



FIP
ALLENATORI

QUADERNO TECNICO

CORSO

ALLENATORE

NAZIONALE

Bormio, 30 giugno - 13 luglio

STAFF

DIRETTORE ORGANIZZATIVO	CAPO ISTRUTTORE		FUNZIONARIO FIP
ELDA MERCANTE	ROBERTO DI LORENZO		MONICA LENTI
ISTRUTTORI			
MASSIMO MENEGUZZO	MAURIZIO LASI	FRANCESCO PONTICELLO	LUCIANO NUNZI
RELATORI			
GIOVANNI ALLEGRO	TONIA BONACCI	SERGIO BORRONI	DOMENICO CACCIUNI
MICHELE CATALANI	ALESSANDRO DALLA SALDA	DARIO DE CONTI	MARIO FIORETTI
CLAUDIO MANTOVANI	EMANUELE MOLIN	MARCO RAMONDINO	STEFANO SACRIPANTI
	EMANUELE MOLIN	MARCO RAMONDINO	
MEDICO		RILEVATORE APPUNTI & VIDEO	
TOMMASO CUZZANI		MATTEO SEMOVENTA	



CORSISTI

1	AMATO	NICOLA
2	AULETTA	ANDREA
3	BARBUTO	NICOLA
4	BASSO	FRANCESCO
5	BATTISTINI	MICHELE
6	CIRILLO	ENRICO
7	DAVID	KAREN
8	DI MATTEO	PIERO
9	DIRELLA	CARLO
10	FANCIULLO	UMBERTO
11	IORE	EMANUELE
12	FORGIONE	ANDREA
13	FORMICA	ALESSANDRA
14	FRACASSA	ARTURO
15	GALLAZZI	EDOARDO
16	GAMBARO	STEFANO
17	GILMOZZI	NICOLO'
18	LOGALLO	LORENZO
19	LORENZON	PAOLO

20	MANDOLE	HERMAN
21	MARIANI	CHIARA
22	MENICHETTI	TOMMASO
23	MERANI	CHRISTIAN
24	MOCCI	FABIANO
25	MOLLICA	FRANCESCO
26	NALDI	GIOELE
27	NALIN	FRANCESCO
28	NOVELLO	FRANCESCO
29	PERNIAS ESCRIG	JUAN
30	PINOTTI	FRANZ
31	POZZATO	LARA
32	PURRONE	STEFANO
33	SANT'AMBROGIO	ILIANO
34	SILVESTRUCCI	MARCO
35	STATUA	GIACOMO
36	SUSINO	ALESSANDRO
37	TRICARICO	FRANCESCO
38	VETTESE	LUCA



CONTENUTI DEL CORSO

RELATORI	ARGOMENTO
GIOVANNI ALLEGRO	<ul style="list-style-type: none">• Nuovi diritti e vecchi doveri dell'allenatore alla luce della riforma del lavoro sportivo
TONIA BONACCI	<ul style="list-style-type: none">• Valutare e auto-valutarsi. Il valore del confronto con sé stessi e con l'altro in campo.
SERGIO BORRONI	<ul style="list-style-type: none">• Falli Antisportivi• Blocking Charge
DOMENICO CACCIUNI	<ul style="list-style-type: none">• Percorsi nella massa dei media• Come comunica la FIP
MICHELE CATALANI	<ul style="list-style-type: none">• Difesa drop su pick and roll
ALESSANDRO DALLA SALDA	<ul style="list-style-type: none">• L'organizzazione di una società sportiva professionistica: il modello S.S. Napoli Basket Srl
DARIO DE CONTI	<ul style="list-style-type: none">• Concetti teorico/pratici di programmazione e gestione della performance
MARIO FIORETTI	<ul style="list-style-type: none">• Match Analysis• Adattamenti difensivi in una serie play off
CLAUDIO MANTOVANI	<ul style="list-style-type: none">• Metodologia dell'insegnamento: autovalutazione sui contenuti didattici
EMANUELE MOLIN	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzo del video• Il lavoro di Staff
MARCO RAMONDINO	<ul style="list-style-type: none">• La costruzione di una squadra<ul style="list-style-type: none">* La mia filosofia di gioco e la scelta dei giocatori* Attacco* Difesa* La programmazione settimanale e la preparazione della partita
STEFANO SACRIPANTI	<ul style="list-style-type: none">• Organizzazione difesa ad uomo• Idee sulla gestione offensiva dei 24 secondi
ROBERTO VENTURINI	<ul style="list-style-type: none">• La Responsabilità sociale e il ruolo degli allenatori
RICCARDA ZEZZA	<ul style="list-style-type: none">• MultiMe Finder (da completare online due settimane prima del training)• Una nuova geografia delle competenze soft del gruppo• Come attivare nuove competenze ed estendere la mappa



PROGRAMMA

 CORSO ALLENATORE NAZIONALE 2024							Sab 29 Giu 2024	Dom 30 Giu 2024
							CLINIC BOLOGNA	CLINIC BOLOGNA
Dom 30 Giu 2024	lun 1 lug 24	mar 2 lug 24	mer 3 lug 24	gio 4 lug 24	ven 5 lug 24	sab 6 lug 24		
BOLOGNA -> BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO	
08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	
CLINIC BOLOGNA	BONACCI	FIORETTI	CATALANI	TIROCINIO	SACRIPANTI	TIROCINIO		
10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	
CLINIC BOLOGNA	TIROCINIO	TIROCINIO	TIROCINIO	RAMONDINO	TIROCINIO	TIROCINIO		
13:00	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	
PARTENZA	FIORETTI	BONACCI	RAMONDINO	RAMONDINO	SACRIPANTI	ANALISI VIDEO		
17.00 - 19.00	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	
Accreditato	TIROCINIO	ALLEGRO	RAMONDINO	BORRONI	DALLA SALDA	ANALISI VIDEO		
21:30 - 23:00	21:00 - 23:00	21:00 - 23:00	21:00 - 23:00	21:00 - 23:00	21:00 - 23:00	21:00 - 23:00	21:00 - 23:01	
Presentazione - Auto Valutazione (scheda)	Riunione staff (Bonacci)	MANTOVANI	OPEN SPEECH: Borroni, Catalani, Molin, Ramondino	FORUM ALLIEVI	Riunione staff (Bonacci)	Colloquio staff corsisti		
Dom 7 lug 2024	lun 8 lug 24	mar 9 lug 24	mer 10 lug 24	gio 11 lug 24	ven 12 lug 24	sab 13 lug 24		
BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO	BORMIO		
	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30	08:30 - 10:30		
Riposo	TIROCINIO	ZEZZA	DE CONTI	VENTURINI	ESAMI	ESAMI		
	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30	10:30 - 12:30		
Riposo	TIROCINIO	ZEZZA	TIROCINIO	CACCIUNI	ESAMI	ESAMI		
	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30		
Riposo	TIROCINIO	TIROCINIO	MOLIN	ESAMI	ESAMI			
	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30		
Riposo	MOLIN	DE CONTI	TIROCINIO	ESAMI	ESAMI			
	21:00 - 23:00							
	FORUM ALLIEVI							

PREFAZIONE PRESIDENTE CNA

Volevo augurarvi buon lavoro nel corso che state per intraprendere.

Indipendentemente dal tipo di corso che state per affrontare, la cosa importante è che rimettiamo grande attenzione sulla tecnica individuale. Abbiamo la responsabilità, sia per chi è allenatore sia per chi lo diventerà, di essere sempre capaci di conoscere la materia e saperla insegnare. Il saper insegnare è il cuore della nostra professione e della nostra passione nell'essere allenatori. Saper correggere, il non aver paura di correggere. Avere un metodo, che ci permette di passare dalle cose più semplici a quelle più complicate. Questo è quello che dobbiamo cercare di apprendere: non solo la conoscenza dei fondamentali, delle azioni di squadra o di quelle più complesse, ma soprattutto il sapere come trasferire quello che impariamo ai nostri giocatori.

L'augurio è che ci riusciate a farlo bene, perché ne abbiamo bisogno. Abbiamo bisogno di creare sempre più giocatori autonomi in campo per una pallacanestro migliore nel nostro Paese.

In bocca al lupo, e buon lavoro!

Ettore Messina

TONIA BONACCI

Valutare e auto-valutarsi. Il valore del confronto con sé stessi e con l'altro in campo



Psicologa e psicoterapeuta specializzata presso la Società Italiana di Psicoterapia Integrata (SIPI). Da circa 14 anni lavora nella prevenzione e cura del disagio mentale. Lavora come psicoterapeuta individuale, di coppia e di famiglia, e si occupa della cura e riabilitazione dei pazienti psicotici. Ha conseguito un master in Psicologia dello Sport e dell'Attività Motoria, presso la SIPI e riconosciuto dalla Regione Campania. E' docente della Scuola dello Sport del CONI, docente del CNA e della Federazione Italiana Pallacanestro; lavora nel campo sportivo come consulente e formatrice di allenatori, dirigenti, atleti e società sportive. Dal 2009 lavora presso la Fondazione Laureus, prima come psicologa in campo, poi come supervisore degli allenatori dello staff psicologi, infine come supervisore capo dell'area psicologico relazione. A suo nome ha pubblicato su riviste specializzate in sport e psicologia sportiva. Il modello teorico che guida il suo lavoro è il Modello Strutturale Integrato, ideato da Giovanni Ariano e insegnato presso la scuola di specializzazione in psicoterapia della SIPI di Casoria (Napoli).

La lezione sottolinea l'importanza della collaborazione tra pari e della consapevolezza nell'assunzione del ruolo di allenatore, evidenziando come la leadership efficace, la gestione delle regole e la coerenza siano fondamentali per la crescita personale e di squadra.

KEYWORDS

1. La collaborazione tra pari è essenziale per la crescita personale e di squadra.
2. L'assunzione consapevole del ruolo di allenatore richiede competenze relazionali e conoscenza del contesto.
3. La valutazione tra pari rafforza l'identità di gruppo e migliora la formazione.
4. Le competenze dell'allenatore includono sapere, saper essere, saper fare e sapersi relazionare.
5. La coerenza tra dichiarazioni e comportamenti è fondamentale per la credibilità.
6. Il potere va esercitato in modo intelligente e adattabile, non solo imponendo regole.
7. La fiducia si costruisce attraverso la gestione condivisa delle difficoltà.
8. La scelta tra crescita dei giocatori e risultato dipende dal contesto e dagli obiettivi.
9. Il capitano deve incarnare i valori dell'allenatore e della squadra.
10. L'assistente allenatore è il prolungamento dell'allenatore e gestisce i conflitti.

COLLABORAZIONE E VALUTAZIONE TRA PARI

La collaborazione è fondamentale per il lavoro di squadra e si esprime nella capacità di valutazione tra pari, che permette a ciascuno di dare e ricevere contributi per il bene comune. Questo processo rafforza l'identità di gruppo e migliora la formazione personale e collettiva.

- LA VALUTAZIONE TRA PARI È UN ELEMENTO FONDAMENTALE TRA AUTOVALUTAZIONE E VALUTAZIONE ESTERNA.
- COLLABORARE SIGNIFICA SIA PRENDERE CHE DARE, CONTRIBUENDO ATTIVAMENTE AL GRUPPO.
- LA COLLABORAZIONE SI APPLICA IN CAMPO, NELLO STAFF, NELLA DEFINIZIONE DELLE REGOLE E NELLA CRESCITA COLLETTIVA DEGLI ALLENATORI.

MODELLO INTEGRATO DI OSSERVAZIONE E VALUTAZIONE

L'osservazione e la valutazione degli atleti devono essere fatte in modo consapevole e riflesso, considerando le componenti tecnica, fisica e psicologica, e la loro interrelazione. Questo approccio permette di armonizzare la crescita individuale e di squadra, intervenendo in modo mirato per migliorare la prestazione.

- LA PALLACANESTRO È COMPOSTA DA TRE PARTI PRINCIPALI: TECNICA, FISICA E PSICOLOGICA/RELAZIONALE.
- È IMPORTANTE CAPIRE COME QUESTE TRE COMPONENTI SI RELAZIONANO TRA LORO IN OGNI ATLETA.
- L'OSSERVAZIONE DEVE ESSERE CONSAPEVOLE PER POTER INTERVENIRE EFFICACEMENTE NELLA CRESCITA DEGLI ATLETI.
- LA VALUTAZIONE AVVIENE SU DIVERSI LIVELLI LOGICI: INDIVIDUALE, A DUE, A TRE, STRATEGICO.
- LE DIFFICOLTÀ DI COMPrensIONE TRA STAFF E GIOCATORI POSSONO NASCERE DA UNA DIVERSA FOCALIZZAZIONE SUI LIVELLI DI OSSERVAZIONE.



ASSUNZIONE DI RUOLO DELL'ALLENATORE

Assumere il ruolo di allenatore significa identificare e gestire le competenze fondamentali, essere riconosciuti dal gruppo, saper guidare e fare richieste gestibili. Il ruolo viene anche attribuito dai giocatori e richiede consapevolezza delle proprie capacità e dei limiti, per evitare rischi di impotenza o onnipotenza.

- ASSUMERE IL RUOLO IMPLICA LEADERSHIP, ESSERE MODELLO, GESTIRE LO STAFF E LE RICHIESTE.
- IL RUOLO VIENE ANCHE RICONOSCIUTO DAI GIOCATORI, NON SOLO ASSUNTO DALL'ALLENATORE.
- È FONDAMENTALE CONOSCERE LA STORIA CESTISTICA DEI PROPRI RAGAZZI PER POSIZIONARSI CORRETTAMENTE.
- IL RISCHIO, SE NON SI CONOSCE IL PROPRIO POSIZIONAMENTO, È OSCILLARE TRA IMPOTENZA E ONNIPOTENZA.
- L'ASSUNZIONE DI RUOLO VA CONTESTUALIZZATA RISPETTO ALLE RICHIESTE E AI VALORI DEL CLUB O DELLA SOCIETÀ.

ASSUNZIONE DEL RUOLO E ANALISI DEL CONTESTO

L'assunzione del ruolo parte dall'analisi del contesto e dalla consapevolezza di dove ci si trova rispetto agli altri. Il ruolo non è solo una funzione formale, ma implica anche una modalità specifica di relazione con le persone. L'esempio di Ettore Messina sottolinea la difficoltà di delegare ruoli e l'importanza di essere consapevoli delle proprie responsabilità.

- ASSUMERE IL RUOLO IMPLICA LEADERSHIP, ESSERE MODELLO, GESTIRE LO STAFF E LE RICHIESTE.
- IL RUOLO VIENE ANCHE RICONOSCIUTO DAI GIOCATORI, NON SOLO ASSUNTO DALL'ALLENATORE.
- È FONDAMENTALE CONOSCERE LA STORIA CESTISTICA DEI PROPRI RAGAZZI PER POSIZIONARSI CORRETTAMENTE.
- IL RISCHIO, SE NON SI CONOSCE IL PROPRIO POSIZIONAMENTO, È OSCILLARE TRA IMPOTENZA E ONNIPOTENZA.
- L'ASSUNZIONE DI RUOLO VA CONTESTUALIZZATA RISPETTO ALLE RICHIESTE E AI VALORI DEL CLUB O DELLA SOCIETÀ.

COMPETENZE E RESPONSABILITÀ DELL'ALLENATORE

Le competenze di un allenatore includono il sapere, il saper essere, il saper fare, il saper far fare e il sapersi relazionare. Le responsabilità maggiori sono la coerenza e l'autenticità, ovvero la capacità di far coincidere dichiarazioni e comportamenti. L'autovalutazione e la capacità di riconoscere i propri errori sono fondamentali, anche se spesso difficili da accettare.

- LE COMPETENZE RELAZIONALI SONO INDISPENSABILI E DEVONO ESSERE TRASMESSE.
- LA COERENZA È LA RESPONSABILITÀ MAGGIORE DI UN ALLENATORE.
- L'AUTENTICITÀ CONSISTE NEL FAR COINCIDERE DICHIARAZIONI E COMPORTAMENTI.
- L'AUTOVALUTAZIONE E LA CAPACITÀ DI CHIEDERE SCUSA SONO RARE MA IMPORTANTI.
- LA PAURA DI PERDERE CREDIBILITÀ PORTA SPESSO A NEGARE GLI ERRORI.

GESTIONE DEL POTERE E DELLE REGOLE

Il potere di un allenatore non consiste solo nell'imporre regole, ma nel farle rispettare in modo utile alla squadra e adattandole al contesto. La rigidità può essere dannosa, mentre l'elasticità permette di gestire meglio le situazioni e mantenere la fiducia del gruppo. L'obiettivo superiore è sempre il bene della squadra.

- IL POTERE VA ESERCITATO IN MODO INTELLIGENTE E INTERSOGETTIVO.
- LA RIGIDITÀ NELLE REGOLE PUÒ PORTARE A PROBLEMI CON GIOCATORI E FAMIGLIE.
- L'ELASTICITÀ E L'ADATTAMENTO DELLE REGOLE SONO FONDAMENTALI.
- LA GESTIONE DELLE CONSEGUENZE DELLE REGOLE DEVE CONSIDERARE IL BENE SUPERIORE DELLA SQUADRA.
- LA FIDUCIA TRA ALLENATORE E GIOCATORI È BIDIREZIONALE.

FIDUCIA, COERENZA E MODELLO DI LEADERSHIP

La fiducia tra allenatore e squadra si costruisce attraverso la coerenza, la responsabilità e la capacità di adattarsi. Il modello di leadership trasmesso influenza il comportamento dei giocatori e la loro disponibilità a collaborare per il bene comune.

- LA FIDUCIA SI COSTRUISCE NELLA DIFFICOLTÀ E NELLA GESTIONE CONDIVISA DEI PROBLEMI.
- IL MODELLO DI LEADERSHIP INFLUENZA IL COMPORTAMENTO DEI GIOCATORI.
- LA COERENZA TRA PAROLE E AZIONI È FONDAMENTALE PER MANTENERE LA CREDIBILITÀ.
- LA GESTIONE DEI PROBLEMI PUÒ ESSERE INDIVIDUALE O DI GRUPPO, A SECONDA DELLA SITUAZIONE.

CONCENTRAZIONE, PERCEZIONE E REGOLE NEI TIROCINI

La concentrazione e la percezione ridotta sono elementi chiave nel contesto dei tirocini. È fondamentale saper mettere e far rispettare regole, oltre a saper fare scelte per il bene proprio, dell'altro e della relazione. L'essenza del lavoro è collaborare per ottenere un risultato comune.

- LA CAPACITÀ DI METTERE E FAR RISPETTARE REGOLE È UNA DELLE VOCI FONDAMENTALI DEL 'SAPER ESSERE'.
- È IMPORTANTE NON DIMENTICARE CHE SI LAVORA INSIEME PER OTTENERE UN RISULTATO.
- LA CRESCITA DEI GIOCATORI E LA PRESTAZIONE SONO DUE OBIETTIVI SPESSO IN DIATRIBA.
- LA SCELTA TRA CRESCITA E RISULTATO DIPENDE DAL CONTESTO E DAL POTERE DECISIONALE DATO.

FOCUS

“COLLABORARE SIGNIFICA PRENDO E DO E IL VOSTRO DARE DIVENTA FONDAMENTALE PER RIUSCIRE A PORTARE UN PEZZETTO IN PIÙ NEL LAVORO CHE STATE FACENDO INSIEME.”

“IL PROBLEMA È ACQUISIRE UNA COMPETENZA RELAZIONALE CHE VI PERMETTE DI PREVEDERE E CONTROLLARE QUELLO CHE STA SUCCEDENDO, ANCHE A LIVELLO DI INTERAZIONE IN CAMPO.”

CRESCITA VS. RISULTATO: LA DIATRIBIA E LE SCELTE CONSAPEVOLI

La scelta tra puntare alla crescita dei giocatori o al risultato immediato è complessa e dipende dal contesto e dagli obiettivi reali. Un esempio pratico è stato discusso riguardo a una stagione in cui la scelta finale è stata salvare solo il risultato per garantire la permanenza nella posizione attuale.

- LA CRESCITA DEI GIOCATORI E IL RISULTATO SONO SPESSO IN CONFLITTO.
- LE SCELTE FATTE POSSONO ESSERE INCOERENTI CON I PROPRI VALORI DI BASE, MA DEVONO ESSERE CONSAPEVOLI E ASSUNTE CON RESPONSABILITÀ.
- LA POSSIBILITÀ DI RIMETTERSI IN DISCUSSIONE O STABILIZZARSI SU UNA SCELTA È DATA DALL'ESPERIENZA E DALLA RIFLESSIONE POST-CAMPIONATO.

REGOLE INTELLIGENTI: ADATTAMENTO E FLESSIBILITÀ

Le regole intelligenti sono quelle che permettono adattamento e flessibilità. L'intelligenza è definita come la capacità di adattarsi all'ambiente usando le proprie competenze. È fondamentale essere consapevoli della propria capacità di gestire una regola prima di imporla.

Le regole rigide spesso danno serenità, ma le regole intelligenti sono quelle adattabili.

L'intelligenza è la capacità di adattamento all'ambiente. È meglio non imporre una regola se non si è sicuri di poterla gestire. La definizione delle regole deve avvenire quando si ha chiarezza sulla propria capacità di gestione.

RUOLO E RESPONSABILITÀ DEL CAPITANO

Il capitano, sia a 12, 13, 18 o 25 anni, in qualsiasi categoria, porta sulle spalle tematiche di potere, responsabilità e competenza. Il capitano dovrebbe incarnare i valori dell'allenatore e della squadra, e spesso si fa carico anche della gestione delle regole all'interno del gruppo.

Il capitano assume un ruolo di potere, responsabilità e competenza.

La scelta del capitano dovrebbe riflettere i valori dell'allenatore e della squadra. Il capitano può essere colui che fa rispettare le regole e motiva la squadra. È importante osservare il comportamento del capitano per valutare l'equilibrio tra responsabilità e potere.

RUOLO DELL'ASSISTENTE E GESTIONE DEL CONFLITTO

L'assistente allenatore ha la responsabilità di essere il prolungamento dell'allenatore, condividendo lo spogliatoio con la squadra e rispecchiando i valori comuni. La gestione del conflitto sarà approfondita successivamente.

L'assistente allenatore è una figura chiave nella gestione della squadra.

Deve essere il prolungamento dell'allenatore e condividere i valori con la squadra. La gestione del conflitto è un tema importante che sarà affrontato in seguito.

ASSUNZIONE DI RUOLO DELL'ALLENATORE

Assumere il ruolo di allenatore significa identificare e gestire le competenze fondamentali, essere riconosciuti dal gruppo, saper guidare e fare richieste gestibili. Il ruolo viene anche attribuito dai giocatori e richiede consapevolezza delle proprie capacità e dei limiti, per evitare rischi di impotenza o onnipotenza.

- ASSUMERE IL RUOLO IMPLICA LEADERSHIP, ESSERE MODELLO, GESTIRE LO STAFF E LE RICHIESTE.
- IL RUOLO VIENE ANCHE RICONOSCIUTO DAI GIOCATORI, NON SOLO ASSUNTO DALL'ALLENATORE.
- È FONDAMENTALE CONOSCERE LA STORIA CESTISTICA DEI PROPRI RAGAZZI PER POSIZIONARSI CORRETTAMENTE.
- IL RISCHIO, SE NON SI CONOSCE IL PROPRIO POSIZIONAMENTO, È OSCILLARE TRA IMPOTENZA E ONNIPOTENZA.
- L'ASSUNZIONE DI RUOLO VA CONTESTUALIZZATA RISPETTO ALLE RICHIESTE E AI VALORI DEL CLUB O DELLA SOCIETÀ.

ASSUNZIONE DI RUOLO DELL'ALLENATORE

Assumere il ruolo di allenatore significa identificare e gestire le competenze fondamentali, essere riconosciuti dal gruppo, saper guidare e fare richieste gestibili. Il ruolo viene anche attribuito dai giocatori e richiede consapevolezza delle proprie capacità e dei limiti, per evitare rischi di impotenza o onnipotenza.

- ASSUMERE IL RUOLO IMPLICA LEADERSHIP, ESSERE MODELLO, GESTIRE LO STAFF E LE RICHIESTE.
- IL RUOLO VIENE ANCHE RICONOSCIUTO DAI GIOCATORI, NON SOLO ASSUNTO DALL'ALLENATORE.
- È FONDAMENTALE CONOSCERE LA STORIA CESTISTICA DEI PROPRI RAGAZZI PER POSIZIONARSI CORRETTAMENTE.
- IL RISCHIO, SE NON SI CONOSCE IL PROPRIO POSIZIONAMENTO, È OSCILLARE TRA IMPOTENZA E ONNIPOTENZA.
- L'ASSUNZIONE DI RUOLO VA CONTESTUALIZZATA RISPETTO ALLE RICHIESTE E AI VALORI DEL CLUB O DELLA SOCIETÀ.

FOCUS

“PRENDETEVI IL TEMPO QUANDO SI PARLA DI ASSUNZIONE DI RUOLO PER CAPIRE RISPETTO A CIÒ CHE VI VIENE CHIESTO, VOI DOVE SIETE.”

“ESSERE UNA GUIDA COSA COMPORTA? ASSUMERSI COSA? RESPONSABILITÀ E PARALLELAMENTE, INSIEME ALLE RESPONSABILITÀ NO? COSA CE INSIEME ALLE RESPONSABILITÀ? SE VOI AVETE TUTTE LE RESPONSABILITÀ, SIETE UN ALLENATORE CHE HA IN MANO LE REDINI.”

“AUTENTICO SIGNIFICA ESATTAMENTE LA CAPACITÀ DI FAR SÌ CHE CIÒ CHE IO DICHIARO E COME IO MI COMPORTO VADANO NELLA STESSA DIREZIONE.”



La gestione efficace dei conflitti in ambito sportivo richiede consapevolezza delle proprie emozioni, responsabilità individuale e coerenza nei valori. Il conflitto, se affrontato correttamente, può diventare un'opportunità di crescita personale e di squadra, migliorando la collaborazione e la qualità delle relazioni all'interno del gruppo.

KEYWORDS

1. Il conflitto non è solo uno scontro, ma un'opportunità per comprendersi reciprocamente.
2. La responsabilità individuale è la base imprescindibile per la collaborazione in squadra.
3. La gestione del conflitto richiede consapevolezza emotiva e capacità di comunicazione.
4. Il riconoscimento dei ruoli è fondamentale per prevenire e risolvere i conflitti.
5. Non tutti i conflitti devono essere risolti: alcuni sono occasioni di apprendimento.
6. La coerenza tra valori personali e gestione del conflitto è essenziale.
7. L'allenatore e lo staff devono essere consapevoli e condividere le proprie emozioni.
8. La prevenzione dei conflitti passa dal riconoscimento precoce dei segnali di criticità.
9. La chiarezza sugli obiettivi e la condivisione delle percezioni sono fondamentali.
10. Il coinvolgimento di tutto lo staff e la coerenza tra allenatore e dirigenza sono cruciali.

la propria serenità nell'affrontarlo.

- LE EMOZIONI COMUNI NEL CONFLITTO SONO TENSIONE, PREOCCUPAZIONE, AGITAZIONE, PAURA.
- ALCUNE PERSONE CERCANO ATTIVAMENTE IL CONFLITTO.
- IL CONFLITTO PUÒ ESSERE PERCEPITO COME PERICOLO O OPPORTUNITÀ.
- LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA È FONDAMENTALE PER LA GESTIONE EFFICACE.

FOCUS

“IL POTERE NON SIGNIFICA SOLO METTERE UNA REGOLA, SIGNIFICA FARLA RISPETTARE ALL'INTERNO DI QUELLO CHE È IL MOMENTO.”

“LA RESPONSABILITÀ È LA CAPACITÀ DI DOSARE IL MIO POTERE DECISIONALE CON LE MIE COMPETENZE.”

“QUANDO SI ARRIVA AD UNA POSIZIONE CONSAPEVOLE DI CUI CI SI PRENDE LA RESPONSABILITÀ, CHE SIAMO D'ACCORDO O NON SIAMO D'ACCORDO, QUELLA È LA CAPACITÀ DI SCELTA LIBERA CHE OGNUNO DI NOI HA.”

“L'INTELLIGENZA È LA CAPACITÀ DI USARE LE NOSTRE COMPETENZE PER ADATTARCI AL MEGLIO ALL'AMBIENTE DOVE VIVIAMO E SOPRAVVIVERE.”

“IL CAPITANO DEVE UN PO' INCARNARE DEI VALORI CHE L'ALLENATORE HA NELLA SQUADRA, ED È UNA BELLA RESPONSABILITÀ SULLE SPALLE QUELLA DI ESSERE IL PROLUNGAMENTO DELL'ALLENATORE.”

DEFINIZIONE E NATURA DEL CONFLITTO

Il conflitto viene definito come un confronto tra persone o classi sociali i cui interessi si escludono a vicenda e mirano a sostituirsi in posizioni di potere o vantaggio. Tuttavia, il termine 'confronto' suggerisce che l'obiettivo non sia necessariamente la vittoria di una parte sull'altra, ma la ricerca di una soluzione che permetta a entrambe le parti di sentirsi comprese, anche se non completamente soddisfatte.

- IL CONFLITTO È UN CONFRONTO TRA INTERESSI OPPOSTI.
- L'OBIETTIVO NON È SOLO PREVALERE, MA TROVARE UNA SOLUZIONE CHE PERMETTA COMPRESIONE RECIPROCA.
- LA GESTIONE DEL CONFLITTO RICHIEDE CAPACITÀ DI COMUNICAZIONE.
- SPESSO SI PENSA CHE UNO DEBBA VINCERE E L'ALTRO PERDERE, MA NON È SEMPRE COSÌ.

RUOLI E GERARCHIE NEI CONFLITTI

Nei contesti sportivi, come tra allenatori, giocatori, dirigenti e genitori, spesso esistono ruoli gerarchici che influenzano la gestione del conflitto. L'allenatore, ad esempio, ha spesso l'ultima parola, ma può scegliere se esercitare il potere in modo autoritario o coinvolgere l'altro nella ricerca di una soluzione. Questa scelta è soggettiva e personale, e influenza la coerenza e la qualità della relazione.

- NEI CONFLITTI TRA ALLENATORI, GIOCATORI, DIRIGENTI E GENITORI ESISTONO RUOLI GERARCHICI.
- L'ALLENATORE SPESSO HA L'ULTIMA PAROLA DECISIONALE.
- LA SCELTA TRA AUTORITÀ E COINVOLGIMENTO È SOGGETTIVA E PERSONALE.
- LA COERENZA TRA VALORI PERSONALI E GESTIONE DEL CONFLITTO È FONDAMENTALE.

REAZIONI EMOTIVE E PERCEZIONE DEL CONFLITTO

Le reazioni emotive al conflitto possono variare: tensione, preoccupazione, agitazione, paura, ma anche soddisfazione per chi trova stimolante il conflitto. È importante riconoscere come si vive il conflitto, se come pericolo o opportunità, e valutare

GESTIONE DEL CONFLITTO COME APPRENDIMENTO E CRESCITA

Il conflitto, anche quando non si risolve, può essere un'opportunità di apprendimento e crescita personale. Permette di riconoscere i propri limiti, migliorare le competenze relazionali e imparare a gestire situazioni simili in futuro. In alcuni casi, accettare la diversità di opinioni e valori è necessario, soprattutto quando non si trova un compromesso.

- IL CONFLITTO PUÒ NON ESSERE RISOLVIBILE, MA RESTA UN'OPPORTUNITÀ DI APPRENDIMENTO.
- AFFRONTARE IL CONFLITTO PERMETTE DI RICONOSCERE I PROPRI LIMITI.
- ACCETTARE LA DIVERSITÀ DI OPINIONI PUÒ ESSERE UNA SOLUZIONE.
- LA LIBERTÀ DI SCELTA È CENTRALE NELLA GESTIONE DELLE RELAZIONI DI SQUADRA.

STRATEGIE PRATICHE NELLA GESTIONE DEL CONFLITTO

Per gestire efficacemente un conflitto, è fondamentale prima comprendere cosa lo genera, analizzare la situazione e solo successivamente intervenire. Forzare la risoluzione senza aver compreso le cause può essere controproducente. L'obiettivo è raggiungere una comprensione profonda della dinamica, che può portare a crescita e miglioramento.

- PRIMA DI INTERVENIRE, È NECESSARIO CAPIRE COSA ALIMENTA IL CONFLITTO.
- FORZARE LA RISOLUZIONE SENZA ANALISI PUÒ PEGGIORARE LA SITUAZIONE.
- LA GESTIONE DEL CONFLITTO È UN'OPPORTUNITÀ DI CRESCITA.
- L'ANALISI OGGETTIVA DELLA SITUAZIONE È FONDAMENTALE.

SIGNIFICATO DEI POSTULATI E CATEGORIE NEL CONTESTO DI SQUADRA

I postulati sono concetti fondamentali che derivano dal modo in cui una squadra mette insieme le proprie capacità fisiche, tecniche e relazionali, caratterizzando il proprio stile di gioco in campo. Sono categorie che non possono essere messe in discussione e sono specifiche di ogni squadra.

- OGNI SQUADRA SVILUPPA IL PROPRIO MODO DI USARE SPAZIO E TEMPO, CHE NON È REPLICABILE DA ALTRE SQUADRE.

RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE E COLLABORAZIONE

La collaborazione e la condivisione in una squadra sono generate dalla responsabilità individuale. Senza responsabilità personale, non può esistere una vera collaborazione.

- LA RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE È FONDAMENTALE PER LA COLLABORAZIONE.
- PORTARE UN PROBLEMA ALL'ATTENZIONE ANCHE SENZA POTERE DECISIONALE È SEGNO DI RESPONSABILITÀ.
- LA COLLABORAZIONE NON PUÒ ESSERE IMPOSTA SOLO DALL'ALLENATORE.

GESTIONE DEL DISAGIO E CRITERI DI INTERVENTO NEI CONFLITTI

È necessario intervenire in una situazione di disagio quando questa crea difficoltà di comprensione o gestione della situazione, impedendo di svolgere il proprio lavoro con attenzione e valore.

- IL CONFINE TRA SOPPORTARE UN DISAGIO E INTERVENIRE DIPENDE DALL'IMPATTO SULLA CAPACITÀ DI LAVORARE.
- SE IL DISAGIO NON COMPROMETTE IL LAVORO, PUÒ ESSERE TENUTO COME STIMOLO DI ATTENZIONE.
- NON TUTTI I DISAGI RICHIEDONO INTERVENTO IMMEDIATO.

ESEMPI DI CONFLITTI CULTURALI E RICONOSCIMENTO DEL RUOLO

Il mancato riconoscimento del ruolo da parte di un membro della squadra, spesso dovuto a differenze culturali, può portare a conflitti che non sono più gestibili solo come conflitti, ma richiedono un lavoro sul riconoscimento reciproco dei ruoli.

- LA MANCANZA DI FIDUCIA DERIVA DAL MANCATO RICONOSCIMENTO DELLE COMPETENZE E DEI RUOLI.
- IL PROBLEMA NON È PIÙ IL CONFLITTO, MA IL RICONOSCIMENTO DEL RUOLO.

GESTIONE DEI COMPORTAMENTI PROBLEMATICI E IMPORTANZA DEL RUOLO

Il riconoscimento del ruolo all'interno della squadra può essere la chiave per risolvere conflitti, come dimostrato dall'esempio di una giocatrice americana con abitudini problematiche che ha cambiato atteggiamento dopo aver compreso l'importanza del suo ruolo.

Il cambiamento di visione e il dialogo sul ruolo possono risolvere conflitti.

Il riconoscimento del ruolo è spesso più importante del conflitto stesso. Il comportamento problematico può essere affrontato chiedendo se la persona tiene al proprio ruolo e al rapporto con i compagni.

GESTIONE DEI VALORI PERSONALI E LIMITI NELLA COLLABORAZIONE

Quando si entra nel campo dei valori personali, come il digiuno religioso, è difficile imporre comportamenti contrari. La società deve essere consapevole di questi limiti e valutare fin dove può chiedere uno sforzo. Il cambiamento di visione e il dialogo sul ruolo possono risolvere conflitti.

Il riconoscimento del ruolo è spesso più importante del conflitto stesso. Il comportamento problematico può essere affrontato chiedendo se la persona tiene al proprio ruolo e al rapporto con i compagni.

I valori personali, come il Ramadan, possono influire sulle prestazioni. Non si può costringere una persona a rinunciare ai propri valori. È importante la trasparenza fin dall'inizio del rapporto tra atleta e società.



RISULTATO SPORTIVO E GESTIONE DEI CONFLITTI DURANTE LA STAGIONE

Il risultato sportivo può essere un'arma a doppio taglio nella gestione dei conflitti: a volte è meglio affrontare subito i conflitti anche se la squadra sta andando bene, per evitare problemi futuri. I conflitti e gli infortuni tendono a emergere in momenti specifici della stagione.

Valutare se il conflitto serve da capro espiatorio o per creare rottura. I conflitti e gli infortuni spesso emergono in momenti chiave della stagione. Chi lavora più anni nella stessa società nota ricorrenze nei momenti di crisi.

GESTIONE DEI PROBLEMI E DEI CONFLITTI NELLA SQUADRA

La gestione dei problemi e dei conflitti all'interno di una squadra richiede consapevolezza, coinvolgimento dello staff e coerenza. È importante riconoscere e nominare le emozioni come rabbia e paura per poterle affrontare efficacemente. Se i conflitti vengono ignorati o negati, possono peggiorare e compromettere la prestazione della squadra. La responsabilità di risolvere i conflitti può essere delegata a una o più persone all'interno della squadra, ma se non vengono risolti, l'allenatore deve intervenire direttamente.

Il conflitto può essere il sintomo di problemi più profondi. È fondamentale il coinvolgimento e la coerenza di tutto lo staff nella gestione delle emergenze. Riconoscere e nominare le emozioni (rabbia, paura) permette di affrontarle. Il coraggio è necessario per affrontare i problemi anche a rischio di compromettere il risultato sportivo. La consapevolezza delle proprie emozioni aiuta a gestire meglio le prestazioni. Esempio di allenatore di Serie A femminile che ha affrontato le proprie emozioni condividendole con lo staff. Se i conflitti vengono negati o ignorati, possono persistere per tutta la stagione. La responsabilità di risolvere i conflitti può essere delegata a una o più persone della squadra. Se la squadra non riesce a risolvere il conflitto, l'allenatore deve riprendere il controllo. La coerenza tra allenatore e dirigenza è fondamentale per la gestione efficace dei conflitti.

RUOLO DELL'ALLENATORE E DELLO STAFF NELLA GESTIONE EMOTIVA

L'allenatore e lo staff devono essere consapevoli delle emozioni proprie e della squadra. La condivisione delle emozioni con lo staff può aiutare a mantenere lucidità e migliorare la prestazione. La credibilità dell'allenatore non viene meno se si condividono le proprie emozioni, anzi, può rafforzare la coesione del gruppo.

L'allenatore deve essere il primo a riconoscere e nominare le emozioni. La condivisione delle emozioni con lo staff aiuta a gestirle meglio. La credibilità dell'allenatore non viene compromessa dalla trasparenza emotiva. Essere consapevoli delle proprie emozioni permette di affrontare meglio le situazioni difficili.

GESTIONE DEI CONFLITTI TRA GIOCATORI E RUOLO DELLO SPOGLIATOIO

Non sempre l'allenatore può o deve intervenire direttamente nei conflitti tra giocatori; a volte lo spogliatoio può decidere di gestire autonomamente la situazione. Tuttavia, se il gruppo non è in grado di risolvere il conflitto, è necessario identificare una persona responsabile, delegata dall'allenatore, che abbia il potere di intervenire. Se il problema persiste, l'allenatore deve riprendere il controllo e, se necessario, applicare sanzioni.

Lo spogliatoio può decidere di gestire autonomamente i conflitti. Se il gruppo non riesce a risolvere il conflitto, serve una persona responsabile delegata dall'allenatore. Se il conflitto persiste, l'allenatore deve intervenire direttamente. La coerenza tra allenatore e dirigenza è fondamentale per la gestione dei conflitti.

EDUCAZIONE ALLA COERENZA E GESTIONE DEI CONFLITTI NEI CONTESTI SPORTIVI

La coerenza personale e la responsabilità individuale sono fondamentali nella gestione dei conflitti, specialmente nei contesti sportivi dove spesso i regolamenti esistono ma non vengono rispettati. Il vero problema emerge nei momenti di conflitto, quando la debolezza e la responsabilità individuale vengono messe alla prova. La gestione efficace richiede accordi chiari e la capacità di mantenere la propria integrità anche di fronte a decisioni imposte dall'alto.

La difficoltà di mantenere la coerenza è valutata come 11 su una scala da 1 a 10. I regolamenti condivisi tra intelligenza e stato giocatore possono aiutare, ma spesso non vengono rispettati. La responsabilità individuale è centrale: firmare un contratto non basta, bisogna assumersi le conseguenze delle proprie azioni. Nei conflitti con i vertici, anche se i risultati arrivano, si può essere esonerati per motivi gerarchici. Essere coerenti con se stessi può portare a scontri con chi ha potere decisionale. Il progetto di crescita può essere portato avanti con successo, ma la delegittimazione del ruolo può comunque portare all'esonero.

DEFINIZIONE, CONDIVISIONE E GESTIONE DEL CONFLITTO

La gestione del conflitto si basa su due passaggi fondamentali: definire il conflitto e dividerlo. È importante non dare mai per scontato che la propria percezione del conflitto sia condivisa dagli altri. Il primo accordo può essere anche solo riconoscere di non essere d'accordo. La chiarezza sugli obiettivi e la coerenza nel comportamento sono essenziali per risolvere i conflitti.

Definire il conflitto è una 'gabbia concettuale' ma necessaria. Non bisogna mai assumere che la propria visione del conflitto sia quella degli altri. Il primo passo per risolvere un conflitto è riconoscere che esiste e dividerlo. La gestione del conflitto si riduce a due domande: lo condividiamo? Cosa ce ne vogliamo fare? La chiarezza sugli obiettivi e la coerenza logica sono fondamentali. Non si devono cambiare le regole o gli obiettivi durante la risoluzione del conflitto. Se l'obiettivo è 'vincere', il conflitto non si risolverà mai.

SEGNALI DI CRITICITÀ E PREVENZIONE DEI CONFLITTI

Riconoscere i segnali di criticità prima dello scoppio del conflitto è fondamentale per la prevenzione. Segnali come aumento dello stress, intolleranza all'errore personale o altrui, e difficoltà a gestire imprevisti sono campanelli d'allarme. La domanda chiave da porsi è: "Cosa me ne voglio fare di quello che vedo?".

Le criticità possono essere evidenti o meno, come cambiamenti nei comportamenti nello spogliatoio. Segnali di allarme: intolleranza all'errore, aumento dello stress, difficoltà a gestire imprevisti. La difficoltà a gestire i propri errori indica un livello di tensione alto. È importante prevedere le conseguenze di queste criticità sul gruppo. Il ruolo del capro espiatorio nei momenti di tensione può essere un indicatore della temperatura emotiva del gruppo.

PER CONCLUDERE

- ▶ RIFLETTERE SULL'OGGETTIVO DEL CONFRONTO: NON SOLO VINCERE, MA ANCHE COMPRENDERE L'ALTRO.
- ▶ UTILIZZARE LA COMUNICAZIONE COME STRUMENTO CHIAVE NELLA GESTIONE DEL CONFLITTO.
- ▶ DEFINIRE CONSAPEVOLMENTE LA PROPRIA POSIZIONE NELLA GESTIONE DEL CONFLITTO.
- ▶ VALUTARE COSA SI VUOLE SALVARE NELLA RELAZIONE CON L'ALTRO.
- ▶ RICONOSCERE E ACCETTARE LE PROPRIE EMOZIONI NEL CONFLITTO.
- ▶ VALUTARE SE IL CONFLITTO RAPPRESENTA UN'OPPORTUNITÀ DI CRESCITA O UN PERICOLO DA EVITARE.
- ▶ CONSIDERARE IL CONFLITTO COME OCCASIONE DI CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE.
- ▶ ACCETTARE CHE NON TUTTI I CONFLITTI DEVONO ESSERE RISOLTI PER FORZA.
- ▶ ANALIZZARE ATTENTAMENTE LE CAUSE DEL CONFLITTO PRIMA DI AGIRE.
- ▶ UTILIZZARE IL CONFLITTO COME SPECCHIO PER VALUTARE E MIGLIORARE LE PROPRIE COMPETENZE.

FOCUS

"IL PROBLEMA DOVREBBE ESSERE CERCARE UNA SOLUZIONE CHE IN QUALCHE MODO FACCIA SENTIRE SIA ME CHE L'ALTRO IN QUALCHE MODO NON DICO SODDISFATTI, MA QUANTO MENO COMPRESI."

"NESSUNA DI QUESTE DUE POSIZIONI È GIUSTA O SBAGLIATA, MA LO DIVENTA SULLA BASE DI QUELLO CHE PER VOI È IMPORTANTE SALVARE NELLA RELAZIONE."

"DOBBIAMO PRENDERE UNA SECONDA POSIZIONE, E CIÒ È IL CONFLITTO È UN'OPPORTUNITÀ O PUÒ ESSERE UN PERICOLO?"

"LA CAPACITÀ DI OPPORTUNITÀ PIÙ GRANDE È PROPRIO CHE NEL MOMENTO IN CUI IO SONO IN CONFLITTO EMERGE IL MIO LIMITE, IL MIO MODO DI NON O DI FUNZIONARE."

"QUANDO C'È UN CONFLITTO, A CAPIRE PRIMA DI TUTTO COSA LO GENERA, CIOÈ DOVE SI SCEGLIE, SE, COME, DOVE E QUANDO INTERVENIRE."

"NON SI PUÒ PARLARE DI UNA SQUADRA COLLABORATIVA SE I GIOCATORI NON CI METTONO DEL LORO PER RENDERLA TALE."

"NON CI PUÒ ESSERE COLLABORAZIONE SE NON C'È UNA RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE."

"SE MI FIDO, RICONOSCO."

"QUANDO IL RICONOSCIMENTO DI RUOLO ALL'INTERNO DI UNA SQUADRA È LA CHIAVE DI DISTRUZIONE DEL CONFLITTO."

"NESSUNO HA DIRITTO DI COSTRINGERTI A FARE UNA COSA DIVERSA DA QUELLA IN CUI CREDI."

"PERCHÉ CON LA RABBIA E QUELLA PAURA CHE C'È PRIMA O POI TI SCOPPIANO IN MANO ED È MEGLIO CHE LO FAI SCOPPIARE CONTROLLANDOLA CHE NON CHE POI TI SCOPPIANO MOMENTI IN CUI NON HAI PIÙ LA CAPACITÀ DI TOGLIERE."

"IL FATTO CHE NOI NE ABBIAMO AVUTO UN'ONDA E CHE L'ABBIA CONDIVISO CON LO STAFF GLI HA PERMESSO DI ENTRARE IN CAMPO LUCIDO."

"LA BASE DELLA CAPACITÀ DI PORTARE A CASA UN BUON RISULTATO NELLA GESTIONE DEL CONFLITTO, IN QUALUNQUE LIVELLO SOCIETARIO, È PARTE DALL'ACCORDO VALORIALE TRA SOCIETÀ E LE NATURE."

"NEL MOMENTO IN CUI ABBIAMO LA CAPACITÀ DI POTER FARE DELLE SCELTE LIBERE E CE NE PRENDIAMO LA RESPONSABILITÀ, ALLORA VUOL DIRE CHE STIAMO REALMENTE ANDANDO IN UNA DIREZIONE IN CUI OGNUNO DI NOI RAGGIUNGERÀ L'OGGETTIVO CHE DECIDE DI PORSI NELLE REALTÀ." - PROFESSORE GIOVANNI ARIANO -

"NON DATE MAI, MAI, MAI PER SCONTATO CHE CIÒ CHE VEDETE VOI DI UN CONFLITTO SIA QUELLO CHE LE PERSONE COINVOLTE NEL CONFLITTO VEDONO."

"COSA ME NE FACCIO DI QUELLO CHE VEDO? LO USO, NON LO USO, DECIDO DI CONDIVIDERLO, DI NON CONDIVIDERLO."

MARIO FIORETTI

Match Analysis



È nato a Bergamo l'11 settembre 1973

Si è laureato in Economia e Commercio a Bergamo nel 1999 e poi si è trasferito per un anno all'Università dell'Indiana per seguire coach Bobby Knight.

È specializzato in analisi video, probabilmente il GURU di questa specialità. Come Assistente allenatore e analista ha partecipato con la Nazionale Italiana ad EuroBasket 2011 ed EuroBasket 2013.

Cresciuto come allenatore nelle giovanili della Intervites di Bergamo, la sua città, ha poi allenato a Torre Boldone, ai Titans di Bergamo e dal 2003 all'Olimpia Milano, sia nelle giovanili (di cui è divenuto anche responsabile) sia in prima squadra: con Milano ha raggiunto sette volte la finale scudetto (2004/05 sotto Lino Lardo, 2008/09 e 2009/10 sotto Piero Bucchi, nel 2011/12

con Sergio Scariolo al comando) vincendola infine nel 2013/14 con Luca Banchi allenatore. Nel 2015/16, come assistente di Jasmin Repesa, ha vinto la sua prima Coppa Italia e il suo secondo scudetto. Nel 2016/17 ha vinto Supercoppa e Coppa Italia.

Nel 2017/18 la seconda Supercoppa e il terzo scudetto con Simone Pianigiani. Nell'ultima, la sesta al fianco di Ettore Messina sempre in maglia Olimpia Milano, vince il suo sesto scudetto.

In America ha fatto l'istruttore in numerosi camp di specializzazione lavorando tra gli altri con Pete Newell (coach della Nazionale americana alle Olimpiadi di Roma nel 1960) e Jim Boeheim (attuale coach di Syracuse).

Match Analysis non è altro che l'analisi oggettiva e non emotiva di tutto ciò che accade in campo sia in allenamento che in partita, supportata da strumenti tecnologici che ci danno la possibilità di unire dei numeri ad eventi tecnico-tattici.

Prima di parlare del resto bisogna che partiamo dai capisaldi dello sport di squadra:

- **SCelta DEI GIOCATORI:** avere degli standards, scegliere le persone giuste;
- **RELAZIONI:** cioè la connessione che c'è nei gruppi di lavoro, tra staff tecnico, staff fisico e giocatori;
- **LAVORO SUL CAMPO:** (da ascoltare) siamo insegnanti;

EVOLUZIONE

- **CAMBIO DI TECNOLOGIA,** ma non la qualità del lavoro;
- **CALENDARI** 80 partite, quindi, diminuiscono i numeri degli allenamenti e aumenta la sessione video. Quindi allenare diventa anche più importate per scegliere;
- **STAFF**

STAFF ALLENATORE

Lo staff è composto da un capo allenatore, 4 assistenti e 2 allenatori del settore giovanile. Sono aumentati i numeri perché è aumentata la mole di lavoro

STATISTICHE E PARTITE

- **RECEPIMENTO STATISTICHE INDIVIDUALI E DI SQUADRA:** analizzare i numeri individuali e di squadra è il primo lavoro da fare;
- **ACQUISIZIONE PARTITE DA ESAMINARE:** la possibilità di scaricare le partite su server;
- **ANALISI 4 PARTITE PRECEDENTI:** analizzo le ultime 4 partite a livello temporale oppure ci possono essere partite di particolare interesse in relazione a determinate caratteristiche del gioco mio gioco o degli avversari che voglio studiare;

ANALISI VIDEO-EFFICENZA

Il modello di etichettaggio è la base per la creazione di una video analisi tramite il quale possiamo archiviare tutte le informazioni.

L'Olimpia Milano usa **Darth Fish** come programma di etichettaggio, la forza lavoro che c'è dietro è importante, ed il modello di lavoro è univoco, in modo tale da poter avere la possibilità di raccogliere in maniera univoca le informazioni.

La pulsantiera di etichettaggio è strutturata con tasti che ci fanno entrare nell'attacco o nella difesa.

L'attacco prevede una suddivisione delle situazioni a **livello temporale:** contropiede, transizioni semi strutturate, giochi a metà campo, situazioni speciali. La situazione d'attacco bisogna capire poi come **evolve:** l'insieme delle specifiche d'attacco ci dice come finisce l'azione, che tipologia di tiro viene presa, da quale distanza, con che esito, chi ha preso il tiro, chi ha procurato il tiro;

Tutto questo creare una time line dove inserisco tutte queste informazioni. Dovete dare queste cose in maniera costante e sempre con grande qualità. La terminologia che utilizziamo è comune.

CREAZIONE INDICI OFFENSIVI-DIFENSIVI

Questa fase entra nella fase del lavoro dove iniziano ad esserci **indicazioni pratiche** per il montaggio; Analizzando azione per azione, per poter chiudere il tagging sarebbe opportuno decidere se l'azione in oggetto potrà essere di interesse futuro, e se quella azione è stata positiva o negativa per la squadra che stiamo analizzando. Da un punto di vista difensivo, selezioniamo la situazione di gioco contro cui sta difendendo il nostro avversario e se la situazione di gioco è simile a quelle che vengono utilizzate dalla mia squadra, sarà importante porre un focus su questa azione.

Per prima cosa viene selezionato il tipo di **scelta difensiva fatta** e poi viene aggiunto un **commento qualitativo**, che descrive cosa è successo.

Da qui creo un file da cui estrapolare successivamente delle informazioni. Il database per una partita sarà costituito da moltissimi eventi e questi, esportati come un file .csv, inserito in un server che ci permette, insieme ai dati ricavati dalle altre partite, di ottenere un quadro dell'avversario. Dal server è possibile ricavare i rendimenti dei singoli giocatori, ma anche delle situazioni giocate in attacco e delle scelte difensive

Riassumendo in punti, dopo aver etichettato la partita bisogna provvedere a:

- **ESTRARRE IL FILE CSV;**
- **UTILIZZARE IL SERVER WEBPONT** e procedere all'immissione del file;
- **RIELABORARE ED ANALIZZARE GLI INDICI** (associare l'efficienza ad elementi tecnicotattici);

Nella **Match Analysis** i dati numerici estrapolati dal tagging, fatto in precedenza, vanno a fortificare le sensazioni che ho dopo aver guardato le partite.

REDAZIONI SISTEMI DI GIOCO AVVERSARI

- **UTILIZZO ORDINARI:** non diamo più cartaceo alla squadra;
- **DISEGNO E REDAZIONE PLAYBOOK** (Fastdraw): disegnando tutti i giochi per creare un playbook per lo staff. Ordine delle chiamate;
- **LINGUA INGLESE:** utilizzare la lingua inglese per semplificare la comunicazione;

PREPARAZIONE BOZZA MONTAGGI DI SQUADRA

Per preparare una prima bozza del report seguendo questi passaggi:

- **CREAZIONI E UTILIZZO ORDINATORI**
- **EVENTUALI CLIPS PARTITE PRECEDENTI**
- **CREAZIONE BOZZA 1° E "2° RIUNIONE**
- **ORDINE CLIPS, STRUTTURA MONTAGGIO:** insegnamento ed effetto psicologico
- **INSERIMENTO TITOLI: LINGUA INGLESE**

CARATTERISTICHE MATERIALE VIDEO

- **DURATA LIMITATA:** incisività dovuta alla grande mole di lavoro;
- **FLESSIBILITÀ:** ogni preparazione è diversa dall'altra, ci sarà una base ma tutte le volte va adattato;

PREPARAZIONE REPORT

Sarebbe una bozza del game plan dove inserire in sequenza:

- **ROSTER E BREVE ANALISI STATISTICA**
- **PREVISIONE DEL QUINTETTO E PROPOSTA DEGLI ACCOPPIAMENTI**
- **BREVE NOTA STATISTICA DEI 3 PUNTI**
- **ANALISI STATISTICA DI SQUADRA**
- **CONCETTI PER L'ATTACCO E LA DIFESA E COSA FAR FARE PER VINCERE LA PARTITA**
- **ASPETTI INDIVIDUALI INSERENDO SUI PUNTI DI FORZA E COME VOGLIAMO DIFENDERE**

PRIMA RIUNIONE STAFF

- **ANALISI REPORT**
- **DECISIONE PIANO PARTITA:** un'idea condivisa da tutto lo staff delle cose che fanno e delle cose che potrebbero fare
- **FINALIZZAZIONE PRIMA RIUNIONE SQUADRA**

PRIMA RIUNIONE CON LA SQUADRA

La faremo o prima della seduta di allenamento oppure in altri momenti di squadra (anche in base ai tempi a disposizione)

STRUTTURA RIUNIONE

- **LINGUA INGLESE E TERMINOLOGIA:** chi prepara la partita parla con la squadra, ma con la terminologia condivisa;
- **Presentazione del Capo Allenatore ed esposizione assistente**
- **La riunione condotta dall'assistente ed il capo allenatore sottolinea alcuni aspetti**

Nella presentazione video è importante far vedere quello che si vuole fare e come si vuole fare, utilizzando un mix di clip positive e negative per gestire anche l'aspetto mentale. Parallelamente al piano partita, si procederà anche alla finalizzazione del materiale video, avendo come focus: la coerenza tra report e piano partita;



MONTAGGI INDIVIDUALE

- **STESSE PROCEDURE DI UTILIZZO ORDINARI**
- **UTILIZZO CLIPS SYNERGY**
- **INSERIMENTO TITOLI**
- **INVIO VIA WHATSAPP**

SEDIE - CHAIRS

- Coinvolgimento dei giocatori: nella prima riunione il giocatore pari ruolo (che è accoppiato difensivamente) o i giocatori che conoscono bene con quel giocatore condivide con la squadra le caratteristiche dell'avversario.
- Deve essere fatta in precedenza rispetto alla seconda riunione

RIUNIONE STAFF

Prima della seconda riunione staff stabiliamo cosa dire alla seconda riunione:

- **FINALIZZAZIONE SECONDA RIUNIONE;**
- **AGGIUSTAMENTO GAME PLAN;**
- **DECISIONE TIMING SECONDA RIUNIONE:** in base al tempo che si può avere a disposizione.

MARIO FIORETTI

Adattamenti difensivi in una serie play-off

01/06 - SABATO

- **Allenamento**
 - » Pesì lunghi
 - » 2c0 ½ campo (LP feeder + corner; P&R vs under)
 - » 5c0 2 possessi poi 1-2 campo
 - After miss 1st & 2nd trailer
 - #2 up, #2 side (Shake 4), #2 side blue
 - #Rub 4 vs triple switch



02/06 - DOMENICA

- **Terapie - individuali**

03/06 - LUNEDI'

- **Allenamento**
 - » 5c0c0
 - After miss
 - #2 up-side-blue
 - #Rub 4 (also triple switch)-#Rub 5
 - #Wide chest-back
 - » 3c2 chaser – 3c3 invertire (2 a 14pts)
 - » 5c5 difesa (si va al miss) vs V.Bologna
 - LP Shengelia (#4 basso: mandare su + front + cieco + regole get Shengelia)
 - #25 pin (regole Stefano e altri) - #55 (regole small)
 - » 5c5 1 way ns giochi

04/06 - MARTEDI'

- **1° video -> Virtus Bologna**
- **Allenamento**
 - » 5c0c0
 - After miss
 - #Away 4; #34; #52 stack
 - » 3c2 chaser (1 a 14 pts)
 - » 5c5 Handicap da ¾ per Shengelia
 - » 5c5 1 way attaccare Belinelli (#L twist 4 #Zip 23) partita 8pts
 - » Scrimmage 5m effettivi

05/06 - MERCOLEDI'

- **2° video -> Virtus Bologna**
- **Allenamento**
 - » 5c0c0
 - After miss
 - #Away Blue - #Motion Down
 - #52 stack - #Zip 23
 - » 3c2 a 11
 - » 5c5 (si va al miss) vs Virtus Bologna
 - Uscite Belinelli (#55 anche get; SOB #Chest 3 negare pg STG)

06/06 - GIOVEDI' [GARA 1 @ BOLOGNA]

- **3° video -> Virtus Bologna**

- Allenamento
 - » 5c0 after miss
 - » Tiro a coppie
- 07/06 - VENERDI' [@ BOLOGNA]**
 - 1° Video self GARA 1 POMERIGGIO (Why we won, Belinelli 2nd action, LP after red exits Belinelli, LP screens-cuts, P&R OUT flat-back door, after miss, chest spacing, spacing after switch-ISO)
 - Allenamento
 - » Recovery Just 15m
 - » 5c0 2 possessi
 - ▶ #Wide chest (nuovo spacing) - #Wide 4
 - ▶ #2 up
 - ▶ #Zip 23 - #L twist (5-4) spacing ISO
 - » Walk Through
 - ▶ P&R OUT + repick red + wide down red PG
 - ▶ #Quick (slip) red + ball screen + continuazione
- 08/06 - SABATO [GARA 2 @ BOLOGNA]**
 - 2° Video self GARA 1 (Spend smart fouls on transition, drag Lundberg, P&R OUT Shengelia + close out, Mickey in the roster, hedge the SLOT hedge also Polonara, red Belinelli P&R + box out Cordinier, rules #Pistol Belinelli, rules floppy Belinelli + 1on1 Pajola, focus vs Abass, ISO Lundberg after red team, box out FT, SOB preventing clip red also Stefano, LP Transition vs mismatch + OR, Reject, screens #2 up, how to repick vs Belinelli, LP vs front).
 - Allenamento
 - » 5c0 2 possessi (#Motion)
 - » Tiro a coppie
- 09/06 - DOMENICA**
 - Recovery - individuali
- 10/06 - LUNEDI'**
 - 1° Video self GARA 2 (Numeri canestri facili e LP confronto primi 2 gare e resto playoff, Press them FC & HC, how to play defense vs #Wide down-slip + LP Mickey defense, rim run, LP off #L down, #Motion clips from last year, #Away 2 clips from last year). WE FLIP THE MATCH-UP NIKOLA-NICK (Shengelia 21pts)
 - Allenamento
 - » 5c0 2 possession
 - ▶ #Motion (create movement, especially entry with 4 + 2nd side screen + vs different defenses)
 - ▶ #Motion down (LP Nikola)
 - ▶ #Away 2 & #52 vs top lock
 - » 3c2 a 11
 - » 5c5 2 possessions (2nd #Motion)
 - ▶ Virtus Bologna #Quick
 - ▶ Our #L down (LP + vs under)
- 11/06 - MARTEDI' [GARA 3]**
 - 2° Video self GARA 2 (Recap P&R rules late red also Shengelia, small Belinelli + continuations, floppy Belinelli + LP, DHO Shengelia-Belinelli, P&R Belinelli red)
 - Allenamento
 - » 5c0 2 possessions ½ campo
 - ▶ #Motion 2nd side screen + vs different defenses
 - ▶ #Motion down - #L down LP
 - ▶ #Away 2 - #Away 24
 - » Tiro a coppie
 - » Walk Through
 - ▶ P&R rules off #Iverson: shift + flat into drop or late red (also vs Shengelia)
- 12/06 - MERCOLEDI'**
 - 1° Video self GARA 3 (Wide down Belinelli red also Stefano + LP, SLOT hedge missed, P&R Mickey cut down red, repick Mickey red last 5", small Belinelli rules, last possession, HANDS, 1on1 Shengelia winning play, good close out, good FB, good LP numeri dopo GARA 2 + #Motion down spacing adjustment).
 - Recovery - individuali
- 13/06 - GIOVEDI' [GARA 4]**
 - 2° Video self GARA 3 (difesa floppy Belinelli + LP Mickey, no box BOB, good shift P&R IN + late cut Belinelli, rules 2nd side, rules P&R Mickey, ISO Lundberg, LP Shengelia + screens-get, BOB back screen Abass, interesting clips of #Motion, #L series-reintroduction #L up, attack Mickey-Polonara-Shengelia, OR)
 - Allenamento
 - » 5c0 2 possessions
 - ▶ #Motion
 - ▶ #Motion down (spacing adjusted) #34 P&R 2-4
 - ▶ #Away 2 - 24



- ▶ #L up-down (also Pippo)
- » Tiro a coppie
- » Walk Through
 - ▶ P&R rules off #25, RED vs #25 pin
 - ▶ Zone offense: #Rub 4, SOB #4 into #L
 - ▶ #52 ATO (P&R 4)

GIOVANNI ALLEGRO

Nuovi diritti e vecchi doveri dell'allenatore alla luce della riforma del lavoro sportivo



È nato a Salerno il 7 maggio 1974. Ha conseguito il diploma di laurea presso l'Università degli studi di Salerno il 20 dicembre 1996 e si è perfezionato in diritto e management dello sport presso l'Università degli Studi di Salerno, con attestato rilasciato il giorno 11 giugno 1999 discutendo un lavoro in tema di "Organizzazione di attività pericolose".

Avvocato dal 2 luglio 2000, ha frequentato Master presso la LUISS Management in diritto e management dello sport da ottobre 2001 a maggio 2002. Giudice Sportivo Unico Regionale F.I.S.R.. Comitato Campano dal 2013, Già Giudice Sportivo Nazionale della Federazione Ginnastica d'Italia dal 2015, Sostituto Procuratore Federale FIGC a far data dal 1/7/2021, Vice Presidente Tribunale Federale Nazionale FITERTREC-ANTE a far data dal dicembre 2021.

Già iscritto nell'albo speciale procuratori tenuto dalla FIPAV, con abilitazione rilasciata all'esito di esame presso Legavolley. Ha curato dal 2006 al 2012 gli affari legali per Lega Nazionale Pallacanestro.

Ha svolto la funzione di arbitro di parte e Presidente di Collegio Arbitrale in arbitrati sportivi.

Ha assistito atleti e società in molteplici controversie arbitrali e di natura disciplinare nei vari gradi di giustizia endo federale di Federazioni diverse con patrocinio anche dinanzi ai Superiori Organi della Giustizia Sportiva in ambito CONI (Camera di Conciliazione ed Arbitrato, Alta Corte di Giustizia Sportiva, TNAS, Collegio di Garanzia), nonché in procedimenti in materia di doping.

Consulente legale, tra le altre, di società sportive e di società di gestione delle carriere di atleti professionisti in area NBA e FIBA e di atleti ed allenatori professionisti impegnati nel basket e tennis in area NBA, FIBA, WTA. Assiste costantemente atleti, agenti, e società in controversie internazionali, in particolare dinanzi al Basket Arbitral Tribunal di Ginevra.

La lezione sottolinea l'importanza di una difesa efficace sul pick and roll, basata su intensità, fisicità e comunicazione tra i giocatori. È fondamentale programmare la crescita dei giovani partendo dagli obiettivi finali, adattando le regole difensive alle caratteristiche dei giocatori e alle situazioni di gioco. La comunicazione vocale e la capacità di adattamento sono elementi chiave per preparare i ragazzi al salto di categoria e al successo collettivo.

ESPERIENZA PERSONALE E APPROCCIO TRA SETTORE GIOVANILE E PRIMA SQUADRA

Coach Catalani ha lavorato sia con il settore giovanile che con la prima squadra, trovando un filo conduttore tra i due ambiti. Nonostante le differenze di età e livello, le idee di base e i principi applicati sono rimasti coerenti.

- **NON CI SONO STATE GRANDI DIFFERENZE NEI PRINCIPI APPLICATI TRA I DUE LIVELLI.**
- **L'IMPORTANZA DELLA CHIAREZZA NEI MOVIMENTI IN CAMPO È FONDAMENTALE A TUTTI I LIVELLI.**
- **LA NECESSITÀ DI PREPARARE I GIOVANI PER IL SALTO DI CATEGORIA, FORNENDO LORO CONTENUTI ADEGUATI.**

PROGRAMMAZIONE E OBIETTIVI NEL SETTORE GIOVANILE

Negli ultimi due anni, Michele ha seguito la squadra Under 19, richiedendo al club indicazioni sulle caratteristiche richieste ai giocatori per il salto di categoria. L'obiettivo era preparare i giovani ad affrontare allenamenti e partite con la prima squadra, fornendo loro competenze adeguate.

- **HA RICHiesto AL CLUB DUE INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DESIDERATE NEI GIOCATORI PER IL SALTO DI CATEGORIA.**
- **L'URGENZA ERA CONDIVIDERE CONCETTI TRA SETTORE GIOVANILE E SENIOR PER PREPARARE I RAGAZZI.**
- **LA PROGRAMMAZIONE DEVE ESSERE ADEGUATA E PARTIRE DAL PUNTO DI ARRIVO.**

SCELTA DELLA DIFESA BASE: CONTENIMENTO NEL PICK AND ROLL

La difesa base scelta per la squadra Under 19 è stata quella di contenimento sul pick and roll, anche se non era necessariamente la stessa usata dai senior. La scelta è stata influenzata sia dalle caratteristiche dei giocatori disponibili sia da dati statistici che suggeriscono che il contenimento spinge l'attacco verso spazi meno congeniali.

- **IL CONTENIMENTO SPINGE L'ATTACCO VERSO LO SPAZIO DI MIDDLE RANGE, STATISTICAMENTE MENO EFFICACE.**
- **SIN CON PARIOS ACID QUE RE, OFFICTI ONSEQUI IM ESEQUAM AUT UT VOLUPTATOR RESTIBUS, SA VOLUPTATUR APIET VOLUPTAT LACERFE RUPTASPERUM NE DOLUPTA TURESSI TEMPELIBUS IPSAM QUAM ET RERSPER RUNTUR, UTE DIT, ASPERNAM FUGIT AUTETUR?**
- **TIBUS DOLOREPRAE NIMI, OMNIHIL LUTATEM ILLACCU PTAESTR UPTAERCHIC TO EAQUI OMNIMIN CONET VELLICATIUM EATUR MO IL ESE SOLUM QUIS SIT UT QUATE SANDUNT, QUAE PRATION ESSEQUE VENT.**



- **VOLUPTATI AD QUIS ET ET AUT UTEMPORERIAS VOLUT UT PORE SED UT ODIS PRE CONES ET IPSUM, TORIAMET AUT MI, SOLOR SITAES EAQUIDEL MAIO ODIT VELITI OFFICAE NOBIT, SITA SIMUS DOLUPTA SPIENITATIS DUNT PORE DOLUPTA DOLORERFERIT VOLOREPERIO IMAGNATEM QUUNTI AUT ODIPIENT AS EST FUGIA DE DEBIS AD EOST, NOSAM LABORIBERIA COMMOSTIA SI DOLUM RAE VELITATEM QUE ETURERO DOLENDU CILIGNIS DELITAT QUOSSUM RE, SIN EST FUGA. CONSEQUAE RERUNDIS QUAE ETUS.**
- **NOBITA VELES AM, IMINVERNATEM EXCES DIT AT AS SITATIBEREM IPSUNDIGENT.**
- **EHENIT, QUIAE NONSEQUAS EARUM EUM QUI BLACESS UNTION NATIOREM ESTIIS MODI BLANT QUISI REPERUM VELLORE STRUMQUI OD QUAECEP UDANDUCIM FUGITAQ UUNTEM QUAM VENIS ARUM ET QUIS MOD UT UT QUUNT, SED QUE NUS EUMQUE NONSE ESTIATUSDA PERSPEL ESTIIS MINT PRA VENET VIDITA DELIQUIAS IS UTEM EL IPSANIS ALIS SIT, SUNT AUT OPTAE ETURI ULLUM REPTA CORIA DITATUR, QUI TEMPOSSERIT ET QUAS APELES APPELLACEA POREPELIBUS, OMMOLEST LATIAE ERUM VOLORESTIUM A SUM QUODI BLAT.**
- **LORUMQUI IUM AS SAE VOLUPTINT FUGIAT VENTUR? EBIS EOS DUCID MOLUPTAT VOLENDANDUNT PA AS ET VITEM QUATQUA TEMQUE ERRUNTI BUSTIUSAPED MAGNIS NIMOLUP TATIUM RE, UNT, AUT VOLORE ET UTENTIO EA CONET QUUNTIOS EIUM ESSIT OFFICIUM ENIAECT IANDITI OCCAERO IL MAIORESTI DOLORIO RESTIOR EPTATEN TIONSED QUUNTUR ITATENT ET ET OPTIBUSAE RESSUM SOLORIO RERSPER EPTATUR?**
- **ECUST, ALIQUI ATIONSEIDIO DITIORIORIT LA SEDIS NE NATATIBEA CUMQUE ET VOLUPTA CONSEQUAM DOLORUM QUE NONE PRESTIORAE PROVITAQUIS ERNAM SITATATUR SOLUPTA DISIT VENDA DELLIT LAB INUM DEMQUIAM LAM QUATI QUIA DUNTI SUS SINCTIUM ENIM QUAS COMMODI TASPED QUIBUS A SIM QUID EOSTI AUT LATUM REHENDIATUR, SINCTUR, SAM ABORES ELICATIS SIT RE, CUS, CONECATUR SIT HIC TEM CUSDAM HARIAEP TAQUATI ONSEDI OPTATUS, OFFICILLABO. NEM QUAMUSTI OMNISQUIAE NET QUIA PLIQUUNDI DUCI VOLENDIT QUE ODIS SI DI OCCUM QUI IPSA VOLUM ESSINCT IATIUNT, NIMPORI STIUNT VOLUPTU RESEQUE VOLUPTA TEMPORE NIHILLAUT EST AUT AS EVELLENTIAE AUTEMOS VENISIMI, APE ETURI AUT EOS DOLOREPERUM IN NIMOLORAE ASPE AUT ALIA SEQUIBU STISSIT AD QUUNT VOLUPTATUR? QUI DOLUPTATQUI NULPA DUS COR AS ACEPUDITIBUS AUT VOLORUM QUI BLATORUM REPERRUM FACULL AUTATUR, SUM AUT DOLO ODI RERATE PED QUAM, TE NATE DIPIDE AUT ESTECTIUR MA NONES ETUR, NIM ALIT MINUMQUIBUS.**
- **ME SAE LANDITA TIISIN RE EX EOSAMUS ESTE ET UNT QUI DOLORUM VOLECAECAE VELIT, VOLOR SERIO VOLOREHENE MOLUPTAQUO CONSEND ELIQUAM FACEPRO BLACIUNT ASPELES DEBIS SAM FACcab INVERUM ESSIMI, INI ANDI VENIS ETUR, IDIT REPERUM UNT.**
- **NIHILLAB INTECTAS VOLUPTAE OMNIMA NATEM QUE NIHIT ESTI REM A AUT FACcATE NUSTOTATUS RA SIT OFFICABORRUM AUTATEM NOS INCIPSUS EVELIA VOLORES TIORROR ROVITAS MO TEM NONSEQUAM, SIMPORE, QUE QUI VOLO QUODIPSUNTUR ADIAM SUS ET, SEDICIENTIO IUR ASSIMA SITISCIME EVERFER IBUST, TET ACIMAXIMUS VOLECULLANDE NUM VERSPERO EXCES QUI QUO TO IPSAPIC IENECTA TURIORIE VENET DOLORIO RRUPTATEM LA VENIMPOR AS EOSSIT AT ES ADI DELITA QUIAE ES MI, VELIT LAUT QUE REMPOREM VOLUPTA TEMPORIO CULLECAERUM, COMNIS QUE ETUR, CON PERCIM ES EUM QUIAM DOLORERO ET ERIONSE CABORERE EXCERATEM VOLUPTA TIATIIS SIMUSCIUM QUI NIS EOS MAXIM RE DION CUS SIT UT EXPLIBERIAS EOSSITATE DELLORE SUM VENIM ERIA CUS ANTIO BLABORE SSEQUI UTEMPORIAE VOLOR AUT ET EUM VENDA NOSAE. Ut ES AUT OMNIT ODICTUR AUT ALIGNATE RERUNT ELIQUAT VEL MA VENTUR?**
- **OFFIC TO ET REPPEPE VEL ET RERUM QUIA IUS.**
- **NUS AUT HARUM QUE VOLORIT ATUREM. ITAT.**
- **VOLUTAT. SIM VELECEM REPTAE REPEDIPIST, SED EXERUMQUI REPTUREM CUM ESTEMQUI IMPELLO RRUPTAS COMNIM VOLUPID MAGNIHI TATIUS NON EATEM NOST QUAM FUGA. XERION EAQUID MAGNAM QUI CONE MIL MOLORE NIT, ETUR RE MAXIMOPORERIT ATUR, SUNT VEL EVERUM AD EICIA SOLO CUM EA QUISCIUR?**
- **EM FUGIAME PORENDICIAS REPERUM NON RECTIUSDAM LA DIS AUT EXCEPTATQUI SITA VENDIS DICIA QUOSTE NESEQUI DIAE CUM FUGA. Ut ARUPTATIBUS COR SIT, SOLUPTAT RE ET QUAE MOLEST, SUMENDEL ENIS RE QUI DOLESSEQUAT.**
- **FUGA. HILIGENIHIT OCCABOR MODITA ID QUAMENDE IPSAM QUIASPIS REM NULLIQUATIIS UT EST VENT VOLO INIT, A DOLUPTA TIONECTOR RERIO. NEM ASPERCH ITAERUNT EATIONES EQUODIGNI DI COMMOLU PTAQUE NULLACCUSDAE EVELICT OTAECUS SOLORIBUS MODITINT AUT ESSITIS ES MOS CUPTATE NOS ETUR SERUMQUI AS RE LAUT VELLIQUO EOS ERUM SEQUIATESCIM VENDI UTE LABORIS UT QUIST, SIT ASPELLATQUAM ADISCIA VOLUPTA CON CONSEQUATIA NONSEDI DOLORENI NOBISIMPE SECES RE NONSEQUI CUM DOLUPTATIA EOS ASI TEMPOS REPERFERUM QUO TO BEA VENT A NIS NONSENISI OPTAES VOLUPTIOSAM, SUM DEBITA DOLORUM QUISITATIS AS EOSTIO. NEMQUO TE NIS MAGNAM DERO ET FUGIA QUE NATE NISINIM QUI UTE SIT HARUPTAMET AUT UT QUI CORERUPTA QUOS ETUR SITIUM ENDELLES IPSA NONNECTATUS IN NONSENT QUISCIDUNTI QUOST, TET IPIENTIS QUATUR ANT.**
- **ON PORIATES ET VELICIDIOS MODIGNIHIL IS REMQUAS ACCUPTAS VOLORRUM ESSIT RESEQUE QUIBERCHITIA DIGENIM AXIMENDI IDE EICID MOLESEQUOS MA NIT EX ESTRUMQUI NISQUAM CON REM IDEL MAGNIMU STRUNTO TATUREM. ACERIA ABORRO OMMOSAPIENT DEBIS SUM ACCUPTAT ARCINIETUR, QUIBUSAE ID QUAM VOLUM QUAM LACCABO. ATUR, QUUNT OMMODITAM NOBITATIISCI QUISITAT VOLUPTATIUS, NONSERAE MAGNIS QUE CONSEDI UT HARUPTA TUREPEDITAM RES VOLORIO. NAM EIC TEMPOREST HILLIT VOLO MOLUPIC ATQUISIT LITESTIUR, VOLESTR UPTATE IUM DIS MODIT ACES APELLOR SE IPIS MODI AUTAM QUI NUM ASINT IS QUE PLANTINT QUE VOLUPTAE. ITATIA NON NULLIA SIMET ODI NECUPTASPE NIS ID MOLECEPUDI AUDANDIA VOLUT LAM ULPA AUTAE. ET IPSANDITATIS QUATUM VERUM QUI AS EX ESCI BEATENIM CONE SI OFFICIDEM REM AS ETURESTI SI ATEM ILIT LA EXPLABO REHENDISCI OMMOLOREST, ALIQUIS AS DOLUPTAT.**
- **Mi, SUNT. OMNISIATUR AUTATEM AUTATIO RRUPTAE CON CONSE DEMQUAM LANIMUS AUT ERSPID MAGNAM QUE DIGENDUS, IPIS DOLUPIT QUI NECULLA CIUMQUATUS VENDI ALISQUIAM INTURIT ET QUATIS EOSANDUS NIMINCTO IUM APIENTIISSI OCCAE. AGNIET IMPED QUID QUODIS EATI TET ESCIAERIBUS ALIQUATEM ESTIA VERIT, CONSERCIUM RENTECT IUSCIIS EXERUM HIT MAIO. REMPOREM DOLOREM FUGIA EST VENTO EX EOS ASSIN NONSED ET VOLORIBUS NIM ES DOLUPTUR?**
- **NAM, UNT FUGA. IDUCIUR ANTEMPORRO IUM DOLUT OPTATEM PORITASPED UTA DOLUPTA EPERIT, APERIBEA DIS DOLUPTURERUM REPELECTIS SAE COREPUDANDUS SEQUATIS EUM VOLUPTA SPERORITIA CULLESE CULLANIS DOLUPTAQUIAM SOLOREPE VID QUAS ET IS DOLUPTAES RES DOLUTE VELESTRUM DOLORE REMPOREICAE PLIQUE NUM, ALIQUAM QUISSIMUS, VENDUNT.**
- **GIAMENT AS DE VENDAE. LORUM ANDIA ERO BEA QUO ODIS ASSUNDI CONSENDIT DIOS AUT LABO. PUDANDUNT ANDIOR AUT VOLES DOLUPTATIA CON EST DOLUM QUIBERI BUSTIBUS MOS RESTRUM QUIATIS ALIGNATURIAM SOLUPTA VELLACCUM QUASPEL IGENDES TOTATIO. SANDI OD MOLLORUMQUIA DELIS SAM FACERUM VOLORPOR ALIBUS**

ESTIUR? NES UNTIUM EOSSEQUAM, QUASPED QUASPE NEMQUE NONSEQUAM EA DOLOR MAGNIHIL ILIGENDIT IPSUNT IDUCIDU CIDUSCIT VOLUPTIBEA DOLOREM. ITATEST EMPOREM LAUT ASSEQUIAS INCIDEM QUASPEL MOLORIB USAPIDERECES AUDIT OPTATINUSAM REMQUIS ET LACCULL UPICIPSA VOLENIS VIDUCI AUDAM NULPA COMNIS DOLESTRUM ETUR? HARCHIC TEMPERUM CORERNATIA IPSAE PERUNDAE. UT AUTEMOLECTUR ALIBUS ET ACCUS MOSTIST ENT UTE VOLUPTATE NULLORE DOLORES CIATES SITATUR? ITIAE ACCUM, SIT UT HARCHITATEM SITIAM LABORE NIME VOLORATUR, COR AUT PELESTIIS UT QUAERITIBUS EXERUM CORUMQUA INT ODIASP IENDITA SECTUR SINVENT AUT QUI INULLAUT OPTIAT.

- **AQUAM**, NULPARUM REPUDAM, TEM DIS EXPLAB IN PERSPE VIT HIC TEM QUIA EXPERORE MA CON PORESCIIS MOD UT VOLORUM DOLUPTAE VOLENDELLAT QUAS MAGNIS SIMAGNIHIL MINUS, QUI TOREM NOSAPIS QUATIS MA DIGENIMA QUASSIM INTUR, UT UT DOLUTE SEQUE VLORESTIS RESTRUM FUGITIS DUNT, NIMOS QUE VEL IUM IL ILICIAN DERORRUM IPSANIT IUSAPERUM ULPA PLIQUO IMUS ABO. IT ABOREPU DAECUM AS SITIUS DOLORIO DOLUPTATIBUS DOLOREC ATUSAPIS DOLES DEM QUIAS ASPERIA DOLUPTI ANDAECT URIBUS EUMQUA TEMODITASIT, NONSED EST ESTRUM FACERNATE AUTE PERUPTATOR MOSSUNT MO IUM CONSEQU ATIORRUNTE PLIT ES NOBITIO. **NAM** DOLORRO MOLOREP ELECTUR, NISINUS ADIS PRE CONSEQU ODIPISQUATEM REM RE VELENIM VELIT, QUIASIMIN EOS ARUPTATUR RA DOLUPTUR? **ULPARCHITE** SIMAIOR ALIBUS, NONECTA TIORIBE ARIBUS UT FUGIA PERE CON NIETUR, IN RESEQUA TIATINCTIAM VOLUM ALIBUS, COREM AUT MAIOS AB ILIGNIMINTI VOLORA SIMAXIM AGNITIB EARCHICIL ILIGENDERUM EOS SUNT LABORES SIMUSDAM ID MODIORE CORI AS ENDISSI VOLENDE QUIDUNT.
- **GITI** ATI ARIATIIS DOLUPTAS MAGNISIMET EUM EA VOLORIOSSIT ESECU DIO VENIS EXPLANTET ALIGENIMUS SOLES AUDIPITI NONSENTIIS AT DOLOREP UDIORIBUSAM QUIS DOLORRO EXPLAUT ATEMOS INCTUR? **QUI** DOLUPTA SINIHICIUS QUI IPSUSCI ASPERIORE DOLOR SECTE ENIMODIS MA QUE AUTE NON PELLABO. **ATIOREH** ENDAM, QUATURIOR RESTRUM, VOLO ESTO MAXIMAIOREM. **HILLORESSI** CORIBEA NONEMOLUT QUE NECAT IDION NIS EXPERUM RES EAQUAM QUE VENIETUR?
- **CABOREPRE** AUT QUIA VOLUPTA SPERFERRO MINTISIN NEST, ODIU. **LESTIOR** ASIT PLIBUS DIAS DOLO CORUMQUUNT PLICIA AS UTATUREM UT VERNAT ET, TE PLIQUODIS EXPERI CONSENT, CON COMNIEN IMAGNAT QUIS MOLORERORIS MOLORENIMUS MILIQUA ESSIMILLOR SINCI CUM VERUM ET EA PORIO. **NAM** REHENT, EX ET QUATEM VELIQUE DENT MAIO BLACESTEM IPID QUAM QUAS ARIBUS DIS DUCIDIS SITASSI BEA IL IUSAPID MINTE PARIONS EDITAS ET QUAE LIQUE EOS EAT DES SE PERCHIC TOTATEM VELEST, NON RE VELESTIANT DOLORRUM VELLUPT ATATUR SINCTO EX EOSAPIE NDAMENI MENIMO EATIA NESEQUAE NECTATIATQUI NULLESTIA DOLUPTATEM. **LES** NONSEQU ASPIDI NON ES COMMOSSIM DOLES DOLUPTATUR ACERATURENT ESCIET OMMOLUTEM VOLORUM QUIA PRATURE PREPED QUID UTESED UT ULLISTIAE OFFICAB ORECTATEM FUGIA QUO VOLORE, TO TE SIMUS VOLLACES EXGEA COMNIHI LISCIMAXIMUS ET VENDIS EAQUAM, TEM ALIBUSANDA VOLUPIENIMUS IPSAASE QUIANT EARUM FUGIT ASPELESTI AUT EXPLIT, OCCUS, NUMQUI AUT ESSIT VOLESER FERUNT LATIOS PELIT PERRUM ADIO. **NAM** REPERIBUS ALIT OMNIS NIS DE EA DES AUT OFFICIME CONET EXPERUM IMUS DOLUT LATIONSEQUE ET UNTIO IUR AS ENIS NONSEQUI QUIS EXERIOREST EIUM ALIQUAM QUAM EOS ULLIGENDIT ALIT, CUM FACEPED QUIS PRATURI BUSCIAM, SIMOLENTUR, SEQUAT HICILIUUNTE NON NECEA SOLUPTU RESSINVERO BLAB INTE INTIS ULPA ACIATE EXPLANT REPERNATUR?
- **CATECTUR**, NI ODIPSANT MODIPSAM IUSTIUS, UT VOLUPTAM, OPTIS SINVERE VOLUPTUR SUSTE QUO TOTATUR? **IMI**, OMMOST QUI DOLUT UTENT MAXIMI, ODIS DOLUPTASI SITIOS DOLOREICIAE NONEMQU IDENDANT, ARUPTINUM SUNT, ALIQUISINUS ARUM VOLORAERO ET MI, SED ESSI SAM EARUM EOS QUAS PRA QUIDELL ESTIONSECUS A VERUM HARUM QUE DE EATIS RERSPIT ATURIBUS CONECTATUR, QUAS NIA NAM QUATISSIM QUE MO DOLUT AUT VOLUPTUR RE, CONSENDAE EA ENDIOR SITIUS, TO ISIM QUOD QUI OMNIMA CONSEQUIS ELES SOLOREPTUR RAT ALITATEM NIS UTEMOLESTO ENDICITI AUDAE CONSERO EXERFERIBUS, QUI OMNI AD MOLOREPTI OFFICID EATUR, COREST ET, VENT, QUIA SUSCIATIUM INCIATUR MINCILLO DOLORAT IONSEQUA QUIDUNTI CORIAS AUTATE ETUR, SUM AUT RE OFFICIL EARIAE VOLORIAM ES INT REM EX EA PEROVID ITATESTO MA DOLUPTA VIT QUASSIM ILLIQUIAE CON REM RENDERNATUR?
- **OS** EATEM ALIGENTI ARCIISTIO IPSAM, OCCUM, ACIA VENT ET IPSAM FUGIT AUTATEM SIT VERITEM. **ELLORIBERERO** BERUM HITIIS ACEPROV IDUCILIASPE LAUTEM AS ES RECTI BEATIBUS ERCIAS VIDEBIST ET FUGIA SINT.
- **EBIS** MODISCITIO. **ADITATUS**, UT MOLESSI NVENIS EVELECT EMPORE, IUSCIET VELITAS NITATE PREM VOLORE VID QUO VEL IN NOBIT, IUNT.
- **SIMOLUPTAS** CON NATIAM QUATUR RA ERAE VOLECEPUDA NON CUM INCTO ODI OCCUM FACCU IPIS VITA VERUMQUI DIO TO IUNTIOS SIMENTO RESTINU LLECTUR SIM DEMOS ES ENTUM EST MODI ACEST, QUATUREM NUSDAE OMNIMUS VEL IUM FACEST ET QUI ODIS VOLUPTI RECEPRA TEMPOS ET ALIQUATEM. **DEL** INTIUR, CORIT, AUDICIET PEL IUM HICTE IPIET DOLO EATQUI CONSEQUIS DEL MAGNAM UTEMPORE PARUNTUR? **OD** UTETUR, ADITIBUS IPIT MAGNIMUS, SITATINCIAUS UT FUGA. **UDA** QUAM, QUE LACCUM SUM QUO QUE EAQUE CONET QUIAE CONECATUR ABORRUM HILLAUT UTE PA PROR REMOST, EXPERFERI OFFICII SSSITINI TOTA VOLECTIO. **NAMUS** MODIT LIQUATI AUT FUGA. **UT** ERERO EIUR SIT AD QUO EX EREHENT LAB IS PERNATOR A DELLAB IMIN PELIBUS VOLOR AUT IMET OFFICTE NUM RAERIST, CONSE ENIHILLUPTAT MOLUPID UT OPTATE ET EST OPTAT.
- **TIA** ET ACIA CON CON REIC TENTO DIGENIMUS MOLOREM SUMQUI DEMOLOR SOLO VENDIS ABO. **USANTIS** DIC TEM UTE PORUM VERO QUODI DIS IPSUM FUGIAM REICIAEST, IPITA DENI CONSERITAS INCTATINT, QUO COMMOLUM AUT ET PRO CUPTATUS ASSEDI AM, SUNT ET RECEA IN PORATEC ATENDANIS VOLUPTAEST, AD QUI OD EX EOSAPER UMQUAM, CONSERC HILLABO. **SUNTE** CONSEQUAM, IN CUS ARCHIT LANDELIT DOLORE EIUS ABOR MAGNIMUS EXPLIAE REST ACCUM SI DUNT PROREICIIS ET, VEL INT FUGA. **ACEA** POS ATUR SIN RA ES REMQUAE. **ET** VOLORIS SITA DITATI CONSEQUATE NE ACEAQUI CUPTATUR, AUT AUT PLIS IUSDAE. **IMI**, CORPORRO INIM FUGA. **ITAS** DOLUPTIBUS.
- **ESEQUIDE** LAM, IPIENIHIL MA QUE REST OMNI SUM DOLUPTATEM RECAECTUS NIMET VOLORES TOTAQUI ALIGENT UT OPTATUR MOS EOSSEQUIS AUT ASPICTORES AUT ACCUM VOLUPTA TURITATUREM LA CORENT AD ET LABO. **UT** REM. **MOLENIM** ILIQUAM ASI QUAEROREPTI OMNIS ALICIMO LUPTAEPRAT LIT VELLIQUAS EOST UT VERUMET VOLORIBUS EA DELIQUODIS VOLUPTA TIONSEM MINCTEM VELIGNATIUM ASSEDIG ENIMOD ENET AUT FACCU VENIMUS, IN CONSEQUI AS ATUR SI CONSEQUIS ENDIS EXPLIQU ATIBUSAM EAQUIDIGNIM QUIAE. **TOTATIO**. **ET** DEM SAM ENITATI TEM ESTE ET EOS AUT EST ASITATIAM, IPSUNDI ATIONSEQUAM LIS ALIQUE EAT OFFIC TET VOLES MOS ENDENIE NDANDAE DIS IPIDIS A IUM VOLORAT IASPICIPSUM FUGA. **CI** UT ES REPERO BLAM EXPEROV IDELESSIT, VOLO DERA QIBUS MAGNATURERO VOLUPTAM FUGITATEM FUGIA DOLORUM QUE VOLOR SI SOLUT ET OPTAE QUI DELITATUR, IS SANTINCIA VOLORE SAM, SANTINUM CUS DOLUPTATAT OMMOLOR ACCAE. **NEQUIDEL** ESTIA NATUR, QUI SOLUPTA TEMPORITIO EUM FUGA. **ULPARIO**. **ID** QUIS QUASSINTUR ACISQUI NE AUT VELICABORES QUE NUS AUT AUT ET IMI, QUAT.
- **EXERNATUR** AUT EA VENT. **IN** NATUREP ERAEPUDIS RE, SAM RE DIGENDA DITISTI ONSEQUI SSMIEND ITASPERFERUM EOSSINT QUI NONSEQU ATEMPOR ECTATQUIS VOLOREM EUM QUE VITA VOLORERUM ERI QUAM, VOLUM AUT REM



QUAM VOLUPTAM IPSAE DOLO CUS, QUE AUT HIL IMUSCIUM AM AUT ACCUM VOLORUM EOS IPIENT EL MOLOREN ECTUR? QUI DESTIO. SUNT AUTE NONSEQUAS ERNAT QUAECTUR? QUI NUSTORUM DOLOREPEDI QUI RATE VOLUPTA TINISQUATI AS VOLUPTA PROVIDE NIENT, EST QUI REPERERRO OD UNTIS EIUS, COR AUT QUAESTIUR?

- **ELIA PRAE.** UT AUT VENITAEPPERRO TECTOR AUT VOLORIBUSDA NAM UTA SEDIS REPERSP ELESSI DUNT VOLORITIO BLANT QUI OCCULLUPIET, SIMINT QUAS QUO EREPELE STIUM, QUAT.
- **AQUAS ABO.** ITAT MOLUPTAT.
- **PORI TEM AUT QUAM** QUE NONSED QUAS VENDELISIM RESEQUA SPELLABOR SUM ET AUT ADITIUNT LA DIS EOS DE VOLUM, UNT LAUDAE RE, TO DOLOREM PORESEQUE PORERITIIS ILIQUATUM QUE SIN ENDITI DI DESCITATECTI REPTAS MI, SITA CUM IPSA DOLENIAM AUT DE NULPA IPSA DUNT ANIMAGNAM QUAE OCCUS DITATUR?
- **OPTAQUOD** QUID MODI SUS NUM SUMQUO ET OFFICILICAE VELLANDEBIT, VOLORE DOLUPTATENIS QUI RATIS MI, EOS ET EXPELEN TUSAM, COMNIS DOLOR SUNT AUT VENTIO EA VOLUPTUR?
- **CULPA** DOLUPTATIA PORIBUS, SIN ESED MAGNIS IS CONSERPED QUI QUODIT EARCIAT LACCUS REPERCIMENIS MOLLABORE, UT OPTIO TE INCTENDIT, NONSEQUAMUS ASPERUMQUI TE CON ERSPEDIST VOLOR MOS MA INULLEC ABORRECTO EA CONSEQUER VERRO DOLUPTUR SINVEL IPIET PRE VELIS EOS SOLUPIDIS ESTIO. UT DOLUPTAM REMOS AUT QUATQUIAM ET, ACCUS UNT RE VEL IUR AUDIA QUE ET EOSAM QUE ES ET, QUI VOLUPTA TESECTURE VOLESTE MODIS EATEM FACCAE. LENT FACCAE SERI VOLOREP UDIORRE, CUM UT QUID EX ERIT PERUM VOLUPTATQUAS REPRO MAION NON CUM DOLUPIENT A AUT ADIS QUOSSUM QUIA QUE PRATI VENIS VOLUPTAE VELICTIS RATEMPORIBUS ETUM REM REPUR ES AS REST OCCUM FUGIAM ALIQUI VOLUT AUT EUM REPUDIT IBUSAMENDEM. NAM VOLUPTA TESEQUI ASSUNT FACESSINI QUIDIGNIHICI SEQUAM, OMMOD QUE NONSEQUAM APITIS MA IS MA SOLORE LIQUE PERCHIL ITATIATEM RE VOLORES TOTATUR IBUSAM VERUM QUAM HARCILLA SI QUI VITAMUS EUM QUE CONSEQUIAM AUTEM IPSAPERFERUM REPERIBUSAM ALIQUI AM NULPA PELIT EVENDUCIUR MAGNIHIT, INTISQUI DIAERE NUM IPIS UT QUAMUS, CUS DOLUT DOLORPO RUMQUATIS EIC TEMQUIATIBUS EST, IUNT FUGIA NIMAGNIM INTUR ALIBEA CONSEQUER SEDIGENT MOLORECP EPUDICTATI UT ESTIAM, OD UT HARIATEM VERROVI DUNTIORES DELLANTIORI VEL EXPLIGE NDCIIS MO EXCERIOR SIM AUDITATUR APELECTIUS AM AUTATUR AUTEM SITA DOLUPTA TEMPORERE OMNIS ADIT EXPED ET QUI DUNTECT INUSAM FACIDERO OD QUI QUAMUS.
- **ORITIO.** ITATUR? QUIAE. UT ENDIT AUTEMPORRO OFFICI DITIAS DOLO OFFICILIA VENDICITAT ET VOLUPTA CONESSIMUS EATUSAM AM REM QUO BLANIT ACESEQUOS NATIS MAION RERUM VERIOS IN POR AUT EOS EICIT RE PARCIUM AD ES VOLUPTATIO. RUM QUO EXEROVIT IUM HARCIMUSAM AM FACCUPTIST EX EST, IUM CONSEQUER LITONSE ET QUIAE DUCIPSUM ET RERUNDIS NUSTRUM ET HIT DEL ILITATUREM AUT ET, EUM EXPLAB IUSANDA ET IPIS ES ET EL ET, QUI TENT, SERSPED MINCTUR AS AD QUI DIT RE CONEM IPSAE VOLUPTA QUIATE RE VELIAE DI ADIPSUNT PEL IUMQUAS ETUS ERIBUSA CON NONSEQU ODIASI TEMPOS VOLUPTURIT IS ET RESTI QUI DOLORRO VIDUCIP IDUCITA DIGNITEM NUM SI QUIANIS ESSUS ESCILLAM VOLUPTATIIS AS SINVERA AM, NIHIL INTINIS DOLUPTATQUIS MAGNIM NUSCIAT LA DOLUPTAT MAGNIS ASSINIM RE SI SOLUPTAE CUSA VENT, AD MAGNAM CON CUPTAS INUM REPTASPIET ETUR, SIMUSAE NIMUS MOLORPO RUPTATIS EXCEPERSPERE NUS ETUR RE, QUAM ARIORPOREIUM EAQUIATUR AUT DOLORESTENDI BLATUR MI, EL INCTAQUAM VERRUPTATEM INTEM FUGITI QUE OD MO EUM VOLESTE NDANDEM QUAS EVERO MOLUPTATIS SEQUISSE DIS VELLAB INT FUGIT QUO DOLORROVIT RESTIOS SITIOS SEQUAM FUGA. XIMPERFERNAT EXPE LABO. PARCIET PE VENT LABOREHENT LA QUATENDIAS VELLIS DERES EXCESTI SINCIIS AUTEM SUNT AS AUT ET RERO CUM RES INCIPSAECTE MOS RERUMQUIATI TE PORIBUS EXPEDIS EST, OCCATES ILITAS INCTATIUM ALIGNI DOLORE SITIAMUS, CORECAE NATI IPIDE CUSTE EA DUNT VOLO EA DOLUPTATIBUS AS ALITIS ESSI CUS DESSI OFFICIAM NI ODIS VELLIAE IUS SINCI DUNT, SEQUAM, UT DERITI RE PA VOLUT QUE OMMOST DEM HIL MOLUPTA SPELLUP TATUR, IDELENDUS, ALIT, SAMUS QUE ELLABO. INTURESTRUM QUIBUS QUE VOLUPTATUR ADIS ACERRO MOS MI, OCCUM ADIT EA DISQUAE ET LABO. IGENET UTE DOLUPTI ORESEQU ATEMPORPOR MAGNIMA GNIATUR AS CON PRES ET OFFIC TORE REM EVELES MOLORIAM RE, QUAS PERCI DITENTESTI AUT AUT QUOSAM ET ODITASSUS ANDUCIAMET VOLUT DIORRENT IBUSAM, NAM ULLLOREIUS MAIORE INVELLIS UT UT HILIBUS ANDITINVELIT VOLORIBUS DOLUPTA NOS MAGNATIUM, TESTO MOLUPTA SSITION SEQUIS SED QUUNT PORE VOLORE VOLORE NOBITATUR ACIT DOLUPTAS IMODISTIO EOSSI ACEA QUAMENE CTUREMPED MOLUM LICIAE NONSEDICTIO INTUS ATIA SIMUSAM REM. UT ES ERUM NULLABORIBUS MOLORES MODIORM FUGITIUM RERO TEM HARIORI BUSAPERATE REMPE NISINIST, QUIATE SOLORE PRATEM SITIUM COMMOLOR MAXIM QUAM ENT ET, CONEST IPSANDANTE PORPORE STIASPEDI OMNIMENIME EA ET EXPEDI DOLLAB ILIQUAM, SANDIORA QUE VOLENDIS AUDIS DERE CUM DOLOREPRA DOLORE NOS SUNT, ATEMQUODI TEMQUAM QUODIPSUM APIENTUR? OVIT AUT MODIAE VERIBUS RERIAEPUDI QUE PARUM IPITIS ET FACCABO. EPERE AS AD MIL ILLES AUT VERI NULPARU PTISSSED MOLECTU REPEDIT RE, TECTOR?
- **RIATE** EARCIAT EMPERSPIET FACIPSAPPE DENIHIL EUM ET ATI OPTATURIT ASSIMIN RERAT LA CONSEQUAT LIBUS QUOST, NATIUST ARUM ET VOLORE SENDA VOLUPTU RECTEM FACCUS MAXIMIN TIORRE EATION NULPA PEDIONSEQUAS ENTIO DITAT FUGA. RUM ESTIO VELITASSIT, ADITAMENT, SINUS ET VOLORIO ENT DOLOR A VENIMI, OMNI NAM EXPLITIUS ETUS EA ET DOLEST QUAMUS DOLO BLATUR SEQUE VOLUPTA NECTUR? ECAE SUM ID MINTIUNT QUO DELECTET ODISSITIUS ESTIOS NIMPERUMQUE DUS, VIT PROVIDI ONSEQUI DELLABO RRORRE ESTO OFFICIMAGNIM RE LATET VOLENESSUNT ENI REST VOLORPO RPOSAE VENDICTOREM QUAE VERIBUS ET QUATUM AS SIMUSAPICTEM QUE AUTECTEM VOLUPTAS MAGNIMOLOR SECESTI NONSEQUAME NI DOLORPERRERESSIMU SCIENIMOLUT ACCAB IPSA SI ATURECTE VELIATI DOLUPTASIT QUOS QUAEST VELLAUT LA NECERCI PSANITAMET EST LIAM EATUM QUAM, SIT ANDA IL ET QUAM HARUPTA ILIQUAM ET ES IMINVENT.
- **TUSTIISIM** ACEPROV IDUCILITIBUS ET ANDIT FACCUST VOLUM ABORIOREPEDI QUIA QUO TE EA DOLUPTATUS QUAM QUAM CONSERUM DOLOREMQUATI SUMQUAE. TAM ID QUAEUL LABORIB USTORIS NIST AUT LABORIT DOLO ET UT A IPSUNT, QUI DOLUT QUASIMA GNITATEM QUODION SEQUATIUS, EVELICID QUATES AUTEM IPSAMET EST, QUI NESTORAE LAB IPID MAIOREPELES CUS VENISINT.
- **UDIO** QUI DICI QUID QUE NOS ENDIT ODION NESTOTAQUIA EXPERUM ET VOLOR AS DI CORUM QUE PLIBUS ET ET ENT.
- **XERUM**QUE LIQUE NIMUSA EUM CONESSIT QUI SIMUS IPISI CONET ILLIBUS CIATUR? QUID QUI BLACES DOLUPTASPI MAIORRUM AM NONSED QUAE SUNT OPTATIO. ET AUT AD QUOS MOLOREP ELIQUAE NON ET ALIGNATUR, CONEM ANDICIENIM IUS.
- **IHCIA** AD UT DOLUPTATQUI DOLES ES DOLUPTAM NATUREM PORPORESTEM AS DOLENT QUIAM SA QUE NAMET EOS DENIAECTUR ABO. NAMUS AUTE VEL MODI NUM REM REPUDA QUODIO. ITA CON REPERUM QUATUM, OCCABORE SUM ULLUT MODI BERO BLANT ATUREM IMI, VELLANDAESD QUI AUT MO OFFIC TET AUT EATUR MOS MINCI QUE PA SINULLABORI CUS DUNT UT EX EARUPTATE PERRORR OVIDEND ANDIT, SANDUNT ANDENDI TATEMPORUM QUAT FUGA. ANTIATIBUS.
- **IPSAE** CULLUPTAT EATIURE PEDIO. RE, SITI DITAE MOLUPTA CONSED EVENT VERNATATIS EOSAM DI CUS MAIOS

MICHELE CATALANI

Difesa drop su pick and roll



Nato ad Arezzo il 25 aprile 1984, Catalani ha iniziato ad allenare alla Scuola Basket Arezzo prima di trasferirsi nel 2007 alla Mens Sana Siena di cui è diventato responsabile del settore giovanile nel 2011. Successivamente, ha allenato alla Stella Azzurra Roma, di nuovo alla Mens Sana e poi da capo allenatore a Lucca. Nel 2020, è approdato alla Moncada Agrigento: nel primo anno ha raggiunto la finale di Serie B perdendola alla quinta gara contro Chiusi; nella stagione 2021/22 ha guidato la squadra alla promozione in A2 ed è stato eletto allenatore dell'anno in Serie B. Dal Settembre 2022 è il Responsabile del Settore Giovanile dell'Olimpia Milano dove allena la formazione U19 Eccellenza con la quale nel 2024 vince la LBA Next Gen e lo Scudetto U19.

La lezione sottolinea l'importanza di una difesa efficace sul pick and roll, basata su intensità, fisicità e comunicazione tra i giocatori. È fondamentale programmare la crescita dei giovani partendo dagli obiettivi finali, adattando le regole difensive alle caratteristiche dei giocatori e alle situazioni di gioco. La comunicazione vocale e la capacità di adattamento sono elementi chiave per preparare i ragazzi al salto di categoria e al successo collettivo.

KEYWORDS

1. La difesa di contenimento sul pick and roll è centrale per il successo della squadra.
2. L'intensità e la fisicità sono determinanti nell'efficacia difensiva, più delle regole stesse.
3. La comunicazione vocale in campo è fondamentale per ridurre errori e aumentare l'efficacia difensiva.
4. La programmazione nel settore giovanile deve partire dagli obiettivi finali per preparare i ragazzi al livello senior.
5. Le regole difensive devono essere adattate alle caratteristiche dei giocatori e ai dati statistici.
6. L'efficacia difensiva sui pick and roll è stata identificata come elemento centrale per il successo.
7. La gestione dello svantaggio richiede scelte precise tra contenimento e aggressività.
8. La collaborazione tra i difensori e l'utilizzo di codici comunicativi velocizza le reazioni difensive.
9. Allenare la praticità e la capacità di adattamento nei giovani è fondamentale per la loro crescita.
10. L'esperienza internazionale evidenzia che l'intensità e la fisicità fanno la differenza più delle scelte tattiche.

ESPERIENZA PERSONALE E APPROCCIO TRA SETTORE GIOVANILE E PRIMA SQUADRA

Coach Catalani ha lavorato sia con il settore giovanile che con la prima squadra, trovando un filo conduttore tra i due ambiti. Nonostante le differenze di età e livello, le idee di base e i principi applicati sono rimasti coerenti.

- **NON CI SONO STATE GRANDI DIFFERENZE NEI PRINCIPI APPLICATI TRA I DUE LIVELLI.**
- **L'IMPORTANZA DELLA CHIAREZZA NEI MOVIMENTI IN CAMPO È FONDAMENTALE A TUTTI I LIVELLI.**
- **LA NECESSITÀ DI PREPARARE I GIOVANI PER IL SALTO DI CATEGORIA, FORNENDO LORO CONTENUTI ADEGUATI.**

PROGRAMMAZIONE E OBIETTIVI NEL SETTORE GIOVANILE

Negli ultimi due anni, Michele ha seguito la squadra Under 19, richiedendo al club indicazioni sulle caratteristiche richieste ai giocatori per il salto di categoria. L'obiettivo era preparare i giovani ad affrontare allenamenti e partite con la prima squadra, fornendo loro competenze adeguate.

- **HA RICHiesto AL CLUB DUE INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DESIDERATE NEI GIOCATORI PER IL SALTO DI CATEGORIA.**
- **L'URGENZA ERA CONDIVIDERE CONCETTI TRA SETTORE GIOVANILE E SENIOR PER PREPARARE I RAGAZZI.**
- **LA PROGRAMMAZIONE DEVE ESSERE ADEGUATA E PARTIRE DAL PUNTO DI ARRIVO.**

SCELTA DELLA DIFESA BASE: CONTENIMENTO NEL PICK AND ROLL

La difesa base scelta per la squadra Under 19 è stata quella di contenimento sul pick and roll, anche se non era necessariamente la stessa usata dai senior. La scelta è stata influenzata sia dalle caratteristiche dei giocatori disponibili sia da dati statistici che suggeriscono che il contenimento spinge l'attacco verso spazi meno congeniali.

- **IL CONTENIMENTO SPINGE L'ATTACCO VERSO LO SPAZIO DI MIDDLE RANGE, STATISTICAMENTE MENO EFFICACE.**



OBIETTIVI E PRIORITÀ NELLA DIFESA

È fondamentale chiarire ai giocatori gli obiettivi della difesa, andando oltre le semplici regole. L'efficacia difensiva dipende dall'applicazione tecnica, dalla capacità fisica e dall'intensità. L'intensità e la fisicità sono determinanti nell'efficacia della stessa scelta difensiva.

- LE REGOLE NON SONO LA DIFESA: BISOGNA FAR CAPIRE AI GIOCATORI GLI OBIETTIVI E LE MOTIVAZIONI DELLE SCELTE.
- È IMPORTANTE INSEGNARE IL SENSO DI URGENZA NELLE SCELTE DIFENSIVE.
- A VOLTE È NECESSARIO USCIRE DALLA REGOLA PER ADATTARSI ALLA SITUAZIONE.
- L'EFFICACIA DIFENSIVA DIPENDE DALL'APPLICAZIONE TECNICA, DALLA CAPACITÀ FISICA E DALL'INTENSITÀ.
- L'INTENSITÀ E LA FISICITÀ FANNO LA DIFFERENZA NELL'EFFICACIA DELLA DIFESA, PIÙ DELLE REGOLE STESSE.

La squadra ha partecipato al torneo Under 18 dell'Eurolega, confrontandosi con realtà europee. La differenza principale riscontrata non è nelle scelte difensive, ma nell'intensità e nella fisicità con cui vengono applicate.

GESTIONE DELLA DIFESA DROP DI CONTENIMENTO SUI PICK AND ROLL

La difesa drop di contenimento sui pick and roll implica la gestione di uno svantaggio iniziale, con l'obiettivo di ridurre il vantaggio dell'attacco e forzare tiri peggiori per l'attacco stesso. L'efficacia della difesa dipende dall'intensità, dalla fisicità e dalla comunicazione tra i giocatori, con particolare attenzione alle regole difensive e alle scelte in base alle caratteristiche dei giocatori e ai dati statistici.

- LA DIFESA DROP DI CONTENIMENTO SUI PICK AND ROLL PARTE DAL PRESUPPOSTO DI DOVER GESTIRE UNO SVANTAGGIO INIZIALE.
- L'OBIETTIVO È RIDURRE IL VANTAGGIO DELL'ATTACCO E FORZARE TIRI MENO CONGENIALI PER L'ATTACCO.
- È FONDAMENTALE ALZARE FISICITÀ E INTENSITÀ PER RIDURRE IL GAP TRA ATTACCO E DIFESA.
- LE REGOLE DIFENSIVE SONO ADATTATE ALLE CARATTERISTICHE DEI GIOCATORI E SUPPORTATE DA DATI STATISTICI.
- IL DIFENSORE DEL PALLEGGIATORE DEVE FORZARE IL BLOCCO, ANTICIPARE LO SPAZIO E ALZARE LA LINEA DI BLOCCO.
- IL DIFENSORE DEL BLOCCANTE DEVE ESSERE VOCALE E COMUNICARE TEMPESTIVAMENTE L'ARRIVO DEL BLOCCO.
- LA COMUNICAZIONE IN CAMPO È UNA PRIORITÀ, SOPRATTUTTO NEL SETTORE GIOVANILE.
- L'EFFICACIA DIFENSIVA SUI PICK AND ROLL È CENTRALE PER IL SUCCESSO DELLA SQUADRA.

REGOLE E TECNICHE DIFENSIVE SUI PICK AND ROLL STATICI E DINAMICI

Le situazioni di pick and roll possono essere statiche o dinamiche. In entrambi i casi, è fondamentale che il difensore del palleggiatore mantenga l'iniziativa, metta pressione e chiuda lo spazio, mentre il difensore del bloccante deve comunicare e adattarsi alla posizione del blocco. L'orientamento del corpo e dei piedi è cruciale per togliere spazio all'attacco e rendere inefficace il blocco.

- I PICK AND ROLL POSSONO ESSERE GIOCATI IN MODO STATICO (PALLA FERMA) O DINAMICO (PALLA IN MOVIMENTO).
- NEL PICK AND ROLL STATICO, IL DIFENSORE DEVE MANTENERE L'INIZIATIVA E METTERE PRESSIONE.
- L'ORIENTAMENTO DEL CORPO E DEI PIEDI È FONDAMENTALE PER TOGLIERE SPAZIO ALL'ATTACCO.
- IL DIFENSORE DEL BLOCCANTE DEVE COMUNICARE IN MODO VOCALE E TEMPESTIVO L'ARRIVO DEL BLOCCO.
- LA SCELTA DIFENSIVA DEVE ESSERE RISPETTATA E COORDINATA TRA I DIFENSORI COINVOLTI.
- PASSARE SOTTO IL BLOCCO PUÒ ESSERE PREFERIBILE IN ALCUNE SITUAZIONI, MANTENENDO SEMPRE LA PRESSIONE.

IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE VOCALE NELLA DIFESA

La comunicazione vocale in campo è spesso trascurata, ma è essenziale per ridurre errori difensivi e aumentare l'efficacia della squadra. Nel settore giovanile, abituare i ragazzi a parlare in campo è una delle priorità, poiché la mancanza di comunicazione è una criticità diffusa.

- LA COMUNICAZIONE VOCALE È FONDAMENTALE PER L'EFFICACIA DIFENSIVA.
- NEL SETTORE GIOVANILE, I RAGAZZI SPESSO NON SONO ABITUATI A PARLARE IN CAMPO.
- L'ABITUDINE A COMUNICARE RIDUCE GLI ERRORI E AUMENTA LA PARTECIPAZIONE E L'INTENSITÀ.
- IL DIFENSORE DEL BLOCCANTE DEVE CHIAMARE IL BLOCCO PRIMA DELLA LINEA DEL TIRO LIBERO.

ANALISI STATISTICA E DATI SULL'EFFICACIA DEI PICK AND ROLL

Durante la stagione, sono state analizzate le statistiche avanzate delle prime squadre di NBA, Eurolega e LBA, focalizzandosi sulla frequenza e l'efficacia dei pick and roll. È emerso che oltre il 65% delle azioni giocate a metà campo coinvolge pick and roll e che le squadre vincenti hanno un'alta efficienza difensiva su queste situazioni. L'efficacia difensiva sui pick and roll è stata identificata come elemento centrale per il successo.

- SONO STATE ANALIZZATE LE STATISTICHE AVANZATE DELLE PRIME SQUADRE DI NBA, EUROLEGA E LBA.
- OLTRE IL 65% DELLE AZIONI GIOCATE A METÀ CAMPO COINVOLGE PICK AND ROLL.
- LE SQUADRE CHE VINCONO I CAMPIONATI HANNO UN'ALTA EFFICIENZA DIFENSIVA SUI PICK AND ROLL.
- LE AREE DI MAGGIORE EFFICIENZA OFFENSIVA SONO IL TIRO DA TRE PUNTI E L'AREA PROFONDA.
- L'EFFICACIA DIFENSIVA SUI PICK AND ROLL È STATA MONITORATA DURANTE LA STAGIONE PER VALUTARE L'IMPEGNO E IDENTIFICARE LE AREE DI MIGLIORAMENTO.

ADATTAMENTO DELLE REGOLE DIFENSIVE TRA SETTORE GIOVANILE E PRIME SQUADRE

Le regole difensive possono variare tra settore giovanile e prime squadre. Nel settore giovanile si insiste sull'aggressività e sulla comunicazione, mentre nelle prime squadre il passare sotto il blocco può essere visto come atteggiamento passivo. È importante adattare le regole alle caratteristiche dei giocatori e al contesto.

Nel settore giovanile si insiste su aggressività e comunicazione.

Nelle prime squadre, passare sotto il blocco è spesso considerato passivo. Le regole difensive devono essere adattate alle caratteristiche dei giocatori e al livello di gioco. L'obiettivo è partire sempre da una situazione aggressiva e non passiva.

COMUNICAZIONE EFFICACE NELLA SQUADRA

La comunicazione all'interno della squadra deve essere strutturata tramite codici condivisi, per garantire rapidità ed efficacia. È fondamentale che i ragazzi imparino fin da piccoli a comunicare in modo chiaro e responsabile, superando la paura di sbagliare e comprendendo che la comunicazione non serve solo a difendere, ma a creare coesione nel gruppo.

Lavoro costante sulla comunicazione in tutte le attività. Collaborazione con una psicologa dello sport per migliorare la comunicazione. Introduzione di codici comunicativi per velocizzare e rendere efficace la comunicazione. Responsabilizzazione dei ragazzi nella comunicazione. Superamento delle barriere psicologiche legate alla paura di sbagliare. La comunicazione non è solo per la difesa, ma per stare insieme come squadra.

TECNICHE DIFENSIVE SUL PICK AND ROLL

La difesa sul pick and roll viene affrontata distinguendo tra situazioni statiche e dinamiche, e tra single teg e double teg. Si lavora su posizionamenti specifici sopra la linea del tiro libero, open stance e braccia aperte per togliere visione al palleggiatore. Le scelte difensive variano in base al numero di difensori dietro il blocco e alle caratteristiche degli attaccanti, privilegiando l'aggressività del difensore del bloccante e la collaborazione tra le linee difensive.

Distinzione tra pick and roll statici e dinamici. Distinzione tra single teg (un difensore dietro il blocco) e double teg (due difensori dietro il blocco). Posizione sopra la linea del tiro libero con open stance e braccia aperte. Necessità di togliere visione e spazio al palleggiatore. Scelta di difesa drop o flat, codificata tramite colori. Nel double teg, il difensore del bloccante è più aggressivo e rimane alto. Nel single teg, il difensore del bloccante retrocede e si privilegia il roll. Importanza della collaborazione tra la prima linea di aiuto (bump/tag) e l'ultimo difensore. Evitare rotazioni troppo profonde che allungano i tempi di recupero. Adattare la difesa alle caratteristiche dei difensori e degli attaccanti.

DETTAGLI TECNICI INDIVIDUALI NELLA DIFESA SUL PICK AND ROLL

Vengono forniti dettagli tecnici su come rompere il blocco, preferendo l'uso del piede esterno per evitare di trovarsi in sottonumero. Si sottolinea l'importanza di piccoli aggiustamenti di posizione e di tempismo per proteggere lo spazio e ritardare l'attacco, anche se la riuscita non è garantita ogni volta.

Preferenza per rompere il blocco con il piede esterno. Evitare di incrociare i piedi per non trovarsi dietro e in sottonumero. Utilizzo del corpo per chiudere lo spazio e tagliare fuori il difensore. Piccoli aggiustamenti di posizione per creare spazio e proteggere la linea di penetrazione. Accettare che la riuscita tecnica non sia sempre garantita (una volta ogni 10).

GESTIONE DIFENSIVA DEL PICK AND ROLL: DOUBLE TAG E SINGLE TAG

La lezione si concentra sulle strategie difensive nel pick and roll, distinguendo tra Double Tag e Single Tag. Nel Double Tag, la priorità è mantenere il difensore bloccante basso e allineato con il rollante, con due giocatori dietro pronti ad aiutare. Nel Single Tag, si chiude la linea dei tre punti con i difensori istantanei, cercando di togliere il primo vantaggio all'attacco. L'obiettivo è non concedere spazi facili e gestire lo svantaggio con close out e recuperi tempestivi.

Nel Double Tag, il difensore bloccante deve rimanere basso e allineato con il rollante. La priorità non è più il pallone, ma il controllo del rollante. Due giocatori dietro aiutano a chiudere la linea dei tre punti. Nel Single Tag, si chiude la linea dei tre punti con i difensori istantanei. Si cerca di togliere il primo vantaggio all'attacco e forzare il close out. La scelta difensiva dipende dalle caratteristiche degli attaccanti e dalla situazione di gioco. Importanza della comunicazione tra i difensori, ad esempio chiamando il cambio in caso di ritardo. Gestione degli spazi e delle rotazioni per non concedere vantaggi all'attacco. Possibilità di isolare la difesa sul pick and roll in situazioni di due contro due. Necessità di adattare il drop per non lasciare troppo spazio all'attacco.



GESTIONE DELLE ROTAZIONI E DELLE RESPONSABILITÀ DIFENSIVE

La lezione approfondisce come i difensori devono gestire le rotazioni, le responsabilità individuali e la comunicazione durante le situazioni di pick and roll. Viene sottolineata l'importanza di controllare l'angolo, di reagire tempestivamente quando la palla vola e di adattare la propria posizione in base alle scelte offensive dell'avversario.

Il difensore deve controllare l'angolo finché la palla non esce. Se la palla vola, il difensore può chiamare il cambio in caso di ritardo. Il difensore deve lavorare di body shack per togliere la possibilità di taglio all'attaccante. Se l'attacco sceglie di tagliare, il difensore deve essere più aggressivo e togliere spazio. Possibilità di giocare con difese organizzate per chiudere gli spazi sia in double teg che in single teg. Importanza di isolare la difesa sul pick and roll per evitare l'intervento di altri difensori. Adattare la difesa in base alle caratteristiche degli attaccanti e alla posizione del pallone.

ADATTAMENTI OFFENSIVI E RISPOSTE DIFENSIVE

La lezione discute anche le possibili risposte offensive alle strategie difensive descritte, come il taglio dell'attaccante o il mantenimento di una posizione larga per togliere un difensore dalla rotazione. La difesa deve essere pronta ad adattarsi, lavorando di body shack o aggredendo il pallone per togliere riferimenti all'attacco.

L'attacco può rispondere tagliando o mantenendo una posizione larga. La difesa deve lavorare per togliere spazio e riferimenti all'attacco. Possibilità di giocare con un giocatore schiacciato sulla linea di fondo per togliere un difensore dall'organizzazione difensiva. Necessità di scegliere il tipo di difesa in base alle caratteristiche degli attaccanti e alla situazione di gioco.

COMUNICAZIONE E COLLABORAZIONE DIFENSIVA

La comunicazione tra i difensori è fondamentale per gestire le rotazioni e le situazioni di svantaggio, sia su penetrazione e scarico che su pick and roll. L'utilizzo di codici come 'palla' e 'cambio' aiuta a coordinare i recuperi e le coperture difensive.

Chi è dietro deve parlare e comunicare costantemente. Due codici principali: chiamare 'palla' (recupero sul proprio uomo) o 'cambio' (recupero su un altro giocatore). Il recupero non è verso l'uomo ma verso uno spazio aperto. La linea di aiuto è la prima linea difensiva. L'aggressività difensiva è favorita dalla consapevolezza di avere aiuti immediati dai compagni.

GESTIONE DELLO SVANTAGGIO E SCELTE DIFENSIVE

La gestione dello svantaggio difensivo richiede scelte precise: essere contenitivi e lavorare su aiuto e recupero, oppure essere estremamente aggressivi (blitzare). La scelta dipende dalle caratteristiche degli attaccanti e dalla situazione di gioco.

Due soluzioni principali: contenimento con aiuto e recupero, oppure aggressività estrema (blitz). La comunicazione tra i due difensori coinvolti è essenziale. A volte si sceglie di lasciare il pick and roll in due contro due, chiamando 'soft' gli stunt. L'obiettivo è ridurre il gap contro attacchi di qualità, rendendo le scelte offensive più difficili.

PROGRESSIONE DIDATTICA E SVILUPPO DIFENSIVO NEI SETTORI GIOVANILI

Nel settore giovanile, la progressione didattica prevede l'introduzione della prima linea di aiuto e la responsabilizzazione dei giocatori nel presidiare la linea di passaggio. L'utilizzo di alcune tecniche (come lo stunt) viene introdotto solo dall'Under 17.

Prima dell'Under 17 non si utilizza lo stunt. Si lavora per presidiare la linea di passaggio, non solo per chiudere la guardia. La posizione difensiva deve permettere di vedere uomo e pallone. L'intervento diretto sulla palla non è scoraggiato.

TECNICA DIFENSIVA SUL PICK AND ROLL

La difesa efficace sul pick and roll si basa sulla pressione del difensore del palleggiatore, sull'utilizzo corretto delle mani e dei piedi per chiudere gli spazi di passaggio (pocket pass) e sulla capacità di rompere il blocco. L'obiettivo è subire il minor numero possibile di situazioni vantaggiose per l'attacco.

Utilizzo della gamba esterna e della mano interna per chiudere il pocket pass. Il difensore del palleggiatore deve mantenere alta la pressione e schermare il pallone. Il passaggio d'uscita deve essere lento e ostacolato. Il difensore del palleggiatore deve tornare rapidamente davanti alla palla. Su 10 blocchi, subire efficacemente solo 2 se si applicano correttamente le tecniche.

INIZIATIVA DIFENSIVA E MENTALITÀ

La difesa efficace, sia individuale che di squadra, richiede di prendere l'iniziativa e non limitarsi a reagire alle scelte dell'attacco. L'obiettivo è forzare l'attacco a fare ciò che non vuole, anche a costo di commettere qualche fallo.

Non aspettare l'iniziativa dell'attacco, ma aggredire e togliere spazio. L'insegnamento deve evolvere da una reazione passiva a una proattiva. L'iniziativa difensiva può portare l'attacco in spazi indesiderati. A livello giovanile, spesso si insegna a reagire, ma è meglio insegnare a prendere l'iniziativa.

GESTIONE DEGLI SPAZI DIFENSIVI E COMUNICAZIONE

La gestione degli spazi difensivi richiede flessibilità, comunicazione costante tra i giocatori e adattamento alle situazioni di gioco. L'obiettivo principale è ridurre il vantaggio dell'attacco, scegliendo la soluzione più pratica e meno svantaggiosa in base alla situazione specifica. La comunicazione tra i difensori è fondamentale, specialmente nei momenti di ritardo o quando si devono effettuare cambi difensivi.

Necessità di rimanere aperti e adattabili nelle scelte difensive. Importanza della comunicazione tra i giocatori, soprattutto tra difensore del bloccante e difensore dell'angolo. Allenare la praticità nelle decisioni difensive, chiedendo ai giocatori quale sia la soluzione che fa perdere meno vantaggio. Definizione di spazi limite per il cambio difensivo: tra la linea del tiro libero e la linea rossa della pallavolo. Il difensore del bloccante deve comunicare il cambio e prendere iniziativa in caso di ritardo. Gestione dello svantaggio come responsabilità collettiva, non individuale. Stimolare la praticità anche nei più piccoli, insegnando a difendere la palla e non solo il proprio uomo.

SCELTE DIFENSIVE SUL PICK AND ROLL

Le scelte difensive sul pick and roll variano in base alla posizione, alla dinamica (statico o dinamico) e alle spaziature (double tag, single tag). La difesa di drop non è sempre la più adatta, soprattutto contro lunghi capaci di giocare fronte a canestro. Si preferisce spesso lavorare di step-up, short roll, cambio o under, alzando la ricezione e forzando l'attacco a soluzioni meno vantaggiose.

Distinzione tra pick and roll statico e dinamico, e tra double tag e single tag. Difesa di drop lascia spazio e può essere svantaggiosa contro lunghi abili. Preferenza per step-up e short roll per aprire spazi e limitare il vantaggio offensivo. Utilizzo di LSU (late second under) per passare sotto il blocco all'ultimo momento, mantenendo pressione. Allontanare la ricezione per prevenire il tiro da tre punti immediato. Cambio automatico su rescreen per rompere le dinamiche di spaziatura dell'attacco. Negare la ricezione profonda e forzare l'attacco a giocare soluzioni diverse.

ADATTAMENTO E CRESCITA DEI GIOCATORI

È fondamentale allenare i giocatori a comprendere e adattarsi a regole e situazioni diverse, poiché durante la loro carriera incontreranno allenatori e sistemi differenti. La capacità di ascoltare, essere malleabili e adattarsi alle esigenze difensive e offensive è una competenza chiave per la crescita individuale e collettiva.

Le regole difensive possono cambiare a seconda dell'allenatore e della squadra. Allenare i giocatori a capire le richieste e ad adattarsi a nuove situazioni. La flessibilità e la capacità di adattamento sono fondamentali per affrontare diversi tipi di pick and roll e strategie offensive. L'obiettivo è formare giocatori capaci di prendere decisioni logiche e pratiche, non solo di applicare regole in modo meccanico.

PER CONCLUDERE

- ▶ LE PROGRAMMAZIONI DOVREBBERO PARTIRE DAL PUNTO DI ARRIVO DESIDERATO, PER EVITARE CHE I RAGAZZI ARRIVINO IMPREPARATI A 17 ANNI.
- ▶ FORNIRE AI GIOVANI CONTENUTI TATTICI E CONOSCENZE DI GIOCO, SIA OFFENSIVI CHE DIFENSIVI, PER PREPARARLI AL LIVELLO SENIOR.
- ▶ ANALIZZARE SIA LE CARATTERISTICHE INTERNE DEI GIOCATORI SIA I DATI STATISTICI PER SCEGLIERE LA DIFESA PIÙ ADATTA.
- ▶ NON COSTRUIRE LA DIFESA SOLO SULLE REGOLE, MA SULLE PRIORITÀ E SUGLI OBIETTIVI.
- ▶ ALZARE L'INTENSITÀ E LA FISICITÀ IN OGNI SITUAZIONE DIFENSIVA PER RIDURRE LO SVANTAGGIO.
- ▶ LAVORARE PER AUMENTARE INTENSITÀ E FISICITÀ NELLE SCELTE DIFENSIVE, PRENDENDO ESEMPIO DALLE REALTÀ EUROPEE.
- ▶ INSISTERE SULL'ABITUDINE A COMUNICARE IN CAMPO PER RIDURRE ERRORI DIFENSIVI E AUMENTARE L'EFFICACIA.
- ▶ ADATTARE LE REGOLE DIFENSIVE ALLE CARATTERISTICHE DEI PROPRI GIOCATORI E AI DATI STATISTICI DISPONIBILI.
- ▶ CURARE LA COMUNICAZIONE VOCALE E LA COORDINAZIONE TRA I DIFENSORI PER AUMENTARE L'EFFICACIA DIFENSIVA.
- ▶ ADATTARE L'ORIENTAMENTO DIFENSIVO IN BASE ALLA POSIZIONE DEL BLOCCO E ALLE CARATTERISTICHE DELL'ATTACCANTE.

FOCUS

“CREDO CHE ANDANDO A RITORSO CI SI ACCORGA CHE PROBABILMENTE LE PROGRAMMAZIONI DEBONO ESSERE FATTE PARTENDO OGNI TANTO ANCHE DA QUELLO CHE È IL PUNTO DI ARRIVO, ALTRIMENTI SIAMO SEMPRE MOLTO LENTI E RISCHIAMO DI ARRIVARE CON I RAGAZZI CHE A 17 ANNI NON È CHE NON HANNO CAPACITÀ, MA MAGARI NON HANNO ANCORA UN'AMPIA CONOSCENZA DI QUELLO CHE DEVE ESSERE IL MODO DI STARE IN CAMPO E QUELLO CHE HANNO NECESSITÀ DI DI FARE IN MEZZO AI SENIOR.”

MARCO RAMONDINO

La mia filosofia di gioco e la scelta dei giocatori



Avellinese, classe 1982, inizia giovanissimo la sua esperienza da allenatore: dal 2000 al 2003 ad Avellino, prima nel settore giovanile e poi come assistente di Zare Markowski, dal 2003 al 2005 ricopre il doppio ruolo di assistente allenatore di coach Capobianco e responsabile del settore giovanile a Salerno in B2.

L'anno successivo è capo allenatore a Battipaglia in C1; nell'anno successivo, sempre in C1 ma sulla panchina di Salerno, raggiunge la semifinale playoff. Questi risultati gli consentono di arrivare Jesi, come assistente di Andrea Capobianco con la A2 e capo allenatore U19. Segue Andrea Capobianco a Teramo, dal 2008 al 2011, raggiungendo uno storico terzo posto in classifica e la partecipazione all'Eurocup.

Nel 2011 è assistente di Zare Markovski a Bologna. Nel 2012/2013 è a Veroli come assistente di Franco Marcelletti, e l'anno successivo ne eredita il ruolo di capo allenatore, raggiungendo il sesto posto in classifica ed i playoff di categoria. 2014 al 2018 è stato capo allenatore della Junior Casale Monferrato, raggiungendo sempre i playoff, due volte la qualificazione alla Coppa Italia. Dall'ottobre 2018 diventa capo allenatore della squadra di Tortona, la Derthona Basket. Il 29 settembre 2019 conduce la squadra bianconera alla vittoria della Supercoppa LNP, il primo trofeo ufficiale da capo allenatore per Ramondino e il secondo della storia per Derthona. La Regular Season vede la squadra al nono posto e una conclusione anzitempo, a seguito dell'emergenza dovuta alla pandemia. Nella stagione successiva, quella del campionato di Serie A2 2020-21, vince i playoff con Torino e conduce il Derthona in Serie A1, per la prima volta nella sua storia. Durante la stagione di Serie A 2021-22, riesce a condurre la sua squadra alla Final Eight di Supercoppa Italia, dove viene sconfitta agli ottavi dalla Virtus Bologna, poi vincitrice del trofeo, e alla finale di Coppa Italia, dove, dopo aver sconfitto la Virtus Bologna in semifinale, si arrende all'Olimpia Milano. La grande stagione dei piemontesi non si ferma, però, alle sole coppe. Dopo un quarto posto in Regular Season, riesce, infatti, nell'impresa di raggiungere le semifinali dei playoff. Ha collaborato col settore squadre nazionali, come assistente a 5 europei giovanili e come capo allenatore della formazione U16 all'EYOF di Tbilisi. È stato nominato miglior allenatore della serie A2 per la stagione 17/18 e migliore allenatore della serie A per la stagione 22/23. È formatore per il Comitato Nazionale Allenatori. È tra gli autori del libro *Insegnare la Pallacanestro*.







































































































































































































