietro o di rivalutare qualche situazione.

A volte, anche se totalmente sicuri di una scelta, siamo costretti a rivederla perchè il campo, il body language dei giocatori, i dubbi e le domande dei ragazzi, ci portano a capire che quello che stiamo facendo seppur concettualmente giusto, in quel dato momento, per i nostri giocatori non va bene. Ed è lì che dobbiamo mollare la presa, abbandonare qualche certezza, scendere a qualche compromesso ed accettare di fare un qualcosa sicuramente "meno giusto" ma più equilibrato.

Le riunioni video

Le riunioni video sono parte fondamentale della preparazione e dell'allenamento. Sarebbe facile anche in questo caso inondare i ragazzi con ore di clip spiegando e rispiegando situazioni e strategie. Ma l'equilibrio tra informazioni date e capacità di elaborazione risulta preponderante. Negli ultimi anni come staff ci siamo dati il limite di 8 minuti per tutte le nostre riunioni video. In generale durante la settimana ne facciamo tre. La prima, con presentazione generale degli avversari, rapida spiegazione del game plan e video con i giochi degli avversari.

Tutti i giochi? Sicuramente no. Solamente quelli che in fase di riunione abbiamo scelto di analizzare. La seconda riunione video, più a ridosso della gara, è con delle clip "Game Plan", dove andiamo a ricercare nelle partite degli avversari (nel girone di ritorno anche con clip dell'andata) immagini in cui emergono

chiaramente le soluzioni difensive ed offensive che vogliamo attuare nella partita.

Il terzo video è quello con le caratteristiche dei giocatori, punti di forza e di debolezza.

Un esempio pratico di report

Tutte le informazioni statistiche e un resume delle regole vengono messe nel materiale cartaceo, spesso digitalizzato, che viene consegnato ai giocatori. Come staff abbiamo deciso di impostarlo concentrandoci solo su selezionate informazioni.

La prima pagina (*Figura 1*) è una fotografia della squadra. Ci sono il quintetto e la panchina, una sintesi delle statistiche di squadra e brevi liste degli ultimi risultati, dei migliori marcatori, migliori tiratori da 3, migliori rimbalzasti offensivi e peggiori tiratori di liberi.

La seconda pagina (*Figura 2*) è divisa in due parti. Nella prima (parte A) c'è un riassunto delle caratteristiche offensive degli avversari, la lista delle nostre regole difensive ed eventuali caratteristiche particolari del loro attacco. Nella seconda (parte B) riassunto delle principali caratteristiche difensive, le regole che presumiamo dovremmo affrontare ed eventuali difese speciali.

La terza pagina (*Figura 3*) è il personnel dei giocatori. Divisi tra titolari e riserve, per ogni giocatore inseriamo i dati personali e le statistiche della stagione (parte C), le caratteristiche principali in attacco (parte D) e le tre cose che vogliamo fare individualmente per fronteggiarlo (parte E).

Le ultime 3 pagine (non più di tre!) sono il playbook dei loro principali giochi e rimesse, con segnalate anche le principali regole difensive che abbiamo adeguato per la situazione.

In totale quindi, la presentazione si compone di 6 pagine con tutte le informazioni che riteniamo siano utili e chiare per la gara. Una riproduzione di queste viene appesa nello spogliatoio prima della partita.

Questo è in generale il nostro approccio alla preparazione della gara.

Una ricerca di equilibrio tra:

- Idee personali dello staff;
- Quantità delle informazioni da trasferire;
- Adattamento alle qualità della propria squadra;
- Adattamento al tempo a disposizione;
- Compromesso tra la soluzione perfetta e quella più funzionale.

SENIOR

vs

Data Luogo Orario

Starting 5

Bench
 Player 6
 Player 7
 Player 8
 Player 9
 Player 10

LAST 5 GAMES

W/L		

TEAM'S STATS

PTS	
2P%	
3P%	
FT%	
ASS	
TO	
OR	

TOP SCORERS

PLAYER	PPG

BEST 3PT SHOOTERS

PLAYER	3P%

BEST OFF. REB.

PLAYER	ORPG

WORST FT SHOOTERS

PLAYER	FT %

1

OPPONENTS BASIC FEATURES

OFFENSE

PARTE A

DEFENSE

PARTE B

2

STARTERS

PARTE C

BENCH

#	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	APG	MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	APG

PARTE D

PARTE E

3



FIBA
EUROBASKET
CYPRUS | FINLAND | POLAND | LATVIA



FIBA EUROBASKET 2025

TICKETS

AVAILABLE NOW!



Le difese sul pick and roll e come attaccarle

di Milan Tomic, Assistente Allenatore Olimpia Milano

Negli ultimi anni, il pick and roll (pnr) è stato il modo più dominante di cooperazione offensiva nel basket. Molte squadre sono state molto creative nell'uso di schemi offensivi. In questo articolo parleremo di alcune delle modalità più comuni di difesa del pick and roll e delle azioni intraprese dall'attacco per contrastarle.

Drop/Flat

In questo esempio ([Video 1](#)) il difensore dello screener rimane troppo in basso in area, cercando di controllare il ferro, mentre il difensore del portatore di palla sta passando sopra il blocco. In questo modo, viene creato un

enorme gap e il portatore di palla lo utilizza per un tiro da 3 punti.

Altre difese preferiscono lasciare un pocket pass aperto intorno al midrange. Ha senso, perché è il tiro con la percentuale più bassa nel basket. Alcuni giocatori, però, sono molto bravi in questo e ne approfittano, proprio come vediamo nel [video 2](#).

Nel [Video 3](#), la difesa decide di restare con il bloccante senza consentire alcun aiuto. In questo modo toglie il passaggio allo screener, ma lascia che il suo difensore difenda da solo contro il portatore di palla. Un altro compagno di squadra deve intervenire e aiutare da

una posizione a un passaggio di distanza, concedendo un tiro da 3 punti aperto.

Under

In alcuni casi, la squadra in difesa non vuole essere così aggressiva quando difende la palla. La teoria alla base, di cui non sono un grande fan, è che non considerano il portatore di palla una grande minaccia dal perimetro. Oltre al fatto che in Eurolega sono pochissimi i giocatori che non danno fastidio dal perimetro, questo tipo di difesa corre il rischio di concedere un tiro aperto ([Video 4](#)). Inoltre, un giocatore intelligente può utilizzare questo spazio per guadagnare slancio e attaccare ([Video 5](#)).

Hedge out

Le squadre che affrontano palleggiatori dominanti spesso decidono di raddoppiare l'aggressività sulla palla. Attaccano sia con il difensore sulla palla che con il difensore del bloccante. Lo scopo del difensore del lungo è rallentare il portatore di palla mentre cerca la palla. Questo può avere molto successo contro squadre che fanno troppo affidamento sul talento individuale di un giocatore. Se una squadra sta giocando bene insieme e ha anche buoni tiratori in alto, può rompere questa difesa con passaggi veloci, specialmente in situazioni di short roll (come vediamo nei [video 6](#) e [video 7](#)).

Trap/Blitz

Secondo lo stesso principio, le squadre potrebbero esercitare una pressione ancora maggiore sul portatore di palla. I lunghi restano con il trap finché la palla non lascia le sue mani. È una delle forme più aggressive di difesa del pick and roll ([Video 8](#) e [Video 9](#)). Questa difesa presenta gli stessi svantaggi di quella vista precedentemente. Passaggi rapidi e buoni tiri possono distruggerlo.

Next defense

In questa difesa, come si può capire dal nome, il giocatore più vicino al portatore di palla è quello che aiuta per primo. Successivamente la squadra si affretta a ruotare verso l'uomo libero. In un certo senso, la difesa scommette che l'attacco non è una buona squadra di passaggi, o che il tiro è scarso. Vogliono anche togliere la palla dalle mani del portatore di palla principale. I gap che si creano nella difesa potrebbero essere difficili da coprire alla fine ([Video 10](#)).

Ice: negare il blocco

Le squadre che vogliono essere proattive, cercano di tenere sul lato il portatore di palla,

non permettendogli l'uso del pick and roll. Ci vuole una buona cooperazione tra il difensore sulla palla e il difensore del bloccante. Questo perché il portatore di palla ottiene accesso alla linea che collega la palla e il canestro. Solo il difensore del lungo è responsabile dell'intersezione di questa linea di penetrazione, difendendo il ferro. Il [video 11](#) ne è un esempio. Nel [Video 12](#), il portatore di palla rompe la posizione del difensore e crea una situazione 2 contro 1. Se il giocatore con la palla si posiziona al centro in questo tipo di difesa, può trarre un grande vantaggio.

Cambio

La difesa finale di cui parleremo è il cambio. Durante questa difesa il difensore sulla palla finisce per difendere il lungo e il difensore del bloccante prende il portatore di palla. In questo modo non vi è alcun vantaggio che derivi direttamente dall'azione. Lo svantaggio è che si crea un mis match. I giocatori coinvolti devono avere caratteristiche fisiche simili, sia in forza che in velocità, a differenza di quanto accade nel [Video 13](#) dove il portatore di palla arriva a poter concludere con un lay-up.

Il difensore che cambia sul lungo deve lottare per la posizione, spesso fronteggiando il post basso come nel [Video 14](#). In altri casi, il giocatore più grande dal lato debole, interviene e cambia di nuovo, mantenendo il principio del "grande dentro – piccolo fuori" ([Video 15](#)). Questa difesa è spesso chiamata triple switch. Può risolvere problemi che hanno a che fare con la taglia vicino al canestro, ma richiede molta più sincronizzazione e comunicazione tra i difensori.

Come abbiamo visto, il pick and roll potrebbe essere una semplice forma di cooperazione offensiva, ma può creare molti problemi alle difese. Ci sono molti fattori che costringeranno l'allenatore a selezionare una specifica strategia difensiva. Lo scouting report e l'analisi delle statistiche potrebbero essere una motivazione. Tuttavia, conoscere i propri giocatori e la comunicazione in tutti gli aspetti sono i due fattori principali. I giocatori devono accettare e giocare come un tutt'uno, se si vuole che la difesa abbia successo. Come suggeriscono i video presenti nell'articolo, c'è una contromossa per ogni difesa, ed è la qualità dell'esecuzione che alla fine farà la differenza.



La mia filosofia di gioco in attacco

di Jamion Christian, Capo Allenatore Pallacanestro Trieste

Innanzitutto voglio ringraziare la rivista anche solo per avermi chiesto di scrivere.

Il viaggio per diventare allenatore qui alla Pallacanestro Trieste è stato lungo, con molti alti e bassi. Gli alti sembrano sempre aiutarti a sapere chi puoi diventare, i bassi sembrano sempre aiutarti a capire cosa devi imparare. Incoraggio tutti ad abbracciare tutte le parti del vostro viaggio.

Tutto conta.

Ora potrebbero scrivere solo dell'uno o dell'altro, ma gli studenti continueranno ad evolversi e a trovare modi per migliorarsi per trovare la versione migliore di se stessi.

Alcune cose che ho imparato arrivando qui in

Italia. Se vuoi migliorare la tua difesa studia Messina e Caja. Questi due uomini mi hanno insegnato di più sul basket e sulla difesa rispetto a gran parte della mia precedente esperienza di vita. Quando arrivi in un posto nuovo dove potresti non capirne sempre la cultura, studia il meglio senza orgoglio.

Impara, impara, impara.

Puoi sempre mostrare rispetto ai migliori mentre cerchi di imparare a essere migliore di loro. Queste due strade corrono fianco a fianco. Quello che sto dicendo non è copiare qualcun altro, ma sto dicendo di potenziare te stesso imparando da loro. Sto ancora imparando fino ad oggi e sono entusiasta di farlo.

Mi è stato affidato il compito di scrivere sull'attacco e sono entusiasta di farlo. Sono venuto qui con una filosofia in cui credo profondamente. Molti diranno che è piena di analisi e dati. E sì, questo è vero.

Ma tutto inizia con l'idea di avere concetti al di sopra delle regole.

Le regole sembrano e possono essere restrittive. Le regole mi fanno sentire come se fosse un gioco che sto cercando di controllare come farei con i giocatori di un videogioco.

A 29 anni ero capo allenatore in NCAA fino a 31 anni. Ho vinto in questo modo e ho allenato in questo modo. Si può vincere in questo modo. Allenare fuori dalle regole e attraverso i concetti è stata una scelta consapevole che ho fatto per la felicità di tutti. Volevo che giocassimo tutti con una gioia e una passione in cui tutti ci sentissimo parte integrante del basket, dell'attacco, del successo.

Ripeto: si può vincere in questo modo. L'ho fatto. Non lo scoraggio.

Per me era meglio trovare modi per infrangere le regole. Forse sono un po' ribelle, ma infrangere le regole è sempre stato più divertente. I concetti danno al nostro staff tecnico e ai nostri giocatori un modo per cooperare e decidere quali situazioni vogliamo ricercare maggiormente.

Come avere un libro da colorare e permettere a qualcuno di dipingerlo del colore che desidera purché rimanga all'interno delle righe. Vai a dipingere una bella immagine e poi condividila con il mondo. Non dico che sia per tutti, ma è così che vedo il gioco.

Libertà contro autonomia

La libertà è quando fai quello che vuoi. Prendere tutti i tiri che voglio. Fare qualunque passaggio io voglia fare. Eseguire qualunque gioco io voglia eseguire. Penso che sia importante capirlo. Le persone spesso confondono le due cose, ma noi abbiamo una chiara distinzione.

L'autonomia è la capacità di prendere una decisione, quindi la capacità di essere ritenuti responsabili di tale decisione.

Ho allenato un grande giocatore, Ariel Filloy, e non avrei mai voluto metterlo in un box. Ho sempre desiderato che avesse la capacità di condividere il gioco e il modo in cui lo vedeva. Pensavo che questo rendesse la nostra squadra migliore giorno dopo giorno.

A volte voleva che gli dessi la regola. E ho rifiutato. Abbi fiducia in te stesso e ci riuscirai. Condividi il tuo talento e la tua esperienza. Era eccezionale con l'autonomia.

Michele Ruzzier è il mio playmaker da due anni e grazie a Dio è nella mia squadra. Ha giocato per alcuni dei migliori allenatori d'Italia. La nostra capacità di parlare di basket durante la partita per comunicare ciò che sta vedendo lui e ciò che vedo io è semplicemente sorprendente.

Si tratta completamente di farlo in modo corretto per la squadra. È davvero notevole il numero di volte che io e lui, per autonomia, chiamiamo gli stessi giochi nello stesso momento.

La parte migliore dell'autonomia è il potere che dà all'individuo di avere fiducia che la soluzione sia dentro di lui.

Vogliamo giocare in attacco alle nostre condizioni. Nasce tutto con il nostro decision-making.

Prendi quello che ti dà la difesa e vincerai la partita.

La maggior parte delle persone semplicemente non è abbastanza coraggiosa per farlo o è troppo testarda. E' necessario avere vero coraggio e avere fiducia di essere pronto a rispondere a qualunque cosa capiti.

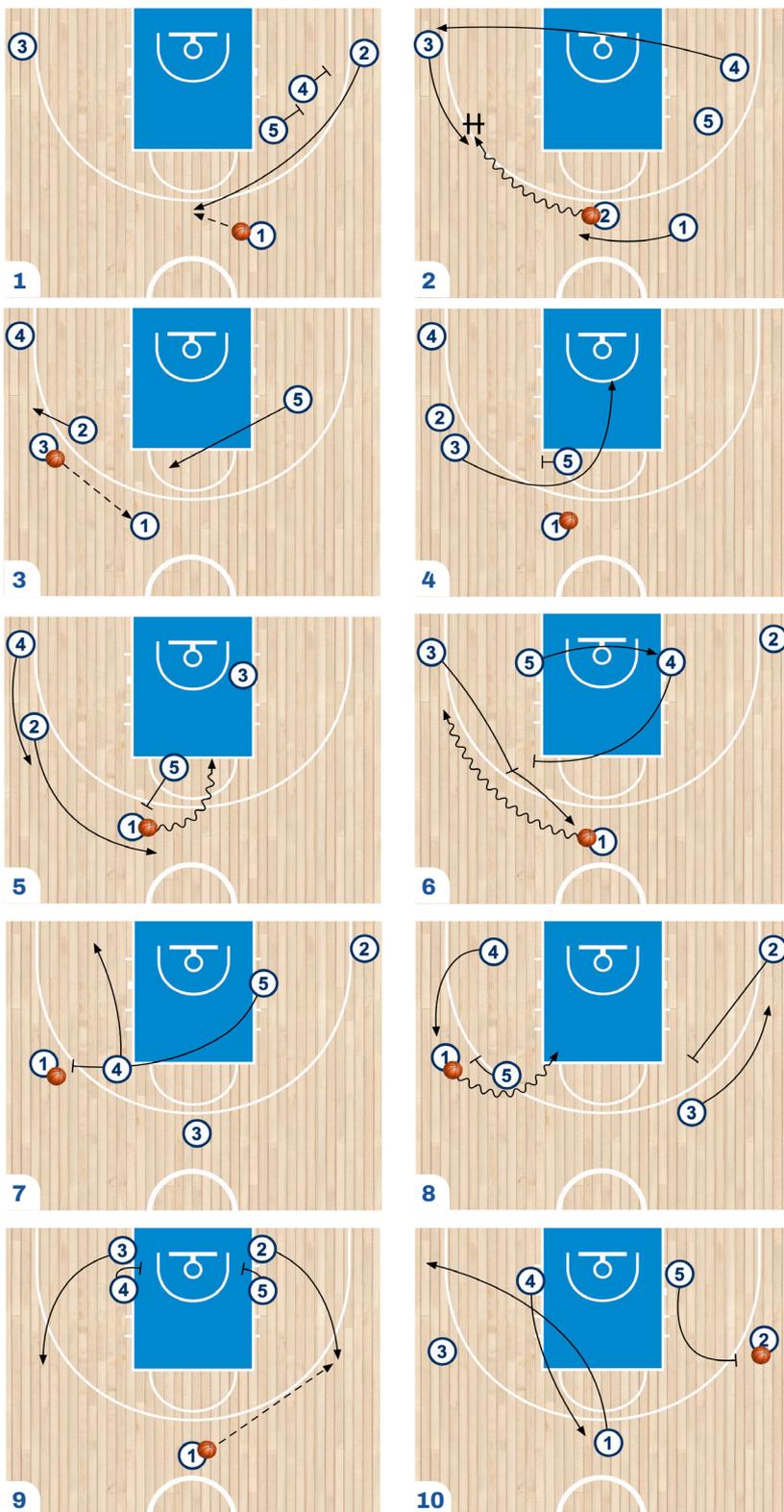
Ci vuole vero coraggio e fiducia per non predeterminare la propria vita o il proprio gioco. Ho sempre questa cosa che faccio mentalmente con le nostre squadre. Mi dico: "Se questo ragazzo dovesse scegliere un punto sul campo (al di fuori di un lay up), da quale punto questo giocatore sente di poter fare 9/10 quando gli viene dato un po' di spazio?"

Hubie Brown direbbe che ogni grande tiratore fa canestro in 5 posizioni su 7, e tutti gli altri in 3 su 7. Quindi penso a come posso portare questo giocatore nei suoi spazi preferiti il più spesso. Posso guardarlo abbastanza da portarlo al suo posto senza nemmeno chiederlo?

Se chiedo al giocatore e lui sceglie la posizione



SENIOR



del campo o esattamente gli spazi che sceglieremo, allora so che abbiamo fatto un buon lavoro di valutazione.

Credo nell'allenare fuori dagli schemi e questo significa anche in attacco. Ci hanno insegnato tutte queste partenze e fermate in attacco, ma ho sempre voluto andare oltre le regole.

Perché non possiamo iniziare con qualcosa con cui la maggior parte delle persone finirà o viceversa?

"Corna - Doppio Alto" è un set fantastico, ha così tanta versatilità e possibilità al suo interno. Allora mi chiedo: perché non trovare il modo di terminare un possesso con questa situazione in movimento invece di cominciare da essa stessa? Quanti problemi in più ciò crea alla difesa se guardiamo la cosa in modo diverso e la affrontiamo in modo diverso?

Abbiamo un set che va dal 5-0 in cui il nostro 4 o 5 opera con la palla al centro del campo con le ali e gli angoli pieni. Questo set dà a tutti tanti problemi durante la transizione, quindi perché non trovare il modo di usarlo durante il possesso con una certa casualità per vedere come reagirebbero le persone?

Gran parte della difesa è la capacità di parlare e comunicare, quindi in un certo senso se riusciamo a farti comunicare ancora e ancora durante il gioco, credo che questo possa darci una vittoria di qualche tipo. Non dico che sia per tutti, ma questo è ciò in cui credo e il modo in cui mi approccio al gioco.

Ci sono tanti modi diversi per avere successo in questo gioco. Lo so. Questo è proprio il modo in cui vedo il gioco e ciò consente tanta creatività.

Abbraccia la casualità

Ho incluso alcuni dei miei set preferiti. Ancora oggi includiamo molte di queste azioni nel nostro attacco, ma in modi ancora più spontanei.

23 Hook (Diagr. 1, 2, 3, 4, 5); Aussie (Diagr. 6, 7, 8); Clear (Diagr. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16); River (Diagr. 17, 18, 19, 20); Slovenia fin (Diagr. 21, 22, 23, 24, 25, 26).

La lezione di biologia nella formazione degli Istruttori Minibasket

di Guido Marcangeli, Medico

Durante tutti questi anni la formazione dell'istruttore minibasket ha subito notevoli cambiamenti nei contenuti, tenendo conto del materiale umano, i bambini, da istruire.

Negli anni 80 e 90 la lezione di biologia era strettamente strutturata sul metodo multimediale del CONI, indubbiamente pietra miliare per l'alfabetizzazione motoria per istruttori e allenatori di gran parte degli sport.

La biologia veniva trattata iniziando ad approfondire tematiche di base di anatomia, fisiologia, energetica muscolare, sistemi nervosi.

I concetti da trattare erano validi per quel momento storico: bambini e giovani ancora "abbastanza" attivi da poter essere allenati da istruttori che potevano attingere dalle lezioni del metodo multimediale per integrare le proprie conoscenze di base.

Il limite era la trattazione della biologia, psicologia e metodologia, separati, con pochi o nessun punto di contatto, e molto teorici rispetto alla parte pratica.

A partire dagli anni 2000 la lezione di biologia dello sport, per venire incontro alle esigenze dello staff nazionale minibasket e degli istruttori, soprattutto nazionali, e' stata progressivamente integrata da nozioni di teoria e metodologia dell'allenamento, auxologia, ed interventi sulla pratica di campo.

Il fine era di formare piu' compiutamente gli Istruttori di minibasket con nozioni che potessero avere attinenza con la metodologia pratica e teorica. la lezione di biologia teneva solo i concetti base di anatomia e fisiologia e biomeccanica, diventando piu' applicativa. si iniziava a parlare diffusamente di aspetti funzionali e applicativi, legati alla biologia propria del minibasket.

La successiva e logica evoluzione e' stata indirizzata verso l'aspetto cognitivo del minibasket. l'approfondimento di nozioni di neurofisiologia, concetti come l'allenamento del sistema nervoso e degli analizzatori, il riconoscimento e la correzione degli errori, ha portato la lezione di biologia su notevoli livelli "scientifici".

La teoria cognitiva di Wrisberg e Schmidt sicuramente non dara' tutte le risposte neuroscientifiche, ma e' stata adottata per formare gli istruttori su un livello ancora piu' elevato.

Inoltre non si deve perdere mai di vista il bambino di oggi, troppo impegnato con pc e telefonini, con il cervello gia' precocemente strutturato verso procedure totalmente differenti dal gioco del minibasket, con una capacita' attentiva (caposaldo della teoria cognitiva) molto limitata nel tempo. con questi bambini gli istruttori in formazione non hanno bisogno di nozioni di anatomia e fisiologia, ma di neuroscienze, per fare capire il gioco.

La prossima evoluzione nella lezione di biologia vertera' su programmi volti a sviluppare l'aspetto funzionale, cognitivo, ed emozionale.

E' inevitabile integrare gli aspetti biologici con quelli psicopedagogici, dando delle basi neurofisiologiche a concetti come lo stress, l'emotivita', la paura. ancora una volta questa ulteriore integrazione sara' necessaria per venire incontro alle problematiche dei bambini di oggi.



Nella formazione dell'istruttore minibasket, già notevole per contenuti, si dovrà riuscire ad integrare le aree biologiche e psicopedagogiche, per dare più strumenti ai suddetti istruttori, insegnare meglio ai bambini, diventare più bravi e professionali.

Tra i focus didattici e metodologici principali nell'insegnamento del minibasket una grande parte viene dedicata all'attenzione.

L'importanza dell'attenzione nei giochi sportivi

Definizione di attenzione (S. Dehaene)

Le scienze cognitive definiscono l'ATTENZIONE come tutti quei meccanismi con cui il nostro cervello seleziona le informazioni, le amplifica, le incanala, le approfondisce.

Questi meccanismi attenzionali, questi circuiti, risolvono il problema della saturazione delle informazioni. Il cervello è costantemente bombardato da stimoli: vista, udito, olfatto, tatto, vestibolari, cinestesiche, dolorifiche, pressorie, termiche.

Una piramide di meccanismi attenzionali, funzionanti come un gigantesco filtro (RESTRINGIMENTO PERCETTIVO), opera una selezione; il cervello decide l'importanza degli input.

La selezione di informazioni rilevanti è fondamentale per l'apprendimento; in assenza di attenzione, non si avrebbe alcuna regolarità in una immensità di dati.

È essenziale che tutti imparino a prestare attenzione, e che gli Istruttori prestino più attenzione all'attenzione: se gli atleti non prestano attenzione alla cosa giusta, non hanno alcuna possibilità di imparare.

Il più grande talento dell'insegnante/istruttore è incanalare e catturare, in ogni momento, l'attenzione del bambino per orientarlo verso il livello appropriato.

“Tutti sanno dunque cosa sia l'attenzione, ovvero, la presa di possesso da parte della mente, in forma chiara e vivida, di uno tra quelli che sembrano essere oggetti diversi o treni di pensiero simultaneamente presenti. La focalizzazione e la concentrazione della coscienza ne rappresentano l'essenza. Ciò implica l'abbandono di alcune cose allo scopo di occuparsi più efficacemente di altre. Quando il mondo esterno colpisce i sensi, il numero di oggetti o di eventi a cui si può prestare attenzione in un sol colpo è piccolo”. (W. James)

L'attenzione è un sub-processo della percezione, che ha il compito di selezionare dalle tante informazioni disponibili quegli aspetti che sono rilevanti per l'organismo. (Allport-Duncan-Posner)

L'attenzione è la selezione degli stimoli rilevanti, e la strutturazione selettiva del campo percettivo.

Nei giochi sportivi bisogna tenere conto di quali siano le informazioni più importanti o più rilevanti per i problemi di gioco.

Si sono dunque identificati 4 sub-processi attentivi:

- **Orientamento dell'attenzione;**
- **Attenzione selettiva;**
- **Attenzione distribuita;**
- **Attenzione mantenuta** (concentrazione).

Orientamento dell'attenzione – attenzione spaziale.

- Serve a spostare l'attenzione stessa su stimoli particolarmente rilevanti, o su una parte saliente dello stimolo;
- Facilita l'elaborazione di quelle informazioni che si trovano nel focus attentivo;
- Si ottengono prestazioni migliori con quelle indicazioni in cui l'attenzione è diretta su un certo punto nel quale appare lo stimolo atteso;
- Es. : il compagno libero chiama la palla alzando un braccio, e il giocatore col pallone dirige il suo focus attentivo su di esso per eseguire il passaggio.

Attenzione selettiva

- Sceglie tra vari stimoli quelli che in un determinato momento sono utili per l'organismo;
- Stretto rapporto con l'orientamento attentivo: entrambi influenzano la direzione dell'attenzione (l'orientamento si riferisce ad uno stimolo singolo, la selettiva sceglie tra stimoli diversi);
- Es. : il giocatore ignora il frastuono del pubblico avversario durante un tiro libero, per concentrarsi sulla realizzazione.

Attenzione distribuita

- Permette di mettersi in grado di svolgere più compiti in un ambiente complesso.
- Spesso lo staff tecnico aiuta il giocatore fornendo strumenti per ridurre la complessità del gioco o dando istruzioni dirette per dirigere il focus del giocatore su determinati aspetti della situazione (ma a causa del set attentivo indotto, spesso in uno schema preordinato non si riesce ad anticipare che il compagno si è smarcato, in quanto l'attenzione è stata volutamente indirizzata verso altri aspetti).
- Es. : il giocatore copre il palleggio mentre

esplora il campo di gioco per cercare il compagno libero.

Attenzione mantenuta – concentrazione

- Capacità di mantenere l'attenzione per un lungo periodo su uno stimolo specifico, su una zona del campo percettivo, su un evento.

-Es. : fissare il pallone in un passaggio lungo, per afferrarlo e giocarlo.

Cecita' attentiva

- Solo se l'attenzione è diretta verso una determinata zona, questa informazione può essere assunta e rielaborata coscientemente. Se l'attenzione è diretta su un altro oggetto, spesso l'oggetto-obiettivo inatteso non viene percepito, sebbene si trovi nel campo visivo della persona. La percezione cosciente ha bisogno di processi attentivi.

- Es. : il giocatore in possesso di palla non ha visto un giocatore libero e non gli ha passato la palla, anche se rimane nel suo campo visivo. Lui dichiara di non averlo visto.

- Nell'allenamento dei principianti bisogna dedicare una maggiore attenzione alla focalizzazione dell'attenzione.

- I giocatori abili, con capacità di percezioni specifiche in situazioni che cambiano rapidamente, notano oggetti inattesi più spesso di giocatori con minore esperienza.

- La capacità di percepire oggetti inattesi può essere appresa.

-Es. : il giocatore ignora il compagno libero, o non guarda il canestro, poiché ha avuto precedenti istruzioni specifiche.

Allenamento attentivo

L'obiettivo dell'allenamento, quindi, potrebbe e dovrebbe essere che l'istruttore, parallelamente a fornire le proprie indicazioni di soluzione tattica delle azioni, attraverso la riduzione delle istruzioni offra al giocatore anche la possibilità di percepire e ricercare varianti di soluzioni inattese, e possibilmente migliori. (Memmert – Furlley)



Preparazione Fisica

Lavorare CON o PER l'allenatore?

Ricerca l'ottimizzazione della performance nella pallacanestro: tra controversie, soluzioni e opportunità di crescita professionale.

di Francesco Cuzzolin, Responsabile Performance Team Olimpia Milano

Quando si parla di ottimizzazione della performance nella pallacanestro, una delle questioni più dibattute riguarda il tipo di relazione che intercorre tra l'allenatore e il suo staff. Nel corso degli anni, le professionalità al servizio dell'allenatore si sono moltiplicate e specializzate, e con esse sono cambiati anche i metodi di lavoro e le dinamiche interne a una squadra.

La pallacanestro è in continua evoluzione, diventando sempre più complessa. Per stare al passo, tutte le organizzazioni tendono ad ampliare le proprie competenze e adottare un ap-

proccio multidisciplinare che combini scienza, buon senso e adattabilità.

La gestione del carico di lavoro, il monitoraggio continuo degli atleti e l'utilizzo della tecnologia sono strumenti indispensabili, ma rimane fondamentale il ruolo dell'elemento umano: saper ascoltare, coinvolgere e guidare il Team in campo, come fuori dal campo. Ricordo la mia prima esperienza in Serie A, nei primi anni '90 con la Benetton Treviso.

All'epoca, il Team tecnico (spiegherò perché lo preferisco a staff tecnico) era composto da poche figure: il capo allenatore, un vice, un assistente. A que-

sto si aggiungeva un preparatore fisico, un fisioterapista (con qualche aiuto occasionale) e un medico, coadiuvato da specialisti che intervenivano solo quando strettamente necessario.

La squadra giocava in Italia e in Europa, arrivando spesso fino alle fasi finali delle competizioni. La comunicazione, allora, era esclusivamente cartacea o verbale: incontri diretti, telefonate, e in caso di necessità, cercavi l'informazione da solo, dovevi chiedere. Non esisteva la scusa del "ma nessuno me lo ha detto"; se ti fosse mancata un'informazione, avresti potuto solo biasimare te stesso.

Guardando indietro, posso dire che la semplicità di quel periodo, con un numero ristretto di persone che vivevano quotidianamente la squadra, aveva i suoi vantaggi. Le cose erano più snelle, e la qualità dell'organizzazione dipendeva fortemente dal nostro senso di appartenenza e dall'intraprendenza individuale. A distanza di anni e con maggiore esperienza, posso ammettere che forse eravamo troppo ridotti e che la carenza di alcune figure professionali limitava senza dubbio il nostro operato. Tuttavia, l'efficienza dell'organizzazione era alimentata dalla nostra voglia di fare, dalla capacità di adattarci e dall'autonomia che avevamo nel prendere decisioni rapide.

Oggi, la pallacanestro moderna spinge i club a adottare un approccio a 360° nella gestione degli atleti, che va ben oltre l'allenamento tecnico-tattico e atletico. La cura del benessere fisico, l'aspetto nutrizionale personalizzato, la resilienza mentale, l'uso di tecnologie innovative e l'approccio scientifico rigoroso, sono ormai parte integrante delle routine quotidiane. Un numero sempre maggiore di professionisti, con competenze diverse, lavora all'in-



terno dei Performance Team a servizio del capo allenatore, ognuno con un proprio ruolo specifico.

Nel contesto dell'Eurolega, per esempio, la media di collaboratori che compongono il Team "off the court" include 4-5 assistenti allenatori, 1-2 video analyst, 2 preparatori fisici, 2-3 medici, un nutrizionista, uno psicologo, esperti di sport science, e molti altri. Tutti questi professionisti sono impegnati nel raccogliere e analizzare informazioni operative, con l'obiettivo di orientare le scelte dell'Head Coach, l'unico vero responsabile della performance della squadra.

Questa trasformazione nella gestione delle risorse richiede una combinazione di competenze tecniche, adattabilità e una gestione metodica delle procedure e della comunicazione.

Tuttavia, la domanda fondamentale rimane invariata: come ci si relaziona con il capo allenatore? Quali sono i diversi approcci operativi? Esiste un modello ideale di efficacia che può essere replicato?

Come relazionarsi

Collaborare con o lavorare per l'allenatore è una differenza sottile, ma cruciale. Questa distinzione non solo influisce sui risultati sportivi, ma ha un impatto diretto sull'ambiente di lavoro e sulla crescita professionale di ciascun membro del Team. Questa scelta non dipende solo dall'interlocutore che possiamo avere, ma moltissimo da come noi vogliamo proporre la nostra professionalità e da quale percorso pensiamo di voler sostenere e difendere.

Il termine "Team", piuttosto che "Staff", ha un significato e un valore ben preciso quando vogliamo definire un gruppo di professionisti che lavorano insieme. Un Team è un gruppo di collaboratori che operano insieme per raggiungere un obiettivo comune, mentre lo staff è un gruppo di persone che svolgono attività complementari, coordinate da un responsabile.

Il Performance Team, anche se coordinato da un responsabile, ha come caratteristica fondamentale del suo operato la condivisione e la trasversalità delle competenze.

Non bastano però i migliori professionisti disponibili o dichiarare che si vuole lavorare insieme per creare un gruppo di lavoro che esprima al massimo il proprio potenziale. Ancora una volta, sono i valori umani sommati a quelli professionali che fanno la differenza.

Performance: una definizione più ampia

Il concetto di performance nella pallacanestro va oltre la semplice prestazione tecnico-tattica o atletica. Derivato dal latino *per-formare* (dare forma), la performance rappresenta il risultato di un processo continuo, sia qualitativo che quantitativo, che ha come obiettivo la generazione di risultati soddisfacenti e sostenibili nel tempo. Questo richiede un approccio sistemico, dove ogni membro del Team contribuisce con un proprio input, che si traduce in output concreti e condivisi.

Nel corso dei miei 30 anni di esperienza nel professionismo sportivo, ho avuto il privilegio di collaborare con allenatori di diverse nazionalità, ma soprattutto con personalità uniche e di grande valore. Ho lavorato con allenatori che hanno fatto la storia della pallacanestro, sia in Europa che a livello globale, che hanno vinto e continuano a vincere in contesti sempre nuovi e diversificati.

Questo dimostra che il loro metodo è riproducibile e di grande qualità tecnica e umana.

Non importava se la loro scuola cestistica fosse americana, serba, turca, lituana, russa, canadese, israeliana, argentina o italiana. Quello che li accomunava era una passione viscerale per la pallacanestro e l'obiettivo comune a tutti: vincere il più possibile.

Ma ciò che rendeva unico il loro approccio erano i contenuti tecnici e le modalità relazionali nei confronti del Team, che variavano notevolmente da un allenatore all'altro.

Questa continua diversità, mi ha spinto a riflettere su come io potessi essere d'aiuto in ogni singolo contesto, su come adattare la mia professionalità alle specifiche esigenze di ciascun allenatore. Non solo in qualità di preparatore fisico o responsabile della preparazione, ma anche come persona, integrandomi al meglio nel loro sistema di lavoro, adattando o proponendo le mie conoscenze e relazionandomi in maniera proattiva con ciascuno di loro.

Posso assicurarvi che ogni volta è stato come scrivere una nuova storia.

Lavorare CON: la forza della collaborazione

Lavorare con l'allenatore implica un rapporto di parità e collaborazione, dove le responsabilità vengono condivise e le decisioni sono prese collettivamente. Questo approccio promuove:

- **Inclusività**: un ambiente di lavoro in cui ogni membro si sente valorizzato.

PREPARAZIONE FISICA

- **Innovazione e adattamento:** la condivisione delle idee porta frequentemente a soluzioni creative e adattabili alle esigenze del momento.

- **Qualità relazionale:** una comunicazione aperta e trasparente migliora il rapporto tra i membri del Team e favorisce un ambiente di lavoro sano.

In un contesto di lavoro, tutte le parti coinvolte sono considerate pari e lavorano insieme per raggiungere obiettivi comuni. I membri del Team, pur portando competenze diverse, hanno uguale voce in capitolo nelle decisioni, contribuendo in modo equilibrato. Le responsabilità e i successi sono condivisi e generalmente si crea un ambiente di lavoro più aperto e inclusivo, dove le idee e le opinioni vengono valorizzate. Tuttavia, questo richiede un'elevata qualità relazionale e professionale da parte di tutti, per garantire che ogni voce venga ascoltata e integrata in modo efficace.

Lavorare PER: struttura e chiarezza

Dall'altro lato, lavorare per l'allenatore si basa su una gerarchia ben definita e su direttive chiare. Questo modello:

- **Garantisce stabilità e sicurezza:** spesso preferito da chi desidera ruoli ben delineati e responsabilità chiare.

- **Offre chiarezza operativa:** facilita l'organizzazione delle attività quotidiane, evitando confusioni.

- **Focalizza le responsabilità:** le responsabilità sono assegnate in modo chiaro, con un forte focus su risultati specifici.

Anche questo approccio ha il suo valore, soprattutto in situazioni in cui è necessaria una guida ferma per affrontare sfide complesse. La relazione gerarchica implica che una persona lavori sotto la direzione di un'altra, di solito con maggiori responsabilità, che sono chiaramente definite e oggettive. L'ambiente di lavoro è più strutturato e formale, con un focus sulle qualità operative specifiche. I collaboratori sono più concentrati su compiti mirati, con meno spazio per l'innovazione individuale.

CON o PER: qual è il modello migliore?

La mia esperienza mi insegna che non esiste una risposta univoca: la scelta dipende dal contesto. In ambienti collaborativi, il modello "con" favorisce la creatività, l'adattamento e la crescita professionale, mentre in situazioni ad alta pressione il modello "per" può garantire risultati

a breve termine, pur a scapito di un coinvolgimento diretto e di un miglioramento individuale. Tuttavia, credo che la vera sfida sia integrare i vantaggi di entrambi i modelli. È fondamentale per un capo allenatore creare una struttura chiara che definisca ruoli, regole e responsabilità, ma allo stesso tempo lasciare spazio per la collaborazione e l'innovazione. D'altra parte, i collaboratori devono essere pronti a rispondere con totale disponibilità al coinvolgimento, al "lavorare con", che è il vero motore del miglioramento personale e professionale, rispettando al contempo la distribuzione delle responsabilità all'interno dell'organizzazione e contribuendo al miglioramento di ognuna di esse.

In definitiva, la scelta tra lavorare con o per l'allenatore non è una questione di giusto o sbagliato, ma di adattamento al contesto e alle esigenze specifiche della squadra. La vera forza di un team risiede nella capacità di combinare i punti di forza di entrambi i modelli, creando un ambiente in cui la struttura e la disciplina si fondono con la creatività e la collaborazione. Ogni membro del team deve sentirsi parte integrante di un progetto più grande, dove il contributo individuale è valorizzato e la crescita personale è incoraggiata. È attraverso questa sinergia che si raggiungono i risultati più straordinari, non solo in termini di vittorie sul campo, ma anche di sviluppo umano e professionale.

Il successo di una squadra non dipende solo dalle abilità tecniche dei giocatori o dalle strategie tattiche degli allenatori, ma anche dalla passione, dall'impegno e dalla capacità di lavorare insieme verso un obiettivo comune. Ogni sfida è un'opportunità per crescere, ogni difficoltà un'occasione per dimostrare il proprio valore. Bisogna solo farsi trovare sempre pronti a dare il massimo, sostenendo e aiutando chi lavora con noi, e credere nel potere della collaborazione. Solo così si potrà trasformare ogni partita in una vittoria, ogni stagione in un trionfo e ogni esperienza in un passo avanti verso l'eccellenza.

Il Regolamento Tecnico

di Fabio Fichera, Formatore Arbitri Regionale Emilia Romagna

Come ogni anno ci troviamo a parlare delle variazioni al Regolamento Tecnico, qualcuno potrebbe definire questo annuale appuntamento con una citazione: “altro tiro, altro giro, altro regalo”. È sempre bene distinguere che, a fronte di alcuni cambiamenti marginali, ne abbiamo alcuni più significativi. Infatti, andremo ad esplorare dei cambiamenti che riguardano più la loro formulazione ed altri, invece, che modificano ed arricchiscono la regola.

Violazione di interferenza

Iniziamo da una variazione, più testuale che sulla regola che non cambia. La modifica serve a visualizzare meglio la situazione, infatti la nuova formulazione recita: “si avrà un’interferenza quando un giocatore **causa la vibrazione o si aggrappa al canestro** (anello e/o retina) in modo tale da far rimbalzare la palla in modo innaturale o farle cambiare la direzione e per questo motivo venga impedito o permesso alla palla stessa di entrare nel canestro”.

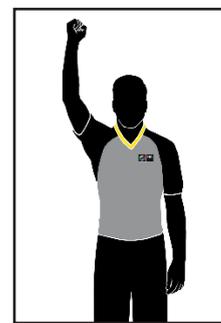
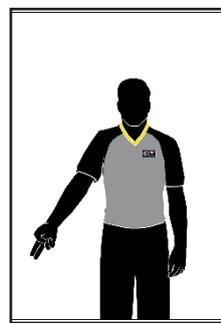
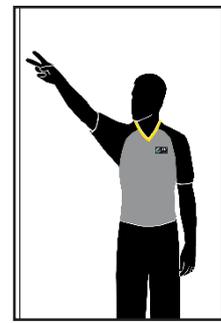
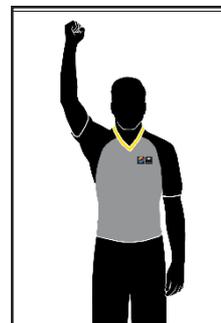
Allontanamento dalla gara

In caso di raggiunto limite di falli per:
- 2 Falli Tecnici o 2 Falli Antisportivi;
- 2 Falli Tecnici personali (C) all’allenatore;
- 3 Falli Tecnici personali/panchina (C/B) all’allenatore.

Il tesserato deve lasciare il terreno di gioco, ed allontanato dalla gara **GD**. Questi deve lasciare immediatamente il campo di gioco, impiegando non più di 30 secondi e per velocizzare e comunicare l’uscita della persona allontanata (non espulsa), il cronometrista mostrerà la nuova **paletta GD**.

Segnalazioni arbitrali

Sempre in tema di comunicazione, viene aggiunta una nuova segnalazione: quando viene fischiato un fallo su un giocatore in atto di tiro che non completa il suo movimento continuo, ma decide di passare la palla anziché tirare a canestro. L’arbitro, dopo il fischio di fallo, effettuerà il seguente segnale così da chiarire esplicitamente il termine dell’atto di tiro (*figura 1*). Con questa “modifica”, il nuovo protocollo per segnalare un fallo in situazione di atto di tiro, sarà il seguente:
1. Giocatore che subisce fallo in atto di tiro (*figura 2, 3*);
2. Giocatore che subisce un fallo prima dell’atto di tiro (*figura 4, 5*);
3. Giocatore in atto di tiro che interrompe l’atto di tiro con un passaggio (*figura 6, 7*).



Fallo e la simulazione

A proposito di cambiamenti sui protocolli, c'è una novità sulle situazioni di fallo e simulazione. In situazione di fallo attacco o difesa, sia il giocatore che commette il fallo, sia quello che lo subisce, possono essere richiamati per simulazione, mantenendo la sanzione di fallo. Illustriamo un paio di esempi chiarificatori; B1 commette fallo su A1, colpendo il braccio nel tentativo di raggiungere la palla. A1 muove innaturalmente la testa all'indietro per enfatizzare il contatto.

L'arbitro fischia un fallo a B1 e allo stesso tempo sanziona A1 per il suo movimento innaturale valutandolo come fake, o con un richiamo per flopping o, se la squadra A aveva già subito un richiamo per lo stesso motivo, lo sanzionerà con un fallo tecnico.

La sanzione sarà:

1. se la squadra di A1 non era stata richiamata per simulazione, sarà amministrato solo il fallo di B1;
2. se la squadra di A1 era già stata richiamata: FT a A1 ed 1 tiro libero per la squadra B e poi verrà amministrato il fallo di B1.

A1 commette fallo di sfondamento su B1 sanzionato dall'arbitro. B1 nel subire il contatto, lo enfatizza per ingannare l'arbitro. A1 verrà sanzionato di fallo di sfondamento e B1 verrà richiamato per simulazione.

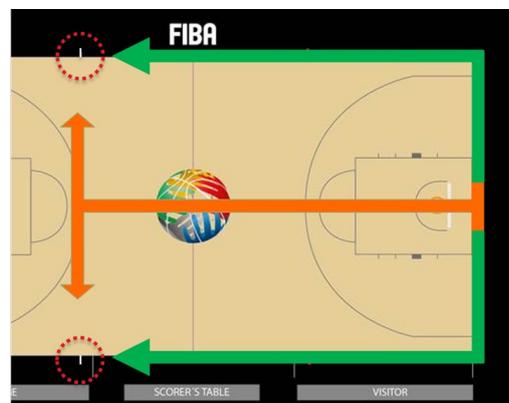
La sanzione sarà:

1. rimessa per la squadra B e richiamo a B1 se la squadra B non era stata già richiamata per simulazione;
2. se la squadra B era già stata richiamata per simulazione, prima un FT a B1 ed un tiro per la squadra A e poi rimessa per la squadra B.

Linee di rimessa

E' stata prevista la tracciatura di due nuove linee sul campo all'altezza delle attuali linee di rimessa in attacco ma dal lato opposto, ovvero all'interno delle aree tecniche. Questo cambiamento avrà un effetto sull'art. 17 che disciplina le rimesse in gioco e, in particolare, sulla situazione della rimessa, successiva ad una sospensione richiesta dalla squadra in controllo di palla nella propria zona di difesa, negli ultimi 2 minuti del 4Q o tempi supplementari. Quando la richiesta viene concessa **dopo un canestro subito**, l'allenatore può decidere di restare in zona di difesa, oppure di spostare la rimessa in zona di attacco e potrà decidere quale dei due lati del campo in attacco utilizzare per la rimessa in gioco (figura 8).

Quando la richiesta viene concessa **dopo una violazione o un fallo fischiati nella metà campo difensiva**, l'allenatore può decidere di resta-



re in zona di difesa, oppure di spostare la rimessa in zona di attacco ma **non potrà scegliere il lato**. Infatti, dovrà essere rispettato il lato dal quale sarebbe stata effettuata la rimessa in zona di difesa.

Nulla cambia a seguito di un **fallo antisportivo o di espulsione** perché la successiva rimessa deve essere effettuata sempre in **zona d'attacco dal lato opposto alle panchine**.

IRS

In tema di richieste da parte degli allenatori, è stata modificato il Regolamento Tecnico per consentire di poter utilizzare l'IRS (Instant Replay System) per verificare un **errore correggibile o per un atto di violenza**. Inoltre, come già avviene per le sostituzioni o le sospensioni, l'allenatore potrà **rinunciare** alla richiesta di HCC (Head Coach Challenge) fino a quando gli arbitri non lo avranno accordato mediante l'apposito segnale.

In merito all'HCC oltre ai casi già previsti, esso potrà essere usato per valutare anche:

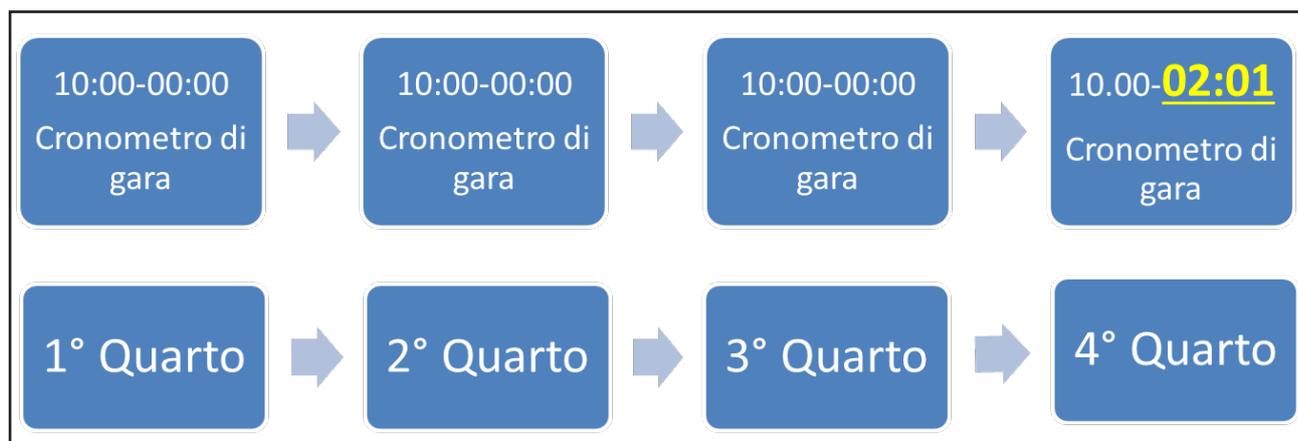
- Se un fallo tecnico deve essere considerato un fallo antisportivo o un fallo squalificante;
- Se uno degli errori correggibili di categoria 1 si è verificato ed è ancora correggibile entro i limiti.
- Se uno degli errori correggibili di categoria 2 si è verificato ed è ancora correggibile entro i limiti.

Errori correggibili

Per esplorare l'ultimo cambiamento, il più corposo di questo "giro" ed intrecciato ad altri cambiamenti, partiremo dal concetto di **Responsabilità Collettiva** dei partecipanti. Infatti, TUTTI i partecipanti alla gara (Giocatori, Allenatori, Dirigenti, Arbitri, Ufficiali di campo) hanno la responsabilità di contribuire a un corretto svolgimento della gara. Questo vuol dire che quando si verifica un errore, che può essere risolto, tutti i partecipanti devono collaborare per identificare l'errore in modo da poterlo correggere.

La modifica regolamentare sugli **Errori Correg-**

REGOLAMENTO



gibili parte da un tema di categorizzazione, infatti parleremo da ottobre di errori di **Categoria 1 e Categoria 2**.

Nella Categoria 1 rientrano gli **errori arbitrari** come:

- Assegnazione di tiro(i) libero(i) non dovuto(i);
- Mancata assegnazione di tiro(i) libero(i) dovuto(i);
- Permettere al giocatore sbagliato di tentare un tiro(i) libero(i)*;
- Incaricare un giocatore sbagliato di tentare un tiro(i) libero(i)*;
- Errata convalida o annullamento di un punto(i);
- Attribuire erroneamente un fallo a un giocatore, a un allenatore o alla squadra sbagliata.

*Nota: Incaricare un giocatore sbagliato è differente dal permettere al giocatore sbagliato, infatti in questo ultimo caso la responsabilità dell'errore è esclusivamente del giocatore e della squadra che si presenta per tirare il tiro(i) libero(i).

Sempre nella Categoria 1, fanno parte gli errori del **Segnapunti/Aiuto Segnapunti**:

- mancata registrazione o registrazione errata del punteggio;
- mancata registrazione o registrazione errata di un fallo contro un giocatore, un allenatore o alla squadra sbagliata;
- mancata registrazione o registrazione di una sospensione alla squadra sbagliata.

Infine, anche gli **errori sul Cronometro**** fanno parte della Categoria 1:

- Malfunzionamento;
- Errore nell'avvio o nell'arresto del cronometro di gara;
- Errore nell'impostazione del tempo corretto sul cronometro di gara.

Mentre nella **Categoria 2**, rientrano tutti gli **errori del cronometro dei 24 secondi****:

- Malfunzionamento o errore nell'avvio corretto del cronometro dei 24 secondi;
- Malfunzionamento o errore nell'arresto corretto del cronometro dei 24 secondi;
- Errore nell'impostazione del tempo corretto sul cronometro dei 24 secondi;

**Nota: da adesso si può notare come, sia per il cronometro di gara sia per il cronometro dei 24 secondi, vengano equiparati l'errore umano e l'errore tecnologico.

Una volta definite le categorie, la regola estende il tempo nel quale un errore può essere corretto e vedremo le modifiche al QUANDO E COME un errore deve essere corretto che si aggiungono alle modalità già esistenti di correzione di alcune casistiche che non sono variate.

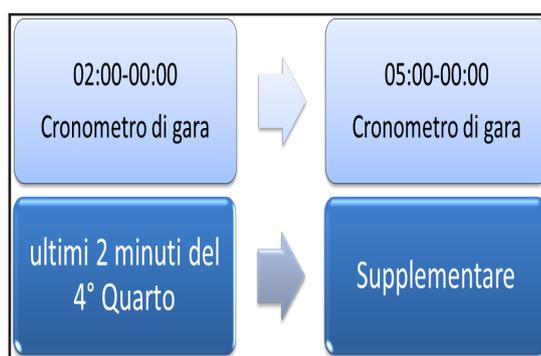
Variazioni nel QUANDO (Finestra di correzione)

Gli errori di Categoria 1 commessi nei **primi 38 minuti di gara** possono essere corretti **al più tardi a 2:01** del 4°Q, inclusi gli intervalli (figura 9).

Negli **ultimi 2 minuti del 4° Q e in tutto/i il tempo/i supplementare/i**, l'errore deve essere corretto **prima che la palla diventi viva** (palla a disposizione di un giocatore per una rimessa o un tiro libero) **dopo la prima volta che il gioco è stato interrotto***** per qualsiasi motivo dopo l'errore (figura 10).

***Nota: per interruzione si intende a seguito del fischio arbitrale o di richieste di sospensioni o sostituzioni, mentre l'arresto del cronometro a seguito di un canestro realizzato non è considerata un'interruzione

Se l'errore avviene **prima che il cronometro di**



REGOLAMENTO

gara indichi 02:00 minuti nel 4° quarto ma il gioco viene interrotto per qualsiasi motivo, per la prima volta, quando il cronometro di gara indica meno di 02:00 minuti alla fine del 4° quarto, l'errore deve essere corretto prima che la palla diventi nuovamente viva.

Mentre, **dopo il segnale di fine gara**, un errore di Categoria 1 è correggibile solo se il gioco non è mai stato interrotto dopo che l'errore stesso si è verificato: in tal caso esso deve essere corretto immediatamente (e le squadre devono attendere in campo).

Gli errori di **Categoria 2** invece sono correggibili in **qualsunque momento della gara**, ovviamente durante lo **stesso periodo dei 24"** in cui avviene l'errore. Quindi non sarà più correggibile quando c'è un cambio di possesso, oppure viene realizzato un canestro valido dalla squadra in controllo della palla o la gara termina.

Variazioni nel COME correggere l'errore

Quando viene **PERMESSO** al giocatore sbagliato di tentare un tiro(i) libero(i), il tiro/i libero/i (ed eventuale rimessa), il tiro sarà **ANNULLATO/I** e il gioco ripreso con rimessa laterale per la squadra avversaria all'altezza della linea difensiva del T.L., o dal punto in cui il gioco è stato fermato per la correzione, se scoperto successivamente.

Mentre quando viene **INCARICATO** un giocatore sbagliato di tentare un tiro(i) libero(i), il tiro/i libero/i, il tiro sarà **ANNULLATO/I** ed esso/i saranno **effettuati** dal giocatore corretto. Il gioco verrà ripreso come dopo ogni ultimo tiro libero, oppure dal punto in cui esso è stato fermato per la correzione, se scoperto successivamente.

In generale, **in caso di errore**, il segnapunti deve consultare il primo arbitro e quindi correggere l'errore sul referto di gara quando l'errore viene identificato nei limiti previsti. Se l'errore non vie-

ERRORI DI CATEGORIA 2

FINESTRA PER POTER CORREGGERE



IN OGNI MOMENTO DELLA GARA

DURANTE LO STESSO PERIODO DI 24" IN CUI AVVIENE L'ERRORE

ne identificato nei limiti previsti e definiti, l'errore non può più essere corretto.

Le modifiche testuali nel nuovo regolamento servono a chiarire che errori nel referto di gara, nel cronometro di gara o nel cronometro dei 24 secondi possono essere motivazione di protesta del risultato finale solo quando:

- Gli arbitri erano autorizzati a correggere l'errore nei limiti delle regole;
- Gli arbitri avevano accesso a chiare e inconfutabili prove**** quando l'errore era ancora correggibile così come previsto dalle regole e non si sono adoperati.

Nota****: in merito alle prove video, non è possibile utilizzare supporti video di nessuna natura che non siano previsti dai regolamenti vigenti (per il campionato professionistico di A/M, come abbiamo visto prima, l'IRS può essere utilizzato come tecnologia video)

Siamo giunti al termine di questo appuntamento sulle novità valide dal 1° ottobre e pronti per questa stagione, in attesa del prossimo "regalo" nel 2025.





COACH
BOX
MAGAZINE



SPONSOR



MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICO



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



SPONSOR



SEMPER PARTNER



FORMIDOSPONSORI

Coach Box Magazine è una newsletter ideata e realizzata dal Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro, con il supporto dell'Ufficio Stampa. La mission e le linee guida di questa newsletter sono state elaborate dal Comitato Nazionale Allenatori nella figura del Presidente, Ettore Messina, e del Responsabile del Progetto Coach Box Magazine, Roberto di Lorenzo. Tutte le informazioni, i dati e le notizie pubblicate in questo documento sono state ricavate da documenti ufficiali e dal materiale consegnato al Comitato Nazionale Allenatori dagli autori degli articoli. Ogni informazione è stata pubblicata ad esclusivo scopo formativo dal Comitato Nazionale Allenatori. Ogni utilizzo commerciale di questa pubblicazione, o delle informazioni in essa contenute, è proibito senza il consenso scritto della Federazione Italiana Pallacanestro. Contributi grafici a cura di Ciamillo&Castoria. Copyright 2024 Federazione Italiana Pallacanestro.