



FIP
ALLENATORI

QUADERNO TECNICO

CORSO

ALLENATORE

NAZIONALE

BORMIO, 29 giugno - 12 luglio 2025

STAFF

DIRETTORE ORGANIZZATIVO	CAPO ISTRUTTORE			FUNZIONARIO FIP
ELDA MERCANTE	ROBERTO DI LORENZO			MONICA LENTI
ISTRUTTORI				
LUCA CIABOCO	MAURIZIO LASI	LUCIANO NUNZI	MARCO RAMONDINO	
RELATORI				
GIOVANNI ALLEGRO	DANIELE BAIESI	FRANCESCO BARBIERI	TONIA BONACCI	
DOMENICO CACCIUNI	DEMIS CAVINA	GIANMARCO DI MATTEO	PAOLO GUDERZO	
MAURIZIO LASI	CLAUDIO MANTOVANI	ANDREA MENOZZI	EMANUELE MOLIN	
STEFANO PILLASTRINI	MARCO RAMONDINO	ROBERTO VENTURINI		
MEDICO		RILEVATORE APPUNTI & VIDEO		
TOMMASO CUZZANI		MATTEO SEMOVENTA		





CORSISTI

1	BONETTI	MATTIA
2	BRUGE'	SIMONE
3	BRUNI	LORENZO
4	CABIBBO	SALVATORE
5	CALANDRELLI	VALENTINA
6	CASINI	JUAN MARCOS
7	CATANIA	FEDERICO
8	CHIARIELLO	DOMENICO
9	CICCALOTTI	SARA
10	COCCHINI	GIACOMO
11	DISCEPOLI	NICOLA
12	FERRETTI	EMILIANO
13	GARGANTINI	MARTINA
14	GATTI	NICOLO'
15	GIANNOTTO	ANDREA
16	GIBERTONI	GABRIELE
17	GRISON	LORENZO
18	GWATHMEY	JAZMON CHAMELI
19	LONGHI	GABRIELE
20	LONGO	GABRIELE

21	LONGONI	ANDREA
22	MAINO	CLAUDIO
23	MANCA	FEDERICO
24	MARALLO	ANDREA
25	MARCHICA	GIUSEPPE
26	MARTELLONI	GABRIELE
27	NALON	RICCARDO
28	PASSERA	MARCO
29	PIOCHI	MARIO
30	RENZETTI	FEDERICO
31	ROSSI	PIER FILIPPO
32	SACCHETTI	TOMMASO
33	SPESSOTTO	GIOVANNI MARIA
34	SPINELLI	VALERIO
35	TARLAO	SIMONE
36	TOCCAFONDI	SARA
37	TROVO'	ALESSIO
38	VINCIGUERRA	SIMONE
39	ZANARDI	STEFANO



CONTENUTI DEL CORSO

RELATORI	ARGOMENTO
GIOVANNI ALLEGRO	▶ Nuovi diritti e vecchi doveri dell'allenatore alla luce della riforma del lavoro sportivo
DANIELE BAIESI	▶ Cultura e innovazione: principi base dell'Appalaskia System
FRANCESCO BARBIERI	▶ Contatti tra giocatori senza palla: Bump, post basso, rimbalzo, Il landing sul tiro da fuori e in particolare sul tiro da 3p (responsabilità difesa ed attacco) ▶ Blocchi: Giocatore con palla, senza palla e situazioni di hand off
TONIA BONACCI	▶ Assunzione di ruolo dell'allenatore e dell'assistente: caratteristiche e come interpretarlo
TONIA BONACCI e GIANMARCO DI MATTEO	▶ Self scouting, dal video alla riunione: una lettura integrata
DOMENICO CACCIUNI	▶ Percorsi nella massa dei media ▶ Come comunica la FIP
DEMIS CAVINA	▶ Zona 2-3 match-up ▶ Attacco con sequenze di blocchi
GIANMARCO DI MATTEO	▶ Analisi video: aspetti teorici e metodologici per l'alto livello ▶ Studio dell'avversario e preparazione della partita
PAOLO GUDERZO	▶ Il ruolo del coach nella gestione della performance (Teoria e pratica)
MAURIZIO LASI	▶ Difendere a zona
CLAUDIO MANTOVANI	▶ Metodologia dell'insegnamento: autovalutazione sui contenuti didattici
ANDREA MENOZZI	▶ Come impostare una progressione didattica e un piano di allenamento nel settore giovanile
EMANUELE MOLIN	▶ Come impostare una progressione didattica e un piano di allenamento per una squadra di serie A ▶ Organizzazione offensiva
STEFANO PILLASTRINI	▶ Dal settore giovanile alle squadre senior ▶ Giocare in flusso
MARCO RAMONDINO	▶ Principi di attacco alla difesa a zona ▶ Il ruolo dell'Assistente. Caratteristiche, assunzione e interpretazione del ruolo. ▶ Giocare contro i cambi difensivi ▶ Come impostare una progressione didattica e un piano di allenamento per una squadra di serie A
ROBERTO VENTURINI	▶ La Responsabilità sociale ed il ruolo degli allenatori



PROGRAMMA



CORSO ALLENATORE NAZIONALE 2025

					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
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	BONACCI - DI MATTEO	TIROCINIO	TIROCINIO	BAIESI	RAMONDINO
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	BONACCI - DI MATTEO	PILLASTRINI	RAMONDINO	TIROCINIO	MOLIN
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
PARTENZA	DI MATTEO	DI MATTEO	PILLASTRINI	TIROCINIO	RAMONDINO	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
Accredito	TIROCINIO	TIROCINIO	TIROCINIO	RAMONDINO	LASI	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 - 23:01
Presentazione - Auto Valutazione (scheda)	Riunione Staff (Bonacci)	FORUM ALLIEVI	Av. ALLEGRO	OPEN SPEECH: Balesi, Molin, Ramondino	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	GUDERZO	CAVINA	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	TIROCINIO	CAVINA	CACCIUNI	ESAMI	ESAMI
	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	15:30 - 17:30	
Riposo	GUDERZO	MANTOVANI	TIROCINIO	ESAMI	ESAMI	
	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	
Riposo	MOLIN	TIROCINIO	MENOZZI	ESAMI	ESAMI	
	21:00 - 23:00					
	FORUM ALLIEVI					

PREFAZIONE PRESIDENTE CNA

Ciao a tutti...

volevo sfruttare questa occasione per augurare buon corso a tutti quanti e soprattutto per dirvi che il nostro augurio è quello di essere in grado di darvi un livello come quello che voi vi aspettate, quindi di aiutarvi a migliorare, non solo di aiutarvi a prendere una pessera ma soprattutto a migliorare il metodo di lavoro, il metodo di insegnamento. Cerchiamo di battere sempre sul concetto della parte del tutto, su come smontare le cose da un punto di vista didattico per poi rimetterle insieme, su come tenere sempre a mente e ben chiaro quella che è la visione complessiva di ciò che volete insegnare ai vostri giocatori, ma ripeto la cosa più importante è che speriamo di darvi un servizio di cui voi sarete soddisfatti alla fine con i nostri formatori e con tutto il nostro organismo.

Buon lavoro a tutti.

Ettore Messina



CORSO ALLENATORE
NAZIONALE

PREFAZIONE del PRESIDENTE CNA
Coach 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).

L'ALLENATORE CONSAPEVOLE E INTEGRATO

La lezione ha posto l'accento sull'importanza di un approccio integrato alla pallacanestro, dove gli aspetti tecnici e tattici si fondono indissolubilmente con quelli emotivi e cognitivi. L'allenatore non è solo un tecnico, ma un leader capace di comprendere e gestire le dinamiche umane, sia a livello individuale che di squadra, staff e club. La consapevolezza di sé e delle proprie modalità relazionali è il punto di partenza per costruire un ambiente efficace e credibile.

LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E DEL PROPRIO RUOLO

L'ESERCIZIO INIZIALE: IDENTIFICARE IL "BRAVO ALLENATORE"

La lezione è iniziata con un esercizio pratico: identificare un "bravo allenatore" (passato o presente) e la sua qualità principale. Le risposte hanno evidenziato un'ampia gamma di caratteristiche, dalla capacità di relazione all'autenticità, dalla preparazione all'empatia. Questo ha introdotto il concetto che la percezione di "bravura" è soggettiva e legata ai valori individuali.

DALLE QUALITÀ ASTRATTE AI COMPORTEMENTI VALUTABILI

Un punto chiave è stato la necessità di trasformare concetti astratti come "passione" o "empatia" in comportamenti concreti e misurabili. Per esempio, un allenatore "empatico" deve dimostrare questa qualità attraverso azioni specifiche e non solo a parole. Questo approccio permette di definire obiettivi chiari per la crescita personale e professionale, sia per l'allenatore che per i giocatori. La definizione condivisa dei termini (es. "collaborazione") è fondamentale per evitare malintesi e costruire un linguaggio comune.

LA SQUADRA SPECCHIO DELL'ALLENATORE

La Dott.ssa Bonacci ha sottolineato che "la squadra è l'allenatore". Le dinamiche relazionali, i valori e i principi di fondo del coach si riflettono direttamente sul gruppo. Essere consapevoli di questi elementi permette all'allenatore di essere più credibile, risolvere problemi in modo più efficace e disporre di strumenti per un lavoro di qualità.

LE COMPETENZE RELAZIONALI CHIAVE

CONSAPEVOLEZZA A DUE LIVELLI

La consapevolezza è stata esplorata su due piani:

1. **Ciò che si sa e si vuole trasferire:** la conoscenza tecnica e tattica.
2. **Il modo di presentarsi agli altri:** la meta-consapevolezza del proprio impatto relazionale.

Questo implica la capacità di osservare e "pensare insieme" con la squadra, non solo di "giocare insieme". Si è suggerito di utilizzare griglie di osservazione (fisica, tecnico-tattica, relazionale) per monitorare i giocatori e il proprio lavoro, trasformando le osservazioni in una programmazione strutturale e scientifica.



I MODI DI ENTRARE IN RELAZIONE: LINGUAGGIO NON VERBALE E EMOZIONI

La comunicazione non verbale (sguardo, postura, voce, gesti) offre informazioni cruciali sullo stato delle persone. L'allenatore deve saper leggere questi segnali (es. una squadra arrabbiata o spaventata) per intervenire efficacemente. La consapevolezza della distanza interpersonale e delle reazioni emotive è vitale per evitare sbilanciamenti relazionali.

LA RESPONSABILITÀ DELLA SCELTA E DELL'ASSUNZIONE DEL PESO

Un allenatore responsabile è colui che sa fare scelte e assumerne il peso, anche quando sono difficili o impopolari. La base di ogni scelta è l'osservazione. Si è suggerito di analizzare video delle proprie interazioni (in panchina, in allenamento) per confrontare ciò che si pensa di fare con ciò che si fa realmente, evidenziando il divario tra intenzione e comportamento.

IL "SAPER ESSERE": CORAGGIO DI METTERSI IN DISCUSSIONE

Il "saper essere" racchiude tutte le competenze e si manifesta nella consapevolezza di come si agisce. È fondamentale avere il coraggio di ammettere le proprie incoerenze e di fare un passo indietro quando la realtà disconferma le proprie certezze. Questo vale anche per i giocatori: un bravo allenatore li allena a leggere le situazioni e ad ammettere le proprie difficoltà, piuttosto che nasconderle.

IL "PRENDERSI CURA": REGOLE FUNZIONALI ALLA CRESCITA

Il concetto di "prendersi cura" non significa assecondare, ma stabilire regole chiare, oneste e funzionali alla crescita. Le regole devono essere intelligenti e tutelanti, non imposte arbitrariamente. Comprendere chi si ha di fronte e dove lo si vuole portare è essenziale. L'allenatore deve fare domande per capire la prospettiva dei giocatori, costruendo un rapporto di fiducia che permetta un dialogo autentico.

LA COERENZA: NON NEGARE LE CONTRADDIZIONI

Le incoerenze e le contraddizioni, se ignorate, possono diventare "mine" che esplodono nei momenti critici. Non negarle, ma lavorarci sopra, è un atto di coraggio e un pilastro per la crescita individuale e di squadra.

L'ASSUNZIONE DEL RUOLO E LA GESTIONE DELLE DINAMICHE

L'UMILTÀ E LA FALSIFICABILITÀ DEL SAPERE

L'umiltà è la consapevolezza che ciò che si sa oggi potrebbe non essere valido domani. Un allenatore non deve essere "spocchioso", ma deve essere disposto a "falsificare" (mettere in discussione) il proprio sapere, non solo a verificarlo. Questo significa adattarsi ai cambiamenti dei giocatori e del contesto, evitando di rimanere ancorati a conoscenze obsolete.

L'EQUILIBRIO TRA IMPOTENZA E ONNIPOTENZA

Il ruolo dell'allenatore si muove tra due estremi: l'impotenza ("non posso fare niente") e l'onnipotenza ("è tutto sulle mie spalle"). È cruciale trovare un equilibrio, riconoscendo i propri limiti e delegando. La formazione dello staff è un aspetto fondamentale: un allenatore che non crede nel lavoro di squadra o non forma i propri collaboratori rischia di ritrovarsi solo.

IL RUOLO "SU CARTA" VS. IL RUOLO "IN PRATICA"

Il ruolo dell'allenatore è definito sia da ciò che è scritto (funzione, poteri, responsabilità) sia dall'atteggiamento e dallo stile relazionale. La bravura sta nel declinare queste due dimensioni, comprendendo il potere reale all'interno del club (anche quello informale, come il custode delle chiavi della palestra) e le proprie responsabilità.

LA COSTRUZIONE DELLA FIDUCIA CON I GIOCATORI

La fiducia non è automatica, ma si costruisce sul campo attraverso la coerenza. L'allenatore deve essere trasparente sui propri obiettivi e sul percorso, anche se questo significa affrontare momenti di disaccordo.

GESTIRE GLI EVENTI CRITICI E IL DISEQUILIBRIO

Eventi come esoneri, conflitti o infortuni sono "eventi critici" che creano disequilibrio. L'allenatore deve saper leggere i segnali premonitori e non ignorare le contraddizioni. Quando ciò che funzionava prima non funziona più, è necessario un passaggio dalla reazione spontanea alla consapevolezza riflessa. Si è discusso dell'importanza di allenare la squadra a gestire l'ingiustizia (es. fischi arbitrali) e il disequilibrio, trasformando gli errori in opportunità di apprendimento.

EMPATIA, CONGRUENZA E TOLLERANZA

EMPATIA VS. CONGRUENZA: LA RESPONSABILITÀ DELLA VALUTAZIONE

L'empatia è la capacità di comprendere il bisogno dell'altro. La congruenza è la capacità di valutare cosa sia realmente adatto per l'altro, anche se non è ciò che desidera in quel momento. Un allenatore congruente non asseconda, ma guida, assumendosi la responsabilità delle proprie decisioni e aiutando il giocatore a comprendere il perché.

LA TOLLERANZA DEL DISEQUILIBRIO PER UN EQUILIBRIO COMPLESSO

La tolleranza è la capacità di lavorare in disequilibrio in vista di un miglioramento futuro. Richiede tempo e una programmazione realistica. È meglio puntare a obiettivi raggiungibili e compatibili con il tempo a disposizione, piuttosto che "sparare alto" e non raggiungere i risultati.

IL RAPPORTO CON IL CLUB E LO STAFF

CONOSCERE IL CONTESTO E I VALORI DEL CLUB

L'allenatore è parte di un sistema più ampio: il club. È fondamentale conoscerne la storia, i valori, il modo di lavorare e le dinamiche di potere reali, al di là dell'organigramma formale. Questa consapevolezza permette di fare scelte informate e di gestire i punti di contrasto.

LA RESPONSABILITÀ DEL COACH NELLA FORMAZIONE DELLO STAFF

Un allenatore non può lavorare efficacemente da solo. Ha la responsabilità di formare e far crescere le competenze del proprio staff. Il confronto deve essere autentico, non fittizio. Un coach che non accetta critiche o non si mette in discussione non può lavorare in staff.

IL RUOLO DELL'ASSISTENTE: COLLABORAZIONE O NASCONDIMENTO?

L'assistente deve scegliere se nascondersi dietro l'allenatore o collaborare attivamente. Un allenatore che desidera una "testa pensante" accanto a sé deve stimolare e stanare l'assistente, riconoscendo il proprio ruolo di formatore continuo.

SPUNTI DI RIFLESSIONE E SUGGERIMENTI PRATICI

- » **Prendere appunti:** Non solo per memorizzare, ma per fissare concetti e stimolare la riflessione.
- » **Auto-valutazione:** Valutare le proprie qualità e il proprio operato per identificare aree di miglioramento.
- » **Analisi video:** Utilizzare il video per analizzare le proprie scelte e i propri comportamenti, confrontando intenzione e realtà.
- » **Allenare la consapevolezza:** Aiutare i giocatori a capire le proprie reazioni e a leggere le situazioni, sia tatticamente che relazionalmente.
- » **Gestire la crisi:** Allenare la squadra a reagire al disequilibrio e all'ingiustizia, trasformando gli errori in opportunità.
- » **Definire i limiti:** Comprendere fino a che punto si è disposti a spingersi per il risultato, mantenendo la propria dignità professionale.
- » **Lavorare su sé stessi:** La crescita personale dell'allenatore è la chiave per la crescita della squadra.

FOCUS

- L'ESERCIZIO INIZIALE DI AUTO-RIFLESSIONE SULLE QUALITÀ DELL'ALLENATORE IDEALE E PERSONALI.
- LA DISTINZIONE TRA "SAPER FARE" E "SAPER ESSERE" E L'IMPORTANZA DI QUEST'ULTIMO.
- IL CONCETTO DI "FALSIFICABILITÀ" DEL SAPERE COME MOTORE DI EVOLUZIONE.
- L'ANALISI DEI "MODI DI ENTRARE IN RELAZIONE" ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO NON VERBALE.
- LA DIFFERENZA CRUCIALE TRA EMPATIA E CONGRUENZA NELLA GESTIONE DEI GIOCATORI.
- LA DISCUSSIONE SULLA GESTIONE DEGLI EVENTI CRITICI E LA CAPACITÀ DI ALLENARE AL DISEQUILIBRIO.
- L'ENFASI SULLA RESPONSABILITÀ DELL'ALLENATORE NELLA FORMAZIONE E CRESCITA DEL PROPRIO STAFF.
- IL RICHIAMO FINALE ALL'IMPORTANZA DEL LAVORO SU SÉ STESSI PER EVITARE "DANNI" E COSTRUIRE UNA LEADERSHIP AUTENTICA.

CONCLUSIONE

QUESTA LEZIONE HA OFFERTO UNA PROSPETTIVA PROFONDA E PRATICA SUL RUOLO DELL'ALLENATORE DI PALLACANESTRO, ANDANDO OLTRE LA MERA TECNICA PER ESPLORARE LE COMPLESSE DINAMICHE RELAZIONALI E PSICOLOGICHE. L'INVITO È A UN COSTANTE LAVORO SU SÉ STESSI, ALLA CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE AZIONI E ALL'UMILTÀ DI METTERSI IN DISCUSSIONE, ELEMENTI IMPRESCINDIBILI PER UNA CRESCITA CONTINUA E PER

COSTRUIRE SQUADRE NON SOLO VINCENTI, MA ANCHE RESILIENTI E COESE.

GIANMARCO DI MATTEO

Analisi video: aspetti teorici e metodologici per l'alto livello



Allenatore esperto, originario di Caserta, inizia la sua carriera nella sua città natale appena maggiorenne.

La sliding door coincide con l'avventura a Casale Monferrato nel lontano 2017, entrando nello staff di coach Marco Ramondino per affrontare con la Junior il campionato di A2 Maschile. Con coach Ramondino si instaurerà, da lì, un rapporto intenso, che li porterà ad allenare assieme per i successivi otto anni, passando per la bellissima ed importante esperienza di Tortona.

Nella città piemontese i due alzano il livello e portano la Bertram al paradiso della A1, passando per una Coppa Italia LNP vinta nel 2019 e per la storica promozione del 2021. L'esperienza in bianconero termina e, a gennaio 2025 inizia quella a Scafati, realtà sempre di A1 Maschile.

Inoltre Gianmarco collabora con FIBA Europe dal 2020, ricoprendo la figura di assistente di Michael Schwarz per la formazione degli allenatori in Europa. Dal Gennaio 2025 diventa Presidente del Comitato Allenatori della Regione Campania.

IL VIDEO COME STRUMENTO DI LAVORO E FORMAZIONE

PREMESSE E FILOSOFIA DI LAVORO

- **Formazione Continua:** Il percorso di un allenatore è un processo di studio e crescita costante. La filosofia di un allenatore si costruisce nel tempo, come affermato da Svetislav Pešić, che ha definito la sua solo a settant'anni.
- **Ricerca di Mentori:** È fondamentale cercare persone esperte che possano insegnare il mestiere, stimolare e guidare. L'apprendimento in solitaria è estremamente difficile. L'oratore cita Marco Ramondino come sua figura di riferimento.
- **Servizio, non Vendita:** L'obiettivo non è "vendere" un prodotto o un sapere (come fanno alcuni sui social), ma erogare un servizio a favore dei giocatori. La differenza si fa lavorando in modo più silenzioso e mirato.
- **Natura del Metodo:** Il sistema di lavoro presentato non è una scienza esatta, ma il frutto di 12 anni di studio e pratica, costantemente testato e ricalibrato. È un modello di lavoro, non una verità assoluta.
- **Linguaggio Internazionale:** È necessario familiarizzare con terminologie in inglese e spagnolo, poiché la formazione nel 2025 non può essere limitata alla sola lingua italiana.

IL RUOLO E GLI OBIETTIVI DELL'ANALISI VIDEO

Il Video è uno Strumento: Il video non è l'obiettivo finale, ma uno strumento formativo per i giocatori, paragonabile a un allenamento.

VIDEO ANALISTA VS. VIDEO EDITOR

- ▶ **IL VIDEO ANALISTA** È UN ALLENATORE CHE UTILIZZA IL VIDEO PER UN PROCESSO DI ANALISI COMPLESSO, NON SOLO PER ETICHETTARE AZIONI (ES. PICK AND ROLL A DESTRA/SINISTRA).
- ▶ **IL VIDEO EDITOR** (O ADDETTO VIDEO) È COLUI CHE TAGLIA TECNICAMENTE LA PARTITA SENZA UN PROCESSO DI ANALISI.

Integrazione delle Competenze: Il video analista e il player developer sono allenatori a tutti gli effetti. Il loro lavoro deve essere integrato con il modello di gioco dello staff e la visione del club. Non possono esistere come figure separate.

Complessità dell'Analisi: Preparare un video è più complesso che preparare un allenamento a causa dell'enorme quantità di dati (clip) disponibili. Senza un modello di riferimento, si rischia di perdere le priorità. Il video analista e il player developer sono allenatori a tutti gli effetti. Il loro lavoro deve essere integrato con il modello di gioco dello staff e la visione del club. Non possono esistere come figure separate.

OBIETTIVI DEL VIDEO

- ▶ **MOLTEPLICI FINALITÀ:** ISTRUIRE, CORREGGERE, RINFORZARE, SOSTENERE, MOTIVARE, ANALIZZARE, “CAZZIARE”.
- ▶ **VIDEO MULTI-OBIETTIVO:** LA MAGGIOR PARTE DEI VIDEO (98%) PERSEGUE PIÙ OBIETTIVI CONTEMPORANEAMENTE. LA SFIDA È MANTENERE LA COERENZA E DEFINIRE UNA GERARCHIA, CON UN PICCO DI ATTENZIONE SU UN MESSAGGIO CHIAVE (CONCETTO DI “ELEVATOR PITCH”).
- ▶ **VIDEO EMOZIONALI:** L'ORATORE NON È UN FAN DEI VIDEO MOTIVAZIONALI CON CLIP DI FILM, POICHÉ LE MOTIVAZIONI PIÙ FORTI DEVONO ESSERE INTERNE AL GIOCATORE/SQUADRA.

A CHI È DESTINATO IL VIDEO: CONTESTO E COERENZA

Principio di Coerenza: Il linguaggio (verbale e non) e le azioni devono essere coerenti e non contraddirsi nel tempo.

FATTORI DA CONSIDERARE

- ▶ **CONTESTO AMBIENTALE:** SITUAZIONE EMOTIVA E FATTUALE DEL GRUPPO SQUADRA, DELLA SOCIETÀ.
- ▶ **CONTESTO TEMPORALE:** MOMENTO DELLA STAGIONE, CLASSIFICA, RISULTATI RECENTI.
- ▶ **FATTORI INTERNI (CONTROLLABILI):** CIÒ CHE RIGUARDA LA SQUADRA.
- ▶ **FATTORI ESTERNI (NON CONTROLLABILI):** PRESSIONI ESTERNE (DIRIGENZA, STAMPA) CHE NON DEVONO INFLUENZARE NEGATIVAMENTE IL LAVORO TECNICO.

Il Percorso Formativo Senior: Anche con le squadre senior, l'obiettivo non è solo vincere la singola partita, ma costruire un percorso formativo per migliorare la squadra e i singoli giocatori dall'inizio alla fine della stagione. Ogni partita è un'opportunità di apprendimento.

UN MODELLO PRATICO PER L'ANALISI VIDEO

I “SAPERI” APPLICATI AL VIDEO

SAPER (LA CONOSCENZA)

- ▶ **MODELLO DI RIFERIMENTO:** È ESSENZIALE AVERE UN MODELLO DI GIOCO (ES. “PALLACANESTRO INTEGRATA”) CHE FUNGA DA “OCCHIALI” PER GUARDARE LE PARTITE, DEFINIRE LE PRIORITÀ E SAPERE DOVE E COME CORREGGERE.
- ▶ **INTEGRAZIONE VERTICALE:** GERARCHIA DEGLI ELEMENTI DI GIOCO: 5vs5 → COLLABORAZIONI → 1vs1 → FONDAMENTALI.
- ▶ **INTEGRAZIONE CON I SOGGETTI:** LA GERARCHIA VERTICALE DEVE ESSERE INCROCIATA CON IL LIVELLO DI RIFERIMENTO: SQUADRA → SOTTOGRUPPI (LUNGI, PICCOLI) → GIOCATORE SINGOLO.
- ▶ **ESEMPIO PRATICO:** UNA SINGOLA CLIP PUÒ ESSERE USATA PER INSEGNARE UN FONDAMENTALE TATTICO (GUARDARE DENTRO) A UN SINGOLO GIOCATORE, UNA COLLABORAZIONE A UN SOTTOGRUPPO, O UN PRINCIPIO DI GIOCO (PAINT TOUCHES) A TUTTA LA SQUADRA.

SAPER FARE (LA METODOLOGIA)

Caratteristiche del Video:

- ▶ **RIPRODUCIBILE:** IL CONCETTO MOSTRATO PUÒ ESSERE RIPRODOTTO IN CAMPO, INDIPENDENTEMENTE DALLE CARATTERISTICHE UNICHE DEL GIOCATORE NEL VIDEO.
- ▶ **ADATTABILE:** IL CONCETTO PUÒ ESSERE “CUCITO ADDOSSO” ALLE CARATTERISTICHE DEI PROPRI GIOCATORI.
- ▶ **HIT THE TOPIC:** DEVE ARRIVARE IMMEDIATAMENTE AL PUNTO, SENZA PREAMBOLI INUTILI.
- ▶ **SHORT FORM VS. LONG FORM:** LA DURATA DEVE ESSERE FUNZIONALE ALL'OBIETTIVO.

Concetto di “Elevator Pitch”: Un video efficace deve essere breve, personalizzato, interessante (con grafiche, rallenty, con visivi per mantenere l'attenzione) e avere una **Call to Action**, ovvero una connessione diretta con il lavoro da fare in campo.

Dati sull'Attenzione: Studi spagnoli indicano che la soglia di attenzione per un video è di circa **7.5-8 minuti**, con un picco tra 5.5 e 6.5 minuti. Di un meeting di 1 minuto, un giocatore trattiene in media tra gli 8 e i 14 secondi di contenuto.



MODELING VS. SELF-MODELING

Modeling: Utilizzo di clip di un soggetto esterno (un altro giocatore, un'altra squadra) per insegnare un concetto.

Self-Modeling: Utilizzo di clip del giocatore stesso o della propria squadra.

APPLICAZIONE PER ETÀ/LIVELLO

▶ **SETTORE GIOVANILE (U13-U15):** USARE QUASI ESCLUSIVAMENTE IL MODELING. I GIOVANI NON HANNO ANCORA LA CAPACITÀ DI AUTO-ANALISI E PUÒ ESSERE EMOTIVAMENTE RISCHIOSO. UN MODELLO ESTERNO DI ALTO LIVELLO È MOLTO MOTIVANTE.

▶ **DAI U15 AI SENIOR:** IL SELF-MODELING DIVENTA EFFICACE CON L'AUMENTARE DELLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ.

▶ **SQUADRE SENIOR:** SI USANO ENTRAMBI I METODI. LA SCELTA DIPENDE DALLA RELAZIONE CON I GIOCATORI E DAL MOMENTO DELLA STAGIONE.

- **FASE INIZIALE:** CON GIOCATORI NUOVI O CON PERSONALITÀ FORTI, INIZIARE CON IL SELF-MODELING PER COSTRUIRE FIDUCIA.

- **DURANTE LA STAGIONE:** INTRODURRE IL MODELING QUANDO LA RELAZIONE È CONSOLIDATA, PER MOSTRARE SOLUZIONI O STANDARD DI ALTO LIVELLO.

- **GIRONE DI RITORNO:** IL MODELING PUÒ ESSERE UTILE PER PREPARARE UNA PARTITA IN TEMPI RIDOTTI, MOSTRANDO COME UN'ALTRA SQUADRA HA ATTACCATO CON SUCCESSO UNA DIFESA SIMILE.

MODELING VS. SELF-MODELING

MODELLO SANDWICH

▶ **STRUTTURA:** CLIP POSITIVA → FEEDBACK COSTRUTTIVO (LA "CARNE") → CLIP POSITIVA.

▶ **OBIETTIVO:** CREARE UN CLIMA EMOTIVO COSTRUTTIVO PER FACILITARE LA RICEZIONE DELLE CRITICHE.

▶ **ESEMPIO:** DOPO UNA SCONFITTA, INIZIARE CON UN RIMBALZO D'ATTACCO BEN ESEGUITO, POI MOSTRARE ERRORI DI SPACING, E CHIUDERE CON UNA CLIP IN CUI LO SPACING ERA CORRETTO.

▶ **CRITICITÀ:** RISCHIO DI CREARE UN "FALSO POSITIVO" SE LE CLIP POSITIVE SONO DEBOLI O SLEGATE DALL'ARGOMENTO CENTRALE. NON SEMPRE È ADATTO (ES. PLAYOFF, QUANDO SERVE UN MESSAGGIO DIRETTO).

MODELLO COIN (CONNECT, OBSERVE, IMPACT, NEXT STEPS)

▶ **STRUTTURA:** CREARE UNA CONNESSIONE → CONDIVIDERE LE OSSERVAZIONI → DISCUTERE L'IMPATTO DEL COMPORTAMENTO → DEFINIRE I PASSI SUCCESSIVI.

▶ **FOCUS:** METODOLOGIA DI DIALOGO PER LA RIUNIONE. È FONDAMENTALE DARE TEMPO AI GIOCATORI DI RISPONDERE E ASSIMILARE (CONCETTO DI "SPACE" NEL MODELLO COINS).

MODELLO GROW (GOAL, REALITY, OPTIONS, WILL)

▶ **STRUTTURA:** DEFINIRE L'OBIETTIVO (GOAL) → ANALIZZARE LA SITUAZIONE ATTUALE (REALITY) → ESPORARE LE OPZIONI (OPTIONS) → SCEGLIERE E IMPEGNARSI (WILL).

▶ **FOCUS:** STRUTTURARE LA RIUNIONE PER ARRIVARE A UNA DECISIONE CONDIVISA E A UN PIANO D'AZIONE. È CRUCIALE UNA FASE DI REVISIONE PER VALUTARE L'EFFICACIA DELLE SCELTE.

COOPERATIVE LEARNING

▶ **STRUTTURA:** L'ALLENATORE FA UN PASSO INDIETRO E AGISCE DA MODERATORE. I GIOCATORI STESSI GUIDANO L'ANALISI E LA DISCUSSIONE DEL VIDEO.

▶ **FOCUS:** SVILUPPARE L'AUTONOMIA E LA RESPONSABILITÀ DEI GIOCATORI. METODOLOGIA ESTREMAMENTE COMPLESSA DA APPLICARE.

PUNTI CHIAVE DALLA SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

LOCATION DELLA RIUNIONE: La location è fondamentale e va scelta in base all'obiettivo.

▶ **CAMPO:** INFORMALE, PER FEEDBACK IMMEDIATI DA COLLEGARE AL LAVORO PRATICO.

▶ **UFFICIO/SALA VIDEO:** FORMALE, PER DISCUSSIONI PIÙ SERIE O COMPLESSE.

▶ **POSIZIONE DELL'ALLENATORE:** A FIANCO DEL GIOCATORE (ACCOMPAGNAMENTO) O DI FRONTE (SEPARAZIONE) CAMBIA IL MESSAGGIO.

▶ **SPOGLIATOIO:** LUOGO PRIVATO DEI GIOCATORI, SCONSIGLIATO PER RIUNIONI VIDEO FORMALI.

GESTIRE LA PERCEZIONE DEL GIOCATORE: - Quando un giocatore ha una visione distorta della propria prestazione (es. si concentra solo su una schiacciata in una partita negativa)

▶ **NON PARTIRE DAL VIDEO:** INIZIARE CON DOMANDE APERTE ("HAI RIVISTO LA PARTITA? COSA NE PENSI?") PER CAPIRE IL SUO PUNTO DI VISTA.

▶ **ASCOLTARE E VALIDARE:** ACCETTARE IL SUO PUNTO DI VISTA ("SONO D'ACCORDO, QUELLA COSA L'HAI FATTA BENE...") PRIMA DI INTRODURRE GLI ASPETTI DA MIGLIORARE.

▶ **COSTRUIRE FIDUCIA:** L'OBIETTIVO È CREARE UNA RELAZIONE IN CUI IL GIOCATORE SI SENTA COMPRESO E AIUTATO A "LEGGERSI" IN MODO PIÙ OBIETTIVO.

TONIA BONACCI & GIANMARCO DI MATTEO

Self scouting, dal video alla riunione: una lettura integrata - PRIMA PARTE

L'APPROCCIO INTEGRATO: UNA VISIONE OLISTICA DEL GIOCO

Il lavoro di collaborazione e l'analisi delle situazioni richiedono una visione integrata, che va oltre la semplice somma delle parti. È fondamentale comprendere come gli aspetti fisici, tecnici e relazionali si influenzino reciprocamente.

PUNTI CHIAVE:

- ▶ **INTEGRAZIONE DEI LIVELLI:** OGNI SITUAZIONE PUÒ E DEVE ESSERE LETTA ATTRAVERSO DIVERSE LENTI:
 - ▶ **FISICO:** LA STRUTTURA CORPOREA INFLUENZA L'APPRENDIMENTO E L'ESPRESSIONE DEL GESTO TECNICO (ES. APPOGGIO DEI PIEDI, RESPIRAZIONE).
 - ▶ **TECNICO:** IL GESTO TECNICO È L'ESPRESSIONE CONCRETA DELLE CAPACITÀ FISICHE E MENTALI.
 - ▶ **RELAZIONALE/MENTALE:** IL MODO IN CUI UN GIOCATORE AGISCE E REAGISCE IN CAMPO (ES. CONTATTO FISICO) È INFLUENZATO DALLA SUA STORIA E DALLA SUA RELAZIONE CON IL CONTESTO.
- ▶ **COERENZA:** TUTTI I LIVELLI DEVONO ESSERE COERENTI TRA LORO. UN'INCOERENZA (ES. AGGRESSIVITÀ ELEVATA MA PERDITA DI ENERGIA FISICA) È UN SEGNALE D'ALLARME.
- ▶ **STRUMENTO DECISIONALE:** LA CAPACITÀ DI LEGGERE LA STESSA SITUAZIONE DA PIÙ ANGOLAZIONI FORNISCE UNO STRUMENTO POTENTE PER DECIDERE DOVE, QUANDO E COME AGIRE, RENDENDO LE CORREZIONI PIÙ PROFONDE E IMPATTANTI.

SPUNTI:

- ▶ UN CORPO NON ABITUATO AL CONTATTO REAGIRÀ DIVERSAMENTE IN SITUAZIONI DI GIOCO CHE LO RICHIEDONO.
- ▶ LA DIFFICOLTÀ DI UN GIOCATORE IN DIFESA PUÒ NON ESSERE SOLO TECNICA, MA ANCHE RELAZIONALE (ES. DISAGIO NEL CONTATTO CORPO A CORPO).

SELF-SCOUTING E VALUTAZIONE: LA CONSAPEVOLEZZA COME BASE

L'autovalutazione (self-scouting) è il punto di partenza per ogni miglioramento, sia individuale che di squadra. L'obiettivo primario è aumentare la consapevolezza di ciò che accade.

PUNTI CHIAVE:

- ▶ **OBIETTIVO:** AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA PER PREVEDERE, VERIFICARE E CONTROLLARE GLI EVENTI.
- ▶ **VALUTAZIONE:** MISURARE LE COMPETENZE. LA DIFFICOLTÀ NON È TANTO NELLA MISURAZIONE, QUANTO NELL'ESPRIMERE UN GIUDIZIO CHIARO E UTILE.
- ▶ **CHIAREZZA NEL GIUDIZIO:** ESSERE BREVI, CONCISI E DIRETTI. EVITARE DI "ANNACQUARE" LE INFORMAZIONI, CHE SPESSO CONFONDE ANZICHÉ AIUTARE. LA CHIAREZZA MENTALE SI RIFLETTE NELLA CAPACITÀ DI COGLIERE LE INFORMAZIONI CENTRALI.
- ▶ **SOSTENERE L'IDEA:** ESSERE ASSERTIVI E STABILI NELLA PROPRIA IDEA FINO A PROVA CONTRARIA. NON PERDERSI NELLA CONFUSIONE DELLA SQUADRA, MA MANTENERE LA PROPRIA IDENTITÀ DI ALLENATORE.
- ▶ **PUNTO DI MIGLIORAMENTO:** LA CAPACITÀ DI DEFINIRE SÉ STESSI E DI RICONOSCERE I PROPRI LIMITI (ES. "NON SO, DEVO STUDIARE") È UN ATTO DI ONESTÀ E CORAGGIO.

SPUNTI:

- ▶ L'AUTOVALUTAZIONE NON DEVE RIMANERE UN PENSIERO INTRUSIVO, MA DEVE ESSERE CONDIVISA CON PERSONE FIDATE E ONESTE DELLO STAFF PER SUPERARE IL "CONFIRMATION BIAS".
- ▶ LA CAPACITÀ DI DIRE "NON LO SO" DIMOSTRA ONESTÀ E RESPONSABILITÀ, COSTRUIENDO FIDUCIA.

IL MODELLO DI RIFERIMENTO: ORGANIZZARE LA CONOSCENZA

Per una valutazione efficace e una comunicazione chiara, è indispensabile un modello di riferimento che organizzi le informazioni in modo strutturato e gerarchico.

Punti Chiave:

- ▶ **MAPPA E MODELLO:** ORGANIZZARE CIÒ CHE SI VEDE IN UN ORDINE GERARCHICO (COSA VIENE PRIMA, COSA DOPO, COSA INCLUDE COSA).
- ▶ **ASCENSORI LOGICI:** LA CAPACITÀ DI PASSARE DALLE PARTI AL TUTTO E VICEVERSA, IDENTIFICANDO LE CONTRADDIZIONI COME "ALLARME ROSSO".
- ▶ **EFFICACIA:** IL MODELLO PERMETTE DI DEFINIRE PRIORITÀ, INDIVIDUARE IL PEZZO SU CUI CONCENTRARI PER FAR FUNZIONARE LA "MACCHINA" SQUADRA.
- ▶ **"KEEP IT SMART AND SIMPLE":** L'ANALISI DEVE ESSERE INTELLIGENTE (ACCORCIATA) E SEMPLICE (DIRETTA, CHIARA) PER ESSERE EFFICACE.

**SPUNTI:**

- ▶ UN MODELLO CHIARO AIUTA A NON PERDERSI IN UN'ECESSIVA QUANTITÀ DI DATI (ES. 200 POSSESSI PER PARTITA).
- ▶ LA FORZA DEL MODELLO SI VEDE NELLA SUA CAPACITÀ DI INCIDERE SULLE CORREZIONI.

LA DINAMICA DI STAFF E LA CONDIVISIONE 🤝

La condivisione del modello e la costruzione di un clima di fiducia sono cruciali per il successo di uno staff e di una squadra.

PUNTI CHIAVE:

- ▶ **CONDIVISIONE DEL MODELLO:** UN MODELLO, PER QUANTO VALIDO, È INUTILE SE NON PUÒ ESSERE CONDIVISO E COMPRESO DA TUTTI.
- ▶ **CLIMA DI FIDUCIA:** CREARE UN AMBIENTE IN CUI TUTTI SI SENTANO LIBERI DI ESPRIMERE LE PROPRIE IDEE, ANCHE SE DIVERSE. L'ASCOLTO È UN FONDAMENTALE TATTICO.
- ▶ **INTEGRAZIONE DELLE COMPETENZE:** COINVOLGERE TUTTI I MEMBRI DELLO STAFF (ES. PREPARATORE FISICO) NELL'ANALISI POST-PARTITA PER AVERE UNA VISIONE COMPLETA E INTEGRATA.
- ▶ **PARTNER E RESPONSABILITÀ:** OGNI MEMBRO DELLO STAFF DEVE AGIRE COME UN PARTNER CHE SI PRENDE CURA DELL'ALTRO IN DIFFICOLTÀ, ASSUMENDOSI LE PROPRIE RESPONSABILITÀ ("DO YOUR JOB").
- ▶ **NON CREARE CAPRI ESPIATORI:** EVITARE DI ATTRIBUIRE LA COLPA A SINGOLI INDIVIDUI. COMPRENDERE IL PROPRIO RUOLO NEL PROBLEMA E NELLA SOLUZIONE.

SPUNTI:

- ▶ IL CAPO ALLENATORE DEVE ESSERE IL PRIMO A PROMUOVERE L'ASCOLTO E LA CONDIVISIONE, ANCHE METTENDO IN DISCUSSIONE LE PROPRIE CONVINZIONI.
- ▶ LA CAPACITÀ DI GESTIRE LE EMOZIONI E CONTENERE LA TENSIONE, SPECIALMENTE NEI MOMENTI CRITICI (ES. TIMEOUT), È UN INDICATORE DELLA FORZA DELLO STAFF.

GESTIONE DELLA PARTITA E PROCESSO DECISIONALE 🎯

La preparazione e la strategia sono fondamentali, ma devono essere accompagnate da un processo decisionale rapido ed efficace, basato su un modello chiaro.

PUNTI CHIAVE:

- ▶ **ANALISI POST-PARTITA:** INIZIA CON L'AUTOVALUTAZIONE EMOTIVA DELLO STAFF, POI SI ESTENDE ALL'ANALISI DI SQUADRA, QUINTETTI, SINGOLI GIOCATORI E AVVERSARIO.
- ▶ **SMART ANALYSIS (SPECIFIC, MEASURABLE, ACHIEVABLE, RELEVANT, TIMEBOUND):** LIBERARE IL CAMPO DALLE CONVINZIONI PREESISTENTI E INDIVIDUARE LE CAUSE DEI PROBLEMI (SCELTA SBAGLIATA VS. ESECUZIONE TECNICA SBAGLIATA).
- ▶ **PROCESSO DECISIONALE "ON-THE-FLY":** NON SI TRATTA DI IMPROVVISARE SOLUZIONI, MA DI RIDURRE IL TEMPO DI DECISIONE BASANDOSI SU INDICATORI CHIARI E SOLUZIONI GIÀ LAVORATE IN PRECEDENZA.
- ▶ **RUOLO DI VIDEO E STATISTICHE:** IL VIDEO È IL PUNTO DI PARTENZA PER L'ANALISI E LA FORMULAZIONE DI IPOTESI. LE STATISTICHE SERVONO A CONFERMARE O CONFUTARE TALI IPOTESI, NON A GUIDARE L'ANALISI.

SPUNTI:

- ▶ LE DECISIONI PRESE DURANTE LA PARTITA NON DEVONO ESSERE SOLO FRUTTO DEL "FEELING" DELL'ALLENATORE, MA BASATE SU STRATEGIE PREDEFINITE (PIANO A, B, C).
- ▶ L'ANALISI DELLE LINEUPS E DELLE ROTAZIONI È CRUCIALE PER CAPIRE L'EFFICACIA DELLE SCELTE.
- ▶ LA CAPACITÀ DI LETTURA E OSSERVAZIONE È UNA COMPETENZA CHIAVE CHE SI ALLENA ATTRAVERSO UN APPROCCIO INTEGRATO.

IL SAPER ESSERE DELL'ALLENATORE: VALORI E IDENTITÀ ✨

L'identità dell'allenatore va oltre il ruolo professionale e si fonda su valori personali che devono essere mantenuti e promossi in ogni contesto.

PUNTI CHIAVE:

- ▶ **DIGNITÀ PERSONALE E VALORI:** MANTENERE I PROPRI STANDARD DI DIGNITÀ E VALORI PERSONALI, INDIPENDENTEMENTE DAL CONTESTO O DALLE RISORSE A DISPOSIZIONE.
- ▶ **ADATTAMENTO, NON CAMBIAMENTO:** ADATTARE IL PROPRIO APPROCCIO ALLE CIRCOSTANZE SENZA RINUNCIARE ALLA PROPRIA IDENTITÀ. NON IDENTIFICARSI CON IL LAVORO, MA COME UNA PERSONA CHE SVOLGE UN LAVORO.
- ▶ **L'ALLENATORE COME GUIDA:** ESSERE PUNTO DI RIFERIMENTO PER LA SQUADRA, NON SOLO PER LE COMPETENZE TECNICHE, MA ANCHE PER LA CAPACITÀ DI GESTIRE LE DIFFICOLTÀ E PROMUOVERE UNA CULTURA DI CRESCITA.
- ▶ **CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ:** RICONOSCERE I PROPRI LIMITI E LE PROPRIE RESPONSABILITÀ, PROMUOVENDO L'ONESTÀ E LA TRASPARENZA ALL'INTERNO DELLO STAFF E CON I GIOCATORI.

SPUNTI:

- ▶ L'ALLENATORE È "CARABINIERE" ANCHE FUORI DAL CAMPO: IL SAPER ESSERE SI MANIFESTA SEMPRE.
- ▶ LA CAPACITÀ DI AFFRONTARE I LIMITI E LE DIFFICOLTÀ IN MODO COSTRUTTIVO È UN SEGNO DI MATURITÀ E LEADERSHIP.

CONCLUSIONI E SUGGERIMENTI PER LA CRESCITA 

QUESTA LEZIONE HA DELINEATO UN PERCORSO PER ALLENATORI E DIRIGENTI CHE DESIDERANO ELEVARE IL PROPRIO LIVELLO DI COMPETENZA E IMPATTO. L'INTEGRAZIONE DEI LIVELLI DI ANALISI, L'AUTOVALUTAZIONE COSTANTE, L'ADOZIONE DI UN MODELLO CHIARO, LA PROMOZIONE DI UN CLIMA DI STAFF COLLABORATIVO E LA COERENZA TRA VALORI E AZIONI SONO I PILASTRI PER UNA CRESCITA SOSTENIBILE.

L'ALLENAMENTO INTEGRATO NON È SOLO UNA METODOLOGIA TECNICA, MA UN APPROCCIO CULTURALE CHE PERMEA OGNI ASPETTO DEL LAVORO, DALLA PANCHINA ALLA GESTIONE DELLO STAFF, FINO ALLA RELAZIONE CON I GIOCATORI. È UN PERCORSO CONTINUO DI APPRENDIMENTO E ADATTAMENTO, DOVE LA CONSAPEVOLEZZA E LA RESPONSABILITÀ SONO LE VERE CHIAVI DEL SUCCESSO.

SPUNTI DI RIFLESSIONE E SUGGERIMENTI PRATICI 

- » **Praticare il Self-Scouting:** Iniziare ogni analisi post-evento con una riflessione sul proprio stato emotivo e sulle proprie decisioni.
- » **Essere Chiari e Concisi:** Nelle comunicazioni e nei giudizi, privilegiare la brevità e la precisione.
- » **Costruire un Modello Condiviso:** Lavorare con lo staff per definire un modello di analisi e di gioco che sia compreso e accettato da tutti.
- » **Promuovere l'Ascolto:** Creare un ambiente in cui ogni voce sia ascoltata e valorizzata, anche quelle che sembrano meno rilevanti.
- » **Non Aver Paura di Dire "Non So":** L'onestà intellettuale è una forza, non una debolezza.
- » **Mantenere i Propri Valori:** Adattarsi al contesto senza compromettere la propria integrità e identità personale.
- » **Utilizzare i Dati con Discernimento:** Il video per l'ipotesi, le statistiche per la conferma.

TONIA BONACCI & GIANMARCO DI MATTEO

Self scouting, dal video alla riunione: una lettura integrata - SECONDA PARTE

ANALISI AVANZATA E GESTIONE DELLA SQUADRA NEL BASKET

ANALISI SMART: VIDEO E STATISTICHE AL SERVIZIO DELLA PERFORMANCE

L'analisi è il punto di partenza per ogni processo di miglioramento. Non si tratta solo di osservare, ma di comprendere il "perché" dietro ogni azione, sia essa tecnica o relazionale.

L'ANALISI VIDEO APPROFONDIRA

L'analisi video va oltre la semplice visione delle clip. Richiede una valutazione critica dell'attacco e della difesa in termini di tempo e spazio, considerando il proprio sistema di gioco. È fondamentale identificare cosa ha funzionato e cosa no, e soprattutto, le cause sottostanti. Un punto chiave è che un errore tecnico visibile in campo può essere l'espressione di un problema non tecnico (es. relazionale, fisico, psicologico). La soluzione, quindi, non è sempre puramente tecnica. L'esempio di Macura e il passaggio sbagliato, o il passaggio che non arriva a destinazione per motivi non tecnici (forza fisica, relazione interpersonale), sottolineano come l'intervento debba essere mirato alla radice del problema. L'uso di software come Sportscode, con una "Code Window" personalizzata, riflette la propria filosofia di gioco, rendendo l'analisi uno strumento potente e non un mero esercizio meccanico.

L'ANALISI STATISTICA DETTAGLIATA

Le statistiche post-partita devono essere personalizzate e non limitarsi al box score standard. Elementi aggiuntivi cruciali includono:

- ▶ **POSSESSI E RAPPORTO GIOCATORI/POSSESSI:** PER CAPIRE L'EFFICIENZA E IL COINVOLGIMENTO.
- ▶ **DIFFERENZA ASSIST/PALLE PERSE:** INDICATORE DELLA QUALITÀ DEL GIOCO DI SQUADRA.
- ▶ **RAPPORTO RIMBALZI/MINUTI GIOCATI:** PER VALUTARE L'IMPATTO A RIMBALZO.
- ▶ **FOUR FACTORS:** STRUMENTI MATEMATICI PER UN'ANALISI ASETTICA MA ADATTATA ALLA PROPRIA VISIONE.
- ▶ **ANALISI DI QUINTETTI E TRIADI:** PER COMPRENDERE L'EFFICIENZA DELLE COMBINAZIONI DI GIOCATORI IN CAMPO.
- ▶ **EFFICIENZA DEI GIOCHI:** VALUTATA IN BASE A "PAINT TOUCHES" (PENETRAZIONI IN AREA) E "BALL REVERSAL" (RIBALTAMENTI DI LATO), CONTESTUALIZZANDO CON IL PIANO PARTITA.

GLI "HUSTLE STATS" E L'IMPATTO DIFENSIVO

Oltre alle statistiche tradizionali, gli "Hustle Stats" (deflection, tuffi, stoppate, falli subiti, rimbalzi d'attacco) misurano gli "intangibles", ovvero l'impegno e l'attitudine che non sempre compaiono nel tabellino ma sono vitali per la cultura di squadra. L'esempio di Severini, un giocatore con un alto rapporto Hustle/minuti, dimostra come questi dati possano aumentare il rispetto reciproco tra i giocatori, evidenziando contributi non immediatamente visibili. L'analisi dell'impatto difensivo (es. Defensive Rating on/off court) è fondamentale per capire l'efficacia dei singoli e delle combinazioni in difesa.

"CONNECTING THE DOTS": DAL PASSATO AL FUTURO

L'analisi post-partita non è un fine a sé stante, ma un ponte verso il futuro. Il concetto di "post-pre" sottolinea come il lavoro svolto dopo una partita debba servire a preparare al meglio l'appuntamento successivo.

IL CONCETTO DI "POST-PRE"

Ogni dato estratto dall'analisi deve essere funzionale alla settimana successiva. Non è necessario presentare alla squadra ogni singola informazione, ma solo quelle rilevanti per gli obiettivi imminenti. Se il piano partita non prevedeva un certo tipo di azione, un dato negativo su quell'azione potrebbe non essere prioritario per la settimana in corso.

PRIORITÀ E LIVELLI GERARCHICI

Gli interventi devono seguire una logica gerarchica: dal livello individuale (es. tecnica di attacco al blocco) al sottogruppo (es. collaborazione difensiva) fino alla squadra (es. strategia generale). Questo permette una progressione nell'apprendimento e nell'applicazione.

GLI "UNFORCED MISTAKES"

Gli errori non forzati sono sempre rilevanti, indipendentemente dalla strategia propria o avversaria. Essi riflettono l'attenzione, lo stato emotivo e le abilità fondamentali dei giocatori. Identificarli e lavorarci sopra è cruciale, poiché spesso sono correlati a concetti tecnici o tattici che saranno utili anche nelle partite future.

LA COMUNICAZIONE EFFICACE: STRUMENTI E METODOLOGIE

Il modo in cui le informazioni vengono veicolate è tanto importante quanto le informazioni stesse. La comunicazione deve essere strategica, adattabile e mirata.

LA GESTIONE DELLE RIUNIONI

Le riunioni non sono sempre necessarie. A volte, “lasciar passare la notte” può essere più efficace per abbassare la tensione. Se si decide di fare una riunione, deve essere ben strutturata (Chi, Cosa, Dove, Quando, Perché). La scelta della location (spogliatoio, campo, sala video) e la posizione dell'allenatore (a fianco, dietro lo schermo, tra i giocatori, dietro i giocatori) influenzano profondamente la ricezione del messaggio e il clima emotivo.

LA PRESENTAZIONE VIDEO

Un video efficace non è monocorde, ma ha un “elevator pitch”, un picco centrale che cattura l'attenzione. L'uso di grafiche, testi, colori, spotlight e cambi di velocità è fondamentale. La posizione del testo (in alto per maggiore evidenza, in basso per minore enfasi o per nascondere il punteggio) e la scelta dei colori (il rosso per l'allerta, non solo per l'errore) sono decisioni strategiche. È cruciale identificare chiaramente i giocatori nelle clip, specialmente per gli stranieri, per non distrarre l'attenzione dall'azione. La struttura “sandwich” (clip positive, poi negative, poi di nuovo positive) è un metodo efficace per bilanciare il feedback.

IL FEEDBACK AI GIOCATORI

Ascoltare i giocatori è il primo passo. Validare le loro percezioni, anche se parziali, e poi fornire dati e contesto per ampliare la loro visione. La comunicazione deve adattarsi al loro linguaggio e alla loro modalità di apprendimento. Non sempre è opportuno un confronto diretto, specialmente con personalità complesse; a volte, l'intervento indiretto o tramite i compagni di squadra è più efficace (es. Semaj).

COSTRUIRE LA SQUADRA: EQUILIBRIO - FIDUCIA - FORMAZIONE CONTINUA

La pallacanestro è un gioco di relazioni. L'equilibrio di una squadra è l'espressione del modo in cui i giocatori si relazionano, basato sulla fiducia.

L'EQUILIBRIO DELLA SQUADRA: PARTI, TOTALITÀ E FORMULA

Tutto ciò che accade in campo è espressione di un modo di relazionarsi. L'equilibrio di una squadra è la sua “formula”, l'obiettivo è mantenerla unita e fedele ai propri punti di forza, anche nei momenti critici. Quando l'equilibrio si rompe, è fondamentale capire a quale livello (individuale, di coppia, di squadra) e per quale motivo (individualismo, perdita di fiducia, adattamento avversario, confusione dell'allenatore, rabbia).

LA FORMAZIONE PERMANENTE

La formazione dei giocatori non termina con il settore giovanile; è un processo continuo che cambia livello e modalità, ma non si ferma mai. L'abilità sta nel far percepire questo percorso come parte integrante dell'allenamento, promuovendo una consapevolezza e auto-esigenza costanti.

IL VALORE DELLA COLLABORAZIONE E DELL'ORIGINALITÀ

La collaborazione, intesa come la capacità di fare un “pezzo in più” per la squadra, anche a discapito del proprio ego, è fondamentale. Si traduce nella capacità di rimanere uniti nelle difficoltà. L'originalità e la creatività dei giocatori, la capacità di “uscire dal binario” per trovare soluzioni migliori, devono essere incoraggiate e integrate nella strategia, non solo tollerate.

“ASTA Y RABO TODO ES TORO”: L'ATTENZIONE COSTANTE

Questa espressione spagnola, “fino alla coda tutto è toro”, significa non dare nulla per scontato e mantenere la massima attenzione fino alla fine. Non basta lanciare un messaggio o fare un allenamento; è necessario verificare costantemente che l'obiettivo sia stato raggiunto e che il messaggio sia stato recepito.

SUGGERIMENTI PRATICI E RIFLESSIONI FINALI

ADATTARE IL LINGUAGGIO

Per comunicare efficacemente, è essenziale ascoltare il modo in cui i giocatori parlano di pallacanestro e adattare il proprio registro linguistico al loro. Video, meeting, chat: ogni strumento deve essere usato per tenere insieme i pezzi e sostenere la “formula” della squadra.

L'IMPORTANZA DELLE COMPETENZE RELAZIONALI

La competenza tecnica e tattica è fondamentale, ma non sufficiente. Le capacità relazionali e comunicative dell'allenatore sono decisive per non vanificare il proprio intervento. La crescita personale dell'allenatore è intrinsecamente legata alla crescita della squadra.

CONCLUSIONI

IN CONCLUSIONE, IL SUCCESSO NEL BASKET MODERNO NON DIPENDE SOLO DALLA CONOSCENZA TECNICA, MA DALLA CAPACITÀ DI INTEGRARE ANALISI APPROFONDITE, COMUNICAZIONE EFFICACE E UNA PROFONDA COMPrensIONE DELLE DINAMICHE UMANE E RELAZIONALI. È UN PERCORSO DI FORMAZIONE PERMANENTE, PER ALLENATORI E GIOCATORI, DOVE L'OBIETTIVO È SEMPRE “GET BETTER AT” – MIGLIORARE COSTANTEMENTE.

GIANMARCO DI MATTEO

Studio dell'avversario e preparazione della partita

ANALISI E PREPARAZIONE DELLA PARTITA ATTRAVERSO LO STUDIO DELL'AVVERSARIO, CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA COSTRUZIONE DI VIDEO, SCOUTING REPORT, GESTIONE DELLE INFORMAZIONI E COMUNICAZIONE EFFICACE CON LA SQUADRA.

IL PUNTO DI PARTENZA: L'EVENTO-PARTITA

- ▶ L'EVENTO-PARTITA È LA PUNTA DELL'ICEBERG: CIÒ CHE SI VEDE È SOLO UNA PARTE DI UN SISTEMA MOLTO PIÙ COMPLESSO.
- ▶ L'ANALISI DEVE ANDARE OLTRE I SINGOLI GIOCHI, FOCALIZZANDOSI SU PATTERN, STRUTTURE E MODELLI DI GIOCO RICORRENTI.
- ▶ L'OBIETTIVO È COGLIERE LA "BIG PICTURE" DELLA SQUADRA AVVERSARIA: TENDENZE, MODALITÀ ESPRESSIVE, STRUMENTI CHE GENERANO VANTAGGIO.

PATTERN, TENDENZE E STRUMENTI

- ▶ NON SI TRATTA SOLO DI SCHEMI, MA DI ABITUDINI E MODALITÀ CON CUI LA SQUADRA PRENDE E MANTIENE VANTAGGIO.
- ▶ LE TENDENZE POSSONO ESSERE INDIVIDUALI (GIOCATORE O COMBINAZIONE DI GIOCATORI) O COLLETTIVE (STRUMENTI DI SQUADRA).
- ▶ DEFINIRE LA "FORMULA" DELLA SQUADRA: QUALI ELEMENTI LA RENDONO EFFICACE E DOVE SI POSSONO TROVARE PUNTI DI ROTTURA.

LIVELLI GERARCHICI DELL'ANALISI

- ▶ ANALISI MULTILIVELLO: SQUADRA, SOTTOGRUPPI, GIOCATORI.
- ▶ IMPORTANZA DI DISTINGUERE TRA CIÒ CHE SERVE ALLO STAFF E CIÒ CHE VA TRASMESSO AI GIOCATORI.
- ▶ IL RISCHIO DI PRESENTARE L'AVVERSARIO COME "INVINCIBILE" ATTRAVERSO VIDEO DI HIGHLIGHTS: MEGLIO UN APPROCCIO TUTORIAL, CHE MOSTRI ANCHE I PUNTI DEBOLI.

CONSTRUZIONE DEL VIDEO DI SCOUTING

- ▶ IL VIDEO DEVE ESSERE UNO STRUMENTO PRATICO, NON SOLO UNA RACCOLTA DI HIGHLIGHTS.
- ▶ UTILIZZO DEL MODELLO "SANDWICH": PRESENTARE PRIMA CIÒ CHE SI SA FARE BENE (FEEDBACK POSITIVO), POI LE CRITICITÀ (FEEDBACK COSTRUTTIVO), INFINE ANCORA UN ELEMENTO POSITIVO.
- ▶ STRUTTURARE IL VIDEO PARTENDO DALLA TOTALITÀ (BIG PICTURE), SCENDENDO NEI DETTAGLI (COLLABORAZIONI, FONDAMENTALI), E RISALENDO ALLA TOTALITÀ.

GESTIONE DELLE INFORMAZIONI E COMUNICAZIONE

- ▶ SELEZIONARE POCHE INFORMAZIONI CHIAVE PER OGNI GIOCATORE AVVERSARIO (3-4 CARATTERISTICHE), ADATTANDO LA COMUNICAZIONE AL LIVELLO DI COMPrensIONE DEI PROPRI GIOCATORI.
- ▶ DIVERSIFICARE IL LIVELLO DI DETTAGLIO IN BASE ALLA CAPACITÀ DI ASSIMILAZIONE DEI SINGOLI ATLETI.
- ▶ L'IMPORTANZA DEL LINGUAGGIO: TARARSI VERSO L'ALTO, MA ADATTARE IL REGISTRO COMUNICATIVO.

ANALISI STATISTICA E UTILIZZO DEI DATI

- ▶ UTILIZZO DI SOFTWARE DI TAGGING (ES. SPORTSCODE) PER ANALISI DETTAGLIATE DI TEMPO, SPAZIO, STRUMENTI E COMBINAZIONI DI GIOCATORI.
- ▶ FOCUS SU DATI RILEVANTI: POSSESSI, PUNTI PER POSSESSO, OFFENSIVE/DEFENSIVE RATING, PAINT TOUCHES, BALL REVERSAL EFFICIENCY.
- ▶ ANALISI DELLE LINEUPS E DEI FOUR FACTORS (SHOOTING, TURNOVERS, REBOUND, FREE THROWS).

STRUTTURAZIONE DELLA SETTIMANA DI PREPARAZIONE

- ▶ DOMENICA: INVIO DEL VIDEO DELLA PARTITA APPENA GIOCATA.
- ▶ LUNEDÌ: GIORNO DI RIPOSO.
- ▶ MARTEDÌ: INVIO DI VIDEO/PARTITE DEGLI AVVERSARI E PRIME "BULLETS" (CARATTERISTICHE CHIAVE).
- ▶ MERCOLEDÌ-GIOVEDÌ: DILUIZIONE DELLE INFORMAZIONI, ALLENAMENTI MIRATI SU CIÒ CHE SI VUOLE FARE CONTRO L'AVVERSARIO.
- ▶ VENERDÌ: RIUNIONE DI SQUADRA, PRESENTAZIONE DELLA BIG PICTURE E VIDEO DI SCOUTING.
- ▶ SABATO/DOMENICA: VERIFICA IN CAMPO, ESERCITAZIONI PRATICHE E REMINDER.

MODELLO DI SCOUTING REPORT

- ▶ STRUTTURA: PUNTI DI FORZA, CHIAVI PER VINCERE, FORMULA VANTAGGIOSA/SVANTAGGIOSA, COME GIOCARE CONTRO, CARATTERISTICHE INDIVIDUALI, STATISTICHE RILEVANTI.
- ▶ IMPORTANZA DI ADATTARE IL REPORT ALLE ESIGENZE E AL LINGUAGGIO DEI GIOCATORI.

ASPETTI RELAZIONALI E MENTALI

- ▶ L'ALLENATORE COME FACILITATORE: EROGARE UN SERVIZIO, NON VENDERE UN PRODOTTO.
- ▶ LA FRUSTRAZIONE COME TERMOMETRO: SE UNO STRUMENTO NON FUNZIONA, CAMBIARE APPROCCIO.
- ▶ CURA DEL DETTAGLIO E COERENZA CON IL PROPRIO MODELLO DI LAVORO.
- ▶ FIDUCIA, EQUILIBRIO E CAPACITÀ DI PRENDERSI CURA DEI GIOCATORI SENZA ASSECONDARLI PASSIVAMENTE.

PUNTI CHIAVE E SUGGERIMENTI OPERATIVI

- » **Analizza la totalità prima delle parti:** parti sempre dalla big picture della squadra avversaria, poi scendi nei dettagli.
- » **Focalizzati su pattern e tendenze, non solo sugli schemi:** individua le abitudini che rendono efficace la squadra avversaria.
- » **Seleziona poche informazioni chiave per ogni giocatore:** adatta la quantità e la qualità delle informazioni al livello dei tuoi atleti.
- » **Costruisci i video come tutorial, non solo highlights:** mostra sia i punti di forza che le vulnerabilità dell'avversario.
- » **Utilizza il modello Sandwich per la costruzione dei video:** positivo-costruttivo-positivo.
- » **Adatta il linguaggio e il livello di dettaglio:** tarati verso l'alto, ma comunica in modo comprensibile per tutti.
- » **Sfrutta i dati statistici per confermare le tue impressioni:** integra l'analisi video con dati oggettivi.
- » **Struttura la settimana in modo coerente:** invia materiali in anticipo, verifica la comprensione, collega sempre il lavoro video al campo.
- » **Non dare nulla per scontato:** verifica sempre che i giocatori abbiano compreso termini e concetti.
- » **Cura il processo, non solo il risultato:** il modello di lavoro deve essere solido, coerente e adattabile.
- » **Sii pronto a cambiare strumenti se non funzionano:** la frustrazione è un segnale, non un fallimento.
- » **Fidati del sistema e dei fondamentali:** la coerenza e la cura del dettaglio sono la base per la crescita tecnica e personale.

FOCUS

- IL MODELLO DI LAVORO DEVE ESSERE CONSAPEVOLE, LOGICO E ADATTABILE.
- LA FORZA DI UN SISTEMA SI VEDE NELLA CAPACITÀ DI CORREGGERE E ADATTARSI.
- L'IDENTITÀ PERSONALE NON DEVE ESSERE SACRIFICATA PER IL LAVORO: CURA DEL DETTAGLIO E COERENZA SONO VALORI FONDAMENTALI.
- L'ALLENATORE DEVE ESSERE UN FACILITATORE, CAPACE DI PRENDERSI CURA DEI DETTAGLI E DELLE PERSONE.
- LA FIDUCIA E L'EQUILIBRIO SONO LA BASE PER COSTRUIRE UNA SQUADRA SOLIDA E COESA.

CONCLUSIONE

QUESTA LEZIONE FORNISCE UN MODELLO OPERATIVO E VALORIALE PER LA PREPARAZIONE DELLA PARTITA, INTEGRANDO ANALISI TECNICA, GESTIONE DELLE INFORMAZIONI, COMUNICAZIONE EFFICACE E CURA DELLA RELAZIONE. È UN RIFERIMENTO PREZIOSO PER ALLENATORI, STAFF E GIOCATORI CHE VOGLIONO CRESCERE NON SOLO DAL PUNTO DI VISTA TECNICO, MA ANCHE PERSONALE E PROFESSIONALE.

STEFANO PILLASTRINI

Dal settore giovanile alle squadre senior



Nato a Ferrara il 19 luglio 1961, è uno dei più esperti e apprezzati allenatori di pallacanestro italiani. Ha iniziato la sua carriera lavorando con le giovanili della Fortitudo Bologna, con cui vinse il campionato Juniores nel 1989, per poi guidare numerose squadre tra Serie A, A2 e B, fra cui Fortitudo Bologna, Pesaro, Virtus Bologna, Varese, Treviso e Reggio Emilia.

Nel corso della sua lunga carriera, Pillastrini si è distinto per la capacità di promuovere progetti pluriennali basati sulla crescita dei giovani talenti e sullo sviluppo tecnico del gruppo. Ha conquistato tre promozioni in Serie A (con Montecatini nel 1999, Montegranaro nel 2006 e Varese nel 2009) e quattro promozioni in Serie A2 o Legadue (con Cervia, Montegranaro, Torino e Cividale), ottenendo così un palmarès di grande rilievo.

Fra i riconoscimenti individuali più importanti, ha ricevuto nel 2006 il prestigioso Premio Reverberi, considerato l'Oscar del Basket, come miglior allenatore, e nel 2023 è stato premiato come miglior coach della Serie A2 grazie all'eccellente stagione disputata con la Gesteco Cividale.

Proprio con la UEB Gesteco Cividale, squadra che allena dal 2020, Pillastrini ha portato il club dalla Serie B alla Serie A2, ottenendo la riconferma fino al 2028 grazie al forte impatto sul progetto sportivo e sulla solidità della squadra.

Oltre al campo, ha anche pubblicato un libro dal titolo "Pallacanestro – Appunti di basket di un coach partito dai campetti", devolvendo i ricavi in beneficenza, a conferma di una sensibilità e di un'etica profondamente radicate. Il suo stile di lavoro è improntato sull'attenzione al gruppo, alla formazione dei giovani e sulla costruzione di progetti a lungo termine, caratteristiche che ne fanno una figura di grande rilievo e rispetto nel panorama del basket italiano.

LA GESTIONE E LO SVILUPPO DEL TALENTO NELLA PALLACANESTRO MODERNA

SFATARE I MITI: LA NUOVA GENERAZIONE DI ATLETI

LA VERA VOGLIA DI LAVORARE DEI GIOVANI

- ▶ **MITO DA SFATARE:** I RAGAZZI DI OGGI HANNO POCA VOGLIA DI FARE SACRIFICI E LAVORARE.
- ▶ **REALTÀ:** L'ESPERIENZA SUL CAMPO DIMOSTRA IL CONTRARIO. I GIOVANI ATLETI ATTUALI MOSTRANO UNA PROFESSIONALITÀ E UNA DEDIZIONE ALL'ALLENAMENTO DIECI VOLTE SUPERIORI RISPETTO AL PASSATO. SI PREPARANO METICOLOSAMENTE, CURANO IL RIPOSO E ARRIVANO PRONTI AGLI ALLENAMENTI.
- ▶ **IL PROBLEMA:** NONOSTANTE L'IMPEGNO, SPESSO SI DIVERTONO MENO E SONO GRAVATI DA UNA PROFONDA PAURA DEL FALLIMENTO. QUESTA PRESSIONE DERIVA DA UN "MONDO" CHE LI CIRCONDA (FAMIGLIE, PROCURATORI, AMICI) E CHE LI ESPONE A UN'ANSIA DA PRESTAZIONE SCONOSCIUTA IN PASSATO. CIÒ SI TRADUCE IN UNA MINORE AUTOSTIMA E DIFFICOLTÀ NEL REALIZZARE I PROPRI SOGNI.

L'INEFFICACIA DELL'APPROCCIO AUTORITARIO

- ▶ **MITO DA SFATARE:** TRATTARE MALE O INSULTARE I GIOCATORI È UN METODO EFFICACE PER STIMOLARLI.
- ▶ **REALTÀ:** OGGI, UN APPROCCIO BASATO SU INSULTI O SVALUTAZIONI È CONTROPRODUCENTE. I GIOVANI TENDONO A CREDERE ALLE CRITICHE NEGATIVE, ANZICHÉ REAGIRE CON SPIRITO DI RIVALSA. QUESTO AUMENTA LA LORO FRUSTRAZIONE E LA LORO GIÀ SCARSA AUTOSTIMA.
- ▶ **SUGGERIMENTO:** È FONDAMENTALE RINFORZARE L'AUTOSTIMA DEI RAGAZZI. PARTIRE DA CIÒ CHE SANNO FARE BENE, ESALTARE LE LORO QUALITÀ E SPIEGARE CON PAZIENZA PRIMA DI CRITICARE. IL RINFORZO POSITIVO E LA PREMIAZIONE DEL BUON LAVORO SONO CHIAVI PER LA CRESCITA.

LA ZONA DI COMFORT COME PUNTO DI PARTENZA PER LA CRESCITA

- ▶ **MITO DA SFATARE:** PER MIGLIORARE BISOGNA USCIRE DALLA PROPRIA ZONA DI COMFORT.
- ▶ **REALTÀ:** L'APPROCCIO PIÙ EFFICACE È L'OPPOSTO: ENTRARE E SENTIRSI BENE NELLA PROPRIA ZONA DI COMFORT. DA LÌ, SI PUÒ ASPIRARE A MIGLIORARE ULTERIORMENTE, ASSAPORANDO IL PIACERE DEL BENESSERE.
- ▶ **PERICOLO:** FORZARE UN GIOCATORE A FARE COSE CHE NON GLI SONO NATURALI O CHE SONO AL DI FUORI DELLE SUE CARATTERISTICHE (ES. UN PENETRATORE CHE DEVE SOLO TIRARE DA TRE, UN GIOCATORE DESTRO CHE DEVE USARE SOLO LA SINISTRA).

▶ **SUGGERIMENTO:** DARE FIDUCIA AI GIOCATORI IN CIÒ CHE SANNO FARE BENE. PERMETTERE LORO DI ECCELLERE NELLE PROPRIE QUALITÀ E, DA QUELLA BASE SOLIDA, AGGIUNGERE GRADUALMENTE NUOVI ELEMENTI AL LORO REPERTORIO. USCIRE DRASTICAMENTE DALLE PROPRIE COMPETENZE È UN PERCORSO LUNGO, DIFFICILE E SPESSO INEFFICACE.

IL PASSAGGIO DAI SETTORI GIOVANILI ALLA PRIMA SQUADRA

L'AUTOSTRADA DEL TALENTO: NON ASPETTARE CHE SI "GUADAGNINO" IL POSTO

- ▶ **MITO DA SFATARE:** I GIOVANI DEVONO "MERITARSI" IL POSTO IN PRIMA SQUADRA.
- ▶ **REALTÀ:** SE LASCIATI SOLI, SPESSO NON RIESCONO A GUADAGNARSI IL POSTO, POICHÉ C'È SEMPRE UN ASPETTO SU CUI FATICANO. MOLTI GIOVANI EMERGONO SOLO QUANDO SONO COSTRETTI A GIOCARE PER MANCANZA DI ALTERNATIVE.
- ▶ **PROCESSO PROPOSTO:**
 1. **IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO:** VALUTARE IL POTENZIALE DEL GIOVANE PER DIVENTARE UN GIOCATORE SIGNIFICATIVO NEL CONTESTO DELLA PRIMA SQUADRA.
 2. **CREARE UN VANTAGGIO ("AUTOSTRADA"):** NON ATTENDERE CHE IL GIOVANE SI GUADAGNI IL POSTO, MA FORNIRGLI UN'OPPORTUNITÀ PRIVILEGIATA. QUESTO NON LI VIZIA, MA LI METTE NELLE CONDIZIONI DI ESPRIMERSI.
 3. **PAZIENZA E SPIEGAZIONE:** COME L'ESEMPIO DI BOBBY KNIGHT CON I SUOI FRESHMEN, È CRUCIALE SPIEGARE E SUPPORTARE I GIOVANI, SPECIALMENTE NEI PRIMI ANNI. LA PAZIENZA È FONDAMENTALE, ANCHE QUANDO COMMITTONO ERRORI.
 4. **FIDUCIA E RESPONSABILITÀ:** UNA VOLTA IDENTIFICATO IL TALENTO, È ESSENZIALE MANTENERE LA FIDUCIA, LA POSITIVITÀ E LE RESPONSABILITÀ DEL GIOVANE ALL'INTERNO DELLA ROTAZIONE, ANCHE IN MOMENTI DI DIFFICOLTÀ. SPESSO, L'ESPLOSIONE DI UN GIOVANE È LA CHIAVE PER IL SUCCESSO DELLA SQUADRA.

IL CONTESTO ADEGUATO E LA CONDIVISIONE CON LA SOCIETÀ

- ▶ **ADATTARE IL RUOLO:** NON CHIEDERE A UN GIOVANE DI STRAVOLGERE IL PROPRIO GIOCO. SE È UN REALIZZATORE, NON TRASFORMARLO IN UN DIFENSORE PURO CHE NON TOCCA PALLA. CHIEDERE UN "SALTO DI QUALITÀ" BASATO SULLE SUE ABILITÀ ESISTENTI, NON UN CAMBIAMENTO RADICALE.
- ▶ **ALLEANZA CON LA PROPRIETÀ:** SE L'OBIETTIVO È INTEGRARE I GIOVANI, LA SOCIETÀ DEVE CONDIVIDERE IL RISCHIO E SUPPORTARE IL PERCORSO. SENZA L'ALLEANZA DELLA PROPRIETÀ, IL PESO DELLA RESPONSABILITÀ RICADE INTERAMENTE SULL'ALLENATORE.
- ▶ **PAZIENZA E RISULTATI:** NON È DETTO CHE GIOCARE CON I GIOVANI SIGNIFICHI VINCERE MENO. SPESSO, L'ESPLOSIONE DI UN GIOVANE TALENTO PUÒ PORTARE A RISULTATI INASPETTATI E SUPERIORI.

IL RUOLO CRUCIALE DEI VETERANI: ESEMPIO, NON INSEGNAMENTO

- ▶ **MITO DA SFATARE:** I VETERANI DEVONO "INSEGNARE" AI GIOVANI.
- ▶ **REALTÀ:** I VETERANI CHE CERCANO DI INSEGNARE ATTIVAMENTE AI GIOVANI SONO SPESSO UNA "CALAMITÀ NATURALE". LA LORO LUCIDITÀ PUÒ MANCARE NEI MOMENTI CRUCIALI, E TENDONO A SCARICARE LA FRUSTRAZIONE SUL PIÙ DEBOLE.
- ▶ **RUOLO IDEALE:** I VETERANI DEVONO DARE L'ESEMPIO. LA LORO PRESENZA, IL LORO IMPEGNO E LA LORO PROFESSIONALITÀ DEVONO ESSERE UN MODELLO SILENZIOSO. ESEMPI COME KEN BARLOW DIMOSTRANO COME UN LEADER SILENZIOSO POSSA TRASFORMARE UNA SQUADRA.
- ▶ **IDENTITÀ MORALE:** È FONDAMENTALE COSTRUIRE UNA SQUADRA DOVE IL BENE COMUNE PREVALGA SULL'INDIVIDUALISMO. I GIOCATORI DEVONO CAPIRE CHE NON CONTANO TIRI, MINUTI O PUNTI, MA SOLO LA VITTORIA O LA SCONFITTA DELLA SQUADRA.
- ▶ **PREMIARE L'ESEMPIO:** L'ALLENATORE DEVE ELOGIARE PUBBLICAMENTE E PREMIARE I COMPORTAMENTI CHE FAVORISCONO LA SQUADRA (ES. PASSAGGI CHE NON DIVENTANO ASSIST, AIUTI DIFENSIVI NON REGISTRATI NELLE STATISTICHE).
- ▶ **COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA:** SCEGLIERE GIOCATORI CHE SIANO ALLINEATI CON QUESTA FILOSOFIA E CHE NON CREINO COMPETIZIONE INTERNA PER MINUTI O RUOLI. LA COMPETIZIONE DEVE ESSERE RIVOLTA AGLI AVVERSARI.

DOMANDE E RISPOSTE: APPROFONDIMENTI PRATICI

QUANTI GIOVANI INSERIRE IN UN ROSTER?

- ▶ **NON C'È UN NUMERO FISSO.** DIPENDE DAL TALENTO INDIVIDUALE DEI GIOVANI. SE IL TALENTO È ELEVATO, SI POSSONO INSERIRE MOLTI GIOVANI.
- ▶ **FOCUS SUL TALENTO:** LA DIVISIONE PRINCIPALE NON È TRA GIOVANI E VECCHI, MA TRA GIOCATORI BRAVI E MENO BRAVI.
- ▶ **STRUTTURA DEL ROSTER:** AVERE 3 GIOCATORI CHIAVE (UN PLAYMAKER CHE CONTROLLA IL RITMO, UN REALIZZATORE AFFIDABILE, UN LUNGO SOLIDO) PERMETTE DI INSERIRE ALTRI ELEMENTI, ANCHE GIOVANI, ATTORNO A LORO.



GESTIONE DEI GIOVANI IN PARTITA: COMFORT E MOMENTI CRUCIALI

- ▶ **ESORDIENTI ASSOLUTI:** IL MOMENTO MIGLIORE PER FARLI ESORDIRE È ALL'INIZIO DELLA PARTITA (PRIMI 5-6 MINUTI), QUANDO LA PRESSIONE È MINORE E LE DECISIONI NON SONO ANCORA CRUCIALI. QUESTA È LA LORO "ZONA DI COMFORT".
- ▶ **MOMENTI CRUCIALI:** SPESSO, L'INCOSCENZA DEI GIOVANI PUÒ ESSERE UN VANTAGGIO NEI MOMENTI DECISIVI. L'ALLENATORE DEVE AVERE IL CORAGGIO DI AFFIDARSI A LORO, ANCHE SE È UNA SCELTA "DI PANCIA" E RISCHIOSA. LA FIDUCIA DELL'ALLENATORE È DETERMINANTE.

RICONOSCERE IL TALENTO: OLTRE LE STATISTICHE

- ▶ **CAPACITÀ INSEGNABILI VS. INNATE:** IL VERO TALENTO SI MANIFESTA NELLA CAPACITÀ DI FARE COSE CHE NON POSSONO ESSERE INSEGNATE (ES. ADATTARSI A SITUAZIONI DI GIOCO SENZA ISTRUZIONI SPECIFICHE).
- ▶ **PRODUTTIVITÀ:** UN GIOCATORE DI TALENTO È QUELLO CHE RIESCE A ESSERE PRODUTTIVO SUL CAMPO, AL DI LÀ DI CIÒ CHE GLI VIENE INSEGNATO O DELLE SUE ABILITÀ TECNICHE SPECIFICHE.
- ▶ **ISTINTO:** SPESSO, LA VALUTAZIONE DEL TALENTO SI BASA SULL'ISTINTO DELL'ALLENATORE, CHE VA OLTRE LE MERE STATISTICHE O LE ABILITÀ TECNICHE DI BASE.

PRIORITÀ NELLO SVILUPPO GIOVANILE: FONDAMENTALI VS. TATTICA

- ▶ **RUOLO DELL'ALLENATORE GIOVANILE:** RECLUTARE BENE, INSTILLARE FAME E DESIDERIO, FAR DIVERTIRE I RAGAZZI. DARE MOLTA PALLA IN MANO AI TALENTI E FAR GIOCARE I LUNGHİ.
- ▶ **FONDAMENTALI INDIVIDUALI:** SONO PRIORITARI. UN GIOVANE DEVE AVERE UNA BUONA DIMESTICHEZZA CON LA PALLA, SAPER TIRARE, PALLEGGIARE CON ENTRAMBE LE MANI, FARE ARRESTI.
- ▶ **TATTICA:** LE COLLABORAZIONI COMPLESSE, LE LETTURE SUI BLOCCHI, LE SPAZIATURE POSSONO ESSERE INSEGNATE IN SEGUITO DALL'ALLENATORE DELLA PRIMA SQUADRA. NON SACRIFICARE IL LAVORO SUI FONDAMENTALI PER LA TATTICA.
- ▶ **AGONISMO:** ESSENZIALE. LA VOGLIA DI LOTTA SU OGNI PALLA, DI SPURTORE IN DIFESA, DI FARE L'AIUTO È PIÙ IMPORTANTE DELLE CONOSCENZE TATTICHE AVANZATE.
- ▶ **SEMPLIFICAZIONE:** CONCENTRARI SU POCHE COSE E FARLE BENE È PIÙ EFFICACE CHE CERCARE DI INSEGNARE TUTTO.

GESTIONE DEI PERIODI DI DIFFICOLTÀ (DOWN)

- ▶ **RIMPICCIOLIRE IL PLAYBOOK:** NEI MOMENTI DI CRISI, RIDURRE IL NUMERO DI SCHEMI E OPZIONI. CONCENTRARI SU POCHE COSE E FARLE AL MEGLIO, ANZICHÉ INTRODURRE NOVITÀ CHE POSSONO GENERARE ULTERIORE INSICUREZZA.
- ▶ **RINFORZO POSITIVO:** RICORDARE AI GIOCATORI CHE SONO GLI STESSI CHE HANNO AVUTO SUCCESSO IN PASSATO.
- ▶ **GESTIONE DELL'ENERGIA:** L'ALLENATORE DEVE ESSERE UN LEADER STABILE. NEI MOMENTI DI EUFORIA, AUMENTARE LA PRESSIONE PER EVITARE RILASSAMENTO. NEI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ, RIDURRE LA PRESSIONE ESTERNA E INDICARE UNA STRADA CHIARA PER USCIRE DAL PROBLEMA.
- ▶ **PROTEZIONE:** A VOLTE, PROTEGGERE UN GIOVANE SIGNIFICA TENERLO IN PANCHINA SE L'ANSIA È TROPPO ALTA.

CONVINCERE LA SOCIETÀ E LO STAFF

- ▶ **LA CONVINZIONE DELL'ALLENATORE:** È FONDAMENTALE CHE L'ALLENATORE SIA IL PRIMO A CREDERE FERMAMENTE NELLA PROPRIA FILOSOFIA E A TRASMETTERLA CON COERENZA.
- ▶ **CONTESTO STORICO:** IL PERCORSO DELL'ALLENATORE È STATO FACILITATO DA UN CONTESTO PASSATO IN CUI LA VALORIZZAZIONE DEI GIOVANI ERA UN'ESIGENZA ECONOMICA PER LE SOCIETÀ. OGGI È PIÙ DIFFICILE, MA NON IMPOSSIBILE.
- ▶ **COMPROMESSI E PERSUASIONE:** TROVARE SOCIETÀ DISPOSTE A INVESTIRE NEI GIOVANI. SPIEGARE I BENEFICI (ES. COSTO-EFFICACIA DEI GIOVANI TALENTI RISPETTO A VETERANI PIÙ COSTOSI).
- ▶ **IDENTITÀ DI GIOCO SISTEMICA:** PER RENDERE I GIOVANI FUNZIONALI, È CRUCIALE AVERE UN'IDENTITÀ DI GIOCO CHIARA, RIPETITIVA E SISTEMICA (POCHE DIFESE, POCHI SCHEMI OFFENSIVI, MA ESEGUITI CON COSTANZA). QUESTO FORNISCE SICUREZZA AI GIOVANI.
- ▶ **LIMITI E CRESCITA:** L'ALLENATORE RICONOSCE I PROPRI LIMITI (ES. DIFFICOLTÀ A INTRODURRE NUOVE TATTICHE COMPLESSE ALL'ULTIMO MINUTO), MA SOTTOLINEA COME LA SISTEMATICITÀ SIA PIÙ ADATTA AI GIOVANI CHE HANNO BISOGNO DI CERTEZZE.

CONCLUSIONI E RIFLESSIONI FINALI ✨

L'ESPERIENZA CONDIVISA SOTTOLINEA L'IMPORTANZA DI UN APPROCCIO MODERNO E UMANO ALLA PALLACANESTRO, CHE VALORIZZI IL POTENZIALE DEI GIOVANI ATLETI. È UN INVITO A SFIDARE I LUOGHI COMUNI, A CREDERE NEL TALENTO E A COSTRUIRE UN AMBIENTE DI SQUADRA BASATO SULLA FIDUCIA, L'ESEMPIO E LA CRESCITA CONTINUA. LA CHIAVE È LA CONVINZIONE DELL'ALLENATORE, LA CAPACITÀ DI TRASMETTERE SICUREZZA E LA VOLONTÀ DI ADATTARE IL PROPRIO METODO ALLE ESIGENZE DELLA NUOVA GENERAZIONE, SEMPRE CON UN OCCHIO AL BENE COMUNE DELLA SQUADRA.

STEFANO PILLASTRINI

Giocare in flusso

LA FLUIDITÀ OFFENSIVA E LA COERENZA NELLA PALLACANESTRO MODERNA

INTRODUZIONE: LA COERENZA COME FONDAMENTO

Il clinic ha aperto con una riflessione profonda sulla **coerenza** e l'importanza di una visione olistica nella gestione di una squadra di pallacanestro. Si è sottolineato come l'investimento in uno **staff tecnico e medico di qualità** sia prioritario rispetto all'accumulo di soli giocatori. Un esempio pratico ha evidenziato come, pur con un budget limitato per i giocatori, un'organizzazione possa eccellere grazie a uno staff ampio e competente (capo allenatore, due assistenti professionisti, preparatore atletico, due terapeuti, staff medico, centro di rieducazione).

▶ **INVESTIMENTO NELLO STAFF:** PREFERIRE UN GIOCATORE IN MENO PER AVERE ASSISTENTI MIGLIORI E UN TEAM MEDICO CHE GARANTISCA PREVENZIONE E RECUPERI RAPIDI.

▶ **PREVENZIONE E SVILUPPO:** UNO STAFF ADEGUATO PERMETTE DI PREVENIRE INFORTUNI, ACCELERARE I RECUPERI E LAVORARE SUI FONDAMENTALI, RENDENDO I GIOCATORI MIGLIORI E PIÙ DISPONIBILI.

▶ **COERENZA DEL COACH:** L'ALLENATORE DEVE ESSERE IL PRIMO A CREDERE E A PROMUOVERE QUESTA FILOSOFIA ALL'INTERNO DELLA SOCIETÀ.

FILOSOFIA OFFENSIVA: IL VALORE DELLA FLUIDITÀ E DELLA SEMPLICITÀ

Il cuore della discussione si è concentrato sulla **filosofia offensiva**, contrapponendo l'approccio basato sulla "fluidità" e la "circolazione di palla" ai modelli più moderni che privilegiano la ricerca immediata di un vantaggio (es. pick & roll nei primi secondi).

FLUIDITÀ NEL GIOCO D'ATTACCO

Il relatore ha espresso un'ammirazione per la pallacanestro "tradizionale" vista in alcune nazionali femminili, caratterizzata da:

▶ **CONDIVISIONE DELLA PALLA** 

▶ **CIRCOLAZIONE DI PALLA** 

▶ **MOVIMENTO DI GIOCATORI** 

▶ **CAMBI DI LATO** 

Questa visione si contrappone alla tendenza attuale, soprattutto ad alti livelli (Eurolega, NBA), di cercare un vantaggio immediato e mantenerlo.

"GIOCHI A TERMINE" ECCESSIVI

Controllo vs. Imprevedibilità: L'eccessivo controllo dell'allenatore tramite chiamate specifiche per ogni giocatore limita la crescita e la spontaneità.

Prevedibilità: Squadre con troppe chiamate diventano facilmente scoutizzabili.

Crescita dei Giocatori: La fluidità e la libertà di lettura favoriscono una maggiore crescita individuale e di squadra.

LA SEMPLICITÀ COME PRINCIPIO GUIDA

"Fare bene le cose semplici": Questo mantra è stato ripetuto più volte. Non sono le invenzioni o le complessità a fare la differenza, ma l'esecuzione impeccabile dei fondamentali (cambi di velocità, cambi di direzione, blocchi, tagli fuori).

Esempio Sacchetti: il coach ha citato Meo Sacchetti come esempio di chi, pur criticato per uno stile "semplice", ha ottenuto grandi risultati concentrandosi sull'essenziale.

EVOLUZIONE DELLA TRANSIZIONE OFFENSIVA

Tre Velocità (passato): Contropiede diretto, transizione, gioco a termine.

Due Velocità (attuale):

▶ **PRIMI 6 SECONDI:** ATTACCO RAPIDO PER SORPRENDERE LA DIFESA.

▶ **FLUIDITÀ:** MOVIMENTO DI PALLA E GIOCATORI PER INDEBOLIRE LA DIFESA E TROVARE SOLUZIONI.

Rinuncia alla Terza Opzione: La difficoltà di gestire tutte e tre le situazioni contemporaneamente, soprattutto contro difese atletiche e tattiche.

💡 PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ATTACCO IN FLUIDITÀ: DALLA CORSA AL GIOCO ORGANIZZATO

TRANSIZIONE E PRIME OPZIONI

Assetto Tradizionale: Esterni larghi, lunghi in rimorchio (uno davanti, uno dietro la palla).

Opzioni Immediate:

- ▶ **ATTACCO 1v1** SULLA LINEA DI FONDO.
- ▶ **PRIMO RIMORCHIO:** RICEVE FORTE, “DAI E VAI” CON IL PASSATORE.
- ▶ **SECONDO RIMORCHIO:** PALLA DENTRO (POST BASSO) O RIBALTAMENTO.

Importanza della “Palla Dentro” (Post Basso):

- ▶ **NONOSTANTE** LE STATISTICHE MODERNE, IL COACH CREDE NELL'EFFICACIA DEL POST BASSO, SOPRATTUTTO SE IL GIOCATORE È ABILE NELL'ATTACCARE 1v1 O NEL LEGGERE GLI AIUTI.
- ▶ **MOVIMENTI ASSOCIATI:** TAGLIO DEL SECONDO RIMORCHIO, USCITA DEGLI ESTERNI, RIBALTAMENTO LATO DEBOLE.
- ▶ **REGOLE SEMPLICI:** SE 1v1, ATTACCA; SE 1v2 O CON AIUTI, INNESCA IL MOVIMENTO.
- ▶ **EFFICACIA DEL PASSAGGIO EXTRA:** “DENTRO-FUORI-EXTRA PASSAGGIO” PIÙ EFFICACE DI “DENTRO-FUORI-PENETRA”.

SVILUPPO DALLA FLUIDITÀ (SECONDA AZIONE)

Opzioni dal Secondo Rimorchio:

- ▶ **ALTO-BASSO:** PASSAGGIO AL LUNGO IN POST ALTO, CHE PUÒ TIRARE, PALLEGGIARE O PASSARE.
- ▶ **BACKDOOR:** SE IL DIFENSORE ANTICIPA IL PASSAGGIO, IL GIOCATORE TAGLIA A CANESTRO.
- ▶ **POST BASSO DEGLI ESTERNI:** UTILIZZO DI ESTERNI ABILI NEL POST BASSO.
- ▶ **SCREEN AWAY:** BLOCCO SUL LATO DEBOLE PER CREARE OPPORTUNITÀ.

Drag Screen in Transizione:

- ▶ UTILIZZATO SPESSO DAL PALLEGGIO DEL PLAYMAKER.
- ▶ IL BLOCCANTE TAGLIA A CANESTRO O SI POSIZIONA IN POST BASSO.
- ▶ L'ATTACCO NON DEVE ESSERE PER FORZA AGGRESSIVO, MA PUÒ SERVIRE A MUOVERE LA PALLA.

LETTURA DELLA DIFESA E ADATTAMENTI

Regole per il Pick & Roll:

- ▶ **CONTENIMENTO:** IL BLOCCANTE SPRINT AL FERRO, IL PORTATORE DI PALLA PUÒ TIRARE O PASSARE AL BLOCCANTE.
- ▶ **SHOW AGGRESSIVO:** TAGLIO FORTE, LETTURA DEGLI AIUTI DAL LATO PIENO.
- ▶ **CAMBIO:** ATTACCO DEL MISMATCH (LUNGO MARCATO DA PICCOLO O VICEVERSA).

Gestione dei Cambi a Tre: Insegnare ai giocatori a leggere e reagire, non a seguire una chiamata predefinita. Il giocatore chiave deve allontanarsi per non permettere il cambio a tre.

Attacco dei Mismatch:

- ▶ **SPAZIATURA:** UN LUNGO IN POST BASSO, L'ALTRO LUNGO SUL LATO OPPOSTO (A SECONDA DEL RANGE DI TIRO), ESTERNI SUL PERIMETRO.
- ▶ **MOVIMENTO:** NON ATTACCARE DA FERMI, MA IN MOVIMENTO PER SFRUTTARE IL VANTAGGIO.

💡 METODOLOGIA DI ALLENAMENTO E COERENZA FILOSOFICA

Il coach ha condiviso il suo approccio all'allenamento di questi concetti, sottolineando l'importanza della costanza e della fiducia nella propria filosofia.

MOMENTI SALIENTI SULLA METODOLOGIA:

Progressione:

- ▶ **CONTRO ZERO:** INIZIARE CON IL 5 CONTRO 0 PER MEMORIZZARE I MOVIMENTI E IL TIMING.
- ▶ **5 CONTRO 5 A TUTTO CAMPO:** VEDERE LE SITUAZIONI DALLA CORSA E LE VARIE OPZIONI.
- ▶ **SCOMPOSIZIONI (3v3, 4v4):** LAVORARE SU SITUAZIONI SPECIFICHE (PICK & ROLL, END-OFF, SCREEN AWAY) CON O SENZA APOGGI.
- ▶ **RITORNO AL 5 CONTRO 5:** APPLICARE I CONCETTI IN UN CONTESTO DI GIOCO COMPLETO.

Costanza: Dedicare tempo a questi concetti durante tutta la stagione, non solo nel precampionato. È fondamentale che i giocatori credano nell'efficacia di questo approccio.

Efficacia contro Ogni Difesa: La fluidità è particolarmente efficace contro difese tattiche (es. zona, difese miste), perché costringe i giocatori a leggere e adattarsi, rendendo la squadra meno vulnerabile a tattiche specifiche.

Identità di Squadra: Questo modo di giocare, se ben assimilato, crea una forte identità di squadra e rende la squadra imprevedibile, soprattutto nei momenti cruciali come i playoff.

SUGGERIMENTI FINALI

- **FIDUCIA NELLA FILOSOFIA:** CREDERE FERMAMENTE NEL PROPRIO SISTEMA E IMPORLO AI GIOCATORI, ANCHE SE INIZIALMENTE FATICANO A VEDERNE L'EFFICACIA RISPETTO A GIOCHI PIÙ "MECCANICI".
- **RESPONSABILITÀ AI GIOCATORI:** COINVOLGERE TUTTI I GIOCATORI NEL PROCESSO DECISIONALE OFFENSIVO, PERMETTENDO LORO DI ASSUMERSI RESPONSABILITÀ E DI CRESCERE.
- **ADATTAMENTO, NON CHIAMATE:** INSEGNARE AI GIOCATORI A LEGGERE LE SITUAZIONI E AD ADATTARSI, PIUTTOSTO CHE AVERE UNA CHIAMATA PER OGNI POSSIBILE REAZIONE DIFENSIVA.
- **COERENZA A 360°:** LA COERENZA DEL COACH DEVE MANIFESTARSI IN OGNI ASPETTO DEL LAVORO: DALLA GESTIONE DELLA SOCIETÀ, AL RAPPORTO CON I GIOCATORI, ALLA METODOLOGIA DI ALLENAMENTO, FINO ALLA FILOSOFIA DI GIOCO.

QUESTA LEZIONE HA OFFERTO UNA PROSPETTIVA PREZIOSA SU COME COSTRUIRE UN ATTACCO DINAMICO E IMPREVEDIBILE, BASATO SULLA FLUIDITÀ, LA LETTURA E LA FIDUCIA NEI PROPRI GIOCATORI, IL TUTTO ANCORATO A UNA SOLIDA FILOSOFIA DI COERENZA E SEMPLICITÀ.

GIOVANNI ALLEGRO

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



Nato a Ferrara il 19 luglio 1961, è uno dei più esperti e apprezzati allenatori di pallacanestro italiani. Ha iniziato la sua carriera lavorando con le giovanili della Fortitudo Bologna, con cui vinse il campionato Juniores nel 1989, per poi guidare numerose squadre tra Serie A, A2 e B, fra cui Fortitudo Bologna, Pesaro, Virtus Bologna, Varese, Treviso e Reggio Emilia.

Nel corso della sua lunga carriera, Pillastrini si è distinto per la capacità di promuovere progetti pluriennali basati sulla crescita dei giovani talenti e sullo sviluppo tecnico del gruppo. Ha conquistato tre promozioni in Serie A (con Montecatini nel 1999, Montegranaro nel 2006 e Varese nel 2009) e quattro promozioni in Serie A2 o Legadue (con Cervia, Montegranaro, Torino e Cividale), ottenendo così un palmarès di grande rilievo.

Fra i riconoscimenti individuali più importanti, ha ricevuto nel 2006 il prestigioso Premio Reverberi, considerato l'Oscar del Basket, come miglior allenatore, e nel 2023 è stato premiato come miglior coach della Serie A2 grazie all'eccellente stagione disputata con la Gesteco Cividale.

Proprio con la UEB Gesteco Cividale, squadra che allena dal 2020, Pillastrini ha portato il club dalla Serie B alla Serie A2, ottenendo la riconferma fino al 2028 grazie al forte impatto sul progetto sportivo e sulla solidità della squadra.

Oltre al campo, ha anche pubblicato un libro dal titolo "Pallacanestro – Appunti di basket di un coach partito dai campetti", devolvendo i ricavi in beneficenza, a conferma di una sensibilità e di un'etica profondamente radicate. Il suo stile di lavoro è improntato sull'attenzione al gruppo, alla formazione dei giovani e sulla costruzione di progetti a lungo termine, caratteristiche che ne fanno una figura di grande rilievo e rispetto nel panorama del basket italiano.

LA RIFORMA DEL LAVORO SPORTIVO E LA TUTELA DELL'ALLENATORE DI PALLACANESTRO

IL FONDAMENTO: REGOLE E TESSERAMENTO

L'IMPORTANZA DELLE REGOLE

La conoscenza delle regole è fondamentale in ogni contesto sociale, e lo sport non fa eccezione. Il principio latino "Ubi Societas Ibi Ius" (Dove c'è una società, lì c'è il diritto) sottolinea come le regole siano indispensabili per evitare l'anarchia e garantire una convivenza ordinata. Nel mondo della pallacanestro, ciò si traduce nella necessità di conoscere non solo il regolamento tecnico di gioco, ma anche le normative federali (CNA, regolamento esecutivo gare, tesseramento). La mancata conoscenza può portare a errori banali ma costosi, come l'errata compilazione di una lista gara o la gestione di un ricorso sul campo. Le regole legali, inoltre, assicurano il perseguimento dell'obiettivo sociale della Federazione, con lo sport ormai riconosciuto anche a livello costituzionale.

IL TESSERAMENTO COME ATTO PRELIMINARE

Per poter beneficiare dello status di "lavoratore dello sport" e accedere a un contratto di lavoro sportivo, il tesseramento presso una società affiliata è un atto preliminare e imprescindibile. Senza di esso, non è possibile qualificarsi come lavoratore sportivo, precludendo l'accesso alle tutele e ai diritti previsti dalla legge.

IL CODICE ETICO E IL PRINCIPIO DI LEGALITÀ

Ancor prima di ogni contratto, il rispetto e l'adesione al Codice Etico Federale sono cruciali. Questo corpo normativo, pur non prevedendo sanzioni dirette per ogni violazione, stabilisce i principi di legalità, correttezza e buona fede che ogni tesserato deve osservare. La FIP adotta il principio di legalità come inderogabile, e la sua violazione può portare a procedimenti disciplinari e sanzioni, inclusa l'inibizione. È un monito costante a mantenere un comportamento irreprensibile, sia dentro che fuori dal campo.

LA RIFORMA DEL LAVORO SPORTIVO (D.LGS. 36/2021)

DAL DILETTANTISMO ONEROSO AL LAVORATORE SPORTIVO

A partire dal 1° luglio 2023, la Riforma del Lavoro Sportivo ha segnato un cambiamento epocale. Non esiste più la distinzione tra "professionista" e "dilettante" basata sulla persona, ma sulla qualificazione del campionato. Questo significa che un allenatore di Serie A2, pur operando in un campionato definito "dilettantistico" per ragioni di convenienza, gode delle stesse tutele e diritti di un allenatore di Serie A1, riconosciuto come lavoratore sportivo a tutti gli effetti. Questa equiparazione è fondamentale per la dignità e la tutela della categoria.

LE NUOVE TIPOLOGIE CONTRATTUALI

La riforma introduce diverse forme contrattuali per i lavoratori sportivi:

- ▶ **LAVORO SUBORDINATO: TIPICO DEL PROFESSIONISMO (ES. SERIE A1 MASCHILE)**, OFFRE LA MASSIMA TUTELA.
- ▶ **COLLABORAZIONE COORDINATA E CONTINUATIVA (Co.Co.Co.):** LA FORMA PIÙ DIFFUSA E CALZANTE PER LA MAGGIOR PARTE DEI CAMPIONATI (ES. LNP, LBF), BILANCIANDO LE ESIGENZE DELLE SOCIETÀ E QUELLE DEI LAVORATORI.
- ▶ **LAVORO AUTONOMO (PARTITA IVA):** PIÙ ADATTO A FIGURE CON MOLTEPLICI COLLABORAZIONI, COME ALCUNI PREPARATORI ATLETICI.

LA TUTELA DEL LAVORATORE: UN IMPERATIVO

La riforma mira a tutelare il lavoratore sportivo, garantendo diritti e doveri chiari. È fondamentale che ogni allenatore comprenda la propria posizione contrattuale e si adoperi per tutelare i propri interessi. Un contratto malfatto o accettato senza consapevolezza può generare precarietà e difficoltà fin dall'inizio del rapporto lavorativo.

L'AZIONE SINDACALE E LA CONTRATTAZIONE COLLETTIVA

IL RUOLO DI USAP E DEGLI ACCORDI COLLETTIVI

L'Unione Sindacale Allenatori Professionisti (USAP) gioca un ruolo cruciale nella tutela degli allenatori. Attraverso un'attività sindacale coordinata e massiccia, USAP negozia accordi collettivi che definiscono diritti, doveri e minimi salariali. Esempi virtuosi includono l'accordo quadro con la LNP e il rinnovo del contratto collettivo con la Lega Basket, che in passato era fortemente penalizzante.

ESEMPI PRATICI DI TUTELA CONTRATTUALE

- ▶ **RICONOSCIMENTO DI NUOVE FIGURE: USAP** HA OTTENUTO IL RICONOSCIMENTO DI FIGURE PROFESSIONALI COME IL PREPARATORE FISICO, IL VIDEO EDITOR E LO SCOUT, CHE ORA POSSONO ESSERE INQUADRATE CONTRATTUALMENTE.
- ▶ **CLAUSOLA DI MOROSITÀ: SE UNA SOCIETÀ NON PAGA LO STIPENDIO PER OLTRE DUE MESI, L'ALLENATORE PUÒ ATTIVARE UNA PROCEDURA PER LO SVINCOLO DAL CONTRATTO, CON LA SOCIETÀ OBBLIGATA A SALDARE IL DOVUTO.**
- ▶ **CLAUSOLA SUL TAGLIO DEL 20% IN CASO DI RETROCESSIONE: È STATA INTRODOTTA LA POSSIBILITÀ DI INSERIRE NEI CONTRATTI UNA CLAUSOLA CHE DEROGA ALLA NORMA DEL TAGLIO DEL 20% SULLE ULTIME DUE MENSILITÀ IN CASO DI RETROCESSIONE, UN'INGIUSTIZIA STORICA PER ALLENATORI E GIOCATORI.**
- ▶ **CLAUSOLA SULLE SOPRAVVIVENENZE PASSIVE: È POSSIBILE INSERIRE UNA CLAUSOLA CHE OBBLIGA LA SOCIETÀ A COPRIRE EVENTUALI ONERI FISCALI O PREVIDENZIALI NON VERSATI, TUTELANDO L'ALLENATORE DA FUTURE CARTELLE ESATTORIALI.**

L'IMPORTANZA DEL CONTRATTO SCRITTO E LE CONSEGUENZE DELLA MANCANZA

Un punto cruciale è la necessità di avere un contratto scritto. Molti allenatori, soprattutto nel dilettantismo, lavorano ancora senza un contratto formale, basandosi sulla fiducia. Questo li espone a rischi enormi, inclusa la mancata tutela in caso di contenzioso e persino la violazione del codice etico federale. Il contratto scritto è la base per far valere i propri diritti e responsabilizzare la società.

LA GESTIONE DEI CONTRIBUTI PREVIDENZIALI E FISCALI

La riforma prevede che il lavoratore sportivo contribuisca per un terzo agli oneri previdenziali. È fondamentale verificare che la società versi regolarmente i contributi, poiché la loro assenza può precludere l'accesso a prestazioni come la NASPI (indennità di disoccupazione). Casi di allenatori che si sono ritrovati con cartelle esattoriali di migliaia di euro a distanza di anni sono purtroppo frequenti. L'assistenza di un procuratore o di USAP nella redazione del contratto è vivamente consigliata per inserire clausole di tutela.

DIRITTI, VANTAGGI E NUOVE TUTELE

LA PARITÀ DI TRATTAMENTO TRA PROFESSIONISTI E DILETTANTI

La riforma garantisce che tutti i lavoratori sportivi, indipendentemente dalla qualificazione del campionato, beneficino della disciplina ordinaria in materia di previdenza e assistenza. Questo include tutele per malattia, infortunio, gravidanza/maternità e disoccupazione involontaria (NASPI o DIS-COLL a seconda del tipo di rapporto).

BENEFICI PREVIDENZIALI E ASSISTENZIALI

La possibilità di accedere a indennità di disoccupazione come la NASPI (per i subordinati) o la DIS-COLL (per i Co.Co.Co.) è un passo avanti significativo. Questo garantisce un sostegno economico nei periodi di transizione tra un contratto e l'altro, a condizione che i contributi siano stati regolarmente versati.

SALUTE E SICUREZZA SUI LUOGHI DI LAVORO

Le norme in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro si applicano ora anche ai lavoratori sportivi, compatibilmente con la specificità della prestazione sportiva. Questo assicura un ambiente di lavoro più sicuro e protetto.

ASPETTI ETICI E SOCIALI: IL SAFEGUARDING

OBIETTIVI DELLA RIFORMA: PARITÀ DI GENERE, TUTELA MINORI, CONTRASTO ALLA VIOLENZA

La riforma non si limita agli aspetti contrattuali, ma pone grande enfasi su obiettivi etici e sociali, come la parità di genere, la tutela dei minori e il contrasto alla violenza e alle discriminazioni.

IL CONCETTO DI SAFEGUARDING E LE SUE IMPLICAZIONI

Il “safeguarding” rappresenta l’insieme di misure preventive e di controllo volte a tutelare gli atleti, in particolare i minori, da ogni forma di abuso (fisico, psicologico, sessuale) e discriminazione. È uno strumento fondamentale per creare un ambiente sportivo sicuro e inclusivo.

ABUSI E DISCRIMINAZIONI: RICONOSCIMENTO E SANZIONI

Il Codice di Giustizia Sportiva della FIP ha inasprito le sanzioni per abusi e discriminazioni, prevedendo anche l’interdizione, indipendentemente dal fatto che l’illecito sia avvenuto in ambito sportivo. Comportamenti come bullismo, negligenza, incuria e discriminazione sono severamente puniti. È importante notare che anche la “discriminazione tecnica” (es. l’esclusione sistematica di un minore perché “non bravo”) può rientrare in questa categoria, richiedendo agli allenatori un’attenta riflessione sull’equilibrio tra inclusione ed eccellenza, soprattutto nel settore giovanile.

COMUNICAZIONE E RESPONSABILITÀ: IL RUOLO DELL’ALLENATORE

ATTENZIONE ALLE DICHIARAZIONI PUBBLICHE (INTERVISTE, SOCIAL MEDIA)

Gli allenatori devono esercitare grande cautela nelle dichiarazioni pubbliche, sia nelle interviste post-partita che sui social media. Il 90% dei deferimenti della Procura Federale scaturisce da commenti critici verso arbitri, avversari o colleghi. Il principio del “grande potere, grande responsabilità” (cit. Spider-Man) si applica pienamente.

IL PRINCIPIO DEL “PIÙ PROBABILE CHE NON” NELLA GIUSTIZIA SPORTIVA

Nel procedimento sportivo, vige il principio del “più probabile che non”. Ciò significa che anche un’allusione o una critica indiretta, se interpretata come lesiva dell’immagine o della reputazione altrui, può portare a sanzioni, anche se non c’è stata un’offesa esplicita. La diffamazione aggravata a mezzo stampa (anche sui social) è un rischio concreto.

L’IMPORTANZA DELLA PROFESSIONALITÀ E DEL RISPETTO RECIPROCO

La condotta dell’allenatore deve sempre riflettere professionalità e rispetto. Accettare contratti al di sotto dei minimi sindacali, ad esempio, non solo danneggia la propria posizione, ma mina anche la dignità dell’intera categoria, violando i principi di buona fede e correttezza del codice etico.

CONCLUSIONI E SUGGERIMENTI PRATICI

- **INVESTIMENTO NELLA PROPRIA PROFESSIONALITÀ:** OGNI ALLENATORE INVESTE TEMPO, ENERGIA E RISORSE PER MIGLIORARE. È FONDAMENTALE CHE QUESTA PROFESSIONALITÀ SIA RICONOSCIUTA E TUTELATA.
- **L’IMPORTANZA DELL’UNIONE E DELLA TUTELA SINDACALE:** L’ADESIONE E IL SUPPORTO A ORGANIZZAZIONI COME USAP SONO CRUCIALI. L’UNIONE FA LA FORZA E PERMETTE DI NEGOZIARE CONDIZIONI MIGLIORI E DI DIFENDERE I DIRITTI INDIVIDUALI E COLLETTIVI.
- **NON ACCETTARE COMPROMESSI AL RIBASSO:** LA TENTAZIONE DI ACCETTARE OFFERTE INFERIORI AI MINIMI O SENZA UN CONTRATTO SCRITTO È FORTE, MA DANNEGGIA NON SOLO IL SINGOLO, MA L’INTERA CATEGORIA. È UN ATTO DI RESPONSABILITÀ PRETENDERE IL RISPETTO DEI PROPRI DIRITTI.
- **CONSULENZA LEGALE E FISCALE:** NON ESITATE A RIVOLGERVI A PROFESSIONISTI (AVVOCATI, PROCURATORI, USAP) PER LA REDAZIONE E LA VERIFICA DEI CONTRATTI. PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE.
- **CONOSCENZA APPROFONDATA:** CONTINUE A FORMARVI NON SOLO SULLE TECNICHE DI PALLACANESTRO, MA ANCHE SULLE NORMATIVE CHE REGOLANO IL VOSTRO LAVORO. LA CONOSCENZA È POTERE.

MARCO RAMONDINO

Come impostare una progressione didattica e un piano di allenamento per una squadra di serie A1



Marco Ramondino è un allenatore italiano di pallacanestro, nato ad Avellino nel 1982, considerato uno dei tecnici più preparati e apprezzati della sua generazione. La sua carriera inizia giovanissimo, nel settore giovanile della Scandone Avellino, dove dimostra fin da subito una spiccata attitudine all'insegnamento e alla gestione del gruppo. Nel 2002-03, a soli vent'anni, viene chiamato a far parte dello staff tecnico della prima squadra in Serie A come assistente dell'allenatore macedone Zare Markovski.

Negli anni successivi costruisce la propria esperienza in diverse piazze italiane, tra Serie C1 e Serie A2, lavorando sia da assistente che da capo allenatore. Tra il 2005 e il 2013 allena a Battipaglia, Jesi e Veroli, dove affina le sue competenze tecniche e tattiche. Il vero salto lo compie nel 2013, quando assume la guida della Junior Casale Monferrato in Serie A2. Con la

squadra piemontese raggiunge risultati importanti: disputa regolarmente i playoff e conquista la finale per la promozione in Serie A nel 2018, venendo anche nominato "Allenatore dell'Anno" della categoria.

Nel 2018 inizia la sua avventura con Derthona Basket, club ambizioso di Tortona. In pochi anni, Ramondino guida la squadra alla vittoria della Supercoppa di Serie A2 nel 2019 e, soprattutto, alla storica promozione in Serie A nel 2021. Nella massima serie riesce a consolidare la squadra tra le migliori realtà del campionato: arrivano due semifinali scudetto consecutive, una finale di Coppa Italia e l'esordio nelle coppe europee (Basketball Champions League). Per la stagione 2022-23 viene premiato come "Allenatore dell'Anno" anche in Serie A, a conferma del suo valore tecnico e della sua capacità di far crescere un gruppo giovane e competitivo.

Dopo oltre 200 panchine e 120 vittorie con Derthona, nel dicembre 2023 viene sollevato dall'incarico. Tuttavia, il suo percorso riparte subito: a gennaio 2025 firma con la Givova Scafati, tornando così a lavorare in Campania. Pochi mesi più tardi, nel maggio 2025, annuncia il suo primo incarico internazionale accettando la proposta del SYNTAINICS MBC, club della Bundesliga tedesca, con cui sottoscrive un contratto biennale.

Parallelamente al lavoro nei club, Ramondino ha sempre mantenuto un legame solido con le Nazionali giovanili italiane. Ha partecipato a cinque edizioni degli Europei Under 16 e Under 18 come assistente, ha guidato l'Italia U16 all'EYOF 2015, e ha collaborato con lo staff della Nazionale U20 e della selezione sperimentale U23.

Marco Ramondino si distingue per il suo approccio metodico, la sua capacità di costruire identità di squadra e il suo talento nel valorizzare giovani prospetti. La sua carriera, fatta di crescita continua, riconoscimenti e sfide ambiziose, lo conferma come uno dei coach più interessanti e rispettati del panorama cestistico italiano ed europeo.

DIDATTICA E PROGRESSIONI DIDATTICHE NELLA PALLACANESTRO: ANALISI, ESERCITAZIONI PRATICHE, CORREZIONI E MODELLO DI RIFERIMENTO PER L'ALLENATORE MODERNO.

DEFINIZIONE DI DIDATTICA E PROGRESSIONE DIDATTICA

Didattica: insieme di metodi e strategie per insegnare e favorire l'apprendimento.

Progressione didattica: metodo di insegnamento basato sulla gradualità, introducendo stimoli di crescente complessità.

ANALISI DI SITUAZIONI DI GIOCO

- ▶ VISIONE E DISCUSSIONE DI CLIP VIDEO SU SITUAZIONI D'ATTACCO (USCITE DAI BLOCCHI, PICK AND ROLL).
- ▶ IDENTIFICAZIONE DI ERRORI COMUNI: PROBLEMI DI SPACING, LETTURE SBAGLIATE, MANCATA CONCRETIZZAZIONE DEL VANTAGGIO.
- ▶ DISCUSSIONE COLLETTIVA SULLE CAUSE DEGLI ERRORI E SULLE POSSIBILI SOLUZIONI.

IL CONCETTO DI VANTAGGIO

- ▶ DIFFERENZA TRA "CREARE" E "PRENDERE" IL VANTAGGIO.
- ▶ ANALISI DELLE AZIONI: QUANDO IL VANTAGGIO NON VIENE PRESO, MANTENUTO O CONCRETIZZATO.
- ▶ IMPORTANZA DI RICONOSCERE E SFRUTTARE IL VANTAGGIO IN RELAZIONE A SPAZIO, TEMPO E RESPONSABILITÀ.



AUTONOMIA E COLLABORAZIONE

- ▶ DEFINIZIONE DI AUTONOMIA: CAPACITÀ DI PRENDERE DECISIONI CONSAPEVOLI E RESPONSABILI.
- ▶ DEFINIZIONE DI COLLABORAZIONE: ACCETTARE UNA VISIONE CONDIVISA, ADATTARSI PER IL BENE DELLA SQUADRA.
- ▶ EQUILIBRIO DINAMICO TRA AUTONOMIA E COLLABORAZIONE, VARIABILE IN BASE A SPAZIO, TEMPO E SITUAZIONE DI GIOCO.

MODELLO DI RIFERIMENTO E GERARCHIA DELLE PRIORITÀ

- ▶ NECESSITÀ DI UN MODELLO DI RIFERIMENTO PER ANALIZZARE PROBLEMI E PROPORRE SOLUZIONI ADEGUATE.
- ▶ PERICOLO DELLE SOLUZIONI CONVENZIONALI E ABITUDINARIE.
- ▶ IMPORTANZA DI STABILIRE PRIORITÀ: NON TUTTO HA LA STESSA IMPORTANZA NELLO STESSO MOMENTO.

PROGRESSIONI DIDATTICHE: CRITICITÀ E PROPOSTE

- ▶ CRITICA ALLE PROGRESSIONI DIDATTICHE STANDARDIZZATE (2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5) COME UNICA SOLUZIONE.
- ▶ COMPLESSITÀ NON È SOLO AGGIUNGERE/TOGLIERE GIOCATORI, MA ANCHE RICONOSCERE E CORREGGERE LE PARTI DELLA TOTALITÀ.
- ▶ NECESSITÀ DI ESERCIZI CHE STIMOLINO IL RICONOSCIMENTO DELLE SITUAZIONI E LA CAPACITÀ DI PRENDERE DECISIONI.

ESERCITAZIONI PRATICHE E CORREZIONI

- ▶ DESCRIZIONE DETTAGLIATA DI ESERCIZI PROGRESSIVI PER MIGLIORARE LA PRESA E IL MANTENIMENTO DEL VANTAGGIO.
- ▶ ESEMPI DI ESERCIZI: SENZA PALLEGGIO, CON LIMITAZIONI DI TEMPO/SPAZIO, CON FOCUS SU LETTURE E REAZIONI.
- ▶ IMPORTANZA DELLE CORREZIONI TECNICHE E “VOLANTI” DURANTE L’ESERCIZIO.
- ▶ L’OBIETTIVO DELL’ESERCIZIO DEVE ESSERE CHIARO DALLE CORREZIONI DELL’ALLENATORE.

ALLENAMENTO DELLA LETTURA E DELLA REAZIONE

- ▶ ESERCIZI CHE STIMOLANO LA LETTURA DELLA DIFESA E LA SCELTA DELLA SOLUZIONE TECNICA.
- ▶ INDICATORI DA FORNIRE AI GIOCATORI PER RICONOSCERE LE SITUAZIONI (ES. OCCHI SULLA SPALLA, VISUALE LARGA).
- ▶ ALLENARE LA CAPACITÀ DI REAGIRE AGLI STIMOLI, NON SOLO ESEGUIRE SCHEMI.

GESTIONE DEL RITMO E DELLA COMPLESSITÀ IN ALLENAMENTO

- ▶ RITMO DELL’ALLENAMENTO: MEGLIO FATTO BENE CHE FATTO VELOCE, MA IL RITMO DEVE SIMULARE LA PARTITA.
- ▶ ALLENAMENTO “CONFUSO” E VIVACE COME SIMULAZIONE DELLA REALTÀ DI GARA.
- ▶ IMPORTANZA DI NON FOSSILIZZARSI SU ESERCIZI RIPETITIVI E PREVEDIBILI.

CORREZIONE COME STRUMENTO FONDAMENTALE

- ▶ LA DIFFERENZA LA FANNO LE CORREZIONI, NON L’ESERCIZIO IN SÉ.
- ▶ L’OBIETTIVO DELL’ALLENAMENTO DEVE EMERGERE DALLE CORREZIONI DELL’ALLENATORE.
- ▶ CORREZIONI MIRATE SU OBIETTIVI SPECIFICI (ES. PRESA DEL VANTAGGIO, PASSAGGI, LETTURE).

SPUNTI FINALI

- ▶ NECESSITÀ DI UN MODELLO DI RIFERIMENTO CHIARO E CONDIVISO.
- ▶ ALLENARE LA CAPACITÀ DI RICONOSCERE, DECIDERE E CORREGGERE, NON SOLO ESEGUIRE.
- ▶ L’IMPORTANZA DI ADATTARE LE SOLUZIONI AI PROBLEMI REALI DELLA SQUADRA, EVITANDO AUTOMATISMI E ABITUDINI.
- ▶ IL VALORE DELLA COLLABORAZIONE TRA STAFF E DELLA FORMAZIONE CONTINUA.

MOMENTI SALIENTI E SPUNTI OPERATIVI

- » **Analisi video:** fondamentale per stimolare la discussione e la consapevolezza degli errori.
- » **Esercizi pratici:** progressione dal semplice al complesso, con attenzione a letture e reazioni.
- » **Correzioni continue:** la correzione è il vero valore aggiunto dell’allenatore.
- » **Modello integrato:** aiuta a individuare problemi e soluzioni, stabilire priorità e dare coerenza al lavoro
- » **Equilibrio, autonomia-collaborazione:** allenare i giocatori a prendere decisioni responsabili e a collaborare in funzione della situazione.
- » **Adattamento:** evitare soluzioni standardizzate, adattare esercizi e correzioni ai bisogni reali della squadra.
- » **Ritmo e realismo:** allenamenti vivaci e realistici, che simulino la complessità della partita.

FOCUS

- **STUDIARE E INTERIORIZZARE IL MODELLO DI RIFERIMENTO: SOLO COSÌ SI POSSONO PROPORRE SOLUZIONI EFFICACI E NON CONVENZIONALI.**
- **DARE SENSO ALLE CORREZIONI: OGNI CORREZIONE DEVE ESSERE FUNZIONALE ALL'OBBIETTIVO DELL'ESERCIZIO E DELLA SQUADRA.**
- **ALLENARE LA LETTURA E LA REAZIONE: NON SOLO L'ESECUZIONE TECNICA, MA LA CAPACITÀ DI RICONOSCERE E RISOLVERE PROBLEMI IN TEMPO REALE.**
- **FAVORIRE LA COLLABORAZIONE NELLO STAFF: LA CRESCITA PASSA ANCHE DAL CONFRONTO E DALLA CONDIVISIONE DI VISIONI E METODI.**
- **ESSERE FLESSIBILI E ADATTIVI: OGNI SQUADRA E OGNI STAGIONE PRESENTANO PROBLEMI DIVERSI, SERVE LA CAPACITÀ DI ADATTARE IL PROPRIO LAVORO.**
- **CURARE IL RITMO E LA QUALITÀ DELL'ALLENAMENTO: MEGLIO MENO ESERCIZI MA FATTI BENE, CON ATTENZIONE AI DETTAGLI E ALLE CORREZIONI.**
- **NON TEMERE LA COMPLESSITÀ: SCENDERE NEI DETTAGLI, SCOMPORRE LA TOTALITÀ, LAVORARE SULLE PARTI PER MIGLIORARE IL TUTTO.**

CONCLUSIONE

Questa lezione ha offerto una panoramica approfondita e concreta su come affrontare la didattica e le progressioni didattiche nella pallacanestro moderna. Il focus è stato posto sull'importanza di un modello di riferimento, sulla capacità di analizzare e correggere, sull'equilibrio tra autonomia e collaborazione, e sulla necessità di adattare costantemente il proprio lavoro alle reali esigenze della squadra. Un riferimento prezioso per chiunque voglia crescere come allenatore, educatore e professionista del basket.

MARCO RAMONDINO

Il ruolo dell'Assistente. Caratteristiche, assunzione e interpretazione del ruolo.

IL RUOLO DELL'ASSISTENTE ALLENATORE NELLA PALLACANESTRO

La lezione si è focalizzata sul ruolo dell'assistente allenatore nel basket, esplorando aspetti tecnici, relazionali e gestionali. L'obiettivo era fornire una panoramica completa delle competenze, delle responsabilità e delle dinamiche che caratterizzano questa figura, offrendo spunti pratici e riflessioni utili sia a chi già opera nel settore sia a chi si sta formando.

RUOLO E RESPONSABILITÀ DELL'ASSISTENTE

- ▶ **DISTINZIONE TRA POTERE E RESPONSABILITÀ:** SPESSO L'ASSISTENTE HA MENO POTERE DECISIONALE, MA ANCHE MENO RESPONSABILITÀ DIRETTA.
- ▶ **L'IMPORTANZA DI ESSERE CONSAPEVOLI DEL PROPRIO RUOLO NELLA GERARCHIA DELLO STAFF.**
- ▶ **SAPER PORTARE CONTRIBUTI, ANCHE IN DISACCORDO, MA SEMPRE IN MODO COSTRUTTIVO E ALLINEATO CON IL CAPO ALLENATORE.**

COMPETENZE FONDAMENTALI DELL'ALLENATORE E DELL'ASSISTENTE

- ▶ **SAPER ESSERE:** CONSAPEVOLEZZA, CHIAREZZA, COERENZA, TOLLERANZA, CAPACITÀ COLLABORATIVE.
- ▶ **SAPER FARE:** PROGRAMMAZIONE, PROGRESSIONE DIDATTICA, ALLENAMENTO, CORREZIONE, VALUTAZIONE.
- ▶ **SAPER VALUTARE:** CAPACITÀ DI ANALIZZARE L'EFFICACIA DELLE PROPRIE SCELTE E DI QUELLE DELLA SQUADRA.

VALORI E ATTEGGIAMENTI

- ▶ **I VALORI NON SONO "INTERRUTTORI" DA ACCENDERE O SPEGNERE:** COERENZA E CHIAREZZA DEVONO ESSERE COSTANTI.
- ▶ **LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E DEL PROPRIO RUOLO È FONDAMENTALE PER LA CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE.**
- ▶ **LA TOLLERANZA E LA CAPACITÀ DI ACCETTARE LA DIVERSITÀ DI OPINIONI E METODI SONO ESSENZIALI PER LAVORARE IN STAFF.**

COLLABORAZIONE E LEADERSHIP

- ▶ **IL LEADER HA LA RESPONSABILITÀ DI COSTRUIRE RELAZIONI E ADATTARSI ALLE PERSONE CHE GUIDA.**
- ▶ **L'ASSISTENTE DEVE ESSERE IN GRADO DI ADATTARSI AL MODELLO DELL'ALLENATORE, ANCHE SE DIVERSO DAL PROPRIO.**
- ▶ **LA LEADERSHIP NON È UN TITOLO, MA SI MANIFESTA ATTRAVERSO L'AZIONE E LA CAPACITÀ DI INFLUENZARE POSITIVAMENTE GLI ALTRI.**

STANDARD E DETTAGLI OPERATIVI

- ▶ **DEFINIZIONE E RISPETTO DEGLI STANDARD:** PUNTUALITÀ, ATTENZIONE AI DETTAGLI, AFFIDABILITÀ.
- ▶ **L'IMPORTANZA DI ESSERE ORGANIZZATI E DI ANTICIPARE I PROBLEMI.**
- ▶ **NON ALIMENTARE GOSSIP, MA RIPORTARE SOLO DATI DI FATTO UTILI.**

GESTIONE DELLA COMUNICAZIONE E DEL FEEDBACK

- ▶ **DARE FEEDBACK COSTANTI E COSTRUTTIVI SIA ALL'ALLENATORE CHE AI GIOCATORI.**
- ▶ **SAPER COMUNICARE IN MODO CHIARO, CONCISO E MOTIVATO.**
- ▶ **INCORAGGIARE LA COMUNICAZIONE TRA I GIOCATORI E ALL'INTERNO DELLO STAFF.**

GESTIONE PRATICA DELL'ALLENAMENTO E DELLA PARTITA

- ▶ **PREPARAZIONE LOGISTICA:** MATERIALI, PRESENZA DEI GIOCATORI, ORGANIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI.
- ▶ **RUOLO ATTIVO DURANTE L'ALLENAMENTO:** CORREZIONI RAPIDE, TRANSIZIONI FLUIDE TRA ESERCIZI, ATTENZIONE ALL'INTENSITÀ.
- ▶ **IN PARTITA:** PENSARE DA CAPO ALLENATORE, SUGGERIRE SOLUZIONI VALUTANDO LE CONSEGUENZE, MONITORARE FALLI, TIME-OUT, STATISTICHE E ANDAMENTO DELLA STRATEGIA.

CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE

- ▶ **L'IMPORTANZA DELLO STUDIO CONTINUO E DELLA FORMAZIONE.**
- ▶ **ESSERE TESTIMONI DEI VALORI CHE SI CHIEDONO AI GIOCATORI.**
- ▶ **CREATIVITÀ E CAPACITÀ DI PROPORRE SOLUZIONI NUOVE E ADATTARSI AI CAMBIAMENTI.**

MOMENTI SALIENTI E SPUNTI OPERATIVI

- » **Potere vs Responsabilità:** L'assistente spesso ha meno potere decisionale, ma deve comunque assumersi la responsabilità delle proprie azioni e dei propri contributi.
- » **Consapevolezza e Chiarezza:** Essere consapevoli dei propri punti di forza e limiti, e avere chiarezza nei rapporti con gli altri membri dello staff.
- » **Coerenza e Tolleranza:** Essere coerenti tra ciò che si dice e ciò che si fa; accettare la diversità di opinioni e metodi.
- » **Collaborazione:** Saper lavorare in team, adattarsi e contribuire in modo costruttivo.
- » **Standard Elevati:** Puntualità, attenzione ai dettagli, affidabilità e rispetto delle regole sono imprescindibili.
- » **Comunicazione Efficace:** Feedback costanti, chiarezza e motivazione nelle argomentazioni.
- » **Gestione Pratica:** Preparazione, organizzazione e attenzione ai dettagli fanno la differenza nella quotidianità.
- » **Leadership Diffusa:** Si può essere leader anche senza essere il capo allenatore, attraverso l'impatto positivo sugli altri.
- » **Crescita Continua:** Studio, formazione e apertura mentale sono fondamentali per migliorare come allenatori e come persone.

FOCUS

- **ADATTARE GLI SPUNTI RICEVUTI ALLA PROPRIA REALTÀ, SENZA SENTIRSI OBBLIGATI A REPLICARE MODELLI ALTRUI.**
- **ESSERE PROATTIVI: PORTARE CONTRIBUTI, SOLUZIONI E NON SOLO PROBLEMI.**
- **CURARE LA COMUNICAZIONE: ESSERE CHIARI, CONCISI E MOTIVARE SEMPRE LE PROPRIE IDEE.**
- **LAVORARE SU SÉ STESSI: CONSAPEVOLEZZA, STUDIO, APERTURA AL CONFRONTO E ALLA CRESCITA.**
- **ESSERE AFFIDABILI E PUNTUALI: LA CREDIBILITÀ SI COSTRUISCE ANCHE NEI PICCOLI GESTI QUOTIDIANI.**
- **NON ALIMENTARE GOSSIP: RIPORTARE SOLO DATI DI FATTO E INFORMAZIONI UTILI.**
- **GESTIRE I MOMENTI DI CRISI: CAPIRE QUANDO È IL MOMENTO DI PROPORRE CAMBIAMENTI E QUANDO INVECE È MEGLIO CONSOLIDARE L'EQUILIBRIO.**
- **ESSERE LEADER ATTRAVERSO L'AZIONE: L'IMPATTO SUGLI ALTRI NON DIPENDE DAL RUOLO, MA DALLA QUALITÀ DELLE RELAZIONI E DALL'ESEMPIO CHE SI DÀ.**

CONCLUSIONE

Questa lezione ha offerto una visione completa e approfondita del ruolo dell'assistente allenatore, sottolineando l'importanza delle competenze tecniche, relazionali e gestionali. Il messaggio centrale è che la crescita personale e professionale passa attraverso la consapevolezza, la collaborazione, la coerenza e la capacità di adattarsi e contribuire in modo costruttivo al successo del gruppo. La leadership, infine, si manifesta nell'impatto positivo che riusciamo ad avere sugli altri, indipendentemente dal ruolo che ricopriamo.

"La vita è dedicarsi agli altri e cercare di aiutarli a raggiungere ciò che da soli non riuscirebbero a fare."
✔ Studia, sii presente, collabora, comunica, sii affidabile. Cresci ogni giorno, per te e per gli altri.

DANIELE BAIESI

Cultura e innovazione: principi base dell'Appalachia System



Daniele Baiesi (Bologna, 17 settembre 1975) è uno dei dirigenti più autorevoli nel panorama del basket europeo. Dopo una formazione da giornalista e studi in Scienze Politiche nella sua città natale, ha iniziato la sua carriera nel 2003 con Pallacanestro Biella, dove è passato da responsabile stampa a direttore sportivo.

Nel 2009 si è trasferito negli Stati Uniti come scout internazionale per i Detroit Pistons, rimanendovi fino al 2014. Tornato in Europa, nel 2014 ha assunto il ruolo di direttore sportivo al Brose Bamberg, vincendo tre campionati tedeschi consecutivi (2015-2017) e la Coppa di Germania nel 2017.

Nel 2017 è entrato nello staff del Bayern Monaco, guidando una delle fasi più vincenti del club: tre campionati (2018, 2019, 2024), tre coppe nazionali (2018, 2023, 2024) e le prime due qualificazioni tedesche ai playoff di Eurolega (2021 e 2022). Nel 2024, ha lasciato Monaco per tornare in Italia con la famiglia, lavorando come consulente per i Brooklyn Nets.

Nel giugno 2025 è stato nominato direttore sportivo dell'Olimpia Milano, incarico in cui affiancherà il coach Ettore Messina e il general manager Christos Stavropoulos, con l'obiettivo di rilanciare il club sul panorama europeo.

🎯 IL RUOLO DEL DIRIGENTE SPORTIVO: VISIONE E SFIDE

Il dirigente sportivo è attratto dalla possibilità di **costruire una squadra e una cultura di lavoro**, anche partendo da giocatori di basso livello. Un punto chiave è la convinzione che **il 60% di una stagione si costruisce nei mesi di giugno e luglio**, attraverso un'attenta selezione del roster.

▶ **PROSPETTIVA TEMPORALE:** LA PRINCIPALE SFIDA NELLA RELAZIONE TRA DIRIGENTE E ALLENATORE RISIEME NELLA DIFFERENTE PROSPETTIVA TEMPORALE. GLI ALLENATORI SI CONCENTRANO SUL PRESENTE E SULL'IMMEDIATO FUTURO, MENTRE IL DIRIGENTE "PIANTA UN SEME" PER UN ORIZZONTE DI ANNI, RICHIEDENDO PAZIENZA E VISIONE A LUNGO TERMINE.

▶ **GESTIONE DELLE PERSONE:** IL RUOLO IMPLICA LA GESTIONE DI NUMEROSI CASI E PERSONALITÀ, CON LA NECESSITÀ DI MEDIARE TRA LE DIVERSE ESIGENZE E VISIONI.



“IDENTITÀ E INNOVAZIONE”: IL SISTEMA BAMBERG (APPALACHIA SYSTEM)

Il tema centrale del talk è l'“Identità e Innovazione”, incarnate nel concetto di “Appalachia System”, il sistema di lavoro sviluppato a Bamberg. Questo sistema si fondava sull'idea che ogni individuo, dal giocatore all'allenatore del settore giovanile, dovesse mirare al miglioramento quotidiano, inserendo i propri obiettivi individuali nel contesto della squadra e della cultura societaria.

PLAYER DEVELOPMENT: UN APPROCCIO RIVOLUZIONARIO

▶ **PIONIERI DEL PLAYER DEVELOPMENT:** BAMBERG È STATA UNA DELLE PRIME SQUADRE AD AVERE UNA FIGURA DEDICATA AL PLAYER DEVELOPMENT, NON COME MODA, MA COME SCELTA DI CAMPO E VOCAZIONE. L'OBBIETTIVO ERA FORNIRE AI GIOCATORI GLI STRUMENTI PER MIGLIORARE, TRASFORMANDO IL LORO TALENTO IN SUCCESSO DI SQUADRA.

▶ **IL LINGUAGGIO E LA CULTURA:** L'ORATORE ENFATIZZA COME IL LINGUAGGIO UTILIZZATO ALL'INTERNO DI UN CONTESTO LAVORATIVO DEFINISCA IL MONDO INTERIORE ED ESTERIORE DELLE PERSONE. LA SCELTA DI UN LINGUAGGIO INCLUSIVO E ORIENTATO ALLA CRESCITA È FONDAMENTALE.

▶ **ANEDDOTI DI SUCCESSO:** ESEMPI COME WANAMAKER, THAIS, MILLER E MELLI, PASSATI DA BAMBERG ALL'NBA, DIMOSTRANO L'EFFICACIA DI UN APPROCCIO CHE VALORIZZA LA CONDIVISIONE E IL MIGLIORAMENTO CONTINUO.

L'IMPORTANZA DELL'IDENTITÀ E DELLA CULTURA

- ▶ - **INCLUSIONE VS. ESCLUSIONE:** A BAMBERG, L'IDENTITÀ DEL CLUB È STATA COSTRUITA ATTORNO AL CONCETTO DI INCLUSIONE, ACCOGLIENDO DIVERSE NAZIONALITÀ E SUBCULTURE (ES. CASO VEREMENKO). QUESTO ARRICCHIMENTO È POSSIBILE SOLO SE LE DIVERSE CULTURE VENGONO STUDIATE, CONOSCIUTE E RISPETTATE.
- ▶ - **LA METAFORA DELL'ACQUA E OLIO:** UN GRUPPO ETEROGENEO È COME ACQUA E OLIO; IL LAVORO DEL DIRIGENTE È "CONTINUARE A MESCOLARE" PER CREARE UNA PARVENZA DI OMOGENEITÀ, NON PER ELIMINARE LE DIFFERENZE, MA PER FARLE CONVIVERE E CONTRIBUIRE ALL'OBIETTIVO COMUNE.
- ▶ - **COERENZA E AUTENTICITÀ:** L'IDENTITÀ DI UN CLUB È DEFINITA DALLA COERENZA TRA CIÒ CHE SI DICHIARA DI VOLER FARE E CIÒ CHE SI FA. LA MANCANZA DI CHIAREZZA E COERENZA TRA LE COMPONENTI DI UNA SOCIETÀ PORTA ALLA PERDITA DI IDENTITÀ E A PROBLEMI NELLA GESTIONE DEI GIOCATORI.



LA GESTIONE DEI GIOCATORI: PSICOLOGIA, AUTENTICITÀ E FIDUCIA

La gestione dei giocatori va oltre le statistiche; richiede una profonda comprensione delle persone, delle loro motivazioni e delle loro difficoltà.

IL CASO WADE BALDWIN IV: COMPNDERE LE RADICI DEL PROBLEMA

- ▶ **OLTRE LA REPUTAZIONE:** L'ESPERIENZA CON WADE BALDWIN IV A MONACO ILLUSTRÀ L'IMPORTANZA DI ANDARE OLTRE LA REPUTAZIONE DI UN GIOCATORE. DI FRONTE A COMPORTAMENTI PROBLEMATICI (RITARDI), L'ORATORE HA CERCATO DI CAPIRE LA CAUSA PROFONDA (UN DRAMMA PERSONALE), OFFRENDO UN CANALE DI COMUNICAZIONE APERTO E REGOLE CHIARE.
- ▶ **LINGUAGGIO ARTICOLATO:** LA CAPACITÀ UMANA DI COMUNICARE VERBALMENTE È LA CHIAVE PER RISOLVERE I PROBLEMI. È FONDAMENTALE CHE I GIOCATORI SI SENTANO LIBERI DI ESPRIMERE PAURE E DIFFICOLTÀ.
- ▶ **L'EGO DEL GIOCATORE:** L'EGO È PARTE DEL GIOCO, MA DEVE ESSERE GESTITO. L'ORATORE HA MANTENUTO UN RAPPORTO DI FIDUCIA CON BALDWIN, CHE LO HA CERCATO PER CONSIGLI IN MOMENTI CRUCIALI DELLA SUA CARRIERA.

PLAYER DEVELOPMENT: OLTRE LA MODA, UNA SCELTA DI CAMPO

- ▶ **NON SOLO TECNICA:** IL PLAYER DEVELOPMENT NON È SOLO ALLENAMENTO TECNICO. RICHIEDE UNA FIGURA CHE SAPPIA PARLARE IL "LINGUAGGIO" DEI GIOCATORI, CREANDO UN AMBIENTE STIMOLANTE PER IL MIGLIORAMENTO INDIVIDUALE.
- ▶ **IL RIFIUTO DI DJORDJEVIC:** L'ANEDDOTO DI STEFAN JOVIC, A CUI FU NEGATA LA POSSIBILITÀ DI SVILUPPARE IL POST-UP NONOSTANTE LA SUA RICHIESTA E IL SUO POTENZIALE, EVIDENZIA COME LA RIGIDITÀ TATTICA POSSA OSTACOLARE LO SVILUPPO DEL GIOCATORE E, DI CONSEGUENZA, DELLA SQUADRA.
- ▶ **IL LAVORO INDIVIDUALE COME STRUMENTO:** IL LAVORO INDIVIDUALE DEVE ESSERE UNO STRUMENTO PER "VENDERE IL PRODOTTO" (IL MIGLIORAMENTO) AI GIOCATORI, NON UNA PUNIZIONE. IL MIGLIORAMENTO DI 12 INDIVIDUI SI TRADUCE IN UN MIGLIORAMENTO ESPONENZIALE PER LA SQUADRA.

L'AUTENTICITÀ E LA COERENZA NEL RAPPORTO CON I GIOCATORI

- ▶ **IL LOCKER ROOM COME UFFICIO:** LO SPOGLIATOIO È LO "UFFICIO" DEI GIOCATORI, UN LUOGO DI "COMPRESSIONE E DECOMPRESSIONE" DELLE DINAMICHE DI GRUPPO. IL DIRIGENTE DEVE RISPETTARE QUESTO SPAZIO E NON INTROMETTERSI.
- ▶ **FIDUCIA RECIPROCA:** LA FIDUCIA È BIDIREZIONALE. L'ORATORE ASSUME SOLO PERSONE DI CUI SI FIDA PIENAMENTE, PERCHÉ LA CONDIVISIONE DI INFORMAZIONI E LA COLLABORAZIONE SONO ESSENZIALI PER IL SUCCESSO.
- ▶ **"I MIEI GIOCATORI":** SOLO IL PROPRIETARIO PUÒ DIRE "I MIEI GIOCATORI". TUTTI GLI ALTRI MEMBRI DELLO STAFF DEVONO ADOTTARE UN APPROCCIO COLLABORATIVO E DI SERVIZIO.



MOMENTI SALIENTI E LEZIONI APPRESE: DALLE DIFFICOLTÀ ALLA CRESCITA

Le esperienze più significative spesso nascono dalle difficoltà e dai momenti di crisi, che rafforzano il gruppo e rivelano la vera identità.

LA FINALE DEL 2017 E IL MESSAGGIO OLTRE IL RISULTATO

- ▶ **LA PARTITA COME METAFORA:** LA FINALE DEL 2017, PERSA CONTRO IL BAYERN, È DIVENTATA UN SIMBOLO. NONOSTANTE LA SCONFITTA, UN'EMAIL RICEVUTA DA UN DIRIGENTE DELLA BROSE (SPONSOR) CHE RINGRAZIAVA LA SQUADRA PER AVERGLI DATO "UNA RAGIONE PER SPERARE" IN UN MOMENTO DIFFICILE DELLA SUA VITA, HA DIMOSTRATO CHE IL LAVORO DELLA SQUADRA ANDAVA OLTRE IL SEMPLICE RISULTATO SPORTIVO.
- ▶ **INVESTIMENTO EMOTIVO:** QUESTO EPISODIO HA SPOSTATO L'ATTENZIONE DAL MERO RISULTATO ALLA PROFONDITÀ DELL'INVESTIMENTO EMOTIVO DI TUTTI I PARTECIPANTI, CREANDO UNA "BOLLA" DI IMPEGNO E CONDIVISIONE.



IL DRAMMA DI PAUL ZIPSER: L'IMPATTO UMANO SULLA SQUADRA

▶ **LA VITA OLTRE IL CAMPO:** IL CASO DI PAUL ZIPSER, COLPITO DA UN'EMORRAGIA CEREBRALE, HA AVUTO UN IMPATTO DEVASTANTE SULLA SQUADRA. QUESTO EVENTO HA INSEGNATO CHE CI SONO COSE PIÙ GRANDI DELLA PALLACANESTRO E HA CAMBIATO LA PROSPETTIVA DI TUTTI, INCLUSO L'ALLENATORE TRINCHIERI, CHE HA AMMORBIDITO IL SUO APPROCCIO.

▶ **SOLIDITÀ DEL GRUPPO:** MOMENTI COME QUESTI METTONO ALLA PROVA LA SOLIDITÀ DEL GRUPPO E DEFINISCONO I LEGAMI CHE DURANO NEL TEMPO.



PRINCIPI GUIDA E SUGGERIMENTI PER LA CARRIERA

La lezione si conclude con riflessioni più ampie sulla professione e sulla vita, offrendo suggerimenti preziosi per chiunque voglia intraprendere una carriera nel mondo dello sport.

L'ARTE DI RACCONTARE UNA STORIA

▶ **VIVERE PER RACCONTARE:** DANIELE PARAGONA IL SUO LAVORO ALL'ARTE, INTESA COME UN MODO DI ESPRIMERSI E DI RACCONTARE STORIE. PER RACCONTARE UNA STORIA, BISOGNA VIVERLA APPieno.

▶ **L'IMPATTO PERSONALE:** LE DECISIONI PROFESSIONALI HANNO UN IMPATTO PROFONDO SULLA VITA PERSONALE DEI GIOCATORI (ES. NICCOLÒ MELLI CHE TROVA MOGLIE E FAMIGLIA A BAMBERG). QUESTO SOTTOLINEA LA RESPONSABILITÀ DEL DIRIGENTE.

L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO E DELLA COERENZA INTERNA

▶ **ASCOLTARE E IPOTIZZARE:** DI FRONTE A UN PROBLEMA, LA PRIMA COSA È ASCOLTARE, FARSI UN'IDEA E POI PROVARE. NON ESISTE UNA "BACCHETTA MAGICA", MA UN PROCESSO DI COMPrensIONE E AZIONE.

▶ **IL "SHOOTAROUND" DI DUMARS:** L'ANEDDOTO DI JOE DUMARS CHE CHIEDE A TRINCHIERI SE LO SHOOTAROUND È PER LUI O PER LA SQUADRA, EVIDENZIA LA NECESSITÀ DI INTERROGARSI COSTANTEMENTE SULLE PROPRIE PRATICHE E DI DARE RESPONSABILITÀ AI GIOCATORI.

▶ **RICONOSCERE L'ERRORE:** LE BUONE DECISIONI ARRIVANO DOPO AVERNE SBAGLIATE ALCUNE. È FONDAMENTALE RICONOSCERE L'ERRORE, AMMETTERLO E PRESENTARE UNA SOLUZIONE PER ANDARE AVANTI.

LA DOMANDA FONDAMENTALE: "IL GIOCATORE GIOCHERÀ PER TE?"

▶ **OLTRE LA TATTICA:** SEBBENE LA CONOSCENZA TATTICA SIA IMPORTANTE, LA DOMANDA CRUCIALE PER UN ALLENATORE O DIRIGENTE È: "IL GIOCATORE GIOCHERÀ PER TE?". LE ESPERIENZE PERSONALI DELL'ORATORE SONO STATE RISPOSTE A QUESTA DOMANDA.

▶ **L'AMORE PER I GIOCATORI:** COME SUGGERITO DA JOE DUMARS A TRINCHIERI, È FONDAMENTALE AMARE I GIOCATORI CON CUI SI LAVORA. SE NON SI PROVA AFFETTO O RISPETTO, È DIFFICILE ESSERE EFFICACI.

L'AMORE PER IL GIOCO E PER LE PERSONE

▶ **IL RISULTATO È UNA CONSEQUENZA:** L'OBIETTIVO NON È SOLO VINCERE, MA "OTTENERE IL MEGLIO DALLE PERSONE CHE MI CIRCONDANO". SE SI FANNO LE COSE GIUSTE, IL RISULTATO "SI PRENDERÀ CURA DI SÉ STESSO".

▶ **NEMICI INTERNI:** "PUOI AVERE UN MILIONE DI NEMICI FUORI DALL'ACCAMPAMENTO, MA SE NE HAI UNO DENTRO SEI FREGATO." LA COMUNICAZIONE INTERNA E LA COESIONE DEL GRUPPO SONO PIÙ IMPORTANTI DI QUALSIASI PERCEZIONE ESTERNA.

QUESTA LEZIONE, RICCO DI ANEDDOTTI E RIFLESSIONI PROFONDE, OFFRE UNA VISIONE AUTENTICA E PRAGMATICA DEL LAVORO DI DIRIGENTE E ALLENATORE, SOTTOLINEANDO COME IL SUCCESSO NON SIA SOLO UNA QUESTIONE DI TALENTO O TATTICA, MA SOPRATTUTTO DI IDENTITÀ, RELAZIONI UMANE, AUTENTICITÀ E CAPACITÀ DI GESTIRE LE SFIDE CON UNA VISIONE A LUNGO TERMINE.

MARCO RAMONDINO

Principi di attacco alla difesa a zona

ATTACCO ALLA ZONA – PRINCIPI, STRUMENTI E COERENZA CON L'IDENTITÀ DI SQUADRA

La lezione si è focalizzato sull'attacco alle difese a zona, partendo dalla consapevolezza dell'identità della propria squadra e dalla necessità di coerenza tra i principi di gioco adottati contro la difesa a uomo e quelli utilizzati contro la zona. Sono stati affrontati aspetti tecnici, tattici e gestionali, con particolare attenzione all'importanza dei fondamentali, dello spacing, della collaborazione e della lettura delle situazioni.

CONSAPEVOLEZZA DELL'IDENTITÀ DI SQUADRA

- ▶ **RITMO DI GIOCO:** COMPRENDERE SE LA SQUADRA RENDE MEGLIO AD ALTO RITMO O IN SITUAZIONI PIÙ CONTROLLATE.
- ▶ **COLLABORAZIONE:** VALUTARE IL LIVELLO DI COLLABORAZIONE TRA I GIOCATORI E LA CAPACITÀ DI MANTENERE IL VANTAGGIO NEL CORSO DEL POSSESSO.
- ▶ **COERENZA TRA ATTACCO ALLA UOMO E ATTACCO ALLA ZONA:** UTILIZZARE STRUMENTI TECNICO-TATTICI SIMILI PER NON CREARE INCOERENZE E DIFFICOLTÀ NEI GIOCATORI.

PRINCIPI GENERALI DELL'ATTACCO ALLA ZONA

- ▶ **NON ESISTONO DOGMI:** DIFFIDARE DA CHI PROPONE SOLUZIONI ASSOLUTE; LA PALLACANESTRO È FATTA DI ADATTAMENTI.
- ▶ **SPAZI E TEMPI DIVERSI:** LA ZONA TENDE A COPRIRE SPAZI PIÙ CHE UOMINI, MODIFICANDO LE LINEE DI PASSAGGIO E LA GESTIONE DEI TEMPI.
- ▶ **FONDAMENTALI ADATTATI:** ALCUNI FONDAMENTALI (PASSAGGI, ARRESTI, TAGLI) DEVONO ESSERE ADATTATI ALLE CARATTERISTICHE DELLA DIFESA A ZONA.

STRUMENTI TECNICO-TATTICI

- ▶ **TAGLI E BLOCCHI:** IL BLOCCO LONTANO DALLA PALLA È UN'EVOLEZIONE DEL TAGLIO; INSEGNARE AI GIOCATORI A TRASFORMARE UN TAGLIO IN BLOCCO SE LO SPAZIO SI CHIUDE.
- ▶ **POSIZIONAMENTO TRA LE LINEE:** ATTACCARE LA ZONA POSIZIONANDOSI TRA DUE DIFENSORI, SU TRE LINEE PRINCIPALI: SOPRA, IN MEZZO E DIETRO LA DIFESA.
- ▶ **SPACING:** GESTIONE DEGLI SPAZI TRA I LUNGHI (POST ALTO/POST BASSO), TRA PLAYMAKER E POST ALTO, E TRA ESTERNI.
- ▶ **USO DEL PALLEGGIO:** PALLEGGIO PER DISTORCERE LA ZONA, PER ATTACCARE UN UOMO (SITUAZIONE STATICA) O PER ATTACCARE TRA DUE DIFENSORI (SITUAZIONE DINAMICA).

FONDAMENTALI E DETTAGLI TECNICI

- ▶ **PASSAGGI:** PASSARE LA PALLA DAVANTI AL CORPO DEL TIRATORE PER VELOCIZZARE L'ESECUZIONE.
- ▶ **ARRESTI:** PREFERIRE ARRESTI "AD APRIRE" PER MANTENERE LA VISUALE E LO SPAZIO DI GIOCO.
- ▶ **GIOCO SENZA PALLA:** TAGLIARE NEGLI SPAZI LIBERI, SFRUTTARE IL MOVIMENTO DELLA DIFESA PER CREARE VANTAGGI.

MODELLI DI ATTACCO ALLA ZONA

- ▶ **ATTACCO "A TRE LINEE":** PERIMETRO, POST ALTO, RIGA DI FONDO; OGNI GIOCATORE HA AREE DI RESPONSABILITÀ.
- ▶ **PRINCIPI DI COLLABORAZIONE:** PRENDERE E MANTENERE IL VANTAGGIO ATTRAVERSO PASSAGGI, TAGLI, BLOCCHI E LETTURE.
- ▶ **ADATTABILITÀ:** L'ATTACCO DEVE PERMETTERE L'UTILIZZO DI TUTTI GLI STRUMENTI (PICK AND ROLL, USCITE DAI BLOCCHI, COLLABORAZIONI) GIÀ PRESENTI NELL'ATTACCO ALLA UOMO.

SITUAZIONI SPECIALI E SOLUZIONI TATTICHE

- ▶ **CREARE SUPERIORITÀ NUMERICA:** PORTARE DUE ATTACCANTI VICINI PER COSTRINGERE LA ZONA A SCEGLIERE CHI MARCARE.
- ▶ **TAGLIAFUORI OFFENSIVO:** UTILIZZARE TAGLI E BLOCCHI PER LIBERARE UN COMPAGNO NELLA ZONA DI COMPETENZA DI UN DIFENSORE.
- ▶ **GESTIONE DEI CAMBI DIFENSIVI:** RICONOSCERE QUANDO LA DIFESA PASSA DA ZONA A UOMO E ADATTARE DI CONSEGUENZA L'ATTACCO.



GESTIONE DEL RITMO E DELLE SCELTE IN GARA

- ▶ - **NON SNATURARE LA PROPRIA IDENTITÀ:** ANCHE IN VANTAGGIO, CONTINUARE A GIOCARE SECONDO LE PROPRIE CARATTERISTICHE.
- ▶ - **LETTURA DEI MISMATCH:** SFRUTTARE I CAMBI DIFENSIVI PER ATTACCARE I PUNTI DEBOLI AVVERSARI.

MOMENTI SALIENTI E SPUNTI DI RIFLESSIONE

- ▶ **IMPORTANZA DELLA COERENZA:** L'ATTACCO ALLA ZONA DEVE ESSERE COERENTE CON L'IDENTITÀ E LE ABITUDINI DELLA SQUADRA.
- ▶ **ADATTAMENTO CONTINUO:** NON ESISTONO SOLUZIONI UNIVERSALI; OGNI SQUADRA DEVE TROVARE IL PROPRIO EQUILIBRIO TRA PRINCIPI E STRUMENTI.
- ▶ **FONDAMENTALI COME SOLUZIONE AI PROBLEMI:** SPESSO LA SOLUZIONE AI PROBLEMI IN CAMPO È TECNICA, NON TATTICA.
- ▶ **COLLABORAZIONE E MOVIMENTO:** FORZARE LA DIFESA AVVERSARIA A COLLABORARE E A MUOVERSI AUMENTA LE POSSIBILITÀ DI TROVARE VANTAGGI.
- ▶ **GESTIONE DELLE SITUAZIONI SPECIALI:** SAPER RICONOSCERE E SFRUTTARE LE SITUAZIONI DI SUPERIORITÀ NUMERICA O DI MISMATCH È FONDAMENTALE.

SUGGERIMENTI OPERATIVI PER ALLENATORI E SQUADRE

- » **Analizzare la propria squadra:** Prima di scegliere uno schema, valutare ritmo, collaborazione e strumenti preferiti.
- » **Allenare i fondamentali adattati alla zona:** Passaggi, arresti, tagli e blocchi devono essere allenati in funzione delle caratteristiche della difesa a zona.
- » **Curare lo spacing:** Garantire sempre spaziature corrette tra i giocatori, soprattutto tra interni ed esterni.
- » **Utilizzare gli stessi strumenti della uomo:** Pick and roll, uscite dai blocchi e collaborazioni devono essere presenti anche nell'attacco alla zona.
- » **Favorire la lettura del gioco:** Allenare i giocatori a leggere la difesa e a prendere decisioni rapide e coerenti.
- » **Non fossilizzarsi sugli schemi:** Privilegiare i principi e la comprensione del gioco rispetto alla mera esecuzione di schemi.
- » **Gestire il ritmo in base all'identità:** Non cambiare il proprio stile solo per gestire il vantaggio; mantenere coerenza con il proprio modo di giocare.

CONCLUSIONI

L'ATTACCO ALLA ZONA NON PUÒ ESSERE CONSIDERATO UN "GIOCO A PARTE" RISPETTO ALL'ATTACCO ALLA UOMO. LA CHIAVE È LA COERENZA CON L'IDENTITÀ DELLA SQUADRA, LA CAPACITÀ DI ADATTARE I FONDAMENTALI E GLI STRUMENTI TECNICO-TATTICI, E LA CONSAPEVOLEZZA CHE LA SOLUZIONE AI PROBLEMI È SPESSO NELLA QUALITÀ DELL'ESECUZIONE PIÙ CHE NELLA COMPLESSITÀ DELLO SCHEMA. ALLENATORI E GIOCATORI DEVONO LAVORARE INSIEME PER SVILUPPARE LETTURE, COLLABORAZIONE E CAPACITÀ DI ADATTAMENTO, MANTENENDO SEMPRE AL CENTRO LA CRESCITA TECNICA E LA COMPrensIONE DEL GIOCO.

FOCUS



PUNTI CHIAVE DA RICORDARE

- COERENZA TRA ATTACCO ALLA UOMO E ATTACCO ALLA ZONA
- SPACING E POSIZIONAMENTO TRA LE LINEE DELLA DIFESA
- USO CONSAPEVOLE DEL PALLEGGIO E DEI PASSAGGI
- FONDAMENTALI ADATTATI ALLE SITUAZIONI DI GIOCO
- LETTURA E COLLABORAZIONE COME STRUMENTI PRINCIPALI
- ADATTABILITÀ E FLESSIBILITÀ TATTICA

“Le cose semplici non sono facili.”
 “Il gioco di alto livello è un'evoluzione di ciò che insegniamo fin da piccoli.”

MAURIZIO LASI

Difendere a zona



Maurizio Lasi, nato a Faenza il 22 gennaio 1959, è una figura di spicco del basket italiano, capace di lasciare il segno sia come giocatore che come allenatore. Cresciuto cestisticamente a Forlì, ha vissuto anche un'importante esperienza alla Henninger High School di Syracuse, negli Stati Uniti, per poi distinguersi in Italia con diverse promozioni in Serie A vestendo le maglie di Forlì, Fabriano, Brescia e soprattutto della Mens Sana Siena, con cui ha chiuso la carriera agonistica nel 1994.

Dopo il ritiro da giocatore, Lasi ha intrapreso la carriera da allenatore iniziando come assistente alla Mens Sana Siena tra il 1994 e il 1996, per poi passare alla Virtus Siena dove ha guidato il settore giovanile. Da head coach ha allenato diverse squadre importanti come Fabriano, Rieti — con cui ha conquistato la promozione in Legadue — Pistoia, Imola e Aurora Jesi, raccogliendo risultati significativi. Inoltre ha avuto esperienze di successo anche nel basket femminile, conducendo il Famila Schio a uno storico "Triplete" — scudetto, Coppa Italia e Supercoppa — tra il 2012 e il 2013.

Il forte legame con Siena lo ha riportato alla Virtus nel 2019, nuovamente come responsabile del settore giovanile, dove ha ottenuto ottimi risultati a livello nazionale. Nel marzo 2023 è salito sulla panchina della prima squadra in Serie C Gold, centrando la promozione in Serie B Interregionale. Confermato per la stagione successiva, è stato sollevato dall'incarico il 25 marzo 2024, pur continuando a collaborare con le giovanili fino alla rescissione consensuale del contratto nel maggio 2024.

Nel giugno 2024, Lasi ha intrapreso una nuova sfida come responsabile tecnico del settore giovanile del Blu Basket Academy di Treviglio, società che milita in Serie A2, a conferma della sua vocazione per la formazione e la crescita dei giovani talenti. Figura completa e rispettata, Maurizio Lasi continua a portare avanti con passione e competenza la sua lunga e brillante carriera nel mondo della pallacanestro.

FILOSOFIA E APPROCCIO DELL'ALLENATORE

Maurizio, con una lunga esperienza sia a livello giovanile che senior, sottolinea l'importanza della formazione continua e della condivisione delle conoscenze. La sua filosofia si basa su alcuni pilastri fondamentali:

ESPERIENZA E BACKGROUND

- ▶ **FORMAZIONE CONTINUA:** L'EMOZIONE NEL PARLARE DA "QUEST'ALTRA PARTE" DEL CAMPO, DOPO ANNI DI PARTECIPAZIONE A CORSI COME GIOCATORE E ALLENATORE.
- ▶ **COLLABORAZIONI PREZIOSE:** L'INFLUENZA DI FIGURE COME ANDREA CAPOBIANCO, CON CUI HA COLLABORATO A LIVELLO INTERNAZIONALE (MONDIALI U17 A MANNHEIM, U18), HA PLASMATO IL SUO SISTEMA DI GIOCO, ADATTATO POI ANCHE ALLE PRIME SQUADRE.
- ▶ **ADATTABILITÀ:** LA CAPACITÀ DI ADATTARE I CONCETTI APPRESI E SVILUPPATI ALLE DIVERSE CATEGORIE E AI GIOCATORI A DISPOSIZIONE.

PRINCIPI GUIDA

- ▶ **INTERCONNESSIONE OFFESA-DIFESA:** "SE VOGLIO FAR MIGLIORARE L'ATTACCO, DEVO AVERE UNA BUONA DIFESA." QUESTO PRINCIPIO GUIDA LA SCELTA DI ALLENARE LA ZONA NON SOLO PER GIOCARLA, MA SOPRATTUTTO PER IMPARARE A GIOCARCI CONTRO.
- ▶ **FONDAMENTALI UNIVERSALI:** I CONCETTI OFFENSIVI (ES. PASSAGGIO AL POST BASSO, TAGLIO IN VISIONE) SONO GLI STESSI SIA CONTRO LA DIFESA A UOMO CHE CONTRO LA ZONA. I FONDAMENTALI SI ADEGUANO AGLI SPAZI.
- ▶ **NEGARE IL VANTAGGIO:** LA ZONA OFFRE IL VANTAGGIO DI CONOSCERE GLI SPAZI; L'OBIETTIVO È NEGARE QUESTO VANTAGGIO ALL'ATTACCO AVVERSARIO, ANCHE ATTRAVERSO LA TRANSIZIONE VERSO UNA MATCHUP ZONE.



LA DIFESA A ZONA: FONDAMENTALI E APPLICAZIONI

Un ripasso dei principi base della difesa a zona, essenziali per comprenderne le sfumature e le applicazioni avanzate.

PRINCIPI GENERALI DELLA DIFESA A ZONA

- ▶ **RESPONSABILITÀ DI SETTORE:** OGNI GIOCATORE È RESPONSABILE DI UN'AREA SPECIFICA DEL CAMPO, PIUTTOSTO CHE DI UN SINGOLO AVVERSARIO.
- ▶ **BASI SOLIDE:** UNA BUONA DIFESA A UOMO È LA PREMESSA PER UNA BUONA DIFESA A ZONA.
- ▶ **COMUNICAZIONE:** FONDAMENTALE, SEBBENE PIÙ COMPLESSA RISPETTO ALLA DIFESA A UOMO, DATA LA RESPONSABILITÀ DI SETTORE.
- ▶ **POSIZIONAMENTO E CONTENIMENTO:** MANTENERE LA LINEA DI VISIONE COSTANTE SULLA PALLA E SUL PROPRIO SETTORE, CON LA POSIZIONE CHE CAMBIA IN BASE ALLA PALLA.
- ▶ **PRESSIONE E ROTAZIONI:** PRESSIONE SULLA PALLA, AIUTO E ROTAZIONI (CLOSE-OUT) SONO CRUCIALI. “PIÙ DIFENDO BENE CONTRO L'UOMO, PIÙ DIFENDO BENE CONTRO LA ZONA.”
- ▶ **CONTROLLO DEL RIMBALZO E PROTEZIONE DEL PITTURATO:** PUNTI CHIAVE PER L'EFFICACIA DELLA ZONA.

VANTAGGI E CRITICITÀ

- ▶ **PUNTI FORTI:** PROTEZIONE DELL'AREA, RALLENTAMENTO DEL RITMO, CAMBIO DI RITMO DELLA PARTITA, PROTEZIONE DEI LUNGHI, INDUZIONE AL PENSIERO NELL'ATTACCO AVVERSARIO.
- ▶ **PUNTI CRITICI:** NECESSITÀ DI ADATTARSI ALLE CARATTERISTICHE DELL'AVVERSARIO (ES. TIRATORI), RISCHIO DI SUBIRE TIRI APERTI SE NON BEN ESEGUITA. LA FIDUCIA NELLA PROPRIA DIFESA È FONDAMENTALE.

PERCHÉ LA ZONA 2-3 E LA MATCHUP ZONE

IL COACH PREDILIGE LA ZONA 2-3 (O 2-1-2) PER LA SUA CAPACITÀ DI PROTEGGERE L'AREA, SPECIALMENTE CON GIOCATORI “IMPEGNATIVI” (ES. LUNGHI LENTI O FISICAMENTE IMPATTANTI). L'OBIETTIVO È LA TRANSIZIONE VERSO LA MATCHUP ZONE.

LA MATCHUP ZONE: UN IBRIDO STRATEGICO

La matchup zone è una difesa ibrida che combina elementi della difesa a uomo e della difesa a zona, creando confusione nell'attacco avversario.

DEFINIZIONE E CARATTERISTICHE

- ▶ **MOVIMENTO IBRIDO:** INIZIALMENTE SIMILE A UNA DIFESA A UOMO, MA CON RESPONSABILITÀ DI SETTORE, PER POI PASSARE A UNA DIFESA A UOMO VERA E PROPRIA DOPO UN CERTO NUMERO DI PASSAGGI, UN TEMPO PRESTABILITO O UNA SITUAZIONE SPECIFICA.
- ▶ **DESTABILIZZAZIONE:** L'OBIETTIVO È TOGLIERE CERTEZZE ALL'ATTACCO, COSTRINGENDOLO A CAMBIARE SCHEMI O A GIOCARE IN SPAZI NON VOLUTI.

MOMENTI CHIAVE PER L'APPLICAZIONE

- ▶ **SQUADRE SENIOR:** PIÙ ADATTA A SQUADRE SENIOR CON QUINTETTI SPECIFICI.
- ▶ **SITUAZIONI TATTICHE:** DOPO UN TIRO DA TRE PUNTI, SUL PRIMO PASSAGGIO, DOPO UN TIMEOUT (PER SORPRENDERE L'AVVERSARIO).
- ▶ **GESTIONE DELLA PARTITA:** L'ALLENATORE PREFERISCE NON USARLA NEI PRIMI DUE QUARTI, SE NON STRETTAMENTE NECESSARIO, PER EVITARE CHE L'AVVERSARIO LA PREPARI DURANTE L'INTERVALLO LUNGO.

REGOLE E CONCETTI FONDAMENTALI

- ▶ **COSA NON VOGLIAMO:** CONFUSIONE NEL RIENTRO DIFENSIVO, GIOCATORI PASSIVI, LUNGHI CHE NON CORRONO NELLE POSIZIONI.
- ▶ **COSA VOGLIAMO:** GIOCATORI ATTIVI E IN MOVIMENTO, ANTICIPAZIONE DELLE SITUAZIONI, COMUNICAZIONE VERBALE COSTANTE (“SEGUO,” “TAGLIO,” “ANGOLO”).
- ▶ **VISIONE E ADATTAMENTO:** MANTENERE PALLA E UOMO NEL CAMPO VISIVO, CAPIRE QUANDO PASSARE A UOMO E QUANDO RIMANERE A ZONA, RICONOSCERE GLI SCHEMI AVVERSARI.
- ▶ **CAPACITÀ TECNICA:** ESSERE CAPACI DI DIFENDERE SIA IN GUARDIA CHIUSA CHE APERTA, ADATTANDOSI AL SET INIZIALE DELL'ATTACCO.

ESERCITAZIONI PRATICHE E SPUNTI TATTICI

ANALISI VIDEO: ESEMPI DELLA PARTITE

- ▶ **PASSAGGIO DIETRO I BLOCCHI:** STRATEGIA ADOTTATA PER CONTRASTARE TIRATORI CHE “CADEVANO” FACILMENTE SUI BLOCCHI.
- ▶ **SEGUIRE I TAGLI:** IMPORTANZA DI SEGUIRE I TAGLI A CANESTRO E RIENTRARE.
- ▶ **PICK & ROLL:** VARIANTI DI DIFESA (CAMBIO CON ESTERNI, ANDARE SUL FONDO CON ANGOLO VUOTO/PIENO, FINITA/STUNT/DROP SUL PICK & ROLL CENTRALE).
- ▶ **PALLA AL POST ALTO:** IL 5 SALE, GLI ALTRI SI ABBASSANO, IL 3/4 COPRE L'UOMO IN POST BASSO.

DRILL SUL CAMPO: DALLA UOMO ALLA ZONA

LE ESERCITAZIONI PRATICHE MIRANO A SVILUPPARE I CONCETTI CHIAVE IN SITUAZIONI DI GIOCO.

- ▶ **4v4 UOMO (PERIMETRO):**
 - **REGOLE:** MOVIMENTO SOLO PERIMETRALE, NO TAGLI, SOLO SCALATE E 1-ON-1.
 - **OBIETTIVO:** ALLENARE STUNT E FINTE SULLE PENETRAZIONI, COMUNICAZIONE, AGGRESSIVITÀ SULLA PALLA.
- ▶ **4v4 ZONA (Box):**
 - **REGOLE:** ATTACCO CON LE STESSA REGOLE, DIFESA A ZONA (BASE 2-1-2/2-3).
 - **OBIETTIVO:** COMUNICAZIONE (ES. “SALI DESTRA”), COPERTURA DELL'ANGOLO, CLOSE-OUT EFFICACE (ANDARE DRITTI, NON SALTARE LATERALMENTE, ASSICURARE IL RIMBALZO), COPERTURA DEL “PUNTO” (GOMITO/POST ALTO).
 - **CONCETTI:** REGOLE DI AIUTO SIMILI ALLA UOMO, ASCOLTO DEI COMPAGNI, TAGLI CONSENTITI (UNO ALLA VOLTA, NO POST), BLOCCO OFFENSIVO (ORIZZONTALE/VERTICALE).
- ▶ **5v5 ZONA:**
 - **OBIETTIVO:** APPLICARE I CONCETTI IN UN CONTESTO PIÙ COMPLETO, CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALL'ATTACCO AL POST ALTO, ALLA GESTIONE DEI RADDOPPI E ALLA VISIONE PALLA/SETTORE.
 - **REGOLA DEI 7 SECONDI:** IN CASO DI MISMATCH, SI PASSA A UOMO PER 7 SECONDI.
- ▶ **TRANSIZIONE DIFENSIVA:**
 - **OBIETTIVO:** ALLENARE LA TRASFORMAZIONE DIFENSIVA DALLA METÀ CAMPO (LUNGI SPRINTANO DIETRO, GUARDIE IN POSIZIONE).
- ▶ **RIMESSA DAL FONDO (BOB) ZONA:**
 - **CONCETTO:** GIOCARE 5 CONTRO 4 PER RUBARE LA PALLA, METTENDO PRESSIONE SULL'ATTACCO. NESSUNO STA DI SPALLE ALLA PALLA.



SUGGERIMENTI E RIFLESSIONI FINALI ✨

L'INTERVENTO SI CONCLUDE CON UN APPELLO ALLA SEMPLICITÀ, COERENZA E TOLLERANZA, QUALITÀ CHE DISTINGUONO UN GRANDE ALLENATORE.

- ▶ **COMUNICAZIONE:** ESSENZIALE IN OGNI FASE DEL GIOCO, SIA IN ATTACCO CHE IN DIFESA.
- ▶ **ADATTAMENTO E FLESSIBILITÀ:** LA CAPACITÀ DI MODIFICARE LA PROPRIA DIFESA IN BASE ALL'AVVERSAIO E ALLE SITUAZIONI DI GIOCO.
- ▶ **IMPORTANZA DEI FONDAMENTALI:** LA BASE DI OGNI SUCCESSO, SIA A LIVELLO INDIVIDUALE CHE DI SQUADRA.
- ▶ **LA VISIONE DELL'ALLENATORE:** LA CAPACITÀ DI UN COACH DI VINCERE PIÙ CAMPIONATI NON È UNA COINCIDENZA, MA IL RISULTATO DI UNA PROFONDA CONOSCENZA DEL BASKET E DI QUALITÀ UMANE CHE VANNO OLTRE LA TECNICA.

MARCO RAMONDINO

Giocare contro i cambi difensivi

LA FILOSOFIA DEL GIOCO DINAMICO

IL CONTESTO DEI CAMBI DIFENSIVI

IL GIOCO DELLA PALLACANESTRO È IN CONTINUA EVOLUZIONE. I CAMBI DIFENSIVI, SIANO ESSI STRATEGICI (SCELTA DELLA SQUADRA) O D'EMERGENZA (REAZIONE A UN ERRORE O RITARDO), SONO DIVENTATI UNA COSTANTE. LA CRESCENTE VERSATILITÀ E FISICITÀ DEI GIOCATORI MODERNI HA RESO I "MISMATCH" MENO EVIDENTI E I VANTAGGI TRADIZIONALI (ES. POST BASSO) PIÙ SFUMATI.

GIOCARE "CON" IL MISMATCH, NON "PER" IL MISMATCH

IL PRINCIPIO FONDAMENTALE È NON FERMARE IL GIOCO PER SFRUTTARE UN MISMATCH STATICO. L'OBIETTIVO È CONTINUARE A GIOCARE IN MODO DINAMICO, CON MOVIMENTO DI PALLA E GIOCATORI, PER TROVARE IL VANTAGGIO ALL'INTERNO DEL FLUSSO OFFENSIVO. QUESTO APPROCCIO IMPEDISCE ALLA DIFESA DI STABILIZZARSI E DI ATTUARE CONTROMISURE EFFICACI.

STRATEGIA OFFENSIVA: POSIZIONAMENTO E SCHIERAMENTO

IL RUOLO DEL "SECONDO LUNGO"

UN ASPETTO CRUCIALE È IL POSIZIONAMENTO DEL "SECONDO LUNGO" (IL LUNGO NON COINVOLTO NELL'AZIONE PRINCIPALE). QUESTO GIOCATORE È SPESSO MARCATO DAL SECONDO GIOCATORE PIÙ GRANDE DEGLI AVVERSARI.

- ▶ EVITARE IL LATO DEL BLOCCO: POSIZIONARE IL SECONDO LUNGO SUL LATO DEL ROLL DI UN PICK-AND-ROLL PUÒ FACILITARE I "CAMBI A TRE" DIFENSIVI, MINIMIZZANDO I VANTAGGI OFFENSIVI.
- ▶ POSIZIONAMENTO "IN VISIONE": È PREFERIBILE CHE IL SECONDO LUNGO SIA IN UNA POSIZIONE VISIBILE AL PALLEGGIATORE, FACILITANDO IL PASSAGGIO E IMPEDENDO ALLA DIFESA DI ATTUARE CAMBI A TRE.

GESTIONE DEI NON-TIRATORI

È ESSENZIALE SAPERE DOVE POSIZIONARE I NON-TIRATORI NEL PROPRIO ATTACCO. GLI AVVERSARI, SE BEN ALLENATI, SFRUTTERANNO LA LORO PRESENZA PER "ZONARE" E NEGARE SPAZI. I NON-TIRATORI DEVONO ESSERE CONSAPEVOLI DEL LORO RUOLO E SAPERE COME MUOVERSI O COSA FARE QUANDO IL LORO DIFENSORE AIUTA, EVITANDO DI DIVENTARE UN OSTACOLO AL FLUSSO OFFENSIVO.

L'IMPORTANZA DELLA TECNICA INDIVIDUALE ✨

La soluzione ai problemi offensivi è spesso la tecnica. La domanda chiave per un allenatore è: "Voglio aggiustare le cose o cambiarle?" La tecnica individuale è il fondamento su cui costruire un attacco efficace contro i cambi.

IL BLOCCANTE: ANGOLO, CONTATTO E SIGILLO

- ▶ ANGOLO DI APPROCCIO: IL BLOCCANTE DEVE ARRIVARE DA UNA POSIZIONE ESTERNA ALLA VISUALE DEL DIFENSORE DEL BLOCCATO, RENDENDO PIÙ DIFFICILE PER LA DIFESA ANTICIPARE IL BLOCCO E IL CAMBIO.
- ▶ "BOTTOM OF THE PICK": BLOCCARE LA PARTE INFERIORE DEL CORPO DEL DIFENSORE (IL "SEDERE" DEL BLOCCO) SCORAGGIA IL PASSAGGIO SOTTO E COSTRINGE IL DIFENSORE A FARE PIÙ STRADA PER CAMBIARE.
- ▶ SIGILLO DORSALE: DOPO IL CONTATTO, IL BLOCCANTE DEVE GIRARSI E "SIGILLARE" IL DIFENSORE SOPRA, MANTENENDO IL VANTAGGIO. SE IL DIFENSORE PASSA SOTTO, È FONDAMENTALE NON INGAGGIARE UNA LOTTA STATICA, MA MUOVERSI PER DILATARE GLI SPAZI.

IL GIOCATORE CON LA PALLA: ATTACCO E LETTURA

- ▶ ATTACCO AGGRESSIVO: IL PALLEGGIATORE DEVE ATTACCARE IL PROPRIO DIFENSORE FINO ALL'ULTIMO MOMENTO UTILE, IMPEDENDOGLI DI PREPARARSI AL CAMBIO.
- ▶ ATTACCARE L'ANCA ESTERNA: INDIPENDENTEMENTE DAL TIPO DI DIFESA (SHOW, DROP, CAMBIO), ATTACCARE L'ANCA ESTERNA DEL DIFENSORE CREA SPAZIO E METTE IN DIFFICOLTÀ LA ROTAZIONE DIFENSIVA.
- ▶ DINAMISMO: MANTENERE IL GIOCO IN MOVIMENTO, SENZA FERMARSI, È CRUCIALE PER NON DARE TEMPO ALLA DIFESA DI RIORGANIZZARSI.

IL RICEVITORE: VISIONE E DECISIONE

- ▶ "TOCCO, PRENDO E GUARDO": DOPO AVER RICEVUTO LA PALLA, IL GIOCATORE DEVE PRENDERSI UN ISTANCE PER VALUTARE LA SITUAZIONE, CAPIRE DOVE LA DIFESA VUOLE INDIRIZZARLO.
- ▶ FAR DICHIARARE LA DIFESA: UTILIZZARE FINTE E MOVIMENTI PER COSTRINGERE LA DIFESA A PRENDERE UNA DECISIONE, PASSANDO LA PALLA SOLO QUANDO LA ROTAZIONE DIFENSIVA È CHIARA E IL COMPAGNO È IN UNA POSIZIONE DI VANTAGGIO.
- ▶ MANTENERE IL PALLEGGIO VIVO: EVITARE DI SBATTERE CONTRO LA DIFESA E MANTENERE LA CAPACITÀ DI PALLEGGIARE PER PROLUNGARE L'AZIONE E TROVARE IL MOMENTO GIUSTO PER IL PASSAGGIO.
- ▶ CAMPO VISIVO: I COMPAGNI DEVONO ENTRARE NEL CAMPO VISIVO DEL PALLEGGIATORE PER ESSERE OPZIONI DI PASSAGGIO VALIDE.

AZIONI SPECIFICHE CONTRO I CAMBI

SFRUTTARE IL MISMATCH INTERNO

- ▶ DAL CENTRO DEL CAMPO: GIOCARE IL MISMATCH DAL CENTRO DEL CAMPO RENDE PIÙ DIFFICILE PER LA DIFESA IDENTIFICARE IL LATO FORTE E DEBOLE E ORGANIZZARE GLI AIUTI.
- ▶ CONTINUITÀ OFFENSIVA: MANTENERE LA CONTINUITÀ DEL PROPRIO ATTACCO (ES. PICK-AND-ROLL LATERALE SEGUITO DA PICK-AND-ROLL CENTRALE) PERMETTE DI SFRUTTARE I VANTAGGI CHE SI CREANO NATURALMENTE.
- ▶ DEEP SEAL: IL BLOCCANTE SIGILLA IL DIFENSORE IN PROFONDITÀ, CREANDO UN'OPPORTUNITÀ PER UN PASSAGGIO INTERNO E UN CANESTRO FACILE.

“PULIRE I GOMITI”: GHOST E FLARE SCREEN

CONTRO DIFESE AGGRESSIVE CHE “MANGIANO SPAZIO” E AFFOLLANO I GOMITI, È FONDAMENTALE CREARE SPAZIO.

- ▶ GHOST SCREEN (GHOST): IL BLOCCANTE FINTA UN BLOCCO E SI ALLONTANA RAPIDAMENTE. L'EFFICACIA DIPENDE DALL'ARRIVO DEL BLOCCANTE DA FUORI LA VISUALE DEL DIFENSORE, RALLENTANDO E POI ACCELERANDO PER CREARE CONFUSIONE E FORZARE CAMBI TARDIVI.
- ▶ FLARE SCREEN (FLARE): UN BLOCCO LONTANO DALLA PALLA, SPESSO USATO PER LIBERARE UN TIRATORE O CREARE SPAZIO PER IL PALLEGGIATORE.
- ▶ GHOST/FLARE INVERTITI: ANCHE I GIOCATORI ESTERNI POSSONO USARE QUESTI BLOCCHI PER CREARE VANTAGGI.

ATTACCARE IL MISMATCH ESTERNO E LE COMPETENZE INDIVIDUALI

NON BISOGNA ATTACCARE SOLO IL MISMATCH PRIMARIO. SPESSO, LA DIFESA SI CONCENTRA SU QUELLO, LASCIANDO ALTRI VANTAGGI.

- ▶ PALLEGGIO, ARRESTO E TIRO (P&R): PUNTARE IL DIFENSORE DRITTO PER DRITTO, COSTRINGERLO A INDIETREGGIARE, E POI USARE UNO STEP-BACK PER IL TIRO. SFRUTTARE IL “MOMENTUM” DEL DIFENSORE.
- ▶ PENETRAZIONE: CREARE SPAZIO, CAMBIARE MANO E DIREZIONE, ATTACCARE CON VELOCITÀ. IL CAMBIO DI VELOCITÀ (DA FORTE A PIANO E VICEVERSA) È CRUCIALE.
- ▶ “MAYDAY” CONCEPT: QUANDO UN GIOCATORE NON RIESCE A BATTERE IL PROPRIO UOMO 1 CONTRO 1, UN COMPAGNO PUÒ INTERVENIRE CON UN BLOCCO PER AIUTARLO A LIBERARSI.

IL RIMBALZO D'ATTACCO: UN VANTAGGIO NASCOSTO

Il rimbalzo d'attacco è un aspetto spesso sottovalutato ma cruciale. Fornisce una “rete di sicurezza” e riduce l'ansia di dover segnare a tutti i costi. Il bloccante, dopo aver sigillato il difensore, può posizionarsi per il rimbalzo offensivo, mantenendo il proprio uomo fuori dalla lotta.

PRINCIPI DI COACHING E SVILUPPO DEL GIOCATORE

CONSAPEVOLEZZA E LETTURA DEL GIOCO

- ▶ CONSAPEVOLEZZA: È IL PUNTO DI PARTENZA. I GIOCATORI DEVONO ESSERE CONSAPEVOLI DELLE SITUAZIONI, DELLE REAZIONI DIFENSIVE E DELLE PROPRIE RISPOSTE.
- ▶ LETTURA: INCORAGGIARE I GIOCATORI A LEGGERE IL GIOCO PIUTTOSTO CHE SEGUIRE SCHEMI RIGIDI. ACCETTARE CHE NON TUTTI E CINQUE I GIOCATORI LEGGERANNO LA STESSA COSA NELLO STESSO MOMENTO, MA FORNIRE GLI STRUMENTI PER FARLO.

SVILUPPO A LUNGO TERMINE E ADATTABILITÀ

- ▶ PREPARARE AL FUTURO: L'OBIETTIVO DELL'ALLENATORE GIOVANILE NON È SOLO INSEGNARE “COSA” FARE, MA “COME” APPRENDERE. I GIOCATORI DEVONO ESSERE PREPARATI AD ADATTARSI A DIVERSI SISTEMI E ALLENATORI IN FUTURO.
- ▶ PRINCIPI VS. REGOLE: INSEGNARE PRINCIPI ADATTABILI (ES. DIFESA A GUARDIA CHIUSA/APERTA) PIUTTOSTO CHE REGOLE RIGIDE CHE LIMITANO LA CRESCITA E L'ADATTABILITÀ DEL GIOCATORE.

L'EGO DELL'ALLENATORE

UN VERO ALLENATORE NON SI VANTA DEL FATTO CHE I GIOCATORI ABBIANO SUCCESSO SOLO CON LUI. LA SODDISFAZIONE DERIVA DAL VEDERE I PROPRI ATLETI PROSPERARE IN CONTESTI DIVERSI, SEGNO DI UNA FORMAZIONE SOLIDA E ADATTABILE.

CONCLUSIONI E SUGGERIMENTI FINALI ✨

AFFRONTARE I CAMBI DIFENSIVI RICHIEDE UN APPROCCIO OLISTICO CHE COMBINI TECNICA INDIVIDUALE, STRATEGIA DI SQUADRA E UNA PROFONDA COMPrensIONE DEL GIOCO. LA CHIAVE È MANTENERE IL DINAMISMO OFFENSIVO, SFRUTTARE I MISMATCH IN MOVIMENTO E SVILUPPARE GIOCATORI CONSAPEVOLI E ADATTABILI. IL RIMBALZO D'ATTACCO, SPESSO TRASCURATO, PUÒ ESSERE UN'ARMA POTENTE PER MANTENERE IL VANTAGGIO E RIDURRE LA PRESSIONE. LA CRESCITA CONTINUA, SIA PER I GIOCATORI CHE PER GLI ALLENATORI, È L'UNICO MODO PER RIMANERE COMPETITIVI IN UN AMBIENTE IN COSTANTE EVOLUZIONE.

EMANUELE MOLIN

Come impostare una progressione didattica e un piano di allenamento per una squadra di serie A1



Nato a Venezia il 12 febbraio 1960. A 18 anni allena le giovanili del Basket Club Mestre, passa poi al Settore Giovanile di Treviso. Dal 1988 è assistente allenatore della prima squadra di Treviso, con head coach Sales, Skansi, D'Antoni, Obradovic e Bucchi. Nel 1991/92, con Skansi in panchina, la Benetton conquista il suo primo scudetto, per poi vincere la Coppa Italia nel 1992/93 e nel 1999/2000 e la Coppa Saporta nel 1998/99. Nel 2000 arriva alla Virtus Bologna insieme a Ettore Messina, con il quale intraprende una lunga e vittoriosa collaborazione professionale. Nella stagione 2000/2001 vince l'Eurolega, lo Scudetto e la Coppa Italia. L'anno seguente il bis nella Coppa nazionale. Insieme a Messina torna a Treviso nel 2002, dove si laurea Campione d'Italia (2002/03) e vince altre tre Coppa Italia (2002/03, 2003/04,

2004/05). Nel 2005, ancora insieme a Messina, il trasferimento al CSKA Mosca. Conquista: quattro Superliga (2005/06, 2006/07, 2007/08, 2008/09), tre Coppe di Russia (2005/06, 2006/07 e nel 2007/08), la VTB United League (2007/08) e due volte l'Eurolega (2005/06, 2007/08). Nel 2009, da assistente allenatore, segue Messina anche al Real Madrid, e nel 2011 ne diventa capo allenatore, giungendo fino alla Final Four di Eurolega. Nell'estate 2011 torna in Italia, per un'esperienza a Cantù con Andrea Trinchieri. Nel 2013/14 è head coach della JuveCaserta, fino al 2015, poi all'Unics Kazan come vice allenatore di Evgeny Pashutin. Dal 2017 è assistente allenatore all'Aquila Basket Trento dove nel 2021 diventa Capo Allenatore fino al giugno 2023. Da agosto 2023 Lele ricopre il ruolo di assistente di Neven Spahija alla Reyer Venezia.

IL VALORE DELLA CONOSCENZA E DELL'ESPERIENZA

Nel mondo del basket di alto livello, l'aggiornamento continuo e la capacità di trasmettere efficacemente il sapere sono pilastri fondamentali. Questa lezione, pur toccando temi già affrontati, offre una prospettiva unica basata sull'esperienza diretta con figure di spicco come Ettore Messina e Spahija. La chiarezza comunicativa, la sintesi dei concetti e la capacità di adattarsi a contesti multiculturali sono elementi cruciali per un allenatore moderno.

LA FILOSOFIA DELL'INSEGNAMENTO E DELLA COMUNICAZIONE ✨🧠

L'EREDITÀ DEI MAESTRI

L'ESPERIENZA FORMATIVA CON ETTORE MESSINA HA EVIDENZIATO LA SUA STRAORDINARIA CAPACITÀ DI SINTETIZZARE CONCETTI COMPLESSI E TRASMETTERE MESSAGGI CHIAVE CON PRECISIONE. ALLO STESSO MODO, IL CONTATTO CON LA SCUOLA CESTISTICA AMERICANA (DEAN SMITH, GREGG POPOVICH) HA RAFFORZATO L'IDEA CHE L'ALLENAMENTO PER ESERCIZI SPECIFICI SIA LO STRUMENTO PIÙ EFFICACE PER L'INSEGNAMENTO, ANCHE A LIVELLI SENIOR.

COMUNICAZIONE EFFICACE: CHIAREZZA E SINTESI

LA PROFESSIONE DELL'ALLENATORE RICHIEDE UNA COMUNICAZIONE IMPECCABILE, SPECIALMENTE IN SITUAZIONI DI STRESS E CON GRUPPI ETEROGENI. LA CHIAREZZA DEL MESSAGGIO DIPENDE DALLA CAPACITÀ DI RIELABORARE E SINTETIZZARE IL PROPRIO SAPERE. L'OBIETTIVO È CHE IL MESSAGGIO SIA COMPRESO ESATTAMENTE COME INTESO, SVILUPPANDO UNA TERMINOLOGIA COMUNE E CONCISA.

CONCETTI E REGOLE: IL CUORE DEL GIOCO

PER I GIOCATORI DI ALTO LIVELLO, L'INSEGNAMENTO SI BASA SU CONCETTI E REGOLE, PIUTTOSTO CHE SU SCHEMI RIGIDI. QUESTO PERMETTE DI SVILUPPARE LE LORO QUALITÀ E DI INTEGRARE GIOCATORI PROVENIENTI DA DIVERSE ESTRAZIONI, LIMANDO IL LORO SAPERE PER ALLINEARLO ALL'ORGANIZZAZIONE OFFENSIVA E DIFENSIVA DELLA SQUADRA. LE REGOLE DIFENSIVE, IN PARTICOLARE, SONO FONDAMENTALI DATA L'ELEVATA FREQUENZA DELLE PARTITE, CHE LASCIA POCO TEMPO PER TATTICISMI ECCESSIVI.

L'IMPORTANZA DELLE ESERCITAZIONI MIRATE

LE ESERCITAZIONI SPECIFICHE, MIRATE, COLLOCATE NEL MOMENTO OPPORTUNO DELL'ALLENAMENTO E DELLA PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE/STAGIONALE, CON INTENSITÀ E DURATA ADEGUATE, SONO LO STRUMENTO PRINCIPALE PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI, ANCHE NEI GRUPPI SENIOR.

LA PROGRESSIONE DIDATTICA: STRUMENTO E APPLICAZIONE

DEFINIZIONE E SCOPO

LA PROGRESSIONE DIDATTICA È UNO STRUMENTO, NON UN PIANO DI ALLENAMENTO. SERVE A INSEGNARE E MIGLIORARE ASPETTI SPECIFICI DEL GIOCO, SIA OFFENSIVI CHE DIFENSIVI.

AMBITI DI UTILIZZO

LE PROGRESSIONI DIDATTICHE SONO UTILIZZATE:

- ▶ NELLA PROGRAMMAZIONE FONDAMENTALE: DURANTE LA PRE-SEASON E COME PARTE INTEGRANTE DEGLI ALLENAMENTI SETTIMANALI.
- ▶ DURANTE LA STAGIONE: PER CORREGGERE E MIGLIORARE ASPETTI DEL GIOCO CHE NON SONO ANCORA AL LIVELLO DESIDERATO.
- ▶ NELLA PREPARAZIONE PARTITA: PER AFFINARE L'ATTACCO O LA DIFESA IN FUNZIONE DELL'AVVERSAIO.

L'EVOLUZIONE DELLA PREPARAZIONE PARTITA

IL TEMPO DEDICATO AL LAVORO DIFENSIVO SULLE SITUAZIONI AVVERSARIE SI È MODIFICATO.

SI PREDILIGONO VIDEO, WALK-THROUGH E SITUAZIONI DI BREAKDOWN, DOVE LE PROPRIE REGOLE POSSONO ESSERE MESSE ALLA PROVA DALL'ATTACCO AVVERSAIO, PIUTTOSTO CHE RIPETIZIONI 5 CONTRO 5.

L'ATTENZIONE SI SPOSTA ANCHE SU COME ATTACCARE GLI AVVERSARI, CREANDO VANTAGGIO ATTRAVERSO LO SPAZIO E L'USO DEI FONDAMENTALI.

IL BREAKDOWN: ANATOMIA DI UN ESERCIZIO CHIAVE

IL "BREAKDOWN" È UN'ESERCITAZIONE SU METÀ CAMPO, SPESSO CON DUE ATTIVITÀ SIMULTANEE (ES. UNA DIFENSIVA E UNA OFFENSIVA).

- ▶ STRUTTURA E TEMPI: BREVI (ES. 8 MINUTI DI INSEGNAMENTO, 2+2 PER LATO), COLLOCATI STRATEGICAMENTE NELL'ALLENAMENTO (ES. DOPO L'ATTIVAZIONE, IN FASE DI RECUPERO).
- ▶ INTENSITÀ E OBIETTIVI: LA DIFESA LAVORA A VELOCITÀ DI PARTITA, L'ATTACCO SI MUOVE CON UN OBIETTIVO SPECIFICO MA NON NECESSARIAMENTE PER IL TIRO. L'OBIETTIVO È L'ESECUZIONE DI UN CONCETTO (ES. TAGLIAFUORI SUL BLOCCANTE), NON IL RISULTATO DEL TIRO. L'ATTACCO È SPESSO LIMITATO PER FACILITARE IL LAVORO DIFENSIVO.
- ▶ PROGRESSIONE ORIZZONTALE: LA PROGRESSIONE DIDATTICA SI SVILUPPA NON SOLO ALL'INTERNO DEL SINGOLO ALLENAMENTO, MA ANCHE NEL PROGRAMMA SETTIMANALE, MENSILE E ANNUALE. È PIÙ "ORIZZONTALE" CHE "VERTICALE" A LIVELLO PROFESSIONISTICO, SOMMANDO ESERCITAZIONI BREVI E MIRATE.

GESTIONE DEL CARICO E BENESSERE DELL'ATLETA

IL RUOLO DEL PREPARATORE FISICO: PERFORMANCE E PREVENZIONE

IL PREPARATORE FISICO HA IL COMPITO DI PREPARARE IL GIOCATORE A SOSTENERE L'ALLENAMENTO DI SQUADRA E LA PERFORMANCE IN PARTITA. LA MIGLIORE PREPARAZIONE È FAR GIOCARE LA SQUADRA, ASSICURANDO CHE GLI ALLENAMENTI ABBIANO RITMO E INTENSITÀ. IL FOCUS È SULLA PREVENZIONE INFORTUNI, MANTENIMENTO DEL TONO MUSCOLARE E DELLA FORZA.

L'ALLENAMENTO INDIVIDUALE SISTEMATICO

IL LAVORO INDIVIDUALE (TERAPIE, SALA PESI, LAVORO TECNICO) È SISTEMATICO E QUOTIDIANO, NON OCCASIONALE. QUESTO RICHIEDE UN'ORGANIZZAZIONE PUNTUALE, ANCHE SE PUÒ ESSERE MENTALMENTE E FISICAMENTE IMPEGNATIVO PER I GIOCATORI.

BENEFICI DEL MODELLO: TEMPO LIBERO E RECUPERO

QUESTO FORMAT, CON ALLENAMENTI CONCENTRATI E TEMPO LIBERO NEL POMERIGGIO, PERMETTE AI GIOCATORI, SPECIALMENTE I VETERANI, DI GESTIRE LA PROPRIA VITA PERSONALE E FAMILIARE. IL RECUPERO (SONNO, GESTIONE DEI CARICHI) ASSUME UN'IMPORTANZA CRESCENTE PER PREVENIRE INFORTUNI E MANTENERE LA PERFORMANCE. È UN MODELLO FUNZIONALE PER SQUADRE CON MOLTE PARTITE E GIOCATORI ESPERTI.

SFIDE E ADATTAMENTI

NON TUTTI I GIOCATORI SI ADATTANO FACILMENTE A QUESTO CARICO DI LAVORO CONCENTRATO. LE ESIGENZE FAMILIARI E LOGISTICHE (ES. PASTI) POSSONO RAPPRESENTARE DELLE SFIDE. È FONDAMENTALE ADATTARE IL MODELLO ALLE PROPRIE RISORSE E AL PROPRIO CONTESTO, EVITANDO DI COPIARE CIECAMENTE LE MODE.

ESEMPI PRATICI E ANALISI SUL CAMPO

IL VIDEO COME STRUMENTO DIDATTICO

IL VIDEO È ESSENZIALE PER PREPARARE GLI ALLENAMENTI E I WALKTHROUGH, MOSTRANDO AI GIOCATORI COSA SI VUOLE OTTENERE E COME GLI AVVERSARI AGISCONO.

ATTACCARE L'EDGE: PRINCIPI E DETTAGLI TECNICI

- ▶ PRINCIPIO: ATTACCARE IL "GOMITO" (ELBOW) CON PASSAGGI DIRETTI, ACCORCIANDO LO SPAZIO PER IL ROLLANTE.
- ▶ ESERCITAZIONE PRATICA: UN DRILL 2v1 (PALLA, BLOCCANTE, DIFENSORE IN HEDGE) FOCALIZZATO SUL PASSAGGIO BATTUTO AL ROLLANTE. L'OBIETTIVO È LA TECNICA DEL PASSAGGIO, IL RITMO E LA LETTURA DELLO SPAZIO.
- ▶ L'ANGOLO DEL BLOCCO: CRUCIALE PER FORZARE LA DIFESA A PASSARE "SOTTO" E CREARE SPAZIO PER LO SHORT ROLL.



ATTACCARE IL “MIG” (MIDDLE OF THE KEY): LETTURE E DECISIONI

UN’ALTRA ESERCITAZIONE SUL PICK AND ROLL, DOVE IL DIFENSORE DEL BLOCCANTE (MIG) È L’ULTIMO DIFENSORE. IL PALLEGGIATORE DEVE LEGGERE SE ATTACCARE CON UN TAGLIO DEL BLOCCANTE O CON UNO SHORT ROLL IN UNO SPAZIO APPARENTEMENTE CONGESTIONATO, PRENDENDO LA DECISIONE FINALE.

DIFENDERE IL “VAREJAO MOVE”: POSIZIONAMENTO E COMUNICAZIONE

- ▶ VIDEO ANALISI: ESEMPI DI COME LA DIFESA COMUNICA E CAMBIA L’ANGOLO DEL BLOCCO PER “MANDARE” L’ATTACCANTE VERSO L’AIUTO, MANTENENDO LA POSIZIONE (“KEEP YOUR SIDE”).
- ▶ ESERCITAZIONE PRATICA: INIZIA CON UNA FASE DIDATTICA DOVE L’ATTACCO AIUTA LA DIFESA A PRENDERE LE POSIZIONI CORRETTE. SI ENFATIZZA LA COMUNICAZIONE ANTICIPATA (“SINISTRA BLOCCO”) E LA VICINANZA TRA BLOCCANTE E DIFENSORE DEL BLOCCANTE PER EVITARE LO “SPLIT”. LA PROGRESSIONE PORTA A SITUAZIONI 1v1 E 2v2, DOVE LA DIFESA DEVE ESEGUIRE CORRETTAMENTE LE REGOLE.

PUNTI CHIAVE E RIFLESSIONI FINALI

LA FORZA DELLA RIPETIZIONE E DELLA BREVIÀ

LE ESERCITAZIONI DEVONO ESSERE BREVI MA RIPETUTE FREQUENTEMENTE. L’ATTENZIONE DEI GIOCATORI PROFESSIONISTI È MASSIMA NEL 5 CONTRO 5, QUINDI È COMPITO DELL’ALLENATORE FAR CAPIRE LA FUNZIONALITÀ DELLE MICRO-ESERCITAZIONI.

L’IMPORTANZA DELLA TERMINOLOGIA CONDIVISA

L’USO DI TERMINI CONCISI E SPECIFICI (ES. “KEEP YOUR SIDE”) FACILITA LE CORREZIONI RAPIDE E LA COMPRESIONE IMMEDIATA IN CAMPO.

ADATTABILITÀ E FLESSIBILITÀ DEL COACH

È FONDAMENTALE PERSEGUIRE L’APPLICAZIONE DELLE PROPRIE REGOLE, PORTANDO L’ATTACCO AVVERSAIO A DOVERLE BATTERE. TUTTAVIA, È SEGNO DI INTELLIGENZA E SAGGEZZA ESSERE PRONTI A CAMBIARE IDEA, AGGIUSTARE O ADDIRITTURA MODIFICARE COMPLETAMENTE UN APPROCCIO SE NON FUNZIONA O NON È ACCETTATO DALLA SQUADRA.

IL RITORNO AI FONDAMENTALI: LA LEZIONE DI POPOVICH

ANCHE I GIOCATORI DI ALTISSIMO LIVELLO (ES. TIM DUNCAN, GINOBILI) NECESSITANO DI UN LAVORO COSTANTE SUI FONDAMENTALI (LINEE, ARRESTI, PIEDE PERNO). QUESTO NON È UN SEGNO DI DEBOLEZZA, MA LA BASE PER L’ECCELLENZA. L’EDUCAZIONE E LA DISCIPLINA SONO CRUCIALI, PROPRIO COME NELL’EDUCAZIONE DEI FIGLI.

CONCLUSIONI: UN METODO COLLAUDATO PER OGNI LIVELLO

LA PROGRESSIONE DIDATTICA, INTESA COME UN METODO DI INSEGNAMENTO E ALLENAMENTO BASATO SU CONCETTI CHIARI, ESERCITAZIONI MIRATE E UNA COMUNICAZIONE EFFICACE, SI RIVELA UNO STRUMENTO POTENTE NON SOLO PER I SETTORI GIOVANILI, MA ANCHE E SOPRATTUTTO PER LE SQUADRE PROFESSIONISTICHE. QUESTO APPROCCIO, CHE VALORIZZA I FONDAMENTALI E L’ADATTABILITÀ, È LA CHIAVE PER COSTRUIRE SQUADRE RESILIENTI E PERFORMANTI, CAPACI DI AFFRONTARE LE SFIDE DEL BASKET MODERNO.

EMANUELE MOLIN

Organizzazione offensiva

L'ESSENZA DELL'ATTACCO MODERNO - RITMO, SPAZIO E REATTIVITÀ

La pallacanestro moderna è un gioco di **reazioni** (“counters”). Il cuore di un attacco efficace non risiede nella complessità degli schemi, ma nella capacità di **creare, mantenere e concretizzare un vantaggio** nel minor tempo possibile. Questo richiede un'altissima velocità non solo fisica, ma soprattutto mentale. L'obiettivo è costruire un sistema flessibile che valorizzi l'intelligenza cestistica e l'autonomia dei giocatori, basato su principi universali piuttosto che su sequenze rigide.

LA TRANSIZIONE OFFENSIVA - DAL “PACE” AL VANTAGGIO IMMEDIATO

Ogni attacco efficace nasce da una difesa efficace, che a sua volta alimenta la transizione. La capacità di gestire le diverse fasi della transizione è ciò che distingue una squadra buona da una eccellente.

CONTROPIEDE PRIMARIO: LA REGOLA DEI 4 SECONDI

IL CONTROPIEDE PRIMARIO È LA PRIMA, IMMEDIATA OPPORTUNITÀ DI SEGNARE ATTACCANDO UNA DIFESA NON SCHIERATA.

- ▶ **CONCETTO:** LA “FOUR SECOND RULE” STABILISCE CHE, DOPO AVER CONQUISTATO LA PALLA (RIMBALZO, RECUPERO), L'OBIETTIVO È SUPERARE LA METÀ CAMPO IN MENO DI 4 SECONDI. QUESTO PROMUOVE UN'ACCELERAZIONE Istantanea DEL GIOCO.
- ▶ **MOMENTO SALIENTE:** UNA VERA SQUADRA DI CONTROPIEDE APPLICA QUESTA REGOLA ANCHE DOPO AVER SUBITO CANESTRO (“POP AND RUN”). TUTTAVIA, NELLE PARTITE CHE CONTANO (ES. PLAYOFF), LE OCCASIONI SI RIDUCONO DRASTICAMENTE A CAUSA DELLA MAGGIORE ATTENZIONE DIFENSIVA AVVERSARIA.

CONTROPIEDE SECONDARIO E “FLOW”: L'INVESTIMENTO PER VINCERE

QUANDO IL CONTROPIEDE PRIMARIO NON È POSSIBILE, SI ENTRA NELLA FASE DI CONTROPIEDE SECONDARIO O “FLOW”.

- ▶ **CONCETTO:** È UN ATTACCO FLUIDO A TUTTO CAMPO IN CUI I CINQUE GIOCATORI SI MUOVONO ALLA MEDESIMA VELOCITÀ PER CREARE UN VANTAGGIO PRIMA CHE LA DIFESA SI ORGANIZZI COMPLETAMENTE. LAVORARE SU UN “FLOW” STRUTTURATO MA NON RIGIDO È UN INVESTIMENTO DECISIVO PER NON DIPENDERE SOLO DAL GIOCO A METÀ CAMPO.
- ▶ **ESECUZIONE PRATICA:**
 - 1 - **DRAG SCREEN:** UTILIZZARE UN BLOCCO RAPIDO IN TRANSIZIONE (“DRAG SCREEN” O “EARLY PICK”) PER CREARE SUBITO UN CORRIDOIO CENTRALE PER LA PENETRAZIONE.
 - 2 - **FAKE DOUBLE DRAG:** PER MASSIMIZZARE LO SPAZIO, INVECE DI ESEGUIRE UN SECONDO BLOCCO MECCANICO, IL SECONDO LUNGO “VOLA” DIRETTAMENTE SULLA LINEA DI FONDO, LIBERANDO COMPLETAMENTE L'AREA PER L'UNO CONTRO UNO.
- ▶ **ESEMPI DI ECCELLENZA:** IL VALENCIA E PARIGI HANNO MOSTRATO OTTIME INTERPRETAZIONI DI QUESTA FILOSOFIA, ATTACCANDO LA DIFESA PRIMA CHE POTESSE ASSESTARSI.

L'ATTACCO A METÀ CAMPO - CREARE E CAPITALIZZARE IL VANTAGGIO

Una volta nella metà campo offensiva, il “ritmo” diventa il fattore che determina la qualità dell'attacco. Non si tratta solo di correre, ma di sapere quando e come agire.

IL RITMO DELL'ATTACCO: LETTURA E DECISIONE

IL RITMO CONSISTE NEL SAPER RICONOSCERE SE ESISTE UN VANTAGGIO IMMEDIATO (PRIMI 5-7 SECONDI). IN CASO CONTRARIO, L'OBIETTIVO È CREARLO ATTRAVERSO AZIONI SPECIFICHE COME IL CAMBIO DI LATO O IL GIOCO DENTRO-FUORI.

- ▶ **EARLY POST DINAMICO:** METTERE LA PALLA IN POST BASSO NON È UN'AZIONE STATICA, MA UN MODO PER CREARE UN VANTAGGIO DINAMICO. MENTRE LA DIFESA SI CONCENTRA SUL LUNGO, GLI ESTERNI DEVONO REAGIRE CON TAGLI AGGRESSIVI PER SFRUTTARE GLI SPAZI CREATI.
- ▶ **SECONDA PENETRAZIONE:** DOPO UNA “DOPPIA PENETRAZIONE” (PALLA DENTRO E PALLA FUORI CON UN EXTRA PASS), LA DIFESA È IN RECUPERO. È IL MOMENTO IDEALE PER UNA SECONDA PENETRAZIONE DEGLI ESTERNI, CHE ATTACCANO I CLOSE-OUT DIFENSIVI.

LA SELEZIONE DI TIRO: IL VERO INDICATORE DI QUALITÀ

“La selezione di tiro determina la qualità e l'efficienza del mio attacco, non il fatto che tu faccia canestro.”

- ▶ UN BUON TIRO NON È DEFINITO SOLO DALLA SUA REALIZZAZIONE, MA DALLA QUALITÀ DELLA SITUAZIONE CHE LO HA GENERATO. UN TIRO APERTO, PRESO IN RITMO, È SEMPRE UN BUON TIRO, INDIPENDENTEMENTE DALL'ESITO.
- ▶ **COSA DEFINISCE UN “BUON TIRO”?**
 - 1 - È IL RISULTATO DI UN VANTAGGIO CREATO (ES. PENETRAZIONE, PICK AND ROLL EFFICACE).
 - 2 - NASCE DA UNA ROTAZIONE DIFENSIVA IN RITARDO.
 - 3 - I COMPAGNI SONO POSIZIONATI IN MODO EQUILIBRATO, PRONTI PER IL RIMBALZO OFFENSIVO E LA TRANSIZIONE DIFENSIVA.
- ▶ **SUGGERIMENTO:** L'ALLENATORE DEVE EDUCARE I GIOCATORI A RICONOSCERE UN BUON TIRO. PUNIRE UN ERRORE SU UN TIRO BEN COSTRUITO MINA LA FIDUCIA.

MOTION OFFENSE VS. SET PLAYS: L'EQUILIBRIO STRATEGICO

- ▶ **MOTION OFFENSE (ATTACCO DI MOVIMENTO):** UN SISTEMA BASATO SU PRINCIPI (SPAZIATURA, MOVIMENTO) DOVE NON C'È UN FINALIZZATORE DESIGNATO. È IMPREVEDIBILE E COINVOLGE TUTTI, MA OFFRE MINOR CONTROLLO SU CHI CONCLUDE.
- ▶ **SET PLAYS (GIOCHI CHIAMATI):** SCHEMI PREORDINATI PER METTERE LA PALLA NELLE MANI DEI GIOCATORI PIÙ FORTI IN SITUAZIONI SPECIFICHE. FONDAMENTALI NEI MOMENTI CRUCIALI PER MASSIMIZZARE L'EFFICIENZA DI OGNI POSSESSO.

FILOSOFIA DI COACHING - SVILUPPARE GIOCATORI PENSANTI

La tattica è nulla senza una filosofia di coaching che la supporti, specialmente riguardo allo sviluppo dei giocatori.

IL "TEMPO DI GIOCO" E IL CONCETTO DEL "MENTRE"

IL "TEMPO DI GIOCO" NON È SOLO UNA QUALITÀ FISICA, MA SOPRATTUTTO UNA QUALITÀ MENTALE. LA CAPACITÀ DI PROCESSARE E DECIDERE "MENTRE" L'AZIONE SI SVILUPPA È CIÒ CHE FA LA DIFFERENZA.

- ▶ **MARCO SPISSU, PUR NON AVENDO UN FISICO DA ATLETA D'ÉLITE, GIOCA AD ALTISSIMO LIVELLO PERCHÉ PENSA VELOCEMENTE.**
- ▶ **IL "POINT FIVE" (0.5 SECONDI):** LA RAPIDITÀ DECISIONALE CONSISTE NEL VALUTARE LA DIFESA E DECIDERE COSA FARE (TIRARE, PASSARE, ATTACCARE) PRIMA ANCORA DI RICEVERE PALLA. SI ALLENA CON ESERCIZI CHE SIMULANO LA PRESSIONE E LA VELOCITÀ DEL GIOCO.

SVILUPPO DEI GIOCATORI: DE-SPECIALIZZAZIONE E ALLENAMENTO FUNZIONALE

- ▶ **CRITICA ALLA SPECIALIZZAZIONE PRECOCE:** VIENE ESPRESSA UNA DURA CRITICA (ODIO VERAMENTE) VERSO GLI ALLENATORI GIOVANILI CHE SPECIALIZZANO PRECOCEMENTE I GIOCATORI (ES. IMPEDIRE A UN LUNGO DI PALLEGGIARE) PER VINCERE PARTITE, TRADENDO LA LORO CRESCITA A LUNGO TERMINE.
- ▶ **FILOSOFIA PROPOSTA:** ALLENARE TUTTI I FONDAMENTALI A TUTTI I GIOCATORI, INDIPENDENTEMENTE DAL RUOLO O DALLA STAZZA. LA VERSATILITÀ È LA CHIAVE DEL BASKET MODERNO.
- ▶ **ALLENARE NELLE FASI DI GIOCO:** I FONDAMENTALI VANNO ALLENATI IN SITUAZIONI DINAMICHE E AD ALTA VELOCITÀ: TIRO IN USCITA DAI BLOCCHI, DOPO IL PALLEGGIO, SOTTO PRESSIONE E LAVORANDO SULLA RICEZIONE IN MOVIMENTO ("GOING CATCH").

ACCETTARE IL "CAOS ORGANIZZATO" E FIDARSI DEL PROCESSO

- ▶ **TOLLERANZA ALL'ERRORE:** PER GIOCARE UN BASKET BASATO SU LETTURE E AUTONOMIA, L'ALLENATORE DEVE AVERE UN'ALTA TOLLERANZA ALLA PALLA PERSA. L'ERRORE È PARTE DEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO.
- ▶ **FILOSOFIA "SEE AND REACT":** COME DESCRITTO DA TYRESE HALIBURTON, IL MANTRA È "OSSERVA E REAGISCI". L'ALLENATORE INSEGNA PRINCIPI, DANDO AI GIOCATORI L'AUTONOMIA DI INTERPRETARE IL GIOCO.
- ▶ **PARAGONE CON IL JAZZ:** KAREEM ABDUL-JABBAR PARAGONAVA QUESTO STILE A UNA JAZZ BAND, DOVE OGNI MUSICISTA SI ADEGUA AGLI ALTRI, CREANDO UN'ARMONIA COLLETTIVA BASATA SUL RISPETTO RECIPROCO.

CONNESSIONE OFFENSIVA E DIFENSIVA

"Non c'è transizione difensiva se io ho dei tiri più o meno avventurosi."

UN ATTACCO EFFICACE È LA BASE PER UNA DIFESA SOLIDA. I DUE ASPETTI SONO INTRINSECAMENTE COLLEGATI.

- ▶ **LA SELEZIONE DI TIRO COME PRIMA TRANSIZIONE DIFENSIVA:** UNA BUONA SELEZIONE DI TIRO PORTA A UN ATTACCO EQUILIBRATO. QUANDO UN TIRO VIENE PRESO IN UNA SITUAZIONE DI VANTAGGIO, I GIOCATORI SONO GIÀ POSIZIONATI CORRETTAMENTE IN CAMPO. QUESTO EQUILIBRIO SPAZIALE È IL PRESUPPOSTO PER UNA TRANSIZIONE DIFENSIVA EFFICACE.
- ▶ **SUGGERIMENTO PRATICO:** PRIMA DI ANALIZZARE SCHEMI COMPLESSI DI TRANSIZIONE DIFENSIVA, ANALIZZATE LA QUALITÀ DEI TIRI PRESI. SPESSO, IL PROBLEMA È LO SQUILIBRIO GENERATO DA UN ATTACCO CAOTICO.

FOCUS

- **INVESTI NEL CONTROPIEDE SECONDARIO:** È CIÒ CHE FA VINCERE LE PARTITE IMPORTANTI.
- **IL RITMO È SOVRANO:** NON BASTA CORRERE; BISOGNA SAPERE QUANDO ACCELERARE, CAMBIARE LATO E ATTACCARE UN VANTAGGIO.
- **LA SELEZIONE DI TIRO È IL TUO KPI:** GIUDICA IL TUO ATTACCO DALLA QUALITÀ DELLE OPPORTUNITÀ CREATE, NON SOLO DAI PUNTI SEGNATI.
- **L'ATTACCO PREPARA LA DIFESA:** UN ATTACCO EQUILIBRATO È LA MIGLIORE TRANSIZIONE DIFENSIVA POSSIBILE.
- **ALLENA IL "MENTRE":** SVILUPPA LA CAPACITÀ DEI GIOCATORI DI LEGGERE, DECIDERE E AGIRE IN 0.5 SECONDI.
- **SVILUPPA GIOCATORI, NON RUOLI:** LA VERSATILITÀ TECNICA È LA CHIAVE. SELEZIONA PER INTELLIGENZA, FONDAMENTALI E "MOTORE".
- **L'ERRORE COME STRUMENTO DIDATTICO:** LA PALLA PERSA È UN COSTO ACCETTABILE PER OTTENERE UN GIOCO DINAMICO E PER FAR CRESCERE I GIOCATORI.
- **COERENZA FILOSOFICA:** UN ATTACCO BASATO SU PRINCIPI PUÒ ESSERE SVILUPPATO A QUALSIASI ETÀ, COSTRUIENDO GIOCATORI PENSANTI E ADATTABILI.

SPUNTI OPERATIVI E SUGGERIMENTI PRATICI

- » **Regola dei 4 secondi:** accelerare la transizione offensiva per sorprendere la difesa.
- » **SEE and REACT:** insegnare principi e letture, non solo schemi fissi.
- » **Allenare la velocità di pensiero:** esercizi che stimolano la rapidità decisionale.
- » **Gestione dell'errore:** la palla persa è parte del processo di apprendimento.
- » **Collaborazioni semplici e spaziate:** favorire la lettura e la reazione, non la rigidità.
- » **Selezione di tiro:** criterio chiave per la qualità dell'attacco e della transizione difensiva.
- » **Formazione giovanile:** evitare la specializzazione precoce, sviluppare tutti i fondamentali.
- » **Favorire l'autonomia:** lasciare spazio ai giocatori per leggere e reagire.
- » **Sviluppare fondamentali trasversali:** tutti i giocatori devono saper palleggiare, passare, tirare e leggere il gioco.
- » **Adattare i principi alle risorse:** costruire la squadra valorizzando le caratteristiche individuali e collettive.
- » **Promuovere la collaborazione:** incentivare il rispetto degli spazi e la comunicazione tra i giocatori.

CONCLUSIONI

LA LEZIONE OFFRE UNA PANORAMICA COMPLETA E MODERNA SULL'ATTACCO NELLA PALLACANESTRO, SOTTOLINEANDO L'IMPORTANZA DELLA LETTURA, DELLA VELOCITÀ DI PENSIERO, DELLA COLLABORAZIONE E DELLA FORMAZIONE GLOBALE DEL GIOCATORE. L'APPROCCIO SUGGERITO È FLESSIBILE, ADATTABILE A TUTTE LE FASCE D'ETÀ E LIVELLI, E PONE AL CENTRO LA CRESCITA TECNICA, TATTICA E MENTALE DELL'ATLETA. GLI SPUNTI E I SUGGERIMENTI FORNITI RAPPRESENTANO UNA GUIDA PREZIOSA PER ALLENATORI E APPASSIONATI CHE DESIDERANO MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL PROPRIO LAVORO E LA CRESCITA DEI PROPRI GIOCATORI.

PAOLO GUDERZO

Il ruolo del coach nella gestione della performance (Teoria)



Paolo Guderzo è un preparatore fisico di grande esperienza, attualmente impegnato nella preparazione atletica del settore giovanile del Vicenza Calcio. Originario di Montecchio Maggiore, dopo aver giocato a basket nel ruolo di ala forte a metà anni Novanta, ha intrapreso nel 2001 la carriera di preparatore fisico, perfezionandosi grazie alla partecipazione al primo corso nazionale dedicato ai preparatori.

Nel corso degli anni, ha collaborato con realtà importanti, come la Tezenis Verona in Legadue, e con squadre di calcio dilettantistico, tra cui il Sarego. In ambito federale, ricopre un ruolo di rilievo come responsabile della formazione presso il Comitato Nazionale Allenatori della FIP e come formatore nazionale CNA, affiancando tecnici e atleti nello sviluppo delle competenze fisiche e metodologiche.

metodologiche.

Tra le esperienze di maggior spicco figura la collaborazione con la Nazionale italiana Under 18 di pallacanestro, con la quale ha contribuito a mantenere la squadra ai vertici europei per diverse edizioni dei Campionati continentali. È inoltre membro di rilievo dell'APFIP, l'Associazione Preparatore Fisici Italiani di Pallacanestro, rappresentando un punto di riferimento nel settore della performance sportiva giovanile e della formazione degli allenatori.

IL RUOLO DELL'ALLENATORE NELLA GESTIONE DELLA PERFORMANCE

OLTRE IL TITOLO DI "HEAD OF PERFORMANCE"

LA LEZIONE HA SFATATO IL MITO DEL TITOLO DI "HEAD OF PERFORMANCE" COME QUALIFICA AUTONOMA, SPESSO AUTO-ATTRIBUITA. È STATO RIBADITO CHE, A TUTTI I LIVELLI DELLA PALLACANESTRO (E DELLO SPORT IN GENERALE), **IL VERO RESPONSABILE DELLA PERFORMANCE È L'ALLENATORE CAPO**. PREPARATORI FISICI E ALTRI SPECIALISTI SONO COLLABORATORI, MA LA RESPONSABILITÀ ULTIMA RICADE SEMPRE SUL COACH.

LA PERFORMANCE: UNA VISIONE INTEGRATA

LA PERFORMANCE NON È UN CONCETTO MONOLITICO, MA UN INSIEME COMPLESSO DI FATTORI INTERCONNESSI:

- ▶ **FISICA:** LA CONDIZIONE ATLETICA DEL GIOCATORE.
- ▶ **TECNICA:** L'ABILITÀ NELL'ESECUZIONE DEI FONDAMENTALI.
- ▶ **MENTALE:** LO STATO PSICOLOGICO E LA RESILIENZA.
- ▶ **MEDICA/FISIOTERAPICA:** LO STATO DI SALUTE E LA PREVENZIONE INFORTUNI.

LA COMPrensione di questa complessità è fondamentale per ogni allenatore.

OBIETTIVI E FATTORI DELL'ALLENAMENTO

L'OBIETTIVO DELL'ALLENAMENTO: SPORT INDIVIDUALI VS. SPORT DI SQUADRA

È CRUCIALE DISTINGUERE GLI OBIETTIVI DI ALLENAMENTO IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI SPORT:

- ▶ **SPORT INDIVIDUALI (ES. TENNIS):** L'OBIETTIVO È RAGGIUNGERE LA FORMA MIGLIORE PER UN SINGOLO EVENTO BEN DEFINITO (ES. WIMBLEDON), CON UN PERCORSO PROGRAMMATICO E VARIABILI MINIME.
- ▶ **SPORT DI SQUADRA (ES. PALLACANESTRO):** L'OBIETTIVO È MASSIMIZZARE LA PRESTAZIONE DELL'ATLETA PER UN LUNGO PERIODO, ATTRAVERSO UNA SERIE CONTINUA DI EVENTI (CAMPIONATO). LA PROGRAMMAZIONE DEVE ESSERE FLESSIBILE E ADATTABILE A NUMEROSE VARIABILI (PARTITE, INFORTUNI, ECC.). L'IDEA DI UNA "PREPARAZIONE PRECAMPIONATO" CHE GARANTISCA LA FORMA FINO A FINE STAGIONE È CONSIDERATA UN'UTOPIA SCIENTIFICA.

COMPNDERE IL CARICO DI ALLENAMENTO

IL CARICO DI ALLENAMENTO È L'INSIEME DEGLI STIMOLI A CUI L'ATLETA È SOTTOPOSTO. DIPENDE DA:

- ▶ **MOMENTO DELLA SETTIMANA:** PRE/POST PARTITA, GIORNI DI RIPOSO.
- ▶ **DENSITÀ:** RAPPORTO TRA LAVORO E RECUPERO (ES. 1:1).
- ▶ **INTENSITÀ:** CAMBI DI VELOCITÀ, DIREZIONE, ATTIVITÀ.
- ▶ **NUMERO DI GIOCATORI:** INFLUISCE SULLA DENSITÀ E SUL RECUPERO ATTIVO.

RECUPERO E RIGENERAZIONE: DISTINZIONI CRUCIALI

- ▶ **RECUPERO:** IL RIPOSO PASSIVO TRA UN ALLENAMENTO E L'ALTRO.
- ▶ **RIGENERAZIONE:** UN PROCESSO ATTIVO CHE INCLUDE PRATICHE COME CRIOSAUANA, BAGNI DI CONTRASTO O ALLENAMENTI RIGENERATIVI, VOLTI A OTTIMIZZARE IL RIPRISTINO DELLE ENERGIE.

STATO DI SALUTE E STATO DI FORMA: L'IMPORTANZA DELL'ASPETTO PSICOFISICO

- ▶ STATO DI SALUTE: INCLUDE LA SALUTE PSICOFISICA GENERALE DEL GIOCATORE. UN MORALE BASSO (ES. DOPO SCONFITTE) PUÒ INFLUENZARE NEGATIVAMENTE IL CARICO DI ALLENAMENTO, IL RECUPERO E LO STATO DI FORMA.
- ▶ STATO DI FORMA: RIGUARDA LA PRESTAZIONE FISICA.

L'ASPETTO MENTALE È PARTE INTEGRANTE DELLA PERFORMANCE, RENDENDO FIGURE COME IL MENTAL COACH SEMPRE PIÙ RILEVANTI.

VALUTAZIONE E VARIABILI DELLA PERFORMANCE

STRUMENTI DI VALUTAZIONE: DALL'OCCHIOMETRO AI DATI OGGETTIVI

PER VALUTARE L'EFFICACIA DELL'ALLENAMENTO, OLTRE ALL'ESPERIENZA E ALL'INTUIZIONE DELL'ALLENATORE ("OCCHIOMETRO"), ESISTONO STRUMENTI PIÙ OGGETTIVI:

- ▶ RPE (RATE OF PERCEIVED EXERTION): SCALA DI BORG (0-10 O 6-20) IN CUI IL GIOCATORE VALUTA LO SFORZO PERCEPTO ALLA FINE DELL'ALLENAMENTO.
- ▶ TQR (TOTAL QUALITY OF RECOVERY) / SCALA HOOPER: VALUTAZIONE DEL RECUPERO BASATA SU SONNO, DOLENZA MUSCOLARE, UMORE, STATO DI RECUPERO FISICO.

È IMPORTANTE CONSIDERARE CHE LE RISPOSTE DEI GIOCATORI POSSONO ESSERE INFLUENZATE DAL LORO STATO PSICOFISICO.

VARIABILI CHIAVE NELLA PERFORMANCE DI SQUADRA

LA GESTIONE DELLA PERFORMANCE IN UNA SQUADRA È INFLUENZATA DA:

- ▶ CARATTERISTICHE DEI GIOCATORI: ETEROGENEITÀ STRUTTURALE, ETÀ, FORZA.
- ▶ MINUTAGGIO: SIA IN PARTITA CHE IN ALLENAMENTO (TEMPO EFFETTIVO DI GIOCO, DURATA DEGLI ESERCIZI, ATTIVITÀ NON AGONISTICHE MA FATICOSE COME BLOCCHI O OPPOSIZIONI).
- ▶ INFORTUNI E ANAMNESI: LA STORIA CLINICA DEI GIOCATORI E LE RECIDIVE POSSONO CONDIZIONARE PESANTEMENTE LA PROGRAMMAZIONE.
- ▶ GESTIONE TECNICA DELL'ALLENATORE: LE SCELTE DI ROTAZIONE E L'UTILIZZO DEI GIOCATORI INFLUENZANO IL CARICO COMPLESSIVO.

TIPOLOGIE DI CARICO DI ALLENAMENTO: ALLENANTE, ECCESSIVO, INEFFICACE, DI RECUPERO

- ▶ ALLENANTE: INDUCE MODIFICHE POSITIVE.
- ▶ ECCESSIVO: SUPERA LE CAPACITÀ FISILOGICHE, PORTANDO A EFFETTI NEGATIVI (OVERTRAINING).
- ▶ INEFFICACE: INSUFFICIENTE PER STIMOLARE MIGLIORAMENTI (DETRAINING).
- ▶ DI RECUPERO: FAVORISCE LA RIGENERAZIONE, PERMETTENDO LA SUPERCOMPENSAZIONE (SPOSTAMENTO VERSO L'ALTO DEL PUNTO DI PARTENZA DELLA PERFORMANCE).

IL MODELLO DI PRESTAZIONE NEL BASKET E LE CAPACITÀ FISICHE

CARATTERISTICHE METABOLICHE DEL GIOCO

LA PALLACANESTRO È UNO SPORT AD ALTA INTENSITÀ INTERMITTENTE:

- ▶ DISTANZA: 5-7 KM PERCORSI A PARTITA.
- ▶ VELOCITÀ: RARAMENTE SI SUPERANO I 25 KM/H; L'ENFASI È SU ACCELERAZIONI E DECELERAZIONI.
- ▶ RAPPORTO LAVORO-PAUSA: GLOBALMENTE 1:1, MA DIMINUISCE CON MENO GIOCATORI (MENO RECUPERO ATTIVO).
- ▶ CAMBI DI ATTIVITÀ: OGNI 2 SECONDI (CORSA, SCIVOLAMENTI, SALTI, TORSIONI).

LA FATICA NON È SOLO LEGATA ALLA DISTANZA, MA ALLA **QUALITÀ E MODALITÀ DEL MOVIMENTO**.

PARAMETRI DEL CARICO DI ALLENAMENTO: INTENSITÀ, VOLUME, DURATA, DENSITÀ, FREQUENZA

- ▶ INTENSITÀ: DATA DALLA TIPOLOGIA DELL'ESERCIZIO, OPPOSIZIONI, CONTATTI, ACCELERAZIONI/DECELERAZIONI, LAVORO MUSCOLARE.
- ▶ VOLUME: QUANTITÀ TOTALE DI LAVORO (ES. 6 PARTITE DA 3 MINUTI).
- ▶ DURATA: TEMPO TOTALE DELL'ESERCIZIO, INCLUDENDO I RECUPERI TRA LE SERIE.
- ▶ DENSITÀ: RAPPORTO TRA LAVORO E PAUSA.
- ▶ FREQUENZA: QUANTE VOLTE A SETTIMANA VIENE SOMMINISTRATO LO STIMOLO.

SPAZIO E TEMPO SONO LE DIMENSIONI FONDAMENTALI DEGLI SPORT DI SQUADRA.

METODI DI ALLENAMENTO: DALLE SITUAZIONI GENERALI ALLE TATTICHE

- ▶ SITUAZIONI GENERALI: ESERCIZI BASE CON O SENZA PALLA (ES. 1 VS 0, CAMBI DI DIREZIONE).
- ▶ SITUAZIONI SPECIFICHE: ESERCIZI CHE RICHIEDONO LETTURA DEL GIOCO E ADATTAMENTO A COMPAGNI/PALLA.
- ▶ SITUAZIONI SPECIALI/TATTICHE: LAVORO SU PREREQUISITI FISICI SPECIFICI PER AZIONI TATTICHE (ES. LAVORO SUI BLOCCHI PER SHOW O CONTENIMENTO).

IL GIOCATORE DI BASKET SI MUOVE IN TUTTE LE DIREZIONI (DIAGONALI, SCIVOLAMENTI, TORSIONI), E L'ALLENAMENTO DEVE RIFLETTERE QUESTA COMPLESSITÀ.



LE ESPRESSIONI DI FORZA: ALLENARE PER IL GIOCO

L'OBIETTIVO NON È RENDERE IL GIOCATORE "GROSSO", MA "FORTE PER GIOCARE A PALLACANESTRO".

- ▶ FORZA MASSIMALE: ALLENATA IN OFF-SEASON O NELLA PRIMA PARTE DELLA PREPARAZIONE, SERVE PER LA STABILITÀ E LA PREVENZIONE INFORTUNI. RICHIEDE RECUPERI AMPI E NON È ADATTA ALLA STAGIONE AGONISTICA.
- ▶ FORZA ESPLOSIVA: SPRINT E SALTI, CON CARICHI PIÙ BASSI E VELOCITÀ PIÙ ALTE, PIÙ VICINA AL MODELLO PRESTATIVO.
- ▶ FORZA REATTIVA ESPLOSIVA: MIGLIORA ACCELERAZIONI, DECELERAZIONI E MOVIMENTI LATERALI.
- ▶ ISOMETRIA: CONTRAZIONE MUSCOLARE SENZA MOVIMENTO (ES. CORE STABILITY, ANTI-TORSIONE). FONDAMENTALE PER IL CONTROLLO DEL CORPO DURANTE MOVIMENTI COMPLESSI (ES. TIRO IN TORSIONE).

LIMITI E NUOVE FRONTIERE NELLA GESTIONE DELLA PERFORMANCE

I LIMITI FUNZIONALI, COGNITIVI E COORDINATIVI

- ▶ LIMITI FUNZIONALI: MOVIMENTI SCORRETTI (ES. GINOCCHIO VALGO) AUMENTANO LA FATICA E IL RISCHIO INFORTUNI.
- ▶ LIMITI COGNITIVI: MENO IMPATTANTI FISIOLGICAMENTE, MA RILEVANTI PER LA GESTIONE DEL GIOCATORE.
- ▶ LIMITI COORDINATIVI: MANCANZA DI COORDINAZIONE SPECIFICA PORTA A MAGGIORE FATICA.
- ▶ TECNICA ESECUTIVA: UNA TECNICA SCORRETTA AUMENTA LO SFORZO E IL RISCHIO DI INFORTUNIO.

LA CAPACITÀ NEUROMUSCOLARE: VELOCITÀ DI INPUT CEREBRALE

SI TRATTA DELLA VELOCITÀ CON CUI IL CERVELLO INVIA INPUT AL CORPO, NON SOLO RIFLESSI O VELOCITÀ DI PENSIERO, MA UNA CAPACITÀ PIÙ PROFONDA DI ELABORAZIONE E RISPOSTA MOTORIA.

L'IMPATTO DELLA TECNOLOGIA: ANALISI DEL TRAINING LOAD E RETURN TO PLAY

L'AVVENTO DI ACCELEROMETRI, SENSORI INERZIALI (LPS) E TRACKING VIDEO STA RIVOLUZIONANDO L'ANALISI DEL CARICO DI ALLENAMENTO.

- ▶ TRAINING LOAD: ALGORITMO CHE SOMMA EVENTI STRESSANTI (INTERNI COME HR/RPE ED ESTERNI COME TIPO DI ALLENAMENTO).
- ▶ ALTA INTENSITÀ: RAPPRESENTA SOLO IL 15-20% DEL CARICO TOTALE IN ALLENAMENTO/PARTITA. NON BISOGNA FORZARE L'ALTA INTENSITÀ SE NON NECESSARIA.
- ▶ RETURN TO PLAY: ESEMPI PRATICI HANNO MOSTRATO COME LA FREQUENZA CARDIACA DI UN GIOCATORE POST-INFORTUNIO RISPONDA IN MODO DIVERSO ALLO STESSO CARICO, EVIDENZIANDO LA NECESSITÀ DI MODULARE IL RIENTRO E NON EQUIPARARE SUBITO IL CARICO A QUELLO DELLA SQUADRA.

STRUMENTI PRATICI PER LA PROGRAMMAZIONE E IL MONITORAGGIO

L'IMPORTANZA DEL LAVORO INDIVIDUALE

IL LAVORO INDIVIDUALE È CRUCIALE PER BILANCIARE IL CARICO TRA GIOCATORI CON MINUTAGGI DIVERSI. CHI GIOCA MENO IN PARTITA DOVREBBE FARE PIÙ LAVORO INDIVIDUALE SPECIFICO (ANCHE AD ALTA INTENSITÀ, NEL RISPETTO DELLE PERCENTUALI OTTIMALI) PER PAREGGIARE IL CARICO SETTIMANALE. QUESTO PUÒ ESSERE GESTITO ANCHE DIVIDENDO LA SQUADRA IN GRUPPI DURANTE L'ALLENAMENTO.

LA SCALA RPE E IL SESSION RPE: UN METODO SEMPLICE ED EFFICACE

- ▶ RPE: VALUTAZIONE SOGGETTIVA DELLO SFORZO.
- ▶ SESSION RPE: RPE MOLTIPLICATO PER LA DURATA DELL'ALLENAMENTO. FORNISCE UN DATO OGGETTIVO SUL CARICO COMPLESSIVO DELLA SEDUTA. PUÒ ESSERE MONITORATO CON UN SEMPLICE FOGLIO EXCEL E UN SISTEMA A "SEMAFORO" PER VISUALIZZARE LO STATO DI FORMA DELLA SQUADRA.

ESEMPI DI PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

SONO STATI PRESENTATI MODELLI DI PROGRAMMAZIONE (ES. DI FRANCESCO CUZZOLIN) CHE MOSTRANO COME MODULARE IL CARICO DI FORZA E BASKET IN BASE AL NUMERO DI PARTITE SETTIMANALI (UNA O DUE), TENENDO CONTO DEI RECUPERI E DELLE PRIORITÀ.

IL REGISTRO DI ALLENAMENTO: UNA GUIDA PER LA CRESCITA

UN REGISTRO DETTAGLIATO È UNO STRUMENTO INDISPENSABILE. DOVREBBE INCLUDERE:

- ▶ GIOCATORE, DATA, ORARIO, DURATA, TIPOLOGIA DI ESERCITAZIONE.
- ▶ STATO DI ALLENAMENTO (COMPLETO, PARZIALE, INTERROTTO, ASSENTE) CON MOTIVAZIONE.
- ▶ COMMENTI SPECIFICI SUL LAVORO INDIVIDUALE O CONDIZIONALE.
- ▶ SESSION RPE.

QUESTO REGISTRO, GESTIBILE ANCHE CON UN SEMPLICE CRONOMETRO E UN FOGLIO DI CALCOLO, FORNISCE UNA PANORAMICA CHIARA E STORICA DEL CARICO DI OGNI GIOCATORE, SUPPORTANDO LE DECISIONI TECNICHE E FISICHE.

SPUNTI E SUGGERIMENTI CHIAVE ✨

- » **Interazione:** Favorire il confronto e le domande durante le sessioni di allenamento e formazione.
- » **Responsabilità:** L'allenatore capo è il fulcro della gestione della performance.
- » **Visione Olistica:** Considerare tutti gli aspetti della performance (fisico, tecnico, mentale, medico).
- » **Adattabilità:** La programmazione deve essere flessibile e adattarsi alle variabili degli sport di squadra.
- » **Dati:** Utilizzare strumenti oggettivi (anche semplici come RPE e cronometro) per monitorare il carico e lo stato dei giocatori.
- » **Individualizzazione:** Modulare il carico di allenamento in base alle esigenze individuali, specialmente per chi rientra da infortuni o ha minutaggi diversi.
- » **Qualità del Movimento:** Non solo quantità, ma anche come i movimenti vengono eseguiti e la fatica che comportano.
- » **Prevenzione:** L'allenamento della forza, se ben programmato, è un potente strumento di prevenzione infortuni.

PAOLO GUDERZO

Il ruolo del coach nella gestione della performance (Pratica)

L'IMPORTANZA DELLA CONOSCENZA INTEGRATA

La lezione ha evidenziato come l'eccellenza nel basket moderno richieda una comprensione profonda non solo degli aspetti tecnico-tattici, ma anche di quelli fisici e metabolici. Ogni sessione ha sottolineato la necessità di un approccio olistico, dove la preparazione atletica si fonde con la didattica tecnica, e la gestione del carico di lavoro diventa parte integrante della strategia di allenamento.

L'ATTIVAZIONE FUNZIONALE E I PREREQUISITI FISICI

OLTRE IL SEMPLICE RISCALDAMENTO: ATTIVAZIONE SPECIFICA E VALUTAZIONE FUNZIONALE

IN QUESTA PARTE SI È ESPORATA L'ATTIVAZIONE MUSCOLARE NON COME UNA MERA ROUTINE, MA COME UN MOMENTO CRUCIALE PER PREPARARE L'ATLETA A 360 GRADI, IDENTIFICANDO E AFFRONTANDO LIMITI FUNZIONALI INDIVIDUALI.

PUNTI CHIAVE:

- ▶ **ATTIVAZIONE PROGRESSIVA:** SI PARTE DA MOVIMENTI GENERALI PER POI PASSARE A ESERCIZI PIÙ SPECIFICI E A BASSA INTENSITÀ, MIRATI ALLE ESIGENZE DELLA PALLACANESTRO.
- ▶ **RICONOSCIMENTO DEI LIMITI FUNZIONALI:** GLI ALLENATORI, PUR NON ESSENDO PREPARATORI FISICI, DEVONO SAPER OSSERVARE "ANCORAGGI VISIVI" DI COMPENSI O SCOMPENSI FUNZIONALI (ES. EQUILIBRIO, ANGOLI DI PIEGAMENTO). QUESTO PERMETTE DI IDENTIFICARE POTENZIALI PROBLEMI CHE POSSONO INFLUENZARE LA PERFORMANCE TECNICA E LA PREVENZIONE INFORTUNI.
- ▶ **OBIETTIVI DELL'ATTIVAZIONE:**
 - **RISCALDAMENTO CORPOREO:** ALZARE LA TEMPERATURA CORPOREA PER PREPARARE L'ATLETA.
 - **ATTIVAZIONE MENTALE:** SUPERARE LA ROUTINE PER STIMOLARE L'INGAGGIO COGNITIVO. ROUTINE TROPPO RIPETITIVE, SEBBENE RASSICURANTI PER ALCUNI ATLETI, POSSONO LIMITARE L'ATTIVAZIONE MENTALE.
 - **LUBRIFICAZIONE ARTICOLARE:** ATTIVARE LE GHIANDOLE SINOVIALI PER MIGLIORARE LA MOBILITÀ ARTICOLARE. È FONDAMENTALE RICONOSCERE E LAVORARE SUI LIMITI ARTICOLARI INDIVIDUALI.
 - **PROPRIOCEZIONE:** SVILUPPARE LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO NELLO SPAZIO E NEL MOVIMENTO (LUNGHEZZA MUSCOLARE, TENSIONE TENDINEA), ANDANDO OLTRE IL SEMPLICE EQUILIBRIO. RICHIEDERE ESCURSIONI ARTICOLARI MASSIMALI DOVE UTILE.
- ▶ **STRETCHING STATICO VS. DINAMICO:** LO STRETCHING STATICO È STATO IN GRAN PARTE RIMOSSO DALLA PARTE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO, PRIVILEGIANDO APPROCCI DINAMICI E BALISTICI.
- ▶ **ATTIVAZIONE PRE-CAMPO:** NEI CLUB D'ÉLITE, GRAN PARTE DELL'ATTIVAZIONE MUSCOLO-SCHELETRICA E FUNZIONALE AVVIENE FUORI DAL CAMPO. QUESTO PERMETTE AGLI ATLETI DI ENTRARE IN CAMPO GIÀ PRONTI PER IL LAVORO TECNICO-TATTICO, OTTIMIZZANDO IL TEMPO.

SPUNTI E SUGGERIMENTI:

- ▶ **INDIVIDUALIZZAZIONE:** INCORAGGIARE GLI ATLETI A SVOLGERE UNA PARTE DELL'ATTIVAZIONE PRE-ALLENAMENTO (5-15 MINUTI) IN BASE ALLE PROPRIE CARATTERISTICHE E LACUNE INDIVIDUALI. QUESTO LIBERA TEMPO PREZIOSO IN CAMPO PER IL LAVORO TECNICO-TATTICO.
- ▶ **OSSERVAZIONE COSTANTE:** DURANTE GLI ESERCIZI DI ATTIVAZIONE, OSSERVARE ATTENTAMENTE I MOVIMENTI DEGLI ATLETI PER COGLIERE SEGNALI DI SQUILIBRIO, COMPENSAZIONI O RIGIDITÀ (ES. DIFFICOLTÀ A SCENDERE IN SQUAT, TRONCO NON ALLINEATO, CAVIGLIE RIGIDE).
- ▶ **ESERCIZI PRATICI DI VALUTAZIONE/ATTIVAZIONE:**
 - **SQUAT A COPPIE CON RESISTENZA:** PERMETTE DI VALUTARE LA PROFONDITÀ DELLO SQUAT, L'EQUILIBRIO (TALLONI SOLLEVATI), L'ALLINEAMENTO DEL TRONCO (ANGOLO TIBIA-TRONCO PARALLELO PER L'EQUILIBRIO), E LA TENUTA DEL CORE. CORREZIONI IMMEDIATE (ES. "TIENI LE SCAPOLE VICINE") POSSONO MIGLIORARE SIGNIFICATIVAMENTE LA POSTURA.
 - **SQUAT CON PALLA TRA LE MANI:** AGGIUNGE RESISTENZA ESTERNA, ENFATIZZANDO LA TENUTA ISOMETRICA DEL CORE E L'APERTURA DEGLI ANGOLI ARTICOLARI.
 - **EQUILIBRIO MONOPODALICO CON TRAZIONE PALLA:** ATTIVA LA CATENA POSTERIORE (ISCHIO-CRURALI, GLUTEI) IN MODO ECCENTRICO E ISOMETRICO, FONDAMENTALE PER LA DECELERAZIONE E LA STABILITÀ.

DALLA FUNZIONALITÀ ALLA TECNICA: ESERCITAZIONI E CORREZIONI

APPLICARE I PREREQUISITI FISICI AL GESTO TECNICO

IN QUESTA PARTE IL P.F. HA MOSTRATO COME I PRINCIPI DI ATTIVAZIONE E FUNZIONALITÀ SI TRADUCANO DIRETTAMENTE NELL'ESECUZIONE DEI GESTI TECNICI, CON UN FOCUS SULLE CORREZIONI E SULLA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO.

PUNTI CHIAVE:

- ▶ **MOVIMENTI SPECIFICI DEL BASKET:**
 - **CORSA SLALOM:** SIMULA LE TRAIETTORIE CIRCOLARI SPESSO UTILIZZATE IN PARTITA (ES. INSEGUIRE, USCIRE DA UN BLOCCO).
 - **CAMBI DI DIREZIONE:** NON BLOCCARE L'ULTIMO PASSO, MA PRE-ATTIVARE PER UNA SPINTA PIÙ FLUIDA E PROPULSIVA. L'ORIENTAMENTO DEL CORPO DEVE ESSERE VERSO LA NUOVA DIREZIONE, NON FRONTALMENTE.
 - **USO DELLE BRACCIA:** FONDAMENTALE PER CAMBIARE LE LINEE DI FORZA E STABILIZZARE IL TRONCO, ANCHE SE SPESSO EVITATO DAGLI ATLETI PER "FATICA".
- ▶ **CORREZIONE DEL GESTO TECNICO:**
 - **ARRESTO DI POTENZA:** RICHIEDE LA TENUTA DEL TRONCO E LA FISSAZIONE DELLE SCAPOLE, PREREQUISITI FISICI VISTI NELL'ATTIVAZIONE.
 - **POSIZIONE DIFENSIVA:** UN DIFENSORE CON UN TRONCO BEN ALLINEATO E UN BARICENTRO EQUILIBRATO È PIÙ EFFICACE E MENO VULNERABILE.
- ▶ **RUOLO DEL COACH NELLA CORREZIONE:**
 - **DIMOSTRAZIONE:** IL COACH DEVE DIMOSTRARE CHIARAMENTE IL GESTO DESIDERATO.
 - **CONTROLLO:** MONITORARE L'ESECUZIONE E INTERVENIRE CON CORREZIONI PRECISE.
 - **INCIDENZA:** ESSERE INCISIVI E PERFORMANTI NEL DARE FEEDBACK.

SPUNTI E SUGGERIMENTI:

- ▶ **CONNESSIONE FISICO-TECNICA:** OGNI ESERCIZIO TECNICO DOVREBBE RICHIAMARE I PREREQUISITI FISICI LAVORATI NELL'ATTIVAZIONE. AD ESEMPIO, UN ARRESTO DI POTENZA EFFICACE DIPENDE DALLA CAPACITÀ DI MANTENERE L'EQUILIBRIO DEL TRONCO E LA STABILITÀ DELLE SCAPOLE.
- ▶ **FOCUS SULLA PROPULSIONE:** INSEGNARE I CAMBI DI DIREZIONE ENFATIZZANDO LA SPINTA E L'ORIENTAMENTO DEL CORPO PIUTTOSTO CHE IL BLOCCO, PER MIGLIORARE L'EFFICIENZA E RIDURRE IL RISCHIO DI INFORTUNI.
- ▶ **FEEDBACK MIRATO:** UTILIZZARE UN LINGUAGGIO CHIARO E CONCISO PER LE CORREZIONI, FOCALIZZANDOSI SU UNO O DUE ASPETTI ALLA VOLTA (ES. "TIENI IL TRONCO", "SPINGI CON LE BRACCIA").

GESTIONE DEL CARICO METABOLICO E L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

MODULARE L'INTENSITÀ E IL RECUPERO NEGLI ESERCIZI DI SQUADRA

IN QUESTA PARTE IL P.F. HA APPROFONDITO COME GLI ALLENATORI POSSANO MANIPOLARE LE VARIABILI DEGLI ESERCIZI PER CONTROLLARE IL CARICO METABOLICO E OTTIMIZZARE L'ALLENAMENTO IN BASE AGLI OBIETTIVI E ALLA CONDIZIONE FISICA DEGLI ATLETI.

PUNTI CHIAVE:

- ▶ **VARIAZIONI DEGLI ESERCIZI E IMPATTO METABOLICO:**
 - **TIMING DEL PASSAGGIO:** PASSARE LA PALLA A INIZIO O FINE MOVIMENTO CAMBIA IL TEMPO DI RECUPERO ATTIVO E LA PAUSA. UN PASSAGGIO A FINE TAGLIO, AD ESEMPIO, AUMENTA LA FASE ATTIVA.
 - **ROTAZIONI DINAMICHE:** TRASFORMARE UN APPOGGIO FISSO IN UN APPOGGIO DINAMICO (CON ROTAZIONE DEI GIOCATORI) AUMENTA LA FASE ATTIVA DELL'ESERCIZIO.
 - **SPRINT NEI CAMBI DI POSIZIONE:** RICHIEDERE UNO SPRINT ANCHE NEI CAMBI DI POSIZIONE TRA LE FILE AUMENTA ULTERIORMENTE LA FASE ATTIVA COMPLESSIVA.
- ▶ **GESTIONE DELLE PAUSE:**
 - **AUMENTO GIOCATORI:** AUMENTARE IL NUMERO DI GIOCATORI IN UN ESERCIZIO PUÒ DILUIRE L'INTENSITÀ PER I SINGOLI, MA RICHIEDE DI TENERE IMPEGNATI TUTTI.
 - **GESTIONE DEL TEMPO DI RECUPERO:** NON FAR PARTIRE IL GRUPPO SUCCESSIVO IMMEDIATAMENTE. ASPETTARE IL CAMBIO DELLE FILE PERMETTE UN RECUPERO PIÙ COMPLETO E GARANTISCE CHE OGNI RIPETIZIONE SIA ESEGUITA ALLA MASSIMA INTENSITÀ.
- ▶ **MODIFICHE NEGLI 1-ON-1:**
 - **VARIANTE 1 (BASE):** CORSA AVANTI/INDIETRO, SPOSTAMENTO SEMPLICE.
 - **VARIANTE 2 (AVANZATA):** SCIVOLAMENTO LATERALE CON APPOGGIO DINAMICO E OBBLIGO DI INCROCIARE. QUESTA VARIANTE AUMENTA LA FATICA SPECIFICA, RENDE IL DIFENSORE PIÙ AGGRESSIVO E PROLUNGA LA DURATA DELL'1-ON-1.
 - **MODULAZIONE DEL CARICO:** PER RIDURRE IL CARICO SENZA SACRIFICARE LA VELOCITÀ, SI PUÒ AGGIUNGERE UNA FASE DI SPRINT SIMULATO (ES. DIFENSORE CHE, DOPO L'1-ON-1, SCATTA A TUTTO CAMPO E TORNA IN FILA), AUMENTANDO LA FASE ATTIVA MA PERMETTENDO UN RECUPERO COMPLETO IN CODA.
- ▶ **ESERCIZI INTERMITTENTI (ES. 3-ON-3 A TUTTO CAMPO):**
 - **SIMULAZIONE PARTITA:** QUESTO TIPO DI ESERCIZIO È IL PIÙ VICINO ALLA RICHIESTA FISIOLOGICA INTERMITTENTE DEL BASKET.
 - **CONTROLLO DELLA DURATA DELL'AZIONE:** IL COACH PUÒ MODULARE LA DURATA DELL'AZIONE (ES. CON UN CONTO ALLA ROVESCIA 5-4-3-2) O VARIANDO LE POSIZIONI DI PARTENZA DEGLI ATTACCANTI (ES. PARTENZA BASSA PER ACCORCIARE, PARTENZA ALTA PER SIMULARE CONTROPIEDE).
 - **REGOLE PER L'INTENSITÀ:** IMPLEMENTARE REGOLE CHE MANTENGANO ALTA L'INTENSITÀ E RIDUCANO LE PAUSE PASSIVE (ES. RIMESSA IMMEDIATA DOPO CANESTRO, PALLA SPIZZATA = PALLA DELLA DIFESA).
- ▶ **GESTIONE DEL 5-ON-5 (MEZZO CAMPO + 2):**
 - **VARIABILITÀ:** LA DURATA DELLE AZIONI È IMPREVEDIBILE (RIMBALZI OFFENSIVI, PALLE PERSE).
 - **INTERVENTO DEL COACH:** IL COACH DEVE ESSERE PRONTO A INTERVENIRE (ES. CHIAMARE LA PALLA) PER GESTIRE LE PAUSE, DARE CORREZIONI AL VOLO E CONTROLLARE LA DURATA DELLA FASE ATTIVA, SPECIALMENTE QUANDO QUESTA SI PROLUNGA ECCESSIVAMENTE.



SPUNTI E SUGGERIMENTI:

- ▶ **CONSAPEVOLEZZA METABOLICA:** OGNI MODIFICA A UN ESERCIZIO HA UNA RIPERCUSSIONE FISIOLGICA. GLI ALLENATORI DEVONO ESSERE CONSAPEVOLI DI COME LE LORO SCELTE INFLUENZANO IL CARICO DI LAVORO E IL RECUPERO DEGLI ATLETI.
- ▶ **MODELLO PRESTATIVO:** AUMENTARE LA FASE ATTIVA IMPLICA AUMENTARE IL RECUPERO SUCCESSIVO. UNA FASE ATTIVA BREVE NON RICHIEDE UN RECUPERO ECCESSIVAMENTE LUNGO.
- ▶ **LETTURA DELLA SITUAZIONE:** LA CAPACITÀ DEL COACH DI LEGGERE LA SITUAZIONE IN TEMPO REALE (ES. ATLETI AFFATICATI, AZIONE CHE SI PROLUNGA) È FONDAMENTALE PER DETTARE I TEMPI DI GIOCO E MANTENERE L'ALLENAMENTO EFFICACE E SICURO.
- ▶ **COMUNICAZIONE:** SPIEGARE AGLI ATLETI IL "PERCHÉ" DELLE VARIAZIONI E DELLE RICHIESTE DI INTENSITÀ PUÒ AUMENTARE LA LORO COMPrensIONE E MOTIVAZIONE.

CONCLUSIONI:

IL COACH COME REGISTA DEL CARICO E DELLA CRESCITA

LA LEZIONE HA RIBADITO CHE IL RUOLO DELL'ALLENATORE VA BEN OLTRE LA SEMPLICE TRASMISSIONE DI SCHEMI. È UN REGISTA CHE DEVE ORCHESTRARE LA PREPARAZIONE FISICA, L'APPRENDIMENTO TECNICO E LA GESTIONE DEL CARICO METABOLICO, IL TUTTO CON UN OCCHIO ATTENTO ALLE ESIGENZE INDIVIDUALI E DI SQUADRA. LA CAPACITÀ DI MODULARE L'INTENSITÀ, DI RICONOSCERE I LIMITI FUNZIONALI E DI INTERVENIRE CON CORREZIONI MIRATE È CIÒ CHE ELEVA IL LIVELLO QUALITATIVO DEL LAVORO E CONTRIBUISCE ALLA CRESCITA COMPLETA DEGLI ATLETI.

DEMIS CAVINA

Attacco con sequenze di blocchi



Demis Cavina (nato l'11 settembre 1974 a Castel San Pietro Terme) è un affermato allenatore di pallacanestro italiano con un ricco percorso tra Serie A e A2. Ha iniziato nel 1995 nelle giovanili del suo paese, diventando capace in breve tempo di guidare squadre senior, con promozioni dalla B2 all'A2 già nei suoi primi anni .

Già a 26 anni diventa uno dei coach più giovani in Serie A con Roseto, poi guida Latina, Imola – dove arriva in finale di Coppa di Lega – e Fabriano. Con la Dinamo Sassari sfiora l'accesso in A1, perdendo la finale playoff nel 2009 .

Nel 2010/11 conquista la Coppa di Lega con Veroli e raccoglie importanti piazzamenti in A2, prima di esperienze a Napoli, Derthona (portandolo ai playoff per la prima volta nella storia del club) e altro. Dal 2019 al 2021 dirige Torino, con cui raggiunge una finale playoff per la serie A1 e ottiene il titolo di

miglior allenatore del girone di ritorno .

Nel luglio 2021 torna in Serie A con la Dinamo Sassari, ma viene esonerato in novembre. Nell'estate 2022 assume la guida della Vanoli Cremona (Serie A2), realizzando nel 2022-23 un storico "triple" (Supercoppa LNP, Coppa Italia e campionato, con promozione in A1) . Confermato anche nella stagione 2024-25, viene sollevato dall'incarico a dicembre 2024, dopo tre stagioni intense a Cremona .

Nel giugno 2025 firma un biennale con la Tezenis Verona, iniziando una nuova avventura nel campionato italiano .

In sintesi: Cavina è un coach metodico e perfezionista, con un curriculum ricco di promozioni, coppe e playoff, noto per rilanciare squadre e raggiungere obiettivi ambiziosi.

PRINCIPI DI COSTRUZIONE, EVOLUZIONE E APPLICAZIONE DI UN SISTEMA OFFENSIVO MODERNO

IL PERCORSO DI UN ALLENATORE, TRA FILOSOFIA E PRATICA

Ogni allenatore costruisce il proprio percorso attraverso lo studio, l'esperienza e la continua ricerca. Più che apprendere semplicemente "cosa" fare, è fondamentale chiedersi **"perché" si fanno determinate scelte**. Questo approccio critico è il pilastro per sviluppare un metodo di lavoro personale, coerente e adattabile. La vera crescita non risiede nell'imitazione, ma nella comprensione profonda dei principi che governano il gioco.

La tattica non è un'etichetta negativa né un limite al talento dei giocatori; al contrario, è uno strumento essenziale per guidare la squadra verso obiettivi condivisi. Deve essere un aiuto, un metodo per organizzare le idee e ottimizzare il potenziale del roster, senza mai soffocare l'istinto e la creatività individuale. Questo documento si propone di riassumere e analizzare i principi filosofici e tecnici discussi durante diversi incontri, offrendo una guida strutturata per la costruzione di un sistema offensivo efficace e moderno, dalla definizione dei principi fondamentali fino all'analisi di concetti avanzati come il "Blocca il Bloccante".

LA FILOSOFIA ALLENANTE E LE FONDAMENTA DEL SISTEMA OFFENSIVO

La costruzione di un attacco efficace, specialmente a inizio stagione, segue un processo logico che parte dalla filosofia dell'allenatore e dall'analisi del materiale umano a disposizione.

L'EQUILIBRIO TRA ADATTAMENTO E IDENTITÀ

IL PUNTO DI PARTENZA DI OGNI SISTEMA OFFENSIVO NON È UN DOGMA, MA UNA DOMANDA FONDAMENTALE: **COME MASSIMIZZARE IL POTENZIALE DELLA SQUADRA?** LA RISPOSTA RISIEME IN UN DELICATO EQUILIBRIO TRA DUE APPROCCI COMPLEMENTARI.

► **ADATTAMENTO AI GIOCATORI:** L'EFFICACIA DI UN SISTEMA È DIRETTAMENTE PROPORZIONALE ALLA SUA CAPACITÀ DI ESALTARE LE CARATTERISTICHE DEL ROSTER.

• **ESEMPIO PRATICO (RON SLAY A SCAFATI):** LA PRESENZA DI UN GIOCATORE DOMINANTE IN POST BASSO COME RON SLAY, ABILE ANCHE A CORRERE IL CAMPO, HA PORTATO ALLA MODIFICA DELLA TRANSIZIONE OFFENSIVA, PRIORITIZZANDO LA SUA RICEZIONE INTERNA. CIÒ DIMOSTRA COME LE ABILITÀ INDIVIDUALI DEBBANO PLASMARE LE SCELTE TATTICHE COLLETTIVE.

• **AZIONE PRATICA:** PER OGNI GIOCATORE, DEFINIRE 2-3 PUNTI DI FORZA OFFENSIVI CHIARI (ES. TIRO DA TRE IN USCITA, GIOCO IN POST, ATTACCO AL FERRO). QUESTO CATALOGO DI ABILITÀ, SUPPORTATO DA ANALYTICS E VIDEO, SARÀ LA BASE SU CUI COSTRUIRE IL PLAYBOOK.



- ▶ **EVOLUZIONE PERSONALE E GUSTO DELL'ALLENATORE** 🧠. ALLENARE È UN PROCESSO CREATIVO. INNOVARE E CERCARE NUOVE SOLUZIONI È UNA NECESSITÀ PER MANTENERE IL CERVELLO ATTIVO E STIMOLARE L'AMBIENTE. TUTTAVIA, QUESTA SPINTA DEVE ESSERE BILANCIATA DAL PRAGMATISMO: SE UN'IDEA NON FUNZIONA DOPO 3-4 PARTITE, BISOGNA ESSERE PRONTI A FARE UN PASSO INDIETRO.

COINVOLGIMENTO E RESPONSABILIZZAZIONE DEI GIOCATORI

UN SISTEMA NON PUÒ ESSERE IMPOSTO. LA COLLABORAZIONE ATTIVA CON I GIOCATORI È FONDAMENTALE PER OTTENERE IL LORO "BUY-IN" (CONSENSO E PARTECIPAZIONE).

- ▶ **DIALOGO PRELIMINARE:** GIÀ IN FASE DI MERCATO E PRIMA DEL RADUNO, È CRUCIALE DIALOGARE CON OGNI GIOCATORE PER CAPIRE COSA GLI PIACE FARE E DOVE SI SENTE EFFICACE ("COSA TI PIACEREBBE FARE?").
- ▶ **OBIETTIVI PERSONALI:** NEI PRIMI GIORNI DI RADUNO, SI FISSANO OBIETTIVI DI MIGLIORAMENTO SPECIFICI, ANCHE CON I VETERANI, UTILIZZANDO I DATI (ANALYTICS) COME STRUMENTO OGGETTIVO DI CONFRONTO PER GUIDARLI VERSO SCELTE PIÙ EFFICIENTI.

DEFINIZIONE DELLE REGOLE DI SPAZIATURA E RITMO

PRIMA DI DISEGNARE UNO SCHEMA, È CRUCIALE STABILIRE DELLE **REGOLE DI MOVIMENTO E POSIZIONAMENTO** CHE DIVENTINO UN LINGUAGGIO COMUNE.

- ▶ **REGOLE CODIFICATE:**
 - **PALLA IN POST BASSO:** COME SI MUOVONO I GIOCATORI SUL LATO DEBOLE?
 - **PENETRAZIONE E SCARICO:** QUALI SONO I MOVIMENTI CORRETTI QUANDO UN COMPAGNO ATTACCA?
- ▶ **OBIETTIVO:** AUTOMATIZZARE QUESTI MOVIMENTI PER LIBERARE LA MENTE DEI GIOCATORI. UN GIOCATORE CHE NON DEVE "PENSARE" A DOVE ANDARE PUÒ "GIOCARRE" E LEGGERE LA PARTITA IN MODO PIÙ EFFICACE.
- ▶ **ALLENARE IL RITMO:** LAVORARE QUOTIDIANAMENTE SU ESERCIZI A TEMPO (2c2, 3c3, 4c4) PER SVILUPPARE LA CAPACITÀ DI ESEGUIRE AZIONI IN POCHI SECONDI, ALTERNANDO FASI AD ALTA VELOCITÀ E POSSESSI RAGIONATI PER INSEGNARE A CONTROLLARE IL FLUSSO DEL GIOCO.

LA COSTRUZIONE DEL PLAYBOOK: DALLA TRANSIZIONE AL METÀ CAMPO

Una volta gettate le fondamenta, si passa alla costruzione del playbook vero e proprio, un arsenale completo e versatile.

LA TRANSIZIONE OFFENSIVA: DEFINIRE L'IDENTITÀ

LA TRANSIZIONE È IL PRIMO MATTONE DELL'ATTACCO. LA DOMANDA FONDAMENTALE È: "QUALE SPAZIATURA VOGLIAMO OTTENERE IN TRANSIZIONE PRIMA DI INIZIARE IL GIOCO?". LA RISPOSTA GUIDA LA COSTRUZIONE DI DECINE DI ESERCIZI.

- ▶ **OPZIONI DI SPAZIATURA:**
 - "UN POSTO BASSO" (TRADIZIONALE): IL PRIMO LUNGO CORRE A OCCUPARE IL POST BASSO SUL LATO PALLA.
 - "LUNGO SUL LATO DEBOLE" (MODERNA): IL PRIMO LUNGO CORRE SUL LATO DEBOLE, APRENDO IL LATO FORTE PER GIOCHI DI PENETRAZIONE O BLOCCHI.
- ▶ **LA TRANSIZIONE CON BLOCCHI:**
 - **DRAG SCREEN:** SI PREFERISCE GIOCARLO CON ANGOLO VUOTO PER CREARE SPAZIO PER IL REJECT (RIFIUTO DEL BLOCCO) E PER LA ROLLATA/POP DEL LUNGO.
 - **PISTOL (o "21"):** TRANSIZIONE STRUTTURATA CON UN BLOCCO INIZIALE TRA GLI ESTERNI.
 - **DOUBLE DRAG:** DUE LUNGHI PORTANO UN BLOCCO IN SEQUENZA, SOLUZIONE SEMPRE PIÙ USATA PER CREARE VANTAGGI MULTIPLI.

IL GIOCO A METÀ CAMPO

UNA VOLTA FERMATA LA TRANSIZIONE, IL PLAYBOOK DEVE OFFRIRE SOLUZIONI STRUTTURATE.

- ▶ **GIOCO IN POST BASSO:** NON SOLO PER LUNGHI. AVERE OPZIONI PER ESTERNI CHE GIOCANO SPALLE A CANESTRO CREA MISMATCH E IMPREVEDIBILITÀ.
- ▶ **USCITE DAI BLOCCHI:** AVERE CATEGORIE DEFINITE PERMETTE DI SCEGLIERE RAPIDAMENTE L'OPZIONE MIGLIORE IN BASE ALLA DIFESA AVVERSARIA.
 - **USCITE A SALIRE:** CONTRO DIFESE AGGRESSIVE.
 - **USCITE AD ALLARGARE (FLARE SCREEN):** CONTRO DIFESE CHE TENDONO A "CONTENERE" L'AREA.
- ▶ **PICK AND ROLL:** AVERE DIVERSE SPAZIATURE È FONDAMENTALE.
 - **CENTRALE:** SPAZIATURA LARGA (5-OUT) PER SITUAZIONI DI SHORT CLOCK, O SPAZIATURE "A CORNA".
 - **LATERALE E STEP-UP:** GIOCATI CON ANGOLO PIENO VS ANGOLO VUOTO A SECONDA DELLE LETTURE.

IL CONCETTO AVANZATO - LE CATENE DI BLOCCHI ("SCREEN THE SCREENER")

Cos'è e Perché Usarla

- ▶ **DEFINIZIONE:** COMUNEMENTE NOTA COME SCREEN THE SCREENER (BLOCCA IL BLOCCANTE), È UNA SEQUENZA IN CUI UN GIOCATORE PORTA UN BLOCCO E IMMEDIATAMENTE DOPO NE RICEVE UN ALTRO.
- ▶ **OBIETTIVO:** LIBERARE UN ESTERNO DI TALENTO (GO-TO GUY), COSTRINGENDO IL SUO DIFENSORE A COMPIERE DUE SCELTE IN RAPIDA SUCCESSIONE, CREANDO UN RITARDO DIFENSIVO.
- ▶ **CONTINUITÀ D'ATTACCO:** L'AZIONE NON È ISOLATA, MA PUÒ ESSERE INSERITA IN UN FLUSSO CONTINUO (CONTINUITY OFFENSE) CHE LOGORA LA DIFESA, SPESSO LIMITANDO L'USO DEL PALLEGGIO.

EVOLUZIONE DEL “BLOCCA IL BLOCCANTE”: DALLO “SHUFFLE” AL GIOCO “SPALLA”

IL CONCETTO SI È TRASFORMATO RADICALMENTE CON IL CAMBIAMENTO DELLE SPAZIATURE.

- ▶ DAL PASSATO AL PRESENTE: LO “SHUFFLE” TRADIZIONALE, PIÙ STRUTTURATO, OGGI È APPLICATO IN UN CONTESTO DI TRANSIZIONE RAPIDA. UN ESEMPIO È IL GIOCO “SPALLA”:
 - PRIMO BLOCCO (SHUFFLE): UN ESTERNO PORTA UN BLOCCO PER UN COMPAGNO.
 - SECONDO BLOCCO (PIN DOWN): SUBITO DOPO, LO STESSO ESTERNO DIVENTA IL “TARGET” E RICEVE UN BLOCCO VERTICALE DA UN LUNGO.
- ▶ VANTAGGIO: LA SEQUENZA È PIÙ VELOCE E VERSATILE, E PUÒ CREARE MISMATCH (ES. UN LUNGO COSTRETTO A DIFENDERE SU UN’USCITA RAPIDA DI UN TIRATORE).

APPLICAZIONI IN SITUAZIONI SPECIALI (RIMESSE E FINE AZIONE)

- ▶ RIMESSE DA FONDO: SONO IL TERRENO PIÙ FERTILE. L’ESTERNO “TARGET” PRIMA BLOCCA PER UN COMPAGNO (ES. IL LUNGO CHE HA EFFETTUATO LA RIMESSA) E POI ESCE DA UN SECONDO BLOCCO PER RICEVERE.
- ▶ FINE AZIONE (SHORT CLOCK): SI PUÒ USARE UNA COMBINAZIONE DI “GHOST SCREEN” (BLOCCO FINITO PER CREARE UN’INCOMPRESIONE DIFENSIVA) SEGUITO DA UN “FLARE SCREEN” (BLOCCO IN ALLONTANAMENTO DALLA PALLA) PER LIBERARE UN INTERO LATO DEL CAMPO PER UN TIRO.

QUESTE SITUAZIONI SPECIALI DECIDONO LE PARTITE E DEVONO ESSERE ALLENATE CON LA STESSA INTENSITÀ E FREQUENZA DELLE ALTRE FASI DEL GIOCO.

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO E SUGGERIMENTI PRATICI

Per trasferire questi concetti in modo efficace, è fondamentale un approccio didattico progressivo.

SCOMPORRE E ALLENARE LE COLLABORAZIONI FONDAMENTALI

OGNI GIOCO COMPLESSO È COMPOSTO DA COLLABORAZIONI SEMPLICI (2c2, 3c3). ALLENARLE IN MODO ISOLATO È LA CHIAVE.

- ▶ APPROCCIO “ANALITICO”: SCOMPORRE IL PLAYBOOK IN “MATTONI”.
 - ESEMPIO (PICK AND ROLL): FAR GIOCARE 2c2 IMPONENDO ALLA DIFESA UNA COPERTURA SPECIFICA (ES. SHOW). L’ATTACCO DEVE TROVARE UN BUON TIRO COLLABORANDO IN UN CONTESTO CONTROLLATO E AD ALTA RIPETIZIONE.

SUPERARE IL LIMITE DEL 5 CONTRO 0: LA POTENZA DEL 5 CONTRO 2

IL 5 CONTRO 0 È UTILE PER MEMORIZZARE LE POSIZIONI, MA NON INSEGNA A LEGGERE. UN METODO PIÙ EFFICACE È INTRODURRE UNA DIFESA PARZIALE.

- ▶ PRINCIPIO (5 VS 2): SI GIOCA 5 CONTRO 2, DOVE I DIFENSORI MARCANO I DUE GIOCATORI COINVOLTI NELLA SEQUENZA “BLOCCA IL BLOCCANTE”. SOLO I GIOCATORI MARCATI POSSONO CONCLUDERE.
- ▶ VANTAGGI DIDATTICI:
 - FOCUS SUL TARGET: L’ATTACCO È COSTRETTO A ESEGUIRE IL GIOCO CON L’OBIETTIVO DI LIBERARE I GIOCATORI DESIGNATI.
 - LETTURA DELLA DIFESA: I GIOCATORI IMPARANO A LEGGERE LE REAZIONI DEI DIFENSORI (CAMBIO, INSEGUIMENTO) E AD APPLICARE LA CONTROMISURA CORRETTA (ES. UNO SLIP CONTRO UN CAMBIO) IN UN CONTESTO A BASSA PRESSIONE.

SUGGERIMENTI E SPUNTI FINALI

- ▶ ADATTAMENTO E PERSONALIZZAZIONE: ASCOLTARE I GIOCATORI, CHIEDENDO LORO QUAL È IL LATO PREFERITO DEL CAMPO O IL PIEDE PERNO CHE PREDILIGONO, E ADATTARE IL GIOCO DI CONSEGUENZA.
- ▶ L’IMPORTANZA DELLA QUALITÀ DEL BLOCCO: INSEGNARE AGLI ESTERNI L’IMPORTANZA DI PORTARE BLOCCHI EFFICACI. UN BUON PRIMO BLOCCO COSTRINGE LA DIFESA A UNA REAZIONE, CREANDO IL VANTAGGIO PER LA SECONDA FASE DELL’AZIONE. STEPHEN CURRY È UN MAESTRO IN QUESTO.
- ▶ IL GIOCO NON È UN BINARIO: L’OBIETTIVO È FORNIRE AI GIOCATORI GLI STRUMENTI PER LEGGERE LA DIFESA E PUNIRE IL PRIMO ERRORE, NON PER ESEGUIRE SCHEMATICAMENTE UNA SEQUENZA. LA PALLA È “VIVA” E IL FINE ULTIMO È FARE CANESTRO.

CONCLUSIONI: UNA STRATEGIA DI INTELLIGENZA, LOGORAMENTO E ADATTAMENTO

IL SISTEMA OFFENSIVO MODERNO NON È UNA RACCOLTA DI SCHEMI, MA UNA FILOSOFIA BASATA SULL’INTELLIGENZA COLLETTIVA, IL SACRIFICIO E L’ADATTAMENTO. CONCETTI COME IL “BLOCCA IL BLOCCANTE” DIMOSTRANO COME I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA PALLACANESTRO RIMANGANO IMMUTATI, MA LA LORO APPLICAZIONE DEBBA ESSERE COSTANTEMENTE EVOLUTA.

IL SUCCESSO DIPENDE DA TRE FATTORI:

1. **RIPETIZIONE:** ALLENARE LE SITUAZIONI FINO A RENDERLE AUTOMATICHE.
2. **LETTURA:** DARE AI GIOCATORI GLI STRUMENTI PER CAPIRE E REAGIRE.
3. **ADATTAMENTO:** MODELLARE IL GIOCO SULLE CARATTERISTICHE DEI PROTAGONISTI.

QUESTO APPROCCIO PERMETTE DI “TAGLIARE I RAMI SECCHI” E DI COSTRUIRE UN SISTEMA OFFENSIVO EFFICIENTE, DINAMICO E, SOPRATTUTTO, **CONSAPEVOLE**.

DEMIS CAVINA

Zona 2-3 matchup

LA DIFESA A ZONA 2-3 AGGRESSIVA E LE SUE DINAMICHE DI TRANSIZIONE

Questa sessione si propone di approfondire la difesa a zona 2-3, riprendendo e espandendo i concetti introdotti in un precedente clinic (Clinic USAP a Torino). L'attenzione è posta non solo sull'esecuzione della zona a metà campo, ma anche sulla sua filosofia aggressiva, sulla transizione da difesa a tutto campo e, in particolare, sui criteri per passare da una difesa a zona a una difesa a uomo (il "Rosso").

FILOSOFIA DIFENSIVA GENERALE

L'AGGRESSIVITÀ COME PRINCIPIO FONDAMENTALE

LA DIFESA, PER SUA NATURA, DEVE ESSERE UNA FORMA DI ATTACCO. L'OBIETTIVO PRIMARIO NON È IL CONTENIMENTO PASSIVO, MA LA PROATTIVITÀ NEL RUBARE TEMPO ALL'ATTACCO AVVERSARIO. QUESTO SI TRADUCE IN UNA PRESSIONE COSTANTE SULLA PALLA E NELLA VOLONTÀ DI CONDIZIONARE LE SCELTE OFFENSIVE, COSTRINGENDO GLI AVVERSARI FUORI DAI LORO PUNTI DI FORZA.

IL "PERCHÉ" DELLE SCELTE DIFENSIVE

È CRUCIALE CHE OGNI SCELTA DIFENSIVA SIA MOTIVATA E COMPRESA DAI GIOCATORI. DARE CONTINUITÀ LOGICA ALLE DECISIONI FACILITA L'ESECUZIONE IN CAMPO, TRASFORMANDO LE REGOLE IN CONSEGUENZE NATURALI DI OBIETTIVI CHIARI E INTERCONNESSI.

"GIOCARRE BIG": ATTEGGIAMENTO E PRESENZA

UN CONCETTO FONDAMENTALE È "GIOCARRE BIG", OVVERO OCCUPARE SPAZIO CON UN ATTEGGIAMENTO SEMPRE PRONTO E ATTIVO. QUESTO NON È SOLO UN VANTAGGIO SPAZIALE, MA UN ATTIVATORE MENTALE CHE INDICA CONCENTRAZIONE E PRESENZA DIFENSIVA, SPECIALMENTE SUL LATO DEBOLE. È UN SEGNALE TANGIBILE PER L'ALLENATORE DELLA REATTIVITÀ DEI GIOCATORI.

LA ZONA COME PROPEDEUTICA ALLA DIFESA A UOMO

L'INTRODUZIONE PRECOCE DELLA DIFESA A ZONA NELLA PROGRAMMAZIONE STAGIONALE È STRATEGICA. AIUTA A SVILUPPARE CONCETTI CHIAVE COME LA COMUNICAZIONE, LA DIFESA SUL CLOSE-OUT E LA COMPRESIONE DEL LATO FORTE/LATO DEBOLE, CHE SONO POI TRASFERIBILI E MIGLIORANO L'EFFICACIA DELLA DIFESA A UOMO.

LA DIFESA A ZONA 2-3 A METÀ CAMPO

SCHIERAMENTO E OBIETTIVI INIZIALI

PARTENDO DA UN'IPOTETICA PRESSIONE A TUTTO CAMPO (2-2-1), LA ZONA 2-3 A METÀ CAMPO SI SCHIERA CON UN GIOCATORE IN PUNTA, DUE ALI A 45° E UN CENTRO SOTTO CANESTRO (1-2-2 o 1-3-1).

GLI OBIETTIVI PRINCIPALI SONO:

- ▶ **NO POST ALTO, NO POST BASSO:** IMPEDIRE CHE LA PALLA ARRIVI IN POSIZIONI PERICOLOSE VICINO AL CANESTRO.
- ▶ **CONDIZIONARE LA PALLA:** FORZARE LA PALLA SU UN LATO DEL CAMPO, EVITANDO CHE SI MUOVA FACILMENTE DA UN LATO ALL'ALTRO.
- ▶ **PRESSIONE SULLA PALLA:** LA PALLA DEVE ESSERE SEMPRE SOTTO PRESSIONE, INDIPENDENTEMENTE DALLA SUA POSIZIONE.

RESPONSABILITÀ E POSIZIONAMENTO SPECIFICO

- ▶ **GIOCATORE IN PUNTA:** METTE PRESSIONE SULLA PALLA, CONDIZIONANDOLA VERSO UN LATO.
- ▶ **ALI (SECONDA LINEA):** CONTROLLANO GLI ANGOLI E LA ZONA A 45°. LA LORO POSIZIONE È CRUCIALE PER I CLOSE-OUT.
- ▶ **CENTRO (5):** RESPONSABILE DELLA ZONA SOTTO CANESTRO E DEL POST BASSO, NON ESCE MAI IN ANGOLO.
- ▶ **STANCE E CLOSE-OUT:** UN CORRETTO STANCE (POSIZIONE DEI PIEDI E DEL CORPO) È VITALE PER ESEGUIRE CLOSE-OUT EFFICACI E RAPIDI, COPRENDO LA DISTANZA IN MODO EFFICIENTE.

COMUNICAZIONE ESSENZIALE

LA COMUNICAZIONE È IL PILASTRO DELLA DIFESA A ZONA. IL CENTRO (5) DEVE ESSERE PARTICOLARMENTE VOCALE, CHIAMANDO "STAY" (SE L'ANGOLO È COPERTO) O "CORNER" (SE LA PALLA VA IN ANGOLO). QUESTA ABITUDINE ALLA "TELECRONACA" DEL CAMPO MIGLIORA LA CONSAPEVOLEZZA E LA REATTIVITÀ DI TUTTA LA SQUADRA.

GESTIONE DELLE ENTRATE E DEI BLOCCHI

- ▶ **PASSAGGI BOX/TAGLI:** LA DIFESA DEVE ESSERE PRONTA A REAGIRE AI TAGLI, CON IL GIOCATORE CENTRALE CHE SALE PER INTERCETTARE.
- ▶ **PICK AND ROLL:** ALL'INTERNO DELLA ZONA, SI TENDE A "SBATTERE E CORRERE DIETRO" SUL BLOCCO, O A "DROPPARE" (SCENDERE) PER CONTENERE LA ROLLATA, MANTENENDO LA RESPONSABILITÀ DI ZONA. IL CAMBIO AVVIENE SOLO IN CASO DI CONTATTO.
- ▶ **BLOCCHI DI CONTENIMENTO (FLARE/DOWN SCREENS):** LA RISPOSTA A QUESTI BLOCCHI SI BASA SUL POSIZIONAMENTO E SULLA COMUNICAZIONE. IL DIFENSORE DEVE PASSARE SOPRA IL BLOCCO E "SBATTERE" PER NEGARE IL TIRO, FORZANDO LA PENETRAZIONE VERSO IL FONDO.

LA TRANSIZIONE DA ZONA A UOMO: IL “ROSSO”

IL TRIGGER DEL “Rosso”

LA CHIAMATA “ROSSO” INDICA IL PASSAGGIO DA DIFESA A ZONA A DIFESA A UOMO. QUESTO AVVIENE IN RISPOSTA A SITUAZIONI OFFENSIVE CHE SFRUTTANO LE DEBOLEZZE DELLA ZONA, COME TAGLI DAL LATO DEBOLE O PICK AND ROLL LATERALI CHE CREANO SOVRANNUMERO.

REGOLE DEL “Rosso”

- ▶ CAMBIO SU PICK AND ROLL: TUTTI I PICK AND ROLL VENGONO CAMBIATI.
- ▶ PRESSIONE SULLA PALLA: LA PALLA DEVE ESSERE SOTTO GRANDISSIMA PRESSIONE.
- ▶ POSIZIONAMENTO “BIG” DEGLI ALTRI: I GIOCATORI SENZA PALLA MANTENGONO UN POSIZIONAMENTO “BIG” PER TOGLIERE SPAZIO E POSSIBILITÀ DI PENETRAZIONE, SPECIALMENTE ALL’INTERNO DELLA LINEA DEI TRE PUNTI.
- ▶ OBIETTIVO: FORZARE LA PALLA A RIMANERE FUORI DALL’ARCO DEI TRE PUNTI, COSTRINGENDO L’ATTACCO A PASSAGGI STERILI O A GIOCARE 1 CONTRO 1 CON POCHI SECONDI A DISPOSIZIONE.

VANTAGGI DEL “Rosso”

IL “ROSSO” PERMETTE DI ADATTARSI DINAMICAMENTE ALLE MINACCE OFFENSIVE, COMBINANDO LA FLUIDITÀ DELLA ZONA CON LA RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE DELL’UOMO. INSEGNA AI GIOCATORI A FIDARSI DEI COMPAGNI CHE COPRONO DIETRO, AUMENTANDO L’AGGRESSIVITÀ SULLA PALLA.

SPUNTI E SUGGERIMENTI PRATICI

L’IMPORTANZA DEL TEMPO NEGLI ESERCIZI

LA COMPONENTE TEMPO È FONDAMENTALE. RIDURRE IL TEMPO A DISPOSIZIONE DELL’ATTACCO NEGLI ESERCIZI (ES. DA 24 A 14 SECONDI) COSTRINGE LA DIFESA A ESSERE PIÙ RAPIDA ED EFFICACE, SIMULANDO SITUAZIONI DI GIOCO REALI E LIMITANDO LE OPZIONI OFFENSIVE.

ESERCIZI “CONTRO UNO” vs. “CONTRO ZERO”

PRIVILEGIARE ESERCIZI CON UNA DIFESA REALE (“CONTRO UNO”) ANCHE NELLE SITUAZIONI PIÙ SEMPLICI. QUESTO RENDE L’ALLENAMENTO PIÙ EFFICACE E PREPARA I GIOCATORI A REAGIRE A STIMOLI DIFENSIVI CONCRETI, PIUTTOSTO CHE A MOVIMENTI PREDEFINITI.

DRILLS SPECIFICI

- ▶ 4 CONTRO 4 CONTINUO: PER PRATICARE I PRINCIPI DELLA ZONA E LE TRANSIZIONI, CON ENFASI SUL POSIZIONAMENTO E LA COMUNICAZIONE.
- ▶ POSIZIONAMENTO CON ASSISTENTI: UTILIZZARE GLI ASSISTENTI IN CAMPO PER CREARE SITUAZIONI DI ANGOLO E SOVRANNUMERO, ALLENANDO LA REAZIONE DELLA DIFESA.
- ▶ FOCUS SUI DETTAGLI: INSISTERE SUL POSIZIONAMENTO CORRETTO, SULLO STANCE E SULLA VOCALITÀ FIN DAL PRIMO GIORNO.

MOMENTI SALIENTI E APPROFONDIMENTI

- » **La Difesa come Attacco:** Il concetto che la difesa non è passiva ma proattiva, cercando di “rubare” secondi all’attacco.
- » **Il Ruolo del 5:** La figura del centro come leader vocale e fulcro della comunicazione difensiva.
- » **“Giocare Big”** come Attivatore Mentale: L’idea che un corpo attivo e uno stance pronto non siano solo tecnici, ma riflettano la concentrazione del giocatore.
- » **La Logica del “Rosso”:** La capacità di switchare da zona a uomo come risposta tattica intelligente alle problematiche offensive, mantenendo principi difensivi coerenti.
- » **Dettagli vs. Regole:** L’enfasi sul fatto che un buon posizionamento e una comunicazione efficace rendono superflue molte regole specifiche, permettendo ai giocatori di reagire naturalmente.

CONCLUSIONI

LA DIFESA A ZONA 2-3, SE APPLICATA CON UNA FILOSOFIA AGGRESSIVA E SUPPORTATA DA PRINCIPI FONDAMENTALI COME IL “GIOCARRE BIG”, LA COMUNICAZIONE COSTANTE E UN’ATTENTA GESTIONE DELLE TRANSIZIONI (COME IL “ROSSO”), DIVENTA UNO STRUMENTO DIFENSIVO POTENTE E VERSATILE. LA SUA IMPLEMENTAZIONE PRECOCE NELLA STAGIONE NON SOLO RAFFORZA LA DIFESA DI SQUADRA, MA GETTA ANCHE LE BASI PER UNA MIGLIORE ESECUZIONE DELLA DIFESA A UOMO, PREPARANDO I GIOCATORI A REAGIRE IN MODO EFFICACE E COESO A QUALSIASI SFIDA OFFENSIVA.

ANDREA MENOZZI

Come impostare una progressione didattica e un piano di allenamento nel settore giovanile



Andrea Menozzi (nato a Reggio Emilia nel 1967 circa) è uno degli allenatori più rispettati del settore giovanile della Pallacanestro Reggiana, dove opera come Responsabile Tecnico del vivaio sin dal 1995 (con una breve pausa tra il 2000 e il 2006). Nel 2003 ha guidato la sua Under 20 alla vittoria del tricolore, e nel 2007 ha ripetuto l'impresa con la Under 21.

Nel 2004-05 è stato allenatore del progetto "College Italia" – un'iniziativa congiunta FIP-Aeronautica Militare – vincendo il campionato nazionale e conquistando la medaglia d'argento al Campionato Shape in Belgio, in qualità di allenatore della nazionale militare.

Presente anche a livello nazionale come formatore FIP per tecnici e istruttori, Mantiene il ruolo di relatore in clinic e convegni fin dal 2013, quando è stato tra i docenti del Clinic Internazionale per allenatori giovanili a Milano.

Dal 2022 ha firmato un rinnovo quadriennale con la Reggiana, confermando oltre 20 anni consecutivi di guida formativa per il vivaio biancorosso.

Caratterizzato da un approccio che valorizza la crescita umana oltre che sportiva, Menozzi ha creato progetti innovativi come la "cantera" e la "foresteria", ambienti educativi completi per ragazzi provenienti da fuori città.

In sintesi, Andrea Menozzi è un punto di riferimento nel basket giovanile italiano: allenatore vincente, formatore federale, innovatore nei percorsi educativi e formativi, che da oltre vent'anni contribuisce alla crescita tecnica e umana delle giovani generazioni.

FILOSOFIA E OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ GIOVANILE

L'attività giovanile, intesa dal minibasket fino all'Under 19, non si limita all'insegnamento tecnico, ma mira a uno sviluppo più olistico del giovane atleta.

- ▶ CONTROLLO DEL CORPO E DELLA PALLA: FONDAMENTALE PER LA PADRONANZA DEI MOVIMENTI E DEGLI STRUMENTI DI GIOCO.
- ▶ COMPRENSIONE DELLE SITUAZIONI: SVILUPPARE LA CAPACITÀ DI LEGGERE IL GIOCO E PRENDERE DECISIONI RAPIDE.
- ▶ ABITUDINE ALLA PALESTRA E ALLA COMPETIZIONE: INCULCARE LA DISCIPLINA DELL'ALLENAMENTO E L'ATTITUDINE AGONISTICA.
- ▶ CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE: PIÙ CHE LA TECNICA CLASSICA, È CRUCIALE SVILUPPARE LA PREVISIONE DELLE AZIONI, BASATA SULL'ESPERIENZA E SULLA LETTURA DEL GIOCO.

SFIDE CON LE NUOVE GENERAZIONI

L'allenatore moderno deve confrontarsi con le peculiarità delle giovani generazioni, che presentano nuove sfide rispetto al passato.

- ▶ FRAGILITÀ ALL'INSUCCESSO: MAGGIORE DIFFICOLTÀ NELL'AFFRONTARE ERRORI E INSUCCESSI.
- ▶ ESPOSIZIONE MEDIATICA PRECOCE: L'INFLUENZA DI RANKING, CLASSIFICHE E SOCIAL MEDIA RICHIEDE ATTENZIONE NELLA GESTIONE DELLE ASPETTATIVE E DELLE PRESSIONI.
- ▶ SOGLIA DI ATTENZIONE RIDOTTA: ABITUATI A CONTENUTI BREVI, I GIOVANI FATICANO A MANTENERE LA CONCENTRAZIONE PER PERIODI PROLUNGATI. È COMPITO DELL'ALLENATORE ESTENDERE QUESTA CAPACITÀ, FONDAMENTALE PER LA DURATA DI UN'AZIONE O DI UNA PARTITA.

ASPETTI METODOLOGICI DELL'ALLENAMENTO

L'efficacia dell'allenamento dipende da una corretta applicazione di principi metodologici, che vanno oltre la semplice intensità.

INTENSITÀ E DENSITÀ

- ▶ INTENSITÀ: CONCETTO GENERALMENTE COMPRESO, LEGATO ALLO SFORZO E ALL'IMPEGNO.
- ▶ DENSITÀ: SI RIFERISCE A "QUANTE COSE FANNO" I RAGAZZI IN UN DATO TEMPO. AD ESEMPIO, QUATTRO FILE DA TRE GIOCATORI PERMETTONO PIÙ TEMPO DI LAVORO E MENO TEMPO DI RECUPERO RISPETTO A UNA FILA DA DODICI.
- ▶ PRIORITÀ PER I PIÙ PICCOLI: PER LE FASCE D'ETÀ INFERIORI, È PREFERIBILE PRIVILEGIARE LA DENSITÀ (ES. 15 RIPETIZIONI IMPRECISE) RISPETTO ALLA PRECISIONE ASSOLUTA (ES. 1 RIPETIZIONE PERFETTA), PER MASSIMIZZARE IL TEMPO DI ATTIVITÀ E MOVIMENTO.

IL LIMITE DEL CARICO FISICO

- ▶ **ATTENZIONE AI TEMPI DI CONDIZIONAMENTO:** IL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE È PIÙ RAPIDO DI QUELLO TENDINEO E ARTICOLARE. È FONDAMENTALE CONSIDERARE QUESTO ASPETTO CON I RAGAZZI IN CRESCITA.
- ▶ **PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI:** ESERCIZI AD ALTO IMPATTO (ES. SALTI) DEVONO ESSERE GESTITI CON CAUTELA PER NON DANNEGGIARE ARTICOLAZIONI E TENDINI NON ANCORA PRONTI.
- ▶ **VARIAZIONE DEGLI STIMOLI:** L'ESEMPIO DEL CIRQUE DU SOLEIL, DOVE GLI ARTISTI CAMBIANO RUOLO PER EVITARE SOVRACCARICHI SPECIFICI, SOTTOLINEA L'IMPORTANZA DI VARIARE GLI ESERCIZI E LE SOLLECITAZIONI PER PREVENIRE L'USURA E GLI INFORTUNI.
- ▶ **CONSAPEVOLEZZA DELL'ALLENATORE:** L'ESPERIENZA SI FA "SULLA PELLE" DEI RAGAZZI; È CRUCIALE ESSERE PREPARATI PER RIDURRE AL MINIMO I DANNI E, SE NECESSARIO, CHIEDERE CONSULENZA A SPECIALISTI (ES. PREPARATORI FISICI).

LA PROGRESSIONE DIDATTICA: UN APPROCCIO FLESSIBILE

La progressione non è una sequenza rigida, ma uno strumento funzionale agli obiettivi dell'allenatore e alle esigenze dei giocatori.

LA NATURA DELLA PROGRESSIONE

- ▶ **NON SCOLPITA NELLA PIETRA:** LA PROGRESSIONE DIDATTICA DEVE ESSERE ADATTABILE E NON UN DOGMA.
- ▶ **IL CONTROPIEDE COME ESEMPIO:** INVECE DI PARTIRE DA SCHEMI (2C1, 3C2), È PIÙ UTILE CHIEDERSI COSA I RAGAZZI DEBBANO GIÀ SAPER FARE (ES. GESTIONE DEL SOVRANUMERO, ANTICIPAZIONE DEL CAMBIO DI POSSESSO).
- ▶ **PALLACANESTRO COME MUSICA/SCULTURA:** NON È UNA COSTRUZIONE LINEARE (COME LA MATEMATICA), MA UN'ARTE CHE SI RAFFINA PARTENDO DA UNA FORMA GIÀ ESISTENTE.

DAL FACILE AL DIFFICILE VS. DAL SEMPLICE AL COMPLESSO

- ▶ **QUESTI DUE CRITERI NON SEMPRE COINCIDONO.** UN ESERCIZIO PUÒ ESSERE "PIÙ DIFFICILE" MA "PIÙ SEMPLICE" NELLA SUA STRUTTURA.
- ▶ **RAGIONAMENTO CONSAPEVOLE:** È FONDAMENTALE SCEGLIERE LO STRUMENTO PIÙ ADATTO ALL'OBIETTIVO, BASANDOSI SU UN RAGIONAMENTO CONSAPEVOLE E NON SULLA RIPRODUZIONE ACRITICA DI TEORIE.

L'IMPORTANZA DEL RISCANTRO DAL CAMPO

- ▶ **LE TEORIE E LE PROGRESSIONI DEVONO ESSERE VALIDATE DALLA PRATICA.**
- ▶ **ADATTAMENTO CONTINUO:** SE I RISULTATI ATTESI NON ARRIVANO (ES. LIMITARE I PALLEGGI PER STIMOLARE IL GIOCO SENZA PALLA PORTA I RAGAZZI A RECUPERARE LA PALLA A METÀ CAMPO), È NECESSARIO RIVEDERE E AGGIUSTARE L'APPROCCIO.

LA PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Il piano di allenamento è una guida flessibile, non un copione immutabile.

IL PIANO COME "INTENZIONE"

- ▶ **PROATTIVITÀ E REATTIVITÀ:** LA PROGRAMMAZIONE DEVE ESSERE PROATTIVA (SI PIANIFICA), MA ANCHE REATTIVA (SI ADATTA A CIÒ CHE ACCADE IN CAMPO).
- ▶ **FLESSIBILITÀ QUOTIDIANA:** ANCHE IL PIANO DI UNA SINGOLA SEDUTA DEVE ESSERE ADATTABILE. SE UN ESERCIZIO RICHIEDE PIÙ TEMPO DEL PREVISTO, SI MODIFICA LA SCALETTA.

IL "RISCALDAMENTO NON ESISTE"

- ▶ **PER L'ATTIVITÀ GIOVANILE, IL RISCALDAMENTO NON È UNA FASE SEPARATA, MA L'INIZIO DELL'ALLENAMENTO STESSO.**
- ▶ **FOCUS INIZIALE:** LA PRIMA PARTE DELLA SEDUTA DOVREBBE ESSERE DEDICATA A ELEMENTI CHE RICHIEDONO MAGGIORE ATTENZIONE E CURA DEI DETTAGLI (ES. FONDAMENTALI INDIVIDUALI), QUANDO LA MENTE È PIÙ FRESCA E RICETTIVA.
- ▶ **CARICO MENTALE:** QUESTA FASE INIZIALE PUÒ AVERE UN CARICO MENTALE MAGGIORE RISPETTO A QUELLO FISICO.

DISTINGUERE MOMENTI DI "PRATICA" E "COMPETIZIONE"

- ▶ **PRATICA (CORREZIONE):** MOMENTI IN CUI C'È AMPIO SPAZIO PER L'INTERRUZIONE E LA CORREZIONE DEGLI ERRORI, FONDAMENTALI PER L'APPRENDIMENTO.
- ▶ **COMPETIZIONE (CONSEGUENZA):** MOMENTI IN CUI SI STIMOLA L'AGONISMO, PERMETTENDO AGLI ERRORI DI AVERE CONSEGUENZE (ES. CANESTRO SUBITO). L'OBIETTIVO È CHE I RAGAZZI IMPARINO DALL'ESPERIENZA DIRETTA DELLA COMPETIZIONE.
- ▶ **EQUILIBRIO:** È CRUCIALE BILANCIARE QUESTI DUE TIPI DI MOMENTI ALL'INTERNO DELLA STESSA SEDUTA.

ATTENZIONE E FOCUS: TOTALITÀ E PARTI

- ▶ **IL GIOCO È UNO:** LA PALLACANESTRO È UN'UNICA ENTITÀ (IL 5 CONTRO 5). LA VISIONE "OLISTICA" DEL GIOCO È FONDAMENTALE.
- ▶ **FOCUS SPECIFICO:** PER LAVORARE SU UN ASPETTO, SI POSSONO RIDURRE I GIOCATORI O GLI SPAZI, MA SEMPRE CON LA CONSAPEVOLEZZA CHE SI STA LAVORANDO SU UNA "PARTE" DEL GIOCO, NON SU UN GIOCO DIVERSO.
- ▶ **EVITARE LA "FINZIONE":** CREARE SITUAZIONI PER FORZARE LA RIPETIZIONE DI UN GESTO (ES. PICK AND ROLL) È UTILE, MA BISOGNA EVITARE CHE DIVENTINO MECCANICHE E NON AGONISTICHE, PERDENDO IL CONTATTO CON LA REALTÀ DEL GIOCO.



ESEMPI PRATICI E APPLICAZIONI

LAVORO SULL'UNO CONTRO UNO CON PALLA

- ▶ **POSTURA E MANO DEBOLE:** L'OBIETTIVO È CHE IL GIOCATORE SIA SEMPRE IN POSIZIONE DI ATTACCO, PRONTO A SPINGERE CON LA SPALLA GIUSTA E A USARE ENTRAMBE LE MANI CON LA STESSA EFFICACIA. LA "MANO DEBOLE" VA CHIAMATA "MANO SINISTRA" O "MANO DESTRA" PER EVITARE CONNOTAZIONI NEGATIVE.
- ▶ **PALLEGGIO SPINTO:** IL PALLEGGIO DEVE ESSERE SEMPRE "SPINTO" IN AVANTI, NON INSEGUITO, PER MANTENERE IL CONTROLLO E L'AGGRESSIVITÀ.

LA DIFESA SULL'UNO CONTRO UNO

- ▶ **"SEMPRE DAVANTI ALLA PALLA":** CONCETTO CHIAVE PER LA DIFESA INDIVIDUALE, CHE IMPLICA UNA POSIZIONE AGGRESSIVA PER NEGARE LA LINEA DI PENETRAZIONE E FORZARE IL CAMBIO DI MANO.
- ▶ **PROGRESSIONE DIFENSIVA:**
 1. **PALLA IN MANO:** LA DIFESA CONSEGNA LA PALLA E AGGREDISCE IMMEDIATAMENTE.
 2. **LIMITI AL PALLEGGIO:** ES. DUE PALLEGGI ENTRO LA LINEA DEI TRE PUNTI, PER SIMULARE SITUAZIONI DI GIOCO REALI.
 3. **CONTATTO E RECUPERO:** QUANDO L'ATTACCANTE SUPERA, LA DIFESA DEVE CORRERE CON I PIEDI NELLA DIREZIONE, MANTENENDO IL PETTO VERSO L'ATTACCANTE E IL FOCUS SULLA PALLA.
 4. **CHIUSURA DEL PALLEGGIO:** CONTATTO CON IL PETTO E BRACCIA ALTE PER TOGLIERE OPZIONI DI TIRO O PASSAGGIO.
 5. **DIFESA SU VIRATE E STEP-BACK:** RICHIEDE CONTROLLO DEL CORPO E FORZA FISICA PER REAGIRE AI MOVIMENTI DELL'ATTACCANTE.

LA DIFESA SENZA PALLA E L'ANTICIPAZIONE

- ▶ **"TRA UOMO E PALLA":** POSIZIONAMENTO SULLA LINEA DI PASSAGGIO PER NEGARE IL CONSEGNA TO E ANTICIPARE.
- ▶ **GESTIONE DEL BACKDOOR:** SE L'ANTICIPO ESPONE AL BACKDOOR, LA PRIMA RISPOSTA DEVE ESSERE LA PRESSIONE SULLA PALLA DA PARTE DEL DIFENSORE SULLA PALLA.
- ▶ **LETTURA DELLA SITUAZIONE:** I DIFENSORI DEVONO IMPARARE A LEGGERE LA POSIZIONE DELLA PALLA E DEGLI ATTACCANTI PER DECIDERE SE STRINGERE, RUBARE SPAZIO O AIUTARE.

LETTURA DELLE SITUAZIONI E AIUTO DIFENSIVO

- ▶ **MINIMIZZARE LE ROTAZIONI:** L'OBIETTIVO È RIDURRE AL MINIMO GLI AIUTI DIFENSIVI NON NECESSARI.
- ▶ **AIUTO CONSAPEROVE:** I GIOCATORI DEVONO ESSERE PRONTI AD AIUTARE, MA DEVONO DECIDERE QUANDO E PER QUANTO TEMPO (IL MINIMO INDISPENSABILE). APPENA L'AIUTO NON È PIÙ NECESSARIO, SI TORNA AD ANTICIPARE.
- ▶ **PRIORITÀ ALLA LETTURA:** È PIÙ IMPORTANTE CHE I GIOCATORI VEDANO E RICONOSCANO CIÒ CHE STA ACCADENDO IN CAMPO, PIUTTOSTO CHE AFFIDARSI ESCLUSIVAMENTE ALLA COMUNICAZIONE VERBALE.

DISCUSSIONE E SPUNTI DI RIFLESSIONE

LA COMUNICAZIONE IN CAMPO

- ▶ IL COACH AMMETTE DI NON ESSERE UN ESPERTO IN COMUNICAZIONE, PREFERENDO CHE I GIOCATORI VEDANO E COMPRENDANO AUTONOMAMENTE LE SITUAZIONI.
- ▶ LA COMUNICAZIONE È NECESSARIA QUANDO LA VISIONE È LIMITATA (ES. BLOCCHI), MA NON DEVE ESSERE UN MERO COMMENTO A POSTERIORI.

GESTIONE DELLE ASPETTATIVE DEI GIOCATORI

- ▶ È FONDAMENTALE ALLINEARE LE ASPETTATIVE DEI RAGAZZI CON LA REALTÀ, CON ONESTÀ E TATTO.
- ▶ L'ALLENATORE NON PUÒ "INSEGNARE IL TALENTO", MA PUÒ AIUTARE I RAGAZZI A FARE UNA VALUTAZIONE SANA DELLE PROPRIE POSSIBILITÀ.
- ▶ PARTICOLARE ATTENZIONE VA POSTA QUANDO LE ASPETTATIVE NON PROVENGONO DAL RAGAZZO STESSO, MA DA INFLUENZE ESTERNE (ES. GENITORI).

IL RUOLO DELL'ALLENATORE E IL RISPETTO

- ▶ L'ALLENATORE DEVE ESSERE "FEDELE" AL PROPRIO RUOLO, ALLENANDO NON SOLO LE SQUADRE MA ANCHE I SINGOLI GIOCATORI, A PRESCINDERE DALL'ETÀ.
- ▶ È UN APPELLO AL RISPETTO PER IL RUOLO E PER I GIOCATORI, ESTESO ANCHE AI GIOVANI ASSISTENTI O COLLABORATORI.

IL CONCETTO DI LATO FORTE/LATO DEBOLE NELLE GIOVANILI

- ▶ IL COACH HA RIVELATO DI NON USARE ESPLICITAMENTE I TERMINI “LATO FORTE” E “LATO DEBOLE” CON I SUOI UNDER 15.
- ▶ MOTIVAZIONE: NON SI TRATTA DI IGNORANZA, MA DI UNA SCELTA METODOLOGICA CHE PRIVILEGIA LA RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE E LA LETTURA DELLE SITUAZIONI.
- ▶ FOCUS SULL’EMERGENZA: L’AIUTO È PREVISTO IN SITUAZIONI DI EMERGENZA, NON COME UNA PREVISIONE CHE IL COMPAGNO VENGA BATTUTO.
- ▶ RAGIONAMENTO SOTTOSTANTE: LA DIFESA SUL LATO DEBOLE NON È PER “AIUTARE”, MA PER PREVENIRE TAGLI BACKDOOR, MANTENENDO LA RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE.
- ▶ IMPORTANZA DEL “PERCHÉ”: È CRUCIALE PER GLI ALLENATORI CAPIRE IL RAGIONAMENTO DIETRO OGNI SCELTA METODOLOGICA, PER APPLICARLA CONSAPEVOLMENTE E NON SOLO PER IMITAZIONE.

CONCLUSIONI

QUESTA LEZIONE HA OFFERTO UNA PROSPETTIVA PRATICA E STIMOLANTE SULL’ALLENAMENTO DELLA PALLACANESTRO GIOVANILE. L’ACCENTO È STATO POSTO SULLA FLESSIBILITÀ METODOLOGICA, SULLA CONSAPEVOLEZZA DELLE SFIDE POSTE DALLE NUOVE GENERAZIONI E SULL’IMPORTANZA DI UN APPROCCIO OLISTICO CHE SVILUPPI NON SOLO LE ABILITÀ TECNICHE, MA ANCHE LA CAPACITÀ DI LETTURA DEL GIOCO, L’ANTICIPAZIONE E LA RESILIENZA.

L’INVITO FINALE È A UNA COSTANTE RIFLESSIONE E ADATTAMENTO, MANTENENDO SEMPRE AL CENTRO IL RISPETTO PER IL RUOLO DELL’ALLENATORE E PER LA CRESCITA DEI GIOVANI ATLETI.

ROBERTO VENTURINI

La Responsabilità sociale ed il ruolo degli allenatori



Ingegnere Elettronico (Teoria dei sistemi), master in Telecomunicazione
 Ha lavorato in numerose grandi Imprese - Alenia, Fiat, Olivetti, Xerox
 Ha operato in qualità di CEO in società nel settore della grafica digitale e delle comunicazioni
 Fondatore di Ologramma srl, ho ideato e realizzato numerosi progetti di formazione per conto di imprese finanziarie e nel settore delle telecomunicazioni
 E' stato Professore a contratto in IED, Luiss, Università La Sapienza nelle materie del Marketing, dell'Organizzazione e della Comunicazione
 Hs creato "CSR Sport" un'organizzazione che si propone di realizzare progetti formativi e di consulenza in ambito sportivo

Attualmente è Professore a contratto in UNINT - cattedra di Management delle Organizzazioni No Profit.

UN NUOVO PARADIGMA PER ALLENATORI E DIRIGENTI




Il testo di riferimento principale per questa lezione è il **Report di Sostenibilità e Responsabilità Sociale** della Federazione.

Il basket, infatti, non è semplicemente uno sport; è un potente fenomeno sociale che aggrega, educa e influenza milioni di persone. In questo contesto, la figura dell'allenatore trascende il mero ruolo tecnico per assumere una funzione di guida, un vero e proprio educatore con un impatto profondo non solo sugli atleti, ma sui cittadini di domani.

LE BASI: COMUNICAZIONE EFFICACE E CONTESTO NORMATIVO

L'ARTE DELL'ASCOLTO: IL VERO FONDAMENTO DELLA COMUNICAZIONE

CONTRARIAMENTE ALLA PERCEZIONE COMUNE, COMUNICARE NON SIGNIFICA SEMPLICEMENTE PARLARE, MA METTERE IN COMUNE. È UN PROCESSO DI INTERAZIONE E RELAZIONE RECIPROCA DOVE LA COMPONENTE PIÙ CRUCIALE È L'ASCOLTO ATTIVO. UN BUON COMUNICATORE È COSTANTEMENTE IMPEGNATO A "SENTIRE" IL PROPRIO PUBBLICO PER CALIBRARE IL MESSAGGIO. L'ASCOLTO È UN PROCESSO MULTI-SENSORIALE:

- 1. ASCOLTARE CON GLI OCCHI (VISTA) **: OSSERVARE LA POSTURA, LE ESPRESSIONI FACCIALI E IL LINGUAGGIO DEL CORPO DELL'INTERLOCUTORE FORNISCE UN FEEDBACK IMMEDIATO E NON VERBALE. UN ALLENATORE DEVE "GUARDARE" I SUOI ATLETI PER CAPIRNE LO STATO D'ANIMO.
- 2. ASCOLTARE CON LE MANI (TATTO) **: ATTRAVERSO IL CONTATTO FISICO È POSSIBILE PERCEPIRE REAZIONI EMOTIVE E FISICHE, CREANDO UNA CONNESSIONE PROFONDA E UMANA.
- 3. ASCOLTARE CON L'UDITO **: L'ASCOLTO VERBALE DEVE ESSERE ATTIVO, NON PASSIVO. SIGNIFICA ELABORARE CIÒ CHE VIENE DETTO, PORRE DOMANDE E MOSTRARE INTERESSE.

CONTESTO ATTUALE: LE SOCIETÀ SPORTIVE E IL TERZO SETTORE

OGGI, LA MAGGIOR PARTE DELLE ASSOCIAZIONI E SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE RIENTRANO NELLA CATEGORIA DELLE **ORGANIZZAZIONI NO PROFIT**, REGOLATE DALLA RIFORMA DEL **TERZO SETTORE**. QUESTO COMPORTA OBBLIGHI SPECIFICI, COME L'ISCRIZIONE AL RUNTS (REGISTRO UNICO NAZIONALE DEL TERZO SETTORE), E RICHIEDE UNA GESTIONE MANAGERIALE ATTENTA. CHI OPERA IN QUESTO AMBITO È A TUTTI GLI EFFETTI PARTE DI UN SISTEMA CON FINALITÀ SOCIALI OLTRE CHE SPORTIVE..

DEFINIRE LA SOSTENIBILITÀ E LA RESPONSABILITÀ SOCIALE

Un punto cruciale è la distinzione tra due termini spesso usati, erroneamente, come sinonimi.

SOSTENIBILITÀ: UNO SGUARDO AL FUTURO

LA SOSTENIBILITÀ È UN APPROCCIO AMPIO CHE MIRA A SODDISFARE I BISOGNI DELLA GENERAZIONE ATTUALE **SENZA COMPROMETTERE LA CAPACITÀ DELLE GENERAZIONI FUTURE DI SODDISFARE I PROPRI**. SI ARTICOLA IN TRE PILASTRI INTERCONNESSI:




- ▶ **SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE**: RIGUARDA L'IMPATTO SULL'ECOSISTEMA (GESTIONE RIFIUTI, RIDUZIONE INQUINAMENTO, USO CONSAPEVOLE DELLE RISORSE). UN ESEMPIO È IL RISCHIO CLIMATICO: SE PERDIAMO IL MONDO, PERDIAMO ANCHE LE PALESTRE.
- ▶ **SOSTENIBILITÀ SOCIALE**: SI CONCENTRA SULLA TUTELA DEI DIRITTI UMANI, CONDIZIONI DI LAVORO EQUE, SALUTE, SICUREZZA E PARI OPPORTUNITÀ.
- ▶ **SOSTENIBILITÀ ECONOMICA**: È LA CAPACITÀ DI UN'ORGANIZZAZIONE DI GENERARE VALORE NEL TEMPO, NON SOLO IN TERMINI DI PROFITTO MA ANCHE DI IMPATTO SOCIALE E AMBIENTALE.

RESPONSABILITÀ SOCIALE D'IMPRESA (RSI): L'IMPATTO SUL PRESENTE

SE LA SOSTENIBILITÀ HA UN ORIZZONTE FUTURO, LA RSI SI CONCENTRA SULL'IMPATTO ETICO E SOCIALE CHE UN'ORGANIZZAZIONE HA OGGI SULLA COMUNITÀ E SUI SUOI STAKEHOLDER (ATLETI, STAFF, TIFOSI, FORNITORI). È, IN PRATICA, L'APPLICAZIONE CONCRETA DELLA SOSTENIBILITÀ SOCIALE. LA RSI È L'INTEGRAZIONE VOLONTARIA DI PREOCCUPAZIONI SOCIALI ED ECOLOGICHE NELLE OPERAZIONI AZIENDALI.

IL MODELLO ESG (ENVIRONMENTAL, SOCIAL, GOVERNANCE)

QUESTO PARADIGMA DEFINISCE I TRE PILASTRI DELLA SOSTENIBILITÀ PER QUALSIASI ORGANIZZAZIONE:

- ▶ ENVIRONMENTAL (AMBIENTALE) : COME GESTIAMO RIFIUTI, ENERGIA E TRASPORTI?
- ▶ SOCIAL (SOCIALE) : COME GARANTIAMO INCLUSIONE, SVILUPPO PERSONALE E SICUREZZA?
- ▶ GOVERNANCE (GESTIONALE) : COME GESTIAMO CONTRATTI, RETRIBUZIONI E RAPPORTI CON GLI STAKEHOLDER IN MODO TRASPARENTE ED ETICO?

LA SOSTENIBILITÀ COME MENTALITÀ E COMPETENZA STRATEGICA

La sostenibilità non è un'imposizione, ma un **approccio consapevole e "morbido"** alla gestione delle risorse, che si basa sulle **soft skills**.

HARD SKILLS VS. SOFT SKILLS

- ▶ HARD SKILLS: COMPETENZE TECNICHE E MISURABILI (TATTICA, METODOLOGIA DI ALLENAMENTO).
- ▶ SOFT SKILLS: ABILITÀ RELAZIONALI E INTUITIVE (COMUNICAZIONE, EMPATIA, LEADERSHIP, VISIONE DI GIOCO). UN CAMPIONE COME TOTTI O DEL PIERO ECCELLEVA NON SOLO PER LA TECNICA, MA PER LA CAPACITÀ DI "VEDERE" IL GIOCO PRIMA DEGLI ALTRI (UNA SOFT SKILL).

ESSERE SOSTENIBILI SIGNIFICA APPLICARE UN APPROCCIO BASATO SU QUESTE COMPETENZE "MORBIDE": SAPER COMUNICARE, CAPIRE, INTUIRE E STARE CON GLI ALTRI.

IL TRIANGOLO DELLA QUALITÀ: LE TRE "E"

PER ELEVARE LA QUALITÀ DEL NOSTRO LAVORO, DOBBIAMO BILANCIARE TRE ELEMENTI:

- ▶ EFFICACIA: FARE LE COSE GIUSTE, RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO (ES. VINCERE UNA PARTITA).
- ▶ EFFICIENZA: FARE LE COSE NEL MODO MIGLIORE, OTTIMIZZANDO LE RISORSE (TEMPO, ENERGIA, COSTI).
- ▶ ELASTICITÀ (O FLESSIBILITÀ): LA CAPACITÀ DI ADATTARE LA PROPRIA STRATEGIA AL VARIARE DEL CONTESTO. È L'ELEMENTO CHE RENDE UN SISTEMA RESILIENTE E NON RIGIDO.

Affrontare una squadra debole prima di una partita cruciale. Un approccio flessibile consiste nel calibrare lo sforzo: vincere preservando le energie dei titolari e dando spazio alle seconde linee, ottimizzando il percorso in base allo scenario. La flessibilità è ciò che ci permette di non "andare a sbattere" quando le circostanze cambiano.

PILASTRI DELLA RESPONSABILITÀ SOCIALE NELLO SPORT

La responsabilità sociale ci impone di affrontare attivamente i pregiudizi che inquinano la nostra società e, di riflesso, anche i nostri campi da gioco. Dobbiamo guardare oltre l'atleta e vedere la persona, con le sue fragilità e aspirazioni.

ABBATTERE PREGIUDIZI E DISCRIMINAZIONI

- ▶ ETNIE E RAZZISMO: IL CONCETTO DI "RAZZA" È SCIENTIFICAMENTE INFONDATO. DOBBIAMO SMANTELLARE ATTIVAMENTE STEREOTIPI E BARRIERE MENTALI. EPISODI COME QUELLO DI MIKE MAIGNAN (CALCIO) O NEL BASKET FEMMINILE DIMOSTRANO CHE IL PROBLEMA È PERSISTENTE. UN SEGNALE POTENTE È L'INTERRUZIONE DELLA PARTITA, CHE DIMOSTRA TOLLERANZA ZERO.
- ▶ RELIGIONE E ORIENTAMENTO SESSUALE: IL RISPETTO SI ESTENDE ALLA SFERA PERSONALE. GIUDICARE UN INDIVIDUO PER LA SUA FEDE O PER CHI AMA È ILLOGICO E INACCETTABILE.
- ▶ PARI OPPORTUNITÀ E DISUGUAGLIANZE SOCIALI: È FONDAMENTALE ASSICURARE CHE OGNI INDIVIDUO RICEVA LO STESSO TRATTAMENTO E LE STESSO OPPORTUNITÀ. LA PROVOCAZIONE EMERSA DURANTE UN CORSO (5 RAGAZZE SU 40 RAGAZZI) CI SPINGE A INTERROGARCI SU COME RENDERE IL BASKET PIÙ ACCESSIBILE E ATTRAENTE PER LE RAGAZZE.



LE REGOLE E LA LORO INTERPRETAZIONE: IL CONFINE TRA RIGORE E ABUSO

LE REGOLE E LA LORO INTERPRETAZIONE: IL CONFINE TRA RIGORE E ABUSO

LE REGOLE SONO NECESSARIE, MA POSSONO ESSERE APPLICATE IN MODO DISTORTO, GENERANDO CONSEGUENZE NEGATIVE.

L'ABILITÀ FONDAMENTALE PER UN LEADER È INTERPRETARE IL CONTESTO PRIMA DI AGIRE.

CASE STUDY:

- ▶ IL CASO RUBIALES (CALCIO FEMMINILE SPAGNOLO): IL BACIO NON CONSENSUALE È UN ESEMPIO DI MANCATA INTERPRETAZIONE DEL CONTESTO. AL DI LÀ DELLE INTENZIONI, UN DIRIGENTE DEVE MANTENERE UN COMPORTAMENTO APPROPRIATO AL SUO RUOLO.
- ▶ IL CASO DELLA GINNASTICA RITMICA ("FARFALLE"): L'INDAGINE SULL'ALLENATRICE EMANUELA MACCARANI HA EVIDENZIATO COME METODOLOGIE FINALIZZATE ALL'ALTA PERFORMANCE POSSANO SFOCIARE NELL'ABUSO PSICOLOGICO. UMILIARE PUBBLICAMENTE LE ATLETE PER IL PESO NON È UN METODO DI ALLENAMENTO, MA UN ABUSO.
- ▶ IL CONCETTO DI PERDONO: PUR CONDANNANDO L'ERRORE, LA NOSTRA CULTURA GIURIDICA (INFLUENZATA DA CESARE BECCARIA) CONTEMPLA LA POSSIBILITÀ DI UNA SECONDA CHANCE. LA COMPrensIONE NON DEVE DIVENTARE UN ALIBI, MA È CRUCIALE TROVARE UN EQUILIBRIO TRA EMPATIA E RESPONSABILITÀ.

STAKEHOLDER THEORY E GOVERNANCE

Una società sportiva moderna non può pensare solo al profitto o ai risultati. Deve ascoltare e gestire le relazioni con tutti i suoi **stakeholder**.

CHI SONO GLI STAKEHOLDER?

Sviluppata da R. EDWARD FREEMAN, LA STAKEHOLDER THEORY IDENTIFICA COME STAKEHOLDER TUTTI COLORO CHE HANNO UN INTERESSE ("STAKE") O UN'INFLUENZA SULL'ORGANIZZAZIONE. PER UNA SOCIETÀ DI BASKET, QUESTI INCLUDONO:

- ▶ GIOCATORI E GENITORI
- ▶ ALLENATORI E STAFF TECNICO
- ▶ SPONSOR
- ▶ ISTITUZIONI (FEDERAZIONE, COMUNE, INPS)
- ▶ MEDIA E GIORNALISTI
- ▶ FORNITORI (STAFF MEDICO, MATERIALE TECNICO)
- ▶ COMUNITÀ LOCALE (TIFOSI, SCUOLE, FORZE DELL'ORDINE)

L'ascolto attivo degli stakeholder è la chiave per costruire un'organizzazione resiliente e radicata nel territorio. Una società che si fonda solo su un singolo proprietario rischia di scomparire.

LA PIRAMIDE DELLA RESPONSABILITÀ SOCIALE DI CARROLL

QUESTO MODELLO ORGANIZZA LA RESPONSABILITÀ SU QUATTRO LIVELLI:

- ▶ RESPONSABILITÀ ECONOMICA (OBBLIGATORIA): RAGGIUNGERE IL PAREGGIO DI BILANCIO PER SOPRAVVIVERE.
- ▶ RESPONSABILITÀ LEGALE (OBBLIGATORIA): RISPETTARE LE LEGGI E I REGOLAMENTI.
- ▶ RESPONSABILITÀ ETICA (ATTESA): AGIRE IN MODO CORRETTO, GIUSTO ED EQUO.
- ▶ RESPONSABILITÀ FILANTROPICA (VOLONTARIA): CONTRIBUIRE AL MIGLIORAMENTO DELLA COMUNITÀ.

L'AGENDA GLOBALE E L'IMPATTO LOCALE

L'AGENDA 2030 DELLE NAZIONI UNITE E LO SPORT ITALIANO

L'AGENDA 2030 PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE, CON I SUOI 17 OBIETTIVI (GOALS), RAPPRESENTA UNA BUSSOLA GLOBALE.

LA FIP HA TRADOTTO QUESTI OBIETTIVI IN AZIONI CONCRETE. AD ESEMPIO, L'OBIETTIVO 10 ("RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE")

SI TRADUCE IN UN BASKET INCLUSIVO, CON PROGETTI PER L'EMPOWERMENT FEMMINILE E ATTIVITÀ SPORTIVE PER I DETENUTI.

IL 20 SETTEMBRE 2023 SEGNA UNA DATA STORICA: LO SPORT È ENTRATO NELLA COSTITUZIONE ITALIANA (ART. 33), CHE NE RICONOSCE IL "VALORE EDUCATIVO, SOCIALE E DI PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO". QUESTO SANCISCE IL DOVERE DELLO STATO DI TUTELARE IL MONDO SPORTIVO A TUTTI I LIVELLI.

LUCI E OMBRE: I GRANDI EVENTI E LO SPORTSWASHING

L'ANALISI DI EVENTI COME I MONDIALI FIFA IN QATAR O LE OLIMPIADI DI RIO 2016 HA EVIDENZIATO IL CONCETTO DI

SPORTSWASHING: L'USO DELLO SPORT PER MASCHERARE PROBLEMI ETICI, SOCIALI E AMBIENTALI. LA LEZIONE È CHIARA: I DIRITTI UMANI E IL COINVOLGIMENTO DELLE COMUNITÀ LOCALI DEVONO ESSERE PRIORITARI.

UNO SGUARDO AL FUTURO: TECNOLOGIA E MANAGEMENT SPORTIVO

L'innovazione tecnologica, in particolare l'**intelligenza artificiale (IA)**, sta trasformando il management e la professione dell'allenatore.

L'IA COME STRUMENTO, NON COME MINACCIA



L'IA NON DEVE ESSERE VISTA COME UN "MOSTRO", MA COME UN POTENTE STRUMENTO PER **OTTIMIZZARE I PROCESSI LAVORATIVI**. INVECE DI TEMERE CHE LE MACCHINE SOSTITUISCANO L'UOMO, BISOGNA ESPLORARE COME POSSONO SUPPORTARLO.

Identificare i processi ripetitivi (analisi dati, pianificazione allenamenti) e valutare come l'IA potrebbe velocizzarli, lasciando più tempo per il rapporto umano con gli atleti.

PRIVACY E CONSAPEVOLEZZA DIGITALE

NELL'ERA DIGITALE, LA GESTIONE DEI DATI È UNA RESPONSABILITÀ ENORME. PIATTAFORME COME GOOGLE E FACEBOOK UTILIZZANO I NOSTRI DATI PER INFLUENZARE LE NOSTRE SCELTE IN MODI NON TRASPARENTI (VEDI CASO STUDIO DELL'ELEZIONE DI TRUMP). PER UNA SOCIETÀ SPORTIVA, LA PROTEZIONE DEI DATI SENSIBILI DEGLI ATLETI (SPECIALMENTE MINORI) È UN OBBLIGO NON NEGOZIABILE.

SUGGERIMENTI PRATICI PER ALLENATORI E DIRIGENTI

- » **Studiare per Conoscere:** Leggere e approfondire il Report di Sostenibilità della Federazione. È uno strumento di trasparenza che aiuta a capire l'organizzazione di cui facciamo parte.
- » **Allenare le Soft Skills:** Dedicare tempo a migliorare comunicazione, empatia e capacità di lettura del gioco e delle persone.
- » **Costruire Squadre e Organizzazioni Flessibili:** Allenare la capacità di adattarsi collettivamente alle sfide impreviste, bilanciando efficacia, efficienza e flessibilità.
- » **Promuovere Sostenibilità e Responsabilità Attiva **: Iniziare da noi stessi, con piccoli gesti (es. usare mezzi pubblici) e grandi prese di posizione (es. non tollerare mai la discriminazione).
- » **Equilibrio tra Rigore e Umanità:** Siate esigenti, ma mai umilianti. La disciplina deve sempre essere accompagnata dal rispetto per la dignità della persona.
- » **Contesto, Contesto, Contesto:** Prima di agire o parlare, analizzare sempre il contesto. È la chiave per evitare errori.
- » **Accendete la Fiammella **: Utilizzate questi temi come spunto per aprire la mente, coltivare la curiosità intellettuale e diventare veri educatori, oltre che tecnici.

CONCLUSIONI

ALLENARE E DIRIGERE OGGI SIGNIFICA ESSERE LEADER CONSAPEVOLI, CAPACI DI GUIDARE I PROPRI ATLETI E LE PROPRIE SOCIETÀ IN UN MONDO COMPLESSO, CON L'OBIETTIVO DI GENERARE UN IMPATTO POSITIVO DENTRO E FUORI DAL CAMPO.

DOMENICO CACCIUNI

Percorsi nella massa dei media | Come comunica la FIP



È un Giornalista. Addetto stampa, comunicazione istituzionale e politica, digital e non...

Laureato in Lingue e Letterature straniere moderne all'istituto universitario orientale di Napoli completa poi gli studi con una laurea magistrale in scienze delle comunicazioni ed editoria, comunicazione multimediale e giornalismo presso l'università di Teramo.

Muove i primi passi dal 1990 al 1993 come redattore editoriale presso la casa editrice Reflex che si occupa di Progettazione e realizzazione di periodici specializzati in fotografia.

Dal 1994 al 1997 è il responsabile della comunicazione della Lega Basket femminile, occupandosi della comunicazione legata alla realizzazione e alla gestione di eventi, oltre che alla promozione del campionato di serie A. Una vera e propria palestra per nuove esperienze, contatti e sperimentazioni per portare all'attenzione generale, media compresi, il mondo della pallacanestro femminile.

Nello stesso periodo diventa FIBA Editorial Consultant per 4 anni, dove collabora con il Centro Studi e Ricerche della FIBA e con FIBA Europe con sede a Monaco di Baviera per la realizzazione di riviste periodiche, media guide delle Competizioni Europee ed editing di libri tecnici sull'impiantistica sportiva.

Dal 1998 inizia la sua avventura con la Federazione Italiana Pallacanestro, prima come addetto stampa delle nazionali di basket, poi diventando media and social media officer 3x3 basketball ed infine per arrivare ai giorni nostri è addetto stampa dedicato alla presidenza ed alle comunicazioni istituzionali.

Nella sua esperienza federale si occupa della promozione delle attività delle Nazionali (fino al novembre 2013) e della Presidenza presso i media attraverso l'organizzazione di conferenze stampa, la redazione di comunicati stampa, la preparazione di cartelle stampa e pubblicazioni on line e off line.

Relazioni con i media nazionali e locali, istituzioni, comitati organizzatori eventi per le attività istituzionali della Federazione Italiana Pallacanestro nei suoi riflessi politici, sociali, sportivi ed organizzativi. Organizzazione di Conferenze stampa, Redazione di comunicati ed articoli, realizzazione di fotografie e videoclip per canali social interni, per il sito ufficiale e per le riviste di settore.

Addetto stampa delle Nazionali ad otto Campionati Europei, un Campionato del Mondo e due edizioni dei Giochi del Mediterraneo.

BILANCIO DI RESPONSABILITÀ SOCIALE FIP - COMUNICARE OLTRE IL CAMPO

IL RUOLO SOCIALE DELLA PALLACANESTRO

LA FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO (FIP) CREDE FERMAMENTE CHE IL VALORE DELLO SPORT VADA BEN OLTRE IL RISULTATO DI UNA PARTITA. LA PALLACANESTRO NON È SOLO VITTORIE E SCONFITTE, MA UN POTENTE STRUMENTO DI IMPATTO SOCIALE, CRESCITA PERSONALE E COMUNICAZIONE. QUESTO SAGGIO RIASSUME I PRINCIPI E LE PRATICHE DELLA RESPONSABILITÀ SOCIALE PROMOSSE DALLA FIP, CON UN FOCUS PARTICOLARE SUL "REPORT DI SOSTENIBILITÀ", UN BILANCIO CHE DOCUMENTA LE ATTIVITÀ E L'IMPEGNO DELLA FEDERAZIONE IN QUESTO AMBITO. L'OBIETTIVO È FORNIRE SPUNTI PRATICI E UNA VISIONE PIÙ AMPIA DEL NOSTRO SPORT, TRASFORMANDO LA CONOSCENZA IN AZIONE CONCRETA.

IL CONCETTO DI RESPONSABILITÀ SOCIALE

IL TEMA CENTRALE È LA **RESPONSABILITÀ SOCIALE** NEL CONTESTO SPORTIVO. NON SI TRATTA DI UN'ATTIVITÀ SECONDARIA, MA DI UN PILASTRO FONDAMENTALE DELLA MISSION FEDERALE. L'IMPEGNO VA OLTRE IL MARKETING, TRADUCENDOSI IN AZIONI CONCRETE CHE GENERANO UN VALORE TANGIBILE PER LA COMUNITÀ.

- ▶ **DEFINIZIONE DI STAKEHOLDER:** GLI "STAKEHOLDER" SONO TUTTI GLI INTERLOCUTORI (INTERNI ED ESTERNI) CON CUI L'ORGANIZZAZIONE INTERAGISCE. LA FIP CONSIDERA TUTTI – DALLA GOVERNANCE AI PARTNER, DALLE SOCIETÀ SPORTIVE AI TIFOSI – COME PARTE INTEGRANTE DEL SUO ECOSISTEMA.
- ▶ **PROGETTI CONCRETI:** UN ESEMPIO SALIENTE È L'INTERVENTO NEL CARCERE DI SECONDIGLIANO, DOVE LA FIP HA CONTRIBUITO A RISTRUTTURARE UN PLAYGROUND. ALLENATORI FEDERALI INCONTRANO PERIODICAMENTE I DETENUTI PER GIOCARE A PALLACANESTRO, DIMOSTRANDO COME LO SPORT POSSA ESSERE UN VEICOLO DI INCLUSIONE E RIABILITAZIONE.

IL REPORT DI SOSTENIBILITÀ: STRUMENTO E RISORSA

IL **REPORT DI SOSTENIBILITÀ** (O **BILANCIO DI RESPONSABILITÀ SOCIALE**) È IL DOCUMENTO UFFICIALE CHE RENDICONTA TUTTE LE ATTIVITÀ SOCIALI DELLA FIP.

- ▶ **ACCESSIBILITÀ:** IL REPORT È DISPONIBILE ONLINE SUL SITO UFFICIALE DELLA FIP (SEZIONE “RESPONSABILITÀ SOCIALE”) PER GARANTIRE MASSIMA DIFFUSIONE E RIDURRE L’IMPATTO AMBIENTALE LEGATO ALLA STAMPA.
 - **DOVE TROVARLO:** HOMEPAGE FIP → MENÙ → RESPONSABILITÀ SOCIALE → REPORT DI SOSTENIBILITÀ.
- ▶ **STRUTTURA E LINGUAGGIO:** LO SFORZO PRINCIPALE NELLA REDAZIONE DEL REPORT È STATO QUELLO DI RENDERLO FACILMENTE LEGGIBILE E COMPRESIBILE, EVITANDO TECNICISMI E GERGHI COMPLESSI (COME LE NORME GRI, GLOBAL REPORTING INITIATIVE), SPIEGANDOLI IN MODO SEMPLICE. L’OBIETTIVO È COMUNICARE IN MODO EFFICACE CON UN PUBBLICO VASTO E VARIEGATO.
- ▶ **CONTENUTO:** IL DOCUMENTO NON SI CONCENTRA SUI RISULTATI SPORTIVI, MA RACCONTA L’IMPATTO DELLA FEDERAZIONE SULLA SOCIETÀ, LE INIZIATIVE, I VALORI E LA VISIONE PER IL FUTURO.OR

SUGGERIMENTI PRATICI E MOMENTI SALIENTI

- ▶ **LEGGETE IL REPORT DI SOSTENIBILITÀ:** È UNA FONTE DI ISPIRAZIONE PER PROGETTI DA IMPLEMENTARE NELLA VOSTRA SOCIETÀ SPORTIVA.
- ▶ **SIATE COMUNICATORI EFFICACI:** PRESTATE ATTENZIONE A COME PARLATE AI VOSTRI ATLETI E ALLA COMUNITÀ. SEMPLIFICATE SENZA BANALIZZARE.
- ▶ **DIVENTATE AGENTI DI CAMBIAMENTO:** USATE LA PALLACANESTRO PER CREARE INCLUSIONE E INSEGNARE VALORI.
- ▶ **CONTRIBUITE ATTIVAMENTE:** INVIATE IDEE E FEEDBACK ALLA FIP TRAMITE L’INDIRIZZO EMAIL MEDIA@FIP.IT.
- ▶ **ANEDDOTI STORICI:** RACCONTI COME LA “DIFESA A BOTTIGLIA” HANNO RICORDATO CHE LA PASSIONE È IL CUORE DELLA PALLACANESTRO.
- ▶ **LA FORMAZIONE COME PRIORITÀ:** L’INSERIMENTO DI UN MODULO SULLA RESPONSABILITÀ SOCIALE NEI CORSI PER ALLENATORI È UN SEGNALE FORTE DELL’IMPEGNO DELLA FEDERAZIONE.



COMUNICAZIONE STRATEGICA PER ALLENATORI - TEORIA E PRATICA

COMUNICARE È ALLENARE

LA COMUNICAZIONE NON È UN ASPETTO ACCESSORIO DEL LAVORO DI UN ALLENATORE, MA UNA COMPETENZA FONDAMENTALE. ALLENARE SIGNIFICA SAPER COMUNICARE IN MODO EFFICACE CON GIOCATORI, STAFF, MEDIA E PUBBLICO. IN UN’EPOCA DI SOVRACCARICO INFORMATIVO, SAPER NAVIGARE E GESTIRE LA COMUNICAZIONE È CRUCIALE.


LA RESPONSABILITÀ SOCIALE COME STRUMENTO DI COMUNICAZIONE

LA RESPONSABILITÀ SOCIALE È ANCHE UN POTENTE VEICOLO DI COMUNICAZIONE, CAPACE DI ASSOCIARE L’IMMAGINE DI UNA SOCIETÀ O DI UNA NAZIONALE A VALORI POSITIVI E UNIVERSALI.

- ▶ **IL PROGETTO “AMICI DELL’AMBIENTE”**   UN ESEMPIO PRATICO È IL VIDEO-MESSAGGIO REALIZZATO CON I GIOCATORI DELLA NAZIONALE (COME WILLY CARUSO) PER PROMUOVERE LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE (SPEGNERE LE LUCI, NON SPRECCARE ACQUA, USARE BORRACCHE), IN LINEA CON GLI OBIETTIVI DELL’AGENDA ONU 2030. L’OBIETTIVO COMUNICATIVO È DIMOSTRARE CHE LA PALLACANESTRO È PARTE ATTIVA DELLA SOCIETÀ.


L’UFFICIO STAMPA E LA COMUNICAZIONE DI PARTE

È ESSENZIALE DISTINGUERE LA COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE (O DI PARTE) DAL GIORNALISMO. UN UFFICIO STAMPA OPERA SECONDO UNA **COMUNICAZIONE DI PARTE**: IL SUO COMPITO NON È RACCONTARE LA “VERITÀ ASSOLUTA”, MA PRESENTARE IL PUNTO DI VISTA DELLA PROPRIA ORGANIZZAZIONE, ENFATIZZANDO GLI ELEMENTI POSITIVI SENZA MENTIRE.

- ▶ **ESERCITAZIONE PRATICA: FINALE UNDER 20 FEMMINILE (2016)** : ANALIZZANDO LA FINALE PERSA CONTRO LA SPAGNA, SI È DISCUSO COME COMUNICARE IL RISULTATO. MENTRE UN TITOLO GIORNALISTICO SI SAREBBE CONCENTRATO SULLA SCONFITTA (“SOGNO INFRANTO”), LA SOLUZIONE CORRETTA PER UN UFFICIO STAMPA DI PARTE È STATA: “L’ITALIA HA VINTO L’ARGENTO”. QUESTA SCELTA NON NEGA LA SCONFITTA, MA ESALTA IL RISULTATO RAGGIUNTO, COMUNICANDO SUCCESSO E VALORE.

GESTIONE DELLA COMUNICAZIONE POST-PARTITA

IL MOMENTO POST-GARA È DELICATO. L’EMOTIVITÀ PUÒ PORTARE UN ALLENATORE A DIRE COSE DI CUI PENTIRSI, MENTRE GLI ADDETTI STAMPA HANNO SCADENZE STRETTE.

- ▶ **IL FATTORE TEMPO E L’EMOTIVITÀ** : OGNI ALLENATORE DEVE TROVARE IL PROPRIO MODO PER GESTIRE L’ADRENALINA PRIMA DI COMUNICARE CON L’ESTERNO.
- ▶ **ANEDDOTO SU BOGDAN “BOŠA” TANJEVIĆ:** PER GESTIRE LA SUA CARICA EMOTIVA, IL SUO ADDETTO STAMPA GLI OFFRIVA UN MOMENTO DI DECOMPRESSIONE (UN SORSO DI WHISKY, UN SIGARO) PRIMA DI AFFRONTARE I GIORNALISTI, PERMETTENDOGLI DI PARLARE IN MODO PIÙ LUCIDO.
- ▶ **L’ARTE DELLA PERSUASIONE:** UN GRANDE COMUNICATORE SA TRASFORMARE UN OSTACOLO IN UN’OPPORTUNITÀ. QUANDO A TANJEVIĆ FU IMPEDITO DI FUMARE IN PALESTRA IN TURCHIA, PERSUASE LA SECURITY SPIEGANDO CHE IL FUMO SIMULAVA LA SCARSA OSSIGENAZIONE DELLA PARTITA, AIUTANDO I GIOCATORI AD ABITUARSI.

NAVIGARE LA COMUNICAZIONE NELL'ERA DIGITALE

INTRODUZIONE: DAL SILENZIO ANALOGICO AL RUMORE DIGITALE

VIVIAMO IN UN'EPOCA DI **SOVRACCARICO INFORMATIVO** (INFORMATION OVERLOAD). SIAMO PASSATI DA UN MODELLO "UNO A MOLTI" DEI MEDIA TRADIZIONALI A UN'ERA INTERATTIVA DOMINATA DAI SOCIAL MEDIA, DOVE TUTTI POSSONO CREARE E CONDIVIDERE CONTENUTI. QUESTO HA GENERATO UN FLUSSO ENORME DI INFORMAZIONI CHE RENDE DIFFICILE DISTINGUERE IL VERO DAL FALSO.

CARATTERISTICHE CHIAVE E SFIDE DEL DIGITALE

- ▶ I PILASTRI DELLA COMUNICAZIONE MODERNA: IPERTESTUALITÀ, INTERCONNESSIONE E SOVRACCARICO INFORMATIVO.
- ▶ IL BUDGET DELL'ATTENZIONE: LA NOSTRA CAPACITÀ DI PROCESSARE INFORMAZIONI È LIMITATA. SUPERATA UNA CERTA SOGLIA, SCARTIAMO L'ECESSO. LA SFIDA PER UN COMUNICATORE È CATTURARE UNA FETTA DI QUESTO BUDGET.
- ▶ LA PROFEZIA DI UMBERTO ECO: "I SOCIAL MEDIA DANNO DIRITTO DI PAROLA A LEGIONI DI IMBECILLI". LA DEMOCRATIZZAZIONE DELLA COMUNICAZIONE HA DATO VOCE A TUTTI, INCLUSI COLORO CHE DIFFONDONO DISINFORMAZIONE O COMMENTI FUORI LUOGO, I COSIDDETTI "WEBETI".
- ▶ L'IMPATTO SULLA PERCEZIONE: POCHI COMMENTI NEGATIVI SUI SOCIAL POSSONO GENERARE UN'ANSIA SPROPORZIONATA. È FONDAMENTALE DARE IL GIUSTO PESO ALLE INTERAZIONI ONLINE: CIÒ CHE OGGI È UN DRAMMA, DOMANI SARÀ DIMENTICATO.

L'EVOLUZIONE DEI MEDIA: DAL FAX AGLI SMARTPHONE

LA TRANSIZIONE DAL MONDO ANALOGICO A QUELLO DIGITALE HA CAMBIATO TUTTO.

- ▶ IL PASSATO ANALOGICO (1999): LA COMUNICAZIONE SI BASAVA SU TELEFONO E FAX. IL LAVORO CONSISTEVA NEL DIFFONDERE INFORMAZIONI, NON NEL CREARLE. IL FAX, ALL'EPOCA, RAPPRESENTÒ UNA RIVOLUZIONE PER LA SUA CAPACITÀ DI INVIO QUASI Istantaneo.
- ▶ IL PRESENTE DIGITALE: L'AVVENTO DEGLI SMARTPHONE HA PERMESSO AGLI UFFICI STAMPA DI DIVENTARE PRODUTTORI DI CONTENUTI (VIDEO, ARTICOLI). QUESTO HA CREATO NUOVE FIGURE PROFESSIONALI (SOCIAL MEDIA MANAGER, CONTENT CREATOR) E IMPOSTO UNA GESTIONE 24/7 DELLA COMUNICAZIONE.

LE TRE RIVOLUZIONI DELLA COMUNICAZIONE

- ▶ LA SCRITTURA: HA PERMESSO DI FISSARE IL PENSIERO.
- ▶ LA STAMPA (GUTENBERG, 1455): HA RESO LA CONOSCENZA RIPRODUCIBILE SU LARGA SCALA.
- ▶ INTERNET (1989): HA CONNESSO IL MONDO, RENDENDO LA DIFFUSIONE DELLE INFORMAZIONI Istantanea. LA SUA ADOZIONE È STATA RAPIDISSIMA: HA IMPIEGATO SOLO 4 ANNI PER RAGGIUNGERE 50 MILIONI DI UTENTI, CONTRO I 38 DELLA RADIO E I 13 DELLA TV.

STORYTELLING E STRATEGIE PRATICHE PER ALLENATORI

DALLA NICCHIA ALLO STORYTELLING

NELLA COMUNICAZIONE MODERNA, OPERIAMO IN "NICCHIE" DI INTERESSE. L'OBIETTIVO NON È PARLARE A TUTTI, MA **ARRICCHIRE LA PROPRIA NICCHIA**, RENDENDOLA ATTRAENTE E COINVOLGENTE ATTRAVERSO LO STORYTELLING.

L'IMPORTANZA DI ESSERE COMPRENSIBILI

UNO DEI RISCHI MAGGIORI È USARE UN LINGUAGGIO TROPPO SETTORIALE. L'INCAPACITÀ DI ESSERE CAPITI È UN DIFETTO FATALE.

- ▶ RIFIUTO DEI GERGHI: È STATA SOTTOLINEATA LA NECESSITÀ DI EVITARE L'USO DI ANGLICISMI NON NECESSARI ("BRIFFARE", "STAFF MEETING"). PARLARE UN "ITALIANO SEMPLICE" È ESSENZIALE PER FARSI CAPIRE DA TUTTI, ABBATTENDO LE BARRIERE TRA "ESPERTI" E "NEOFITI".
- ▶ ADATTARSI AL PUBBLICO: UN BUON COMUNICATORE (E UN BUON ALLENATORE) SI SFORZA DI "ANDARE VERSO" IL PROPRIO INTERLOCUTORE, ADATTANDO IL MESSAGGIO. L'UMILTÀ DI METTERSI AL LIVELLO DEGLI ALTRI È LA CHIAVE.

LO STORYTELLING COME STRUMENTO: IL PROGETTO E-BASKET

IL PROGETTO E-BASKET DELLA FEDERAZIONE, NATO DURANTE IL COVID, È UN ESEMPIO DI COME CREARE CONTENUTI COINVOLGENTI PER UN PUBBLICO SPECIFICO, USANDO VIDEO TEASER PRE-EVENTO E REPORT POST-EVENTO PER RACCONTARE L'ENERGIA DELL'INIZIATIVA.

- ▶ PILASTRI DI UNO STORYTELLING EFFICACE: SECONDO LA STORYTELLER LUCIA ALLOTTA, LA COMUNICAZIONE SOCIAL DEVE ESSERE SINTETICA, EMOTIVA, EMPATICA, BREVE E COINVOLGENTE. RACCONTARE STORIE CHE EMOZIONANO COMPORTA UNA GRANDE RESPONSABILITÀ.

COMUNICARE È UN FONDAMENTALE (COME IL PASSAGGIO)

SE LA COMUNICAZIONE FOSSE UN FONDAMENTALE, SAREBBE IL PASSAGGIO: PERMETTE DI COINVOLGERE I COMPAGNI E RAGGIUNGERE UN OBIETTIVO COMUNE. UN ASPETTO CHIAVE È SAPER ASCOLTARE: NON PERCEPIRE I FEEDBACK DEI GIOCATORI E DELLO STAFF È UN GRAVE LIMITE.

- ▶ IL MINI-BRIEFING DELLO STAFF: LA RIUNIONE TRA ALLENATORE E ASSISTENTI PRIMA DEL TIME OUT È UN MOMENTO PREZIOSO PER ALLINEARSI E TRASMETTERE UN MESSAGGIO CHIARO E CONCISO, SAPENDO CHE L'ATTENZIONE DEI GIOCATORI È LIMITATA.

CONCLUSIONI: IL VOSTRO RUOLO NEL FUTURO DELLA PALLACANESTRO

QUESTE LEZIONI OFFRONO UNA SERIE DI “SEMI” DA COLTIVARE. ALLENATORI E DIRIGENTI HANNO L’OPPORTUNITÀ E LA RESPONSABILITÀ DI FORMARE NON SOLO GIOCATORI, MA ANCHE PERSONE. LA COMUNICAZIONE E LA RESPONSABILITÀ SOCIALE NON SONO ADEMPIMENTI, MA INVITI A RIFLETTERE SUL “PERCHÉ” FACCIAMO QUELLO CHE FACCIAMO.

PUNTI CHIAVE FINALI :

- ▶ **SIAMO TUTTI PRODUTTORI DI CONTENUTI:** SFRUTTAMO QUESTA OPPORTUNITÀ PER RACCONTARE LA NOSTRA REALTÀ.
- ▶ **LA QUALITÀ VINCE SULLA QUANTITÀ:** CONCENTRATEVI SULLA CREAZIONE DI CONTENUTI DI VALORE.
- ▶ **L’ASCOLTO È LA CHIAVE:** PER COMUNICARE CON I GIOVANI, DOBBIAMO PRIMA CAPIRLI.
- ▶ **LA SEMPLICITÀ È UN VALORE:** COMUNICATE IN MODO CHIARO E ACCESSIBILE.
- ▶ **PENSARE COME UN UFFICIO STAMPA:** VALORIZZATE I SUCCESSI E PRESENTATE IL VOSTRO PUNTO DI VISTA IN MODO STRATEGICO.
- ▶ **GESTIRE IL POST-GARA:** CREATE UNA ROUTINE PER “RAFFREDDARVI” PRIMA DI PARLARE CON I MEDIA.

GLI STRUMENTI E LE CONOSCENZE SONO A NOSTRA DISPOSIZIONE. STA A NOI UTILIZZARLI PER ARRICCHIRE IL NOSTRO LAVORO, ISPIRARE LE NOSTRE COMUNITÀ E CONTRIBUIRE A UNA PALLACANESTRO CHE SIA SEMPRE PIÙ INCLUSIVA, CONSAPEVOLE E DI IMPATTO.



ALLENATORI