

COACH

BOX MAGAZINE

FIP
ALLENATORI

Basket e AI
ANTONIO LEZZI

L'etica del formatore
CLAUDIO BARRESI

Dal basket al calcio femminile
RAFFAELLA MASCIADRI

La mia esperienza di Direttore Sportivo
ANDREA GRACIS

L'intervento alla riunione degli allenatori
MAURIZIO GHERARDINI

Cambiamenti nel basket: pace e dati analitici
LUCA BANCHI E FRANCESCO OLIVO

Anno 4 - N°22

In questo numero di Coach Box Magazine

4

EDITORIALE

Non stiamo allenando squadre, stiamo costruendo il futuro

di Roberto di Lorenzo

5

SCIENZE DELLO SPORT

Il Lavoro Sportivo: tante attese e speranze, ma anche tante difficoltà

di Enzo Marra

7

SCIENZE DELLO SPORT

Vedere il gioco che non si vede: l'AI come lente per leggere il gioco

di Antonio Lezzi

14

SETTORE GIOVANILE

Il "Progetto giocatore nel sistema Virtus": dai primi palleggi al professionismo

di Mattia Largo

17

SETTORE GIOVANILE

Il Settore giovanile della Pallacanestro Varese

di Federico Bellotto

19

SETTORE GIOVANILE

I fondamentali individuali nel gioco senza palla: un modello integrato tecnico, fisico e mentale

di Giulia Pegoraro

23

SETTORE GIOVANILE

Transizione dalla difesa all'attacco di una squadra Under 17 Eccellenza

di Elena Vezzosi

28

SENIOR

Cambiamenti nel basket: pace e dati analitici

di Luca Banchi e Francesco Olivo

32

SENIOR

Il ruolo del vice allenatore, la mia esperienza

di Angela Gianolla

35

MINIBASKET

Perchè le bambine dovrebbero giocare a Minibasket?

di Roberta Regis e Carla Ciuti

38

PREPARAZIONE FISICA

Corso Formatori Fisici CNA 2026

di Paolo Guderzo

40

BASKETBALL STORY

Il mio intervento alla riunione degli allenatori a Torino

di Maurizio Gherardini

43

BASKETBALL STORY

Dal parquet al campo: il mio percorso di crescita tra basket e calcio femminile

di Raffaella Masciadri

45

BASKETBALL STORY

La mia esperienza di Direttore Sportivo

di Andrea Gracis

47

BASKETBALL STORY

Struttura, identità e passione: il ruolo del Direttore Sportivo nel basket italiano

di James Laughlin

50

BASKET E FORMAZIONE

L'importanza dei fondamentali nelle parti funzionali al gioco: la visione periferica, cosa guardare

di Maurizio Lasi

53

BASKET E FORMAZIONE

L'Etica della Formazione: il formatore come giardiniere della crescita consapevole

di Claudio Barresi

56

REGOLAMENTO

Il blocco lontano dalla palla: tra precisione tecnica e vantaggio/svantaggio

di Massimiliano Duranti

Indice

CLINIC INTERNAZIONALE ALLENATORI



27 - 28 Giugno 2026

CARUGATE (MI) Pala Carugate

Via del Ginestrino 17/b

Relatori

Erdem Can

Capo Allenatore Turk Telekom Ankara

Matteo Cotelli

Capo Allenatore Pallacanestro Brescia

Francesco Cuzzolin

Head of Performance
SSD Reyer Venezia Mestre SPA

Paolo Galbiati

Capo Allenatore Baskonia Vitoria

David Gaspar

Capo Allenatore Sopron Basket,
Nazionale Femminile Slovenia

Israel Gonzalez

Allenatore con esperienza Euroleague

ACCREDITI DALLE ORE 8:30

Info: allenatori@fip.it

Non è previsto il riconoscimento dei punti P.A.O.

SPONSOR FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

CON LA COLLABORAZIONE
DEL COMITATO REGIONALE



Non stiamo allenando squadre, stiamo costruendo il futuro



di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP

C'è un errore che non possiamo più permetterci: pensare che allenare significhi solo insegnare soluzioni, oggi dobbiamo insegnare a pensare per arrivare alle soluzioni.

Il gioco è cambiato, è più veloce, più complesso, più esigente nelle scelte. Ma il vero cambiamento riguarda soprattutto il ruolo dell'allenatore.

Oggi all'allenatore non basta più conoscere il gioco: deve saper leggere situazioni sempre più rapide e complesse, interpretarle in tempo reale e insegnare ai giocatori a fare lo stesso. Deve educare alla lettura, alla comprensione, alla capacità decisionale.

E prima ancora, deve diventare più esigente con sé stesso: nelle scelte, nella qualità dell'insegnamento, nella capacità di aggiornarsi e di mettere continuamente in discussione le proprie convinzioni.

Allenare significa anche costruire contesti in cui si impara a leggere, decidere, adattarsi.

Significa formare uno sguardo.

Perché il basket vive soprattutto di ciò che non appare immediatamente: spazi da riconoscere, tempi da anticipare, vantaggi che nascono ancora prima dell'azione.

La qualità di un giocatore non dipende soltanto da ciò che sa fare con la palla, ma dalla capacità di leggere ciò che il gioco sta per offrire.

Per questo diventano fondamentali capacità motorie e cognitive come l'anticipazione, la percezione e la differenziazione spazio-temporale.

Un tempo queste competenze si sviluppavano spontaneamente, giocando all'aperto, nei campetti, attraverso i giochi popolari e le esperienze di strada.

Oggi tutto questo accade sempre meno. È sempre più raro vedere ragazze e ragazzi giocare liberamente fuori dai contesti organizzati.

Ed è proprio per questo che il ruolo dell'allenatore cambia ancora: dobbiamo essere capaci di insegnare queste competenze attraverso situazioni reali di gioco, creando esperienze che aiutino i ragazzi a osservare, capire, scegliere e adattarsi continuamente. Gli esercizi non dovranno essere gli obiettivi ma l'allenatore deve essere bravo a utilizzarli come occasione formativa.

Lavoriamo su percorsi. Ogni scorciatoia presa oggi diventa un limite domani. Il talento non basta: serve un sistema che lo accompagni nel tempo.

Il basket, oggi, è un sistema. Ad esempio, il vice è un ponte tra idea e squadra, il direttore sportivo costruisce identità, la preparazione entra nella qualità dell'apprendimento. Se queste parti non dialogano, non cresciamo.

E allora l'allenatore diventa centrale.

Non perché deve sapere tutto, ma perché deve tenere

insieme tutto, dentro e fuori del campo.

Il punto vero, però, è culturale. Siamo ancora troppo legati al risultato immediato.

Ma il miglioramento vero non è immediato. È invisibile. È fatto di errori, di dettagli, di tempo.

Non è ciò che insegniamo a fare la differenza. È ciò che lasciamo ai giocatori nel tempo.

Dobbiamo decidere. Continuare a inseguire il gioco, oppure iniziare a costruirlo.

Perché oggi più che mai non stiamo allenando squadre.

Stiamo costruendo il futuro del nostro basket. È una responsabilità che dobbiamo assumerci. Tutti.

Il Lavoro Sportivo: tante attese e speranze, ma anche tante difficoltà'

di Enzo Marra, Docente Scuola regionale dello Sport, CONI Campania

La non più recente riforma dello sport, partita con una delega del Parlamento data al Governo nell'agosto del 2019 con legge n. 86, attraversando ben quattro governi, Conte uno e due, Draghi e Meloni, si è concretizzata a febbraio del 2021 con il decreto legislativo n. 36. Un decreto, pubblicato per la prima volta in Gazzetta ufficiale il 18 marzo 2021 che nel tempo, è stato più volte modificato, ed a oggi, l'ultima versione è quella del 29 agosto 2023 giusto D. Lgs n. 120.

Questo nuovo impianto normativo, ha praticamente rivoluzionato l'agire amministrativo e contabile a cui si era abituati da più di un trentennio, andando a rivoluzionare quanto previsto dalla legge n. 91 del 23 marzo 1981 e successive modifiche.

E' pur vero, che questa riforma del lavoro sportivo ha modificato l'agire delle associazioni e società sportive, burocratizzando e professionalizzando le strutture organizzative, ma ha modificato anche, la prospettiva dei tecnici, atleti, istruttori, direttori tecnici e sportivi, preparatori atletici, direttori di gare e le nuove figure inserite dai singoli mansionari federali.

Difatti l'intento del nuovo impianto normativo era ed è, quello di garantire tutele pensionistiche, assicurative e sanitarie, diritti lavorativi ed in generale, dritti alle donne e porre fine a pratiche come il mancato pagamento di stipendi e compensi per le collaborazioni sportive.

Tuttavia nella fase applicativa e gestionale, si è sviluppato in questi anni un dibattito sull'aumento dei costi per gli enti sportivi chiamati dalla specificità della nuova norma che rinforza il principio di dare un valore culturale, educativo e sociale alle organizzazioni sportive.

La riforma ha creato, non solo la necessità di ricorrere a consulenze permanenti e specifiche, vista anche la non totale operatività del Registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche (RASD) in tutte le sue funzioni rispetto al progetto originario, e pertanto gli enti sportivi si sono trovati ad affrontare una nuova burocrazia digitale che si è aggiunta a quella già esistente, riducendo in tal modo, la flessibilità della gestione della attività sportive e complicando la vita ai dirigenti sportivi, che vedono a giusta ragione, anche un moltiplicarsi di nuovi adempimenti, come quello del documento valutazione dei rischi (DVR); stante che la definizione che *"tutti sono qualificati come lavoratori sportivi"*, fa nascere anche l'obbligo di entrare nel rettangolo della normativa prevista sulla sicurezza dei luoghi di lavoro (D.lgs. n. 81/2008) nonostante

siano previste delle semplificazioni se si hanno collaboratori con compensi sotto la soglia dei cinquemila euro nell'anno solare o collaboratori a titolo gratuito.

Ricordato che la distinzione tra l'area del professionismo e del dilettantismo è disciplinato dall'art 38 del D.lgs. n. 36/2021 e che attualmente le Federazioni Sportive Nazionali che riconoscono il professionismo sono la Federazione Giuoco Calcio -FIGC, la Federazione Ciclismo - FCI, la FederGolf - FIG e la **Federazione Italiana Pallacanestro - FIP**, dove operano solo società che svolgono la propria attività sportiva con **finalità lucrative** in particolare per la pallacanestro, le società che partecipano al campionato di serie A1 organizzato dalla lega sotto l'egida della Federazione. In questo segmento, il lavoro sportivo è prestato da atleti e/o allenatori come attività principale, ovvero prevalente e continuativa e viene configurato come oggetto di **contratto di lavoro subordinato**.

In questo perimetro le tutele presenti sono rafforzate anche dall'ordinamento sportivo e dal controllo operativo che ricevono queste società sotto il profilo della gestione economico - finanziaria, dei parametri di funzionamento e del rispetto dei contratti di lavoro.

La gestione dei rapporti di lavoro si complica nell'area del dilettantismo. È utile ricordare che la norma di settore tende a dare tutela alla dignità dei lavoratori sportivi nel principio di



specificità dello sport e della singola disciplina sportiva. In tal guisa l'art 25 del D.lgs. n. 36/2021 definisce, in linea generale, che è **lavoratore sportivo ogni tesserato che svolge l'attività sportiva verso un corrispettivo a favore di un soggetto dell'ordinamento sportivo** (Asd, Ssd, Federazione, Coni etc.). Individua inoltre la norma, che ricorrendo i presupposti, l'attività di lavoro sportivo **si può costituire con un rapporto di lavoro subordinato, rapporto di lavoro autonomo, anche nella forma di collaborazione coordinata e continuativa** ai sensi dell'art 409 del codice di procedura civile. Nello specifico l'art. 28 precisa che *nell'area del dilettantismo, il lavoro sportivo si presume oggetto di contratto di lavoro autonomo, nella forma della collaborazione coordinata e continuativa, quando ricorrano i seguenti requisiti nei confronti del medesimo committente:*

a. **la durata delle prestazioni oggetto del contratto, pur avendo carattere continuativo, non superi le ventiquattro ore settimanali, escluso il tempo dedicato alla partecipazione a manifestazioni sportive;**

b. **le prestazioni oggetto del contratto risultino coordinate sotto il profilo tecnico-sportivo, in osservanza dei regolamenti delle Federazioni sportive nazionali, delle Discipline sportive associate e degli Enti di promozione sportiva, anche paralimpici.**

Orunque completa l'impianto normativo che per il settore professionistico è istituito il **fondo pensione dei lavoratori sportivi** mentre per il settore dilettantistico opera l'**istituto della gestione separata** presso l'Inps prevista dalla legge n. 335/1995.

La contribuzione previdenziale per i dilettanti che hanno un contratto di co.co.co. sportivo dilettantistica, scatta presso la gestione separata al superamento dell'importo del compenso pari a cinquemila euro annui, seguendo un regime di cassa. Superato questo importo, scatta l'onere contributivo che è ripartito per due terzi a carico dell'ente sportivo e per un terzo a carico dell'atleta, istruttore, direttore etc.

A tutela che i contributi che vengano versati è previsto a carico dell'Ente sportivo, destinatario della prestazione sportiva (associazione, società, federazione, Disciplina sportiva, ente di promozione sportiva, associazione benemerita, Coni, Cip, società sport e Salute) l'obbligo di comunicare al Registro delle attività sportive dilettantistiche (RASD) i dati necessari all'individuazione del rapporto di lavoro sportivo. Tale comunicazione vale anche come comunicazione al centro per l'impiego (**modello UniLav**). Una successiva comunicazione deve essere comunicata all'Inps al pagamento dei contributi previdenziali da parte dell'ente sportivo (**modello UNIEMENS**). Gli allenatori, atleti e le altre figure previste, avendo presso l'Inps sezione gestione separata, una loro posizione previden-

ziale precedentemente aperta, possono sempre verificare i versamenti e l'ammontare dei contributi accantonati accedendo all'estratto conto contributivo parasubordinati nella sezione fascicolo previdenziale del cittadino attraverso Spid/Cie/Cns.

Infine è utile ricordare che gli importi di queste collaborazioni fino all'importo annuo di cinquemila euro (5.000/00€) rientrano in una franchigia tributaria e contributiva di totale esenzione e se superiore a tale soglia e fino a quindicimila euro sono soggetti a contribuzione previdenziale agevolata fino al 2027, ma rimane la franchigia tributaria, ovvero pur in presenza di una certificazione unica, che l'ente erogante deve produrre obbligatoriamente ed inviare sia al collaboratore che all'agenzia entrate, tale importo, non superiore ai 15.000€ annui, non deve essere riportato in dichiarazione dei redditi né si cumula con altri redditi, mentre al superamento dei 15.000€ annui la parte eccedente diventa imponibile Irpef. Non va sottaciuto che tra le tutele presenti nella riforma è previsto l'istituto della *Dis-Coll*, che è l'indennità di disoccupazione per i lavoratori con contratto di co.co.co. sportivo dilettantistico. La domanda va presentata attraverso il sito dell'Inps. Diverso è l'istituto della *NASpl*, *Nuova assicurazione sociale per l'impiego*, che è utilizzabile solo per chi è dipendente dell'ente sportivo. Ad ogni buon modo è utile consultare la circolare Inps n. 67 del 20 maggio 2024 dove sono riportate le modalità ed i requisiti necessari per potervi accedere.

Si auspica che la piena efficacia della riforma sia portatrice di misure non solo a sostegno delle garanzie formali, come appunto quelle pensionistiche e assistenziali, ma anche, di avere le capacità di assorbirne gli effetti senza comprometterne la vitalità operativa del sistema sportivo. Pertanto, il completamento degli strumenti attuativi, la semplificazione delle procedure e il consolidamento di prassi amministrative e telematiche, sono condizioni imprescindibili ed urgenti, affinché la riforma dello Sport possa trovare, quanto prima un suo primo completamento, realizzando una condizione consapevole, chiara, condivisa da tutti e non solo dai burocratici della legislazione e degli uffici pubblici stante la semplicità degli sportivi.

Vedere il gioco che non si vede: l'AI come lente per leggere il gioco, progettare e formare nella complessità

di Antonio Lezzi, Formatore Nazionale CNA e Docente di Metodologia dello Sport

Nel basket, allenare significa formare uno sguardo. Prima di correggere un movimento o costruire un sistema, un coach impara a riconoscere dove si apre davvero uno spazio, quando un vantaggio sta nascendo, quale soglia trasforma una buona lettura in una scelta tardiva.

È qui che il gioco mostra la sua parte meno evidente. La pallacanestro vive di segnali deboli, tempi minimi, relazioni tra corpi, distanze e intenzioni che spesso restano impliciti anche a occhi esperti. Per questo uno dei compiti centrali dell'allenatore consiste nel rendere più leggibile il campo.

A questo livello l'intelligenza artificiale diventa interessante per chi allena. Entra nel lavoro di lettura, accompagna l'osservazione, aiuta a visualizzare spazi, soglie, alternative e pattern poco visibili. Per un allenatore in formazione, e anche per chi allena da anni, il punto resta lo stesso. Vedere meglio, dare un nome più preciso a ciò che accade, decidere con maggiore nitidezza.

In questo quadro si colloca Liminal, uno strumento di AI pensato per sostenere la qualità del ragionamento nei contesti ad alta complessità. Lavora sulla leggibilità del processo che precede la scelta, chiarisce i criteri, mette a fuoco i vincoli, aiuta a distinguere ciò che emerge davvero da ciò che il contesto, la pressione o l'abitudine tendono a sovrapporre.

Per un coach, Liminal può diventare una presenza utile nei momenti in cui il campo si addensa. Nella preparazione, nella rilettura, nella progettazione, nel confronto interno allo staff, nella costruzione di domande per gli atleti. La sua utilità sta qui. Apre spazio mentale, rende più trattabile la complessità, aiuta a dare forma a ciò che spesso resta percepito e poco detto.

Introduzione

La complessità cognitiva non è un aspetto accessorio del basket. È una sua condizione interna. Giocatori e allenatori la abitano in modi diversi, ma strettamente intrecciati. I primi devono percepire, anticipare e decidere entro finestre temporali minime, in una continua integrazione tra corpo, spazio, avversari, compagni e obiettivi d'azione. I secondi leggono la partita in tempo reale, osservano e regolano l'allenamento, progettano percorsi che aiutino gli atleti a crescere e, insieme, preparano le condizioni della performance. Cambiano i compiti, ma non la sostanza. In tutti i casi si tratta di amministrare complessità senza esserne travolti.

È per questo che parlare oggi di intelligenza artificiale applicata al coaching ha senso solo se ci si appoggia a un framework serio e riconoscibile. La cognizione incarnata (Varela et al.) ricorda che, nel basket, percezione, decisione e azione formano un unico flusso situato, in cui anche ciò che osserviamo negli altri entra subito nella preparazione dell'azione. Le prospettive sulla cognizione distribuita mostrano inoltre che strumenti, linguaggi e ambienti di lavoro partecipano al processo cognitivo stesso (Norman; Hutchins). In questa direzione, anche il principio delle desirable difficulties offre un'indicazione preziosa per l'allenamento cognitivo (Bjork). Alcune difficoltà, se ben costruite, spingono il giocatore a leggere meglio, ad adattarsi e a trasferire ciò che apprende.

È qui che entra in gioco la gestione del carico cognitivo. Filtrare il carico estraneo, cioè tutto ciò che distrae o appesantisce senza aiutare a capire il gioco (esercizi troppo complessi, troppe richieste contemporanee, consegne poco chiare), lasciando spazio a quello che sostiene davvero la comprensione e l'apprendimento (Sweller). Questo vale anche per il coach, che sotto pressione può trovarsi a rincorrere segnali evidenti e perdere qualità nella lettura del campo.



Quando il dubbio non è un limite, ma il punto da cui cominciare

Specialmente nelle prime fasi della professione, un allenatore avverte spesso che qualcosa nel gioco gli sfugge e che non sempre riesce a riconoscere con precisione. Ha l'impressione che la squadra legga tardi, che un esercizio non produca ciò che prometteva, che in partita alcune scelte arrivino fuori tempo. Tra impressione e lettura resta uno spazio difficile da abitare. È proprio lì che nascono i dubbi più importanti. Prendono forma attorno a ciò che si sta osservando in campo, a ciò che si sceglie di correggere e al senso delle proposte costruite in allenamento. In questo spazio, prima ancora della risposta, serve spesso uno strumento capace di aiutare il coach a vedere meglio ciò che non è ancora riuscito a rappresentarsi con chiarezza. È in questa zona intermedia che affiorano le domande più vere nella missione del coach. Non hanno ancora la forma di un'analisi compiuta, eppure hanno già una nitidezza sufficiente. Fanno capire che qualcosa, nel gioco o nel nostro modo di leggerlo, chiede di essere visto meglio. Per rendere più visibile, in questo articolo, lo spazio di dubbio e di lettura in cui lavora il coach, ecco alcune richieste che possono emergere mentre osserva, mette a fuoco e cerca di chiarire il problema.

- Durante la partita:

“Mi sembra che arriviamo sempre un attimo dopo.”

“Loro non sembra che stiano facendo molto, eppure ci stanno togliendo tutto. Cosa non sto vedendo?”

- Dopo la partita:

“Non so dire se abbiamo sbagliato esecuzione o lettura.”

“Ho la sensazione di aver preparato bene la gara, però in campo non si è visto. Dove si è rotto il passaggio?”

- Durante l'allenamento:

“L'esercizio funziona, però non sono sicuro che stia allenando quello che penso.”

“In un'esercitazione di pick and roll, in quartetti, se tolgo i vincoli il gioco si sporca subito. È normale o vuol dire che manca lettura?”

“Stanno eseguendo bene, però stanno anche decidendo bene?”

- Nella progettazione:

“Non capisco se sto progettando per far riuscire il compito o per far crescere i giocatori.”

“Le mie progressioni didattiche aiutano davvero a vedere meglio il gioco o solo a ripetere meglio?”

- Sugli atleti giovani:

“Sto chiedendo una lettura che per la loro età è troppo avanti?”

“Come faccio a capire se il problema è attenzione, percezione o decisione?”

- Sul coach stesso:

“Sto leggendo il campo o sto rincorrendo gli errori?”

“Mi manca un criterio per capire dove guardare.”

L'allenamento cognitivo

Nel basket, l'allenamento cognitivo appartiene alla competenza tecnico-strategico-tattica. Ne rappresenta una condizione interna. Ogni gesto, ogni lettura, ogni scelta prendono forma nell'intreccio tra percezione, interpretazione dei segnali, gestione del carico cognitivo e decisione situata. Per questo, soprattutto nella formazione degli allenatori, la capacità di leggere ciò che il campo comunica e i processi cognitivi che entrano nella progettazione dell'allenamento chiedono di diventare espliciti. Trascurarli impoverisce la professione del coach proprio nel suo nucleo più vivo, la qualità delle connessioni tra coach, atleti e contesto.

Nella relazione ordinaria con i modelli di AI generalisti, l'utente tende a chiedere direttamente risposte, una soluzione, un esercizio, una correzione, una sintesi. È comprensibile. Il tempo è poco, la pressione è alta, il bisogno è concreto. Ma nel lavoro dell'allenatore, soprattutto nelle prime fasi del mestiere, questa economia può essere fuorviante. Perché molte delle domande che sembrano operative nascondono in realtà un problema di lettura, una rappresentazione incompleta del gioco o una difficoltà nel distinguere ciò che è accaduto da ciò che si è soltanto creduto di vedere. È un passaggio delicato, perché strumenti sempre più potenti permettono oggi di esternalizzare parti consistenti del processo cognitivo, con il rischio di ridurre l'attivazione critica se non vengono usati in modo consapevole (Risko).

In questo senso, un'AI che sia in grado di accompagnare non dovrebbe limitarsi a fornire risposte. Dovrebbe avere la forza di rallentare quanto basta, aprire il campo, sondare l'esperienza situata e restituire all'allenatore una visione più nitida del problema prima ancora della soluzione.

Un primo esempio concreto di conversazione con Liminal

Legenda: C = COACH; L = AI LIMINAL.

C: Sono un coach di basket. Mi chiedo... sto leggendo il campo o sto rincorrendo gli errori?

L: Potrebbe essere che il fuoco non sia “quanti errori vedi”, ma da dove stai leggendo la partita: non confondere la correzione dell'errore con la lettura del campo, perché il rischio è inseguire

l'ultimo evento e perdere segnali, ritmi e vincoli che lo producono.

*Per renderlo leggibile: **partita, allenamento o gestione del gruppo** — in quale scena ti accorgi più spesso di rincorrere gli errori?*

Qui Liminal non segue l'errore, ma il punto di osservazione del coach. È il primo passaggio che trasforma una sensazione confusa in una lettura più situata.

C: *In partita.*

L: *Allora il punto non è solo l'errore tecnico appena successo, ma se in panchina stai leggendo pattern o singoli episodi; non confondere l'urgenza del possesso con la qualità della lettura, perché in partita l'errore recente tira lo sguardo e falsifica le priorità.*

Per renderlo più netto: timeout, cambi, lettura dei quintetti, richiami dalla panchina.

Quando senti di rincorrere di più: dopo 2-3 errori consecutivi, quando l'altra squadra cambia ritmo, o nei finali punto a punto?

Qui Liminal porta il dubbio dentro la partita vera. Non chiede quanti errori accadono, ma quando il coach smette di leggere il pattern e comincia a rincorrere i singoli episodi.

C: *Sicuramente dopo 2-3 errori consecutivi o quando c'è un errore molto evidente che ha un peso consistente nella partita.*

L: *Questo sembra il tuo fuoco: capire se stai allenando la squadra mentre leggi la partita o se l'errore vistoso ti sposta in una logica reattiva; non confondere la gravità percepita dell'errore con la sua centralità tattica, perché il rischio è che l'episodio più rumoroso ti faccia perdere ciò che l'azione successiva sta già mostrando.*

Per renderlo leggibile in partita:

- **tempo** — l'errore pesa per ciò che fa adesso o per la sequenza che sta aprendo;

- **pattern** — è un fatto isolato o il terzo segnale della stessa crepa;

- **origine** — nasce da scelta, esecuzione, lettura, energia o assetto;

- **contagio** — resta sul singolo o sposta compagni, spacing, fiducia, ritmo;

- **tuo intervento** — stai correggendo il passato o orientando il possesso dopo;

- **panchina** — l'urgenza ti fa parlare di più, ma vedere di meno.

*Tra questi, qual è quello che senti ti sfugge per primo: **pattern, origine** o possesso dopo?*

Qui Liminal compie una stretta ulteriore. Non si ferma all'errore che pesa, ma aiuta il coach a distinguere se sta leggendo un episodio isolato

o una sequenza che sta già prendendo forma. Il fuoco si sposta così dalla reazione immediata alla qualità della lettura nel possesso successivo.

C: *Possesso dopo.*

L: *Allora li sembra aprirsi questo nodo: l'errore ti cattura abbastanza da farti arrivare in ritardo sull'azione successiva; non confondere "leggere bene l'errore" con "restare ancora dentro l'errore", perché il rischio è perdere il primo segnale utile del possesso dopo.*

Una pista concreta da panchina:

1. **Etichetta rapida** — "scelta", "esecuzione" o "assetto";

2. **Chiusura mentale** — una volta etichettato, smetti di processarlo;

3. **Domanda-faro** — "cosa sta chiedendo ora la partita?"

4. **Primo focus** — transizione, match-up, ritmo o spaziature

5. **Intervento minimo** — una consegna per il possesso dopo, non tre sull'errore

6. **Verifica** — guardi se la squadra si riassetta, non se ripara simbolicamente l'errore.

Per un coach, gestione partita: dal replay mentale al possesso vivo.

*A pelle, per te il passaggio più fragile è **chiudere mentalmente l'errore o trovare subito il focus del possesso dopo?***

Qui Liminal traduce il problema in una micro-pratica di panchina. Il punto non è più solo quanto pesa l'errore, ma quanto a lungo continua a occupare lo sguardo del coach e gli fa perdere il possesso successivo.

Puoi provare a sviluppare in proprio la conversazione attraverso questo link: <https://chat-gpt.com/share/69de8713-ab8c-8386-aa43-97446606e29d>

In questa prima conversazione, Liminal non ha dato subito una risposta pronta. Ha seguito il coach passo dopo passo, usando quello che emergeva dal dialogo per capire meglio il problema. Non ha chiuso in fretta e non ha proposto soluzioni generiche. Ha aiutato il coach a vedere da quale logica stava leggendo la pressione della partita e come questa influiva sul suo modo di osservare, reagire e decidere. Il valore del dialogo sta qui. Non in una formula rapida, ma in una lettura più chiara del modo in cui il coach stava vivendo quella situazione.

Un secondo esempio

C: *Sono un coach di basket. Le mie progressioni didattiche aiutano davvero a vedere meglio il gioco o solo a ripetere meglio?*

L: *Stai mettendo a fuoco una distinzione decisiva: migliorare l'esecuzione non coincide automaticamente con migliorare la lettura del gioco; il rischio è scambiare fluidità della ripetizione per visione reale in situazione.*

Per capire dove stanno davvero le tue progressioni, mi serve un punto di campo: quando dici "vedere meglio il gioco", intendi soprattutto leggere prima gli indizi rilevanti, scegliere meglio tra opzioni, o adattarsi meglio a ciò che cambia?

Qui Liminal mette a fuoco una soglia decisiva. Ripetere meglio non significa sempre vedere meglio il gioco. Per questo stringe subito il problema su tre piani molto concreti, lettura degli indizi, scelta, adattamento.

C: *Sono tre aspetti tutti dirimenti che si sviluppano in momenti differenti. Mi pare fondamentale e molto interessante, a questo punto, il primo aspetto: leggere quanto prima possibile gli indizi rilevanti.*

L: *Il fuoco allora non è "la progressione funziona?", ma se allena un anticipo percettivo reale e non solo una risposta più pulita a stimoli già previsti; il rischio è prendere per lettura precoce ciò che in realtà è riconoscimento di pattern già apparecchiati.*

Per leggerlo bene, guarderei qui:

- **Quando nasce l'indizio** — prima dell'azione piena o quando il gioco è già "aperto".

- **Dove guarda il giocatore** — palla/esercizio o relazioni utili tra uomini, spazi, tempi.

- **Che cosa cambia davvero** — solo la qualità del gesto o la qualità della preparazione alla scelta.

- **Quanto la situazione resta viva** — se l'indizio va cercato oppure è già incorporato nel compito.

*Qual è una tua progressione concreta in cui temi questo scarto tra **far ripetere bene e far leggere prima**?*

Qui Liminal porta il coach dentro una soglia decisiva. Una progressione può migliorare la risposta senza allenare davvero l'anticipo percettivo. Per questo sposta la verifica su un punto più fine, il momento in cui nasce l'indizio e il modo in cui il giocatore lo intercetta prima che il gioco sia già tutto sviluppato.

Questo è un passaggio decisivo, perché le ricerche sulla decisione nello sport mostrano che la qualità della scelta dipende dalla capacità di cogliere in anticipo i segnali rilevanti del campo e non solo dalla correttezza dell'esecuzione (Araújo, Davids).

C: In tutte quelle progressioni dove cerco di re-

alizzare giochi a tre o a quattro in attacco e/o in difesa. Per esempio, come coordinare il lavoro di pick and roll/pop con i giocatori esterni.

L: *Li il punto critico è questo: **se gli esterni stanno coordinandosi su regole già note, alleni connessione; se stanno coordinandosi su indizi che devono comparire e venire colti presto, alleni visione.***

Per il pick and roll/pop con gli esterni, io userei tre prove diagnostiche:

- **Indizio anticipato** — la decisione dell'esterno nasce da un segnale pre-contatto o solo dopo che il blocco "ha già parlato".

- **Variabilità reale** — il lato debole, il tag, il nail, il top-lock o l'aiuto cambiano davvero, oppure il compito conferma sempre la stessa lettura.

- **Costo dell'errore di lettura** — se leggi tardi, il gioco si deteriora davvero; se invece l'azione regge lo stesso, stai allenando esecuzione più che percezione.

Una progressione che fa "vedere prima" costringe l'esterno a orientarsi su **chi si stacca, chi finge di aiutare, chi nega linea, quale finestra si apre e per quanto**; una progressione che fa solo ripetere bene, invece, organizza già il copione e chiede solo di entrarci puliti.

Tu stai proteggendo soprattutto preparazione/gestione-esecuzione del compito.

A margine:

- **Sguardo** — guarda se i giocatori cercano uomo+spazio, non solo palla+blocco.

- **Timing** — la lettura utile nasce spesso un attimo prima dell'evento evidente.

- **Lingua del compito** — se dici già "qui devi aprirti / stringerti", stai anticipando tu la percezione.

*Ti torna questa griglia come criterio per distinguere le tue progressioni, oppure vuoi che stringiamo su un caso preciso di **Pick and roll centrale con due esterni sul lato debole**?*

In questa seconda conversazione, il passaggio decisivo arriva subito. Liminal aiuta il coach a chiarire che cosa intende davvero per "vedere meglio il gioco", leggere prima gli indizi rilevanti, scegliere meglio tra opzioni, adattarsi meglio a ciò che cambia. Così il dialogo non parte da una risposta, ma da una migliore definizione del fuoco. È un passaggio importante, perché stimola il coach a guardare meglio dentro il proprio obiettivo e a mettere a fuoco quale aspetto della crescita vuole davvero osservare.

Da lì in poi, Liminal non si sostituisce mai al coach. Una volta definito insieme il focus, prova a capire dove si colloca davvero il problema e continua a confrontare la lettura costruita con l'esperienza e con la competenza di chi allena.

Anche quando il dialogo entra nel tecnico, non perde il fuoco cognitivo. Liminal non si ferma al gesto, anche perché non è il suo lavoro, ma guarda a quando nasce la lettura e a che cosa il compito rende davvero visibile. È proprio qui che tecnico e cognitivo smettono di apparire separati. Il valore del dialogo sta in questo movimento, non in una soluzione generica anticipata, ma in una lettura condivisa del problema, più chiara, più situata e più verificabile.

Per l'interazione completa, è possibile consultare qui l'intero flusso o continuare la conversazione su: <https://chatgpt.com/share/69df-274f-69a4-8395-b06c-040f663965fc>

Ultimo esempio

C: Sono un coach di basket, come faccio a capire se il problema è attenzione, percezione o decisione?

L: Ti aiuto volentieri, ma qui cambia molto **chi osservi e in che contesto**: un U13, una senior o un gruppo misto possono mostrare lo stesso errore per motivi diversi.

Che squadra allenì, in modo aggregato: **età/fascia e livello** (minibasket, giovanili, senior; base/agonistico)?

Qui Liminal non prova a distinguere troppo presto tra attenzione, percezione e decisione. Prima riporta il problema dentro il contesto reale, perché lo stesso segnale può avere significati diversi a seconda dell'età, del livello e del tipo di gruppo. È un passaggio importante, perché aiuta il coach a non trasformare subito un dubbio utile in una diagnosi troppo rapida.

C: U17 eccellenza, femminile, gruppo molto coeso e orientato al risultato.

L: Qui il nodo non è solo "errore tecnico": in un **U17 eccellenza molto coeso e orientato al risultato** il rischio è scambiare per "disattenzione" ciò che invece nasce da **pressione, lettura anticipata del gioco o fretta di chiudere bene l'azione**. Il punto, quindi, è non confondere **mancanza di focus, lettura incompleta del campo e scelta affrettata sotto vincolo**.

Per renderlo leggibile senza andare a intuito: **gli errori che vuoi capire li vedi soprattutto in partita, in allenamento, o in entrambi?**

Qui Liminal sposta il fuoco dall'etichetta immediata dell'errore al contesto in cui quell'errore nasce. L'aspetto dirimente non è ancora decidere se si tratti di attenzione, percezione o decisione, ma capire in quale scena il problema prende forma. È da lì che il coach può iniziare a distinguere se sta osservando una vera mancanza di focus o un effetto della pressione, della fretta o della qualità della lettura.

C: In entrambi.

L: Per distinguerli sul campo, usa questa domanda unica dopo ogni errore: **"l'ha vista, l'ha riconosciuta in tempo, o l'ha scelta male?"**. La distinzione pratica è questa: **attenzione** = non aggancia il segnale rilevante; **percezione** = lo guarda ma lo legge male; **decisione** = legge bene ma seleziona l'opzione sbagliata o troppo lenta. Questa griglia è coerente con una lettura che separa regolazione dell'attenzione, qualità della lettura del campo e scorciatoie decisionali.



Prova una mini-checklist a bordo campo:

1. **Attenzione** — arriva “in ritardo mentale”? Si accorge tardi di palla, vantaggio, aiuto, tempo.
2. **Percezione** — guarda nella zona giusta ma interpreta male? Esempio: vede l'aiuto ma non capisce da dove arriva davvero.
3. **Decisione** — la lettura c'è, ma forza la soluzione abituale o più sicura.
4. **Verifica** — se rallentando l'azione migliora, spesso è decisione; se guidando lo sguardo migliora, spesso è attenzione/percezione.
5. **Confronto** — se in 5v0 riesce ma con avversario no, il problema è più spesso percettivo-decisionale che tecnico.
6. **Domanda post-azione** — “Cosa hai visto?” “Quando l'hai capito?” “Perché hai scelto quello?”

Per una U17 eccellenza coesa e molto orientata al risultato, io partirei da un'ipotesi prudente: molti errori “di attenzione” sono in realtà **decisioni accelerate dalla pressione di fare bene subito**, non vera disattenzione.

Tu su che situazioni lo noti di più: **letture offensive, difesa sulla palla, o transizione?**

Per l'interazione completa, è possibile consultare qui l'intero flusso o continuare la conversazione su: <https://chatgpt.com/share/69df2f65-0ba0-8395-9068-1889b1a3510c>

Qui Liminal non semplifica. Mostra che dietro lo stesso errore possono esserci cause diverse e aiuta il coach a renderle più leggibili con una griglia concreta di osservazione. È questo il punto più utile del passaggio, far sentire la complessità del problema senza lasciarla vaga. Da qui, la conversazione può continuare sulle situazioni specifiche in cui il nodo emerge.

In questa terza conversazione, Liminal non consegna una diagnosi pronta e non si sostituisce mai al coach. Si muove come un companion, un compagno cognitivo che aiuta a tenere aperto il problema e a renderlo più leggibile. Di fronte a un errore che potrebbe essere etichettato troppo in fretta, mostra che dietro lo stesso comportamento possono esserci origini diverse e che distinguerle richiede una lettura situata del contesto.

In questi tre brevi esempi può emergere il valore del dialogo. Liminal costruisce una piccola palestra di lettura, in cui il coach può allenare il proprio sguardo sul gioco e, insieme, interrogare il proprio modo di osservare e interpretare ciò che accade. Emerge bene anche un'altra dimensione del problema: la differenza tra lettura individuale e lettura condivisa. Un'atleta può cogliere il segnale, ma il gioco chiede spesso che quel segnale venga riconosciuto, sincronizzato e abitato insieme. Liminal non offre una scorcia-

toia. Accompagna il professionista mentre costruisce, con la propria esperienza, una lettura più chiara e più consapevole del problema.

Prime conclusioni

Nel basket, l'intelligenza artificiale acquista valore quando aiuta il coach a lavorare meglio dentro la complessità reale del gioco. Il suo contributo non coincide con una maggiore quantità di dati o con una maggiore rapidità di risposta. Riguarda piuttosto la possibilità di aiutare l'allenatore a distinguere ciò che sta vedendo da ciò che crede di vedere, a leggere il rapporto tra errore e contesto, a capire se un esercizio stia sviluppando autonomia oppure soltanto adattamento a un format.

È su questo terreno che un'AI può diventare davvero utile. In partita, quando serve selezionare i segnali rilevanti senza rincorrere tutto. In allenamento, quando occorre capire se correggere il gesto o la condizione che lo rende probabile. Nella progettazione, quando il problema non coincide con il funzionamento del compito, ma con la costruzione di un apprendimento che regga anche al variare del contesto. Nella formazione dei coach più giovani, che hanno bisogno prima di tutto di criteri per leggere il gioco e non soltanto di soluzioni da applicare. E nello stesso allenatore, quando diventa necessario interrogare il proprio modo di vedere, i propri automatismi e i bias che possono restringere la lettura del campo.

In questa prospettiva, il valore dell'AI non riguarda una sostituzione della competenza tecnica, tattica o didattica dell'allenatore. Riguarda la possibilità di renderla più consapevole, più verificabile, più capace di interrogare ciò che nel basket resta facilmente implicito come il timing, le spaziature, le letture condivise, la qualità del transfer, le soglie sottili tra ordine apparente e comprensione reale del gioco. Se usata bene, può aiutare il coach a fare una cosa essenziale, non fermarsi all'evidenza più immediata.

Da qui si aprono piste di lavoro molto concrete, che meritano di essere approfondite. La costruzione dello sguardo nei settori giovanili. La progettazione di esercizi che allenino davvero la decisione e non solo l'esecuzione. La lettura del post-partita. Il rapporto tra coach e staff nella costruzione di una visione comune.

In quest'ultima accezione, il lavoro dell'allenatore si avvicina a pratiche educative in cui il sapere nasce da una costruzione condivisa dello sguardo. Alla scuola di Barbiana, guidata da Don Lorenzo Milani, la scrittura non era un esercizio individuale, ma un lavoro collettivo di chiarificazione del pensiero, in cui l'esperienza veniva discussa, nominata e resa progressiva-

mente più leggibile insieme.

Nel basket, qualcosa di simile accade quando la lettura del gioco smette di essere solo individuale e diventa condivisa. Quando i giocatori non si limitano a eseguire, ma iniziano a vedere le stesse cose, negli stessi tempi, con significati comuni. È lì che il gioco diventa davvero squadra.

In modo diverso, qualcosa di analogo può accadere anche nel dialogo tra coach e AI, Liminal. Non come delega del pensiero, ma come spazio di scrittura condivisa, in cui il coach porta la propria esperienza e lo strumento restituisce cornici, domande e rilanci che aiutano a chiarirla. Non una risposta che chiude, ma un processo che rende più leggibile ciò che si sta cercando di capire.

In altre parole, non si tratta di chiedersi se l'AI possa entrare nel basket. La domanda più interessante è un'altra. In quali condizioni l'AI può aiutare un allenatore a leggere, progettare e formare meglio?

Una domanda che, in fondo, riguarda lo sviluppo di una competenza autoregolata, capace di integrare osservazione, decisione e riflessione nel tempo (Bandura; Zimmerman).

Non una risposta che chiude, ma uno spazio in cui lo sguardo si costruisce, si confronta e diventa condiviso.



iferimenti essenziali

Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653–676.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Bjork, R. A. (1994). Memory and metamemory considerations in the training of human beings. In J. Metcalfe & A. Shimamura (Eds.), *Metacognition: Knowing about knowing* (pp. 185–205). MIT Press.

Bjork, R. A., & Bjork, E. L. (2011). Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning. In M. Gernsbacher, R. Pew, L. Hough, & J. Pomerantz (Eds.), *Psychology and the real world: Essays illustrating fundamental contributions to society* (2nd ed., pp. 56–64). Worth.

Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. *Human Kinetics*.

Hutchins, E. (1995). *Cognition in the wild*. MIT Press.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.

Lodge, J. M., & Loble, L. (2026). Artificial intelligence, cognitive offloading and implications for education. University of Technology Sydney / Network for Quality Digital Education.

Norman, D. A. (1993). Things that make us smart: Defending human attributes in the age of the machine. Addison-Wesley.

Risko, E. F., & Dunn, T. L. (2015). Cognitive offloading. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(12), 676–688.

Scuola di Barbiana. (1967). Lettera a una professoressa. Libreria Editrice Fiorentina.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1992). La via di mezzo della conoscenza. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza. Feltrinelli.

Vickers, J. N. (2007). Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action. *Human Kinetics*.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

Nota operativa

Liminal è disponibile come GPT personalizzato all'interno di ChatGPT. Per chi desidera esplorarlo direttamente, il link di accesso è il seguente: <https://chatgpt.com/g/g-691deb54a0788191b7bf8bd39a770e50-liminal>

Il “Progetto giocatore nel sistema Virtus”: dai primi palleggi al professionismo

di Mattia Largo, Responsabile Settore giovanile Virtus Bologna

In un'epoca in cui il talento viene spesso raccontato come qualcosa di innato, quasi casuale, il vero discrimine tra chi arriva e chi resta indietro è sempre più legato alla qualità del percorso. Non basta più “avere qualcosa”: bisogna saperlo coltivare, organizzare, sviluppare giorno dopo giorno, dentro un sistema che abbia una visione chiara.

Parlare di progetto giocatore significa entrare in una dimensione in cui ogni scelta metodologica ha conseguenze nel tempo e dove ogni dettaglio contribuisce a costruire, oppure a limitare, il futuro di un atleta. In questo senso, una realtà come la Virtus Bologna rappresenta il contesto ideale per pensare a un modello completo, coerente, capace di accompagnare un bambino dai primi palleggi fino all'alto livello.

Tutto nasce dal minibasket, che non è una semplice introduzione, ma il primo vero spazio di costruzione. Qui si formano le basi motorie ma soprattutto si costruisce il rapporto con il gioco. È un passaggio delicatissimo: il bambino non deve solo imparare a fare, ma deve voler fare. Deve associare il campo a un luogo positivo, stimolante, in cui sentirsi libero di provare, sbagliare, riprovare. In questa fase, la tecnica è presente, ma nascosta dentro il gioco: correre, saltare, cambiare direzione, coordinare mani e piedi.

Tutto contribuisce a costruire un bagaglio che diventerà indispensabile più avanti. Ma ancora più importante è la nascita dei primi valori: rispetto, collaborazione, ascolto, condivisione. Senza queste basi, ogni sviluppo successivo sarà fragile.

Con la crescita, il percorso si arricchisce di contenuti e intenzioni. Il ragazzo inizia a capire che migliorare non è casuale, ma dipende da ciò che fa ogni giorno. Ed è qui che entra con forza il concetto di miglioramento tecnico quotidiano. Non come accumulo di esercizi, ma come processo consapevole. Ogni gesto deve avere un perché, ogni correzione deve essere compresa, ogni ripetizione deve avere qualità.

Il palleggio non è più solo avanzare, ma controllare il corpo e la palla insieme; il tiro non è solo segnare, ma ripetere un gesto equilibrato, stabile, efficace; il passaggio non è solo liberarsi della palla, ma creare un vantaggio per un compagno.

La vera sfida, però, è evitare che la tecnica diventi qualcosa di isolato dal gioco. Allenare bene non significa creare esecutori perfetti in situazioni statiche, ma giocatori capaci di utilizzare i fondamentali dentro contesti reali, variabili, imprevedibili. Per questo diventa fondamentale lavorare su situazioni che obblighino a pensa-



re: uno contro uno con vincoli, due contro due con letture obbligate, esercizi in cui il vantaggio cambia continuamente. Il giocatore deve essere messo nella condizione di scegliere, non solo di eseguire.

È qui che il concetto di prospettiva diventa centrale. Allenare oggi pensando a ciò che servirà domani. Non cercare la soluzione immediata, ma costruire strumenti che saranno utili nel tempo. Un esempio concreto: insegnare a un giovane a usare entrambe le mani può rallentarlo nell'immediato, ma lo renderà molto più completo negli anni. Oppure lavorare su letture di gioco anche se inizialmente portano a errori: quegli errori sono investimento, non perdita. Il focus non deve essere sulla prestazione del momento, ma sulla crescita del giocatore nel lungo periodo.

Questo approccio richiede pazienza, ma soprattutto coerenza. Il miglioramento tecnico non è lineare: ci sono momenti di crescita evidente e altri di stallo. È proprio in questi ultimi che si misura la qualità del lavoro. Continuare a curare i dettagli, anche quando non si vedono risultati immediati, è ciò che distingue un percorso strutturato da uno improvvisato. La posizione dei piedi nel tiro, la capacità di arrestarsi in equilibrio, la qualità del primo passo, la lettura di un closeout difensivo: sono aspetti che, allenati ogni giorno, costruiscono un vantaggio reale nel tempo.

Parallelamente, cresce la dimensione cognitiva. Il basket è un gioco di decisioni rapide, e la velocità del pensiero diventa spesso più importante della velocità fisica. Allenare questa componente significa creare contesti in cui il giocatore debba continuamente leggere e reagire. Non esercizi standard, ma situazioni aperte, in cui esistono più soluzioni possibili. Il giocatore deve imparare a riconoscere il vantaggio: attaccare quando ha spazio, passare quando la difesa collassa, fermarsi quando serve controllo. Questo tipo di apprendimento è più lento, ma molto più profondo.

In questo processo, l'errore assume un valore completamente diverso. Non è qualcosa da evitare, ma uno strumento da utilizzare. Un errore fatto in una situazione pensata per stimolare una scelta è spesso più utile di un'esecuzione perfetta in un contesto chiuso. L'importante è che l'errore venga riconosciuto, compreso, rielaborato. In questo modo, il giocatore sviluppa autonomia, capacità di analisi, consapevolezza. Impara a pensare il gioco, non solo a subirlo. A questo si lega un altro aspetto fondamentale: l'abitudine ad avere obiettivi. Allenarsi senza una direzione porta a miglioramenti casuali; allenarsi con un obiettivo costruisce progresso.

Gli obiettivi devono essere concreti, adattati al livello e alla fase di crescita. Possono essere tecnici, come migliorare la qualità del tiro in uscita dal palleggio, o decisionali, come ridurre le scelte forzate in situazione di uno contro uno. L'importante è che siano chiari e condivisi. Un giocatore che sa cosa sta cercando all'interno dell'allenamento è un giocatore che cresce più velocemente.

Questo modo di lavorare ha un impatto diretto anche sulla formazione della persona. Perché abitua alla responsabilità, alla costanza, alla capacità di affrontare le difficoltà. Il campo diventa uno spazio in cui si impara a gestire la frustrazione, a convivere con la competizione, a rispettare gli altri. I valori non sono più solo dichiarati, ma vissuti quotidianamente. Il rispetto, il lavoro, la disciplina, la collaborazione diventano comportamenti concreti, non concetti astratti.

Il passaggio verso la prima squadra rappresenta il momento in cui tutto questo deve trovare continuità. Un sistema efficace è riconoscibile: nei principi di gioco, nel linguaggio, nell'approccio quotidiano. Ma soprattutto deve offrire una prospettiva reale. I giovani devono percepire che esiste un percorso, che il lavoro fatto negli anni ha un senso anche in termini di opportunità.

Gli allenatori sono il cuore di questo sistema, coloro i quali sostengono questo cammino con passione ed energia ma il senso di tutto il percorso emerge quando i giocatori diventano protagonisti consapevoli.

Perché, alla fine, sono loro a vivere il campo, a trasformare ogni insegnamento in scelta, ogni allenamento in comportamento, ogni dettaglio in prestazione. Un sistema può essere perfetto sulla carta, ma prende vita solo attraverso le decisioni, le emozioni e la crescita quotidiana dei ragazzi.

Il contesto italiano, spesso, fatica a sostenere questo tipo di visione. La pressione sul risultato, la fretta di vedere risultati immediati, la difficoltà nel dare spazio ai giovani sono ostacoli reali. Ma proprio per questo diventa ancora più importante avere un'identità chiara e difenderla nel tempo. Scegliere di costruire, invece che inseguire. Alla fine, il progetto giocatore è questo: un equilibrio continuo tra presente e futuro, tra dettaglio e visione, tra tecnica e pensiero. È la capacità di insegnare a un ragazzo non solo come si gioca, ma come si migliora. Non solo come si esegue, ma come si decide. Non solo come si vince, ma come si cresce.

Ed è proprio in questa direzione che una realtà come Virtus Bologna può esprimere il proprio valore più profondo: costruendo un percorso

SETTORE GIOVANILE



che non si limita a formare giocatori, ma che educa persone capaci di pensare, adattarsi, migliorare nel tempo.

Tutto questo esiste solo attraverso i giocatori. Sono loro gli attori protagonisti di ogni progetto: quelli che entrano in palestra ogni giorno, che accettano la fatica, che convivono con l'errore, che cercano soluzioni, che imparano a pensare il gioco. Sono loro che danno senso alla cura del dettaglio, alla costruzione tecnica, alle scelte fatte in allenamento.

A loro va il riconoscimento più grande, perché scegliere di migliorarsi ogni giorno non è mai scontato. Significa mettersi in discussione, avere pazienza, accettare di non essere subito pronti. Significa credere in una prospettiva, anche quando non è immediatamente visibile. Ed è proprio questa capacità che distingue chi attraversa un percorso da chi lo costruisce davvero.

E allora la conclusione più autentica non può che tornare lì, ai ragazzi. Perché ogni progetto, per quanto strutturato, vive solo nella loro quotidianità. Vive nella scelta di arrivare in palestra con voglia di migliorare, nella capacità di ascoltare, nella disponibilità a cambiare un gesto cento volte per farlo meglio una. Vive nella frustrazione di un errore e nella determinazione di riprovarci subito dopo. Vive in quel momento preciso in cui un esercizio smette di essere un compito e diventa comprensione.

Crescere dentro un percorso così significa imparare qualcosa che va oltre il basket: significa imparare a costruirsi. A darsi obiettivi, a lavorare per raggiungerli, a non cercare scorciatoie. Significa capire che il miglioramento vero è spesso invisibile agli altri, ma profondamente percepibile da chi lo vive. E che il tempo, se riempito di qualità, diventa un alleato.

Alla fine, forse, il risultato più importante non è quanti giocatori arriveranno in alto, ma quanti ragazzi usciranno da questo percorso con una struttura solida, tecnica e mentale, che li

Il Settore giovanile della Pallacanestro Varese

di Federico Bellotto, COO Pallacanestro Varese

Costruire il futuro di un club significa avere una visione, saper investire con coraggio e, soprattutto, avere la pazienza di rispettare i tempi della crescita. Per Pallacanestro Varese, il settore giovanile rappresenta oggi una delle aree più strategiche dell'intero progetto sportivo, un pilastro su cui poggiare identità, sostenibilità e ambizione. Alla base del nostro lavoro c'è un'idea chiara e strutturata: formare giocatori richiede tempo, competenze, organizzazione e una progettualità capace di guardare lontano. Non si tratta semplicemente di costruire squadre competitive nelle varie categorie, ma di accompagnare ogni ragazzo in un percorso di crescita completo, che coinvolga tecnica, preparazione fisica, mentalità, autonomia personale e senso di appartenenza. È proprio per questo che negli ultimi anni il club ha scelto di investire in maniera significativa sul vivaio, trasformandolo in un ecosistema moderno e funzionale allo sviluppo del talento. Un investimento che guarda al domani, ma che produce valore già nel presente. Tra i passi più importanti compiuti c'è la realizzazione della nuova foresteria, una struttura pensata per offrire ai ragazzi un ambiente ideale sotto ogni punto di vista. Può ospitare fino a 25 atleti tra camere singole e doppie, dispone di spazi comuni, di un servizio cucina presente

ogni giorno e di personale dedicato che segue la vita quotidiana dei ragazzi. La vicinanza con il palazzetto e con il centro di allenamento permette loro di muoversi in autonomia, andando a piedi e imparando a gestire responsabilmente tempi, impegni e routine. Questo aspetto è parte integrante del nostro metodo: la crescita del giocatore passa anche dalla crescita della persona. Educare all'autonomia, alla disciplina ed alla gestione del quotidiano significa costruire atleti più consapevoli e più pronti ad affrontare il salto verso il professionismo.

Sul piano tecnico, la struttura del vivaio è stata ulteriormente rafforzata con sei allenatori full time dedicati esclusivamente al settore giovanile, una programmazione metodologica precisa e condivisa e due squadre Élite per ogni categoria, una formula che rappresenta un unicum nel panorama nazionale. Questa organizzazione ci consente di lavorare con grande attenzione sul singolo, rispettando tempi di maturazione diversi e offrendo a ciascun atleta il contesto più adatto al proprio sviluppo. Il cuore del progetto è infatti il miglioramento individuale. Ogni seduta, ogni scelta tecnica e ogni passaggio di percorso sono pensati per aiutare il ragazzo a migliorare sotto il profilo tecnico, fisico e mentale, senza mai perdere di vista la prospettiva di lungo pe-



riodo. La vittoria, soprattutto nelle fasce giovanili, non è mai l'unico parametro di valutazione: ciò che conta davvero è la qualità del percorso. In questo senso, la sinergia con la Prima Squadra rappresenta uno degli elementi distintivi più importanti. Dalla Serie A alle giovanili esiste una linea tecnica e metodologica condivisa, che permette ai giovani di riconoscere principi di gioco, richieste e standard di lavoro coerenti lungo tutto il loro cammino. Entrare progressivamente nel contesto della Prima Squadra significa quindi inserirsi in un sistema familiare, riconoscibile e perfettamente integrato con quanto appreso nel vivaio. Un ruolo fondamentale in questo processo è svolto dalla nostra squadra di sviluppo impegnata nel campionato interregionale di Serie B con una formazione giovanissima. Questo passaggio rappresenta il primo vero confronto con una pallacanestro più adulta, fisica e competitiva, ed è un ponte essenziale tra il settore giovanile ed il professionismo. Qui i ragazzi iniziano a confrontarsi con responsabilità maggiori, mantenendo però continuità di metodo e di identità cestistica.

L'ambizione che guida tutto il progetto è chiara: diventare uno dei migliori settori giovanili d'Europa. Un obiettivo che nasce dalla volontà di far crescere il futuro tecnico del club, ma anche di rafforzarne l'identità. Nel lungo periodo vogliamo che i giocatori italiani della nostra Prima Squadra siano formati all'interno del sistema Pallacanestro Varese, diventando espressione autentica della nostra cultura sportiva.

In un contesto sempre più competitivo, in cui college americani, prep school ed opportunità internazionali attirano molti giovani talenti, la nostra visione rimane aperta e moderna. Le esperienze all'estero possono rappresentare un ulteriore strumento di crescita e, se vissute nel modo corretto, diventano parte del percorso. Anche in questi casi, il valore del lavoro svolto a Varese resta centrale: chi cresce qui porta con sé un'identità tecnica e umana precisa, conosce la mentalità del club, il rapporto con la città ed il significato di questa maglia.

In questa direzione si inserisce anche la volontà di sviluppare un progetto dedicato ai percorsi internazionali, attraverso la creazione di un Travel Team e la partecipazione strutturata a tornei internazionali di alto livello. L'obiettivo è offrire ai nostri ragazzi occasioni concrete di confronto con realtà cestistiche diverse, ampliare i loro orizzonti tecnici e culturali e misurarsi con contesti sempre più stimolanti. Sarà un ulteriore tassello del percorso di crescita, coerente con la nostra ambizione europea e con la volontà di formare atleti pronti ad affrontare qualsiasi livello competitivo.

I risultati ottenuti in questi primi anni confermano la validità del percorso intrapreso. Nonostante il progetto, nella sua forma attuale, sia operativo dal 2021, il territorio ha già espresso due talenti oggi stabilmente inseriti nella Prima Squadra di coach Kastritis e arrivati fino alla Nazionale: Matteo Librizzi ed Elisèe Assui. Il primo rappresenta in maniera esemplare il legame tra vivaio, Prima Squadra ed identità del club. Capitano, simbolo e giocatore cresciuto con questi colori fin da bambino, incarna perfettamente ciò che vogliamo costruire: atleti di alto livello che siano anche punti di riferimento umani e valoriali. Il percorso di Assui è invece la dimostrazione concreta di quanto il nostro metodo sia orientato allo sviluppo del potenziale e non al risultato immediato. La sua evoluzione tecnica, culminata con la convocazione in Nazionale e con un ruolo sempre più importante in Serie A, nasce dalla capacità di leggere in anticipo le sue prospettive di crescita ed accompagnarlo verso una trasformazione profonda, lavorando sulle sue competenze e sulla completezza del suo gioco.

Sono storie che raccontano bene il senso più profondo del nostro lavoro: mettere ogni ragazzo nelle condizioni ideali per diventare la migliore versione di sé stesso, dentro un sistema che lo sostiene, lo accompagna e gli offre opportunità concrete di crescita. È questa la nostra idea di futuro. Un futuro che passa dal lavoro quotidiano, dalla qualità delle persone, dalla condivisione di un metodo e dalla forza di una visione comune. Un futuro che, giorno dopo giorno, continua a prendere forma.

I fondamentali individuali nel gioco senza palla: un modello integrato tecnico, fisico e mentale

di Giulia Pegoraro, Capo Allenatore Rhodigium Basket - Assistente Allenatore Nazionale U16 Femminile

I presente articolo si inserisce in una linea di continuità rispetto al precedente articolo di coach Giovanni Lucchesi su Coach Box Magazine in cui veniva presentato il percorso Academy.

Nel percorso di formazione delle giocatrici under il vero salto di qualità coincide con lo sviluppo della capacità di **leggere, interpretare e decidere** e il gioco senza palla rappresenta uno degli ambiti più determinanti per acquisirle.

In questo senso, il lavoro svolto nei contesti Academy rappresenta un modello evoluto: un ambiente in cui l'atleta non è più soltanto esecutrice, ma diventa progressivamente una **giocatrice pensante**.

Tradizionalmente, nelle categorie giovanili si tende a privilegiare il gioco con la palla: palleggio, 1c1, conclusione. Tuttavia, una parte determinante del vantaggio nasce **lontano dalla palla**.

Nel basket femminile giovanile, questo aspetto assume un valore ancora maggiore: la costruzione del vantaggio raramente passa attraverso la superiorità fisica, ma nasce da **tempo, spazio e qualità delle decisioni**. È qui che il gioco senza palla diventa uno strumento formativo centrale.

Il superamento di automatismi come il “passo &

taglio” eseguito in modo meccanico è un passaggio chiave. Non si tratta di eliminare i movimenti, ma di **dare loro intenzione**. Una giocatrice cresce quando ogni azione è una risposta a ciò che accade in campo.

Questo significa educare le atlete a:

- leggere il difensore prima della palla;
- scegliere il tempo del movimento;
- occupare gli spazi con un obiettivo;
- dare continuità al gioco anche senza essere coinvolte direttamente.

Il gioco senza palla diventa così un **processo decisionale**, non un automatismo.

In questa prospettiva, l'aggressività non è solo attaccare il ferro, ma anche:

- smarcarsi con anticipo;
- creare linee di passaggio utili;
- generare vantaggi per le compagne.

Per una giovane giocatrice, questo rappresenta un passaggio fondamentale: iniziare a comprendere che il gioco è **collettivo anche quando non si ha la palla**.

All'interno di questo contesto, anche i fondamentali assumono un significato diverso. Non sono solo gesti tecnici, ma strumenti per pensare il gioco.

In conclusione il miglioramento individuale non è legato alla quantità di soluzioni apprese, ma



alla capacità di **scegliere quella giusta**.

Il primo passo del miglioramento individuale nelle giovani giocatrici è educare lo sguardo: molti errori nel gioco senza palla derivano da un problema percettivo, lo sguardo è troppo concentrato sulla palla.

Il lavoro formativo deve quindi spostare l'attenzione su:

- Difensore;
- Spazi;
- Compagne.

Allenare questo significa sviluppare giocatrici capaci di anticipare, non solo di reagire.

All'interno di un modello integrato alla base del miglioramento individuale per lo sviluppo del gioco senza palla è importante sviluppare contemporaneamente la dimensione tecnica, la dimensione fisica e la dimensione mentale.

La dimensione tecnica: i fondamentali che creano vantaggio e permettono alla giocatrice di rendersi pericolosa e utile anche senza la palla.

1. Footwork e cambi di ritmo

Per poter sviluppare un buon gioco senza palla è fondamentale il **controllo dei piedi**: arresti, partenze, cambi di direzione e di velocità e uso del piede perno permettono di:

- Creare separazione dal difensore;
- Cambiare ritmo;
- Prepararsi ad una ricezione efficace;

Senza qualità nei piedi, ogni movimento diventa prevedibile.

2. Smarcamento e separazione

Il cuore del gioco senza palla è la capacità di **liberarsi dal difensore**. Non si tratta semplicemente di "tagliare" ma di:

- Usare cambi di velocità;
- Usare cambi di direzione.
- Sfruttare il corpo e il contatto per proteggere la linea di passaggio.

3. Orientamento e ricezione

Rendersi "passabili" è un'abilità spesso sottovalutata. Significa invece:

- Presentarsi con il corpo orientato correttamente;
- Offrire una linea di passaggio chiara;
- Ricevere in equilibrio e pronte a giocare.

La ricezione deve diventare il punto in cui un vantaggio creato con il movimento si concretizza.

4. Timing e continuità

Il tempo lo ritengo il fondamentale invisibile. Muoversi troppo presto o troppo tardi equivale

a non muoversi affatto.

Le giocatrici efficaci:

- Sanno anticipare o ritardare il movimento;
- Non seguono la palla, ma leggono il movimento;
- Danno continuità all'azione con seconde iniziative.

Chiaramente in una programmazione e in una progressione per lo sviluppo del miglioramento individuale del gioco senza palla un ruolo principale lo ha il fondamentale tecnico del passaggio. La collaborazione tra chi passa la palla e chi si muove senza palla per costruire un vantaggio diventa la base su cui costruire un lavoro tecnico.

La dimensione fisica: coordinazione, equilibrio e gestione dello spazio.

Nel basket femminile giovanile, la componente fisica non si esprime solo nella forza o nella velocità, ma soprattutto nella qualità del movimento.

1. Equilibrio e controllo del corpo

Ogni azione senza palla richiede:

- Capacità di arrestarsi in equilibrio;
- Stabilità nei cambi di direzione;
- Controllo del corpo in spazi ridotti.

L'equilibrio è ciò che permette alla tecnica di essere efficace.

2. Cambi di velocità e reattività

Il gioco senza palla non è fatto di corsa continua, ma di variazioni di ritmo:

- Accelerazioni improvvise (lento/veloce ma anche veloce/lento);
- Pause attive (stop and go sfruttando anche il contatto per sentire il difensore);
- Ripartenze rapide.

Questi fondamentali permettono di sorprendere il difensore e creare vantaggio anche senza superiorità fisica.

3. Uso del corpo nello spazio

Anche senza contatti fisici evidenti, la giocatrice deve sapere:

- Usare il corpo per mantenere posizione;
- Creare spazio con piccoli vantaggi;
- Proteggere la linea di passaggio.

È una fisicità funzionale, basata sulla consapevolezza corporea.

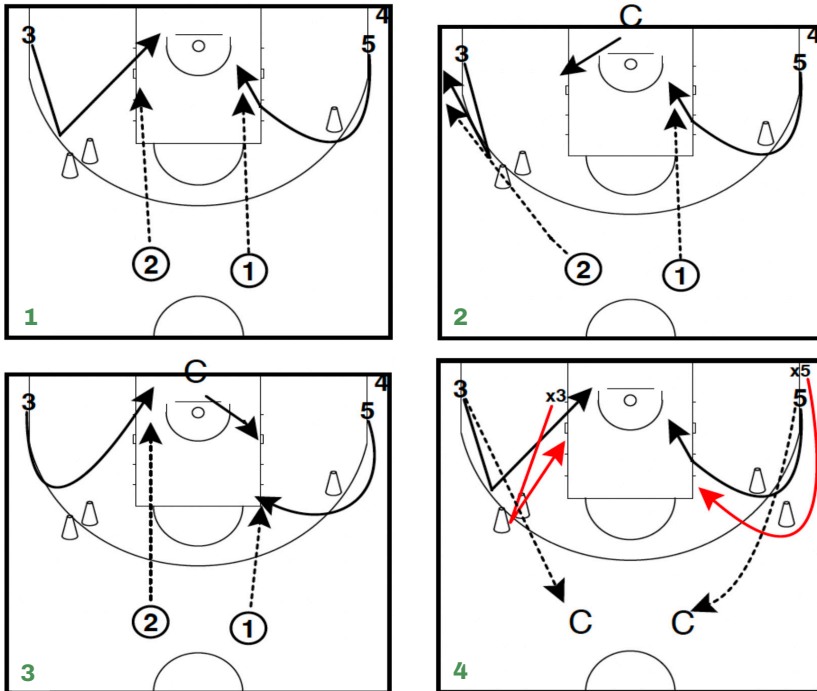
La dimensione mentale: percezione, decisione e responsabilità

1. Percezione: saper guardare

Il primo passo è spostare lo sguardo:

- Dalla palla —> al difensore;

SETTORE GIOVANILE



- Dal gesto —> allo spazio.

2. Decisione: scegliere cosa fare

Dopo aver percepito la giocatrice deve decidere:

- Attacco lo spazio?
- Creo separazione?
- Resto ferma per dare equilibrio?

Ogni movimento deve avere un perchè.

3. Responsabilita': incidere anche senza palla

Il gioco senza palla educa alla responsabilità:

- Ogni giocatrice è coinvolta;
- Ogni movimento può creare vantaggio;
- Ogni scelta ha un impatto sul gioco.

Questo sviluppa autonomia e consapevolezza, elementi chiave nella crescita

Nel basket femminile giovanile, il gioco senza palla non è un complemento, ma una **competenza centrale**.

Allenarlo significa lavorare su tre dimensioni integrate:

- **tecnica**, per creare e gestire il vantaggio;
- **fisica**, per rendere efficace il movimento;
- **mentale**, per leggere e decidere.

Il vero obiettivo non è avere giocatrici che si muovono di più, ma giocatrici che:

- si muovono meglio;

- si muovono al momento giusto;

- si muovono con uno scopo.

In altre parole, giocatrici capaci di **guardare, pensare e agire** anche — e soprattutto — quando non hanno la palla.

Progressione didattica per miglioramento individuale del gioco senza palla

1. Attivazione tecnica 1c0

Diagr. 1

Fondamentali tecnici e fisici:

- Cambio di direzione e di velocità: attenzione sul piede di spinta e sull'equilibrio;
- Conclusione in corsa: alternare le conclusioni dal terzo tempo, all'arresto di potenza, ponendo sempre attenzione all'equilibrio in ricezione.
- Passaggio: passaggio ad una mano dal palleggio diretto, o raccogliendo. Alternare il passaggio diretto a quello battuto a terra. Focus nella spinta di mano e polso e nell'utilizzo dei piedi.

Dimensione mentale:

- Saper guardare: saper riconoscere area piena e area vuota: non partire insieme.

2. Attivazione tecnica 1c0 + Decision Making

Diagr. 2, Diagr. 3

Continuando l'attivazione tecnica in progressione e inserendo la variante dell'ingresso in area o meno del coach per riconoscere gli spazi utili da attaccare:

1. Se C entra in Post basso dal lato del backdoor, la giocatrice andrà in allontanamento per prendere l'angolo.

Fondamentali tecnici e fisici:

- Attenzione su cambi di direzione, focalizzarci sul cambio della spinta dei piedi per allontanare e non tagliare. Grande attenzione sui cambi di velocità esplorando la dimensione del passaggio da ritmo veloce a ritmo lento per riprendere velocità.

- Passaggio: passaggio 2 mani sopra alla testa.

2. Se C entra in Post basso dal lato del backdoor, la giocatrice dovrà riconoscere lo spazio utile per arrestarsi e fare arresto e tiro: area piena

Fondamentali tecnici e fisici:

- Arresto e tiro in velocità.
- Capacità di arrestarsi in equilibrio.

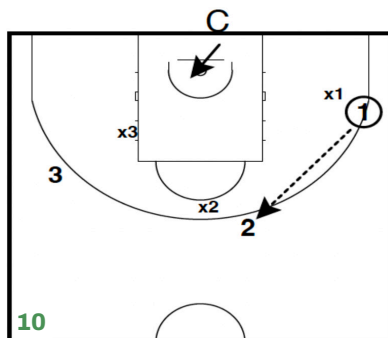
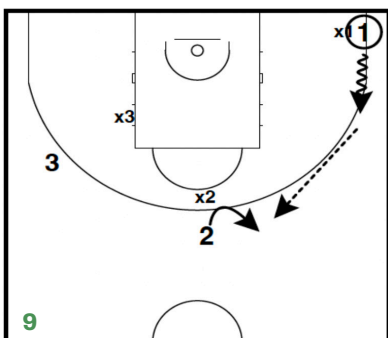
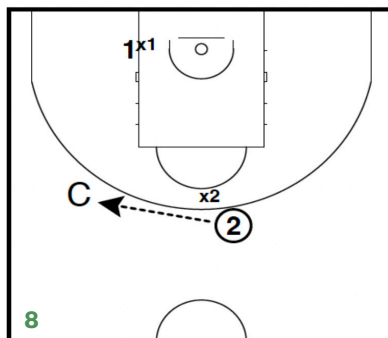
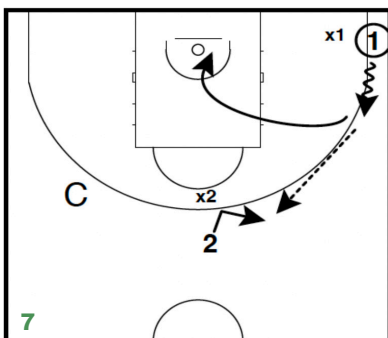
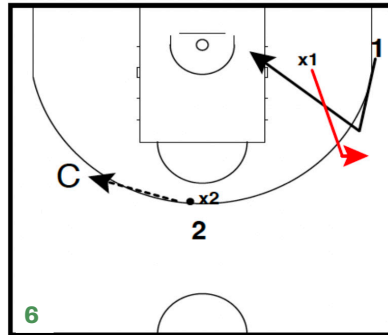
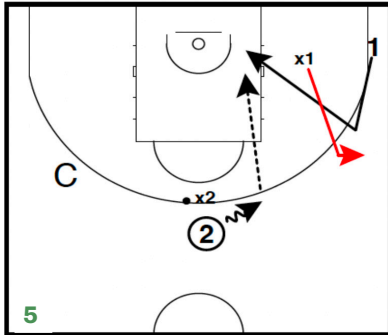
Dimensione mentale:

- Saper guardare: spostare lo sguardo dalla palla al difensore e all'area e allo spazio da occupare.

3.: 1c1 in contemporanea

Diagr. 4. Doppia situazione di 1c1:

SETTORE GIOVANILE



- Da un lato situazione di anticipo difensivo e backdoor dell'attacco;
- Da un lato situazione di difesa a contatto e taglio davanti (curl cut).

La coppia con la difesa a contatto è la coppia che deve guardare quando l'area è libera per giocare mantenendo contatto attivo con il difensore fino a quando il primo 1c1 da backdoor non ha liberato area .

In base alla risposta delle giocatrici e' possibile inserire una giocatrice o un coach che occupi spazi in post basso per inserire anche la variante di decision making per lo spazio da occupare (come esercizio di attivazione tecnica).

4. Doppio 1c1

Diagr. 5, 6.

1° Situazione di 1c1: giocatrice in angolo gioca 1c1 senza palla con palla a 2.

Fondamentali tecnici e fisici:

- Cambi di direzione e cambi di velocità;
 - Spinta dei piedi;
 - Scelta del tiro in corsa in base a recupero del difensore e tipo di ricezione .
- Passaggio di 2 (disturbato da x2 che ha una palla in mano e ostacola il passaggio con pallone come scudo).

Appena 2 passa la palla a 1, il suo difensore x2 (che aveva pallone in mano come scudo) passa la palla a C e attiva 2 per giocare 1c1 senza palla.

- **Focus:** riconoscere lo spazio che 2 può occupare. Se area piena perchè ancora occupata da 1 o meno.

- **Dimensione mentale:** saper guardare spostare lo sguardo dalla palla a c al proprio difensore, e alla compagna che sta giocando il 1° 1c1 .

5. 2c2 + C

Diagr. 7, 8

Giocatrice in angolo adegua passaggio in palleggio per giocare con 2.

- **Focus per 2:** smarcamento e presa di contatto, "Rendersi passabili.

Dalla ricezione di 2 si gioca 2c2 con appoggio di c in caso di non ricezione sul 1c1 senza palla di 1. Porre massima attenzione nel saper guardare: non guardare la palla ma guardare il proprio difensore.

6. 3c3 con variante decision making

Diagr. 9, 10

3c3 in continuità con quanto proposto sopra .

É fondamentale definire dall'inizio quelli che sono i focus che vogliamo avere noi come allenatori e quindi trasmettere alle giocatrici.

- Uso dei cambi di senso e di velocità;

- Spostare il focus dalla palla al difensore e allo spazio da voler e poter occupare.

E' possibile in conclusione inserire la variante di c che occupa uno spazio in campo durante il 3c3 per aumentare la richiesta di saper guardare e di reagire a spazi liberi o occupati.

Transizione dalla difesa all'attacco di una squadra Under 17 Eccellenza

di Elena Vezzosi, Capo Allenatore U17 Eccellenza SBA Arezzo

La fortuna e la responsabilità di essere figlia d'arte

Essere la figlia di Umberto Vezzosi è stata la mia grande fortuna perché se ho sviluppato la passione di allenare è solo grazie a lui che fin da piccola avevo la possibilità di osservarlo con la dedizione con cui preparava i piani di allenamento e poi come si dedicava ai propri ragazzi per curare la loro crescita umana e sportiva. Stavo ore e ore a guardare i suoi allenamenti e le sue partite ed è stato a bordo campo che ho sviluppato la voglia e la passione di poter anche io un giorno insegnare ai ragazzi. Vedere il frutto del proprio lavoro attraverso il miglioramento dei ragazzi era il mio desiderio più grande. Però quando poi ho iniziato a fare i corsi mi sono resa conto della responsabilità che avevo, delle aspettative che gli addetti ai lavori avevano verso di me. Ogni corso di formazione era una sfida per capire se fossi meritevole o raccomandata e questo sicuramente mi ha spronato a migliorarmi ogni giorno. Poi c'è stato il campo, le squadre che ho allenato, tutti gli altri coach con cui ho collaborato e la fonte di sapere di Umberto che è rimasta sempre presente, per questo mi sono nuovamente sentita fortunata come quando da piccola desideravo diventare coach.

Target

La mia squadra è un Under 17 Eccellenza composta al 90% da giocatori sotto età, la cosiddetta "annata debole", in cui in Under 15 Eccellenza lo scorso anno sono stati abituati a giocare senza l'utilizzo dei blocchi.

Quindi nel momento in cui sono andata a costruire la programmazione ho iniziato ad im-

porre la transizione offensiva senza l'utilizzo dei blocchi per poi inserirli successivamente nel corso dell'anno perché alcuni elementi hanno iniziato ad essere aggregati all'Under 19 e alla prima squadra e l'obiettivo di un formatore di giocatori quale è il coach di settore giovanile è anche quello di insegnare la tecnica e la tattica di portare un blocco e saperlo sfruttare leggendo i vantaggi che si creano.

Per prima cosa mi è sempre stato insegnato che per allenare settore giovanile è importante essere a conoscenza delle linee guida date dal Settore Squadre Nazionali, ho la fortuna di poter allenare alla Scuola Basket Arezzo dove le linee guida del nostro Responsabile del Settore Giovanile, Umberto Vezzosi, sono quelle condivise dal Settore Squadre Nazionali.

Obiettivi

Inoltre nel momento in cui alleniamo settore giovanile la priorità non deve essere vincere le partite ma il miglioramento individuale fisico, tecnico e tattico dei ragazzi. Un'importante programmazione della preparazione atletica è fondamentale per supportare il lavoro tecnico del coach, seguo molto le indicazioni del preparatore atletico per gestire i carichi di lavoro durante le sedute di allenamento.

Premesso tutto ciò è fondamentale avere chiaro sia come vogliamo avere l'apertura della transizione, sia come sia condotta, sia come i ragazzi dovranno correre il campo e poi le eventuali conclusioni. Dando la priorità alla scelta di tiri ad alta percentuale prima e agli altri dopo. Inoltre è fondamentale anche individuare coloro che



dovranno andare a rimbalzo offensivo e coloro che invece dovranno fare transizione difensiva. L'obiettivo primario in fase offensiva per una squadra giovanile, a mio parere, deve essere il contropiede primario, ci deve essere ritmo e sapere in quali spazi del campo correre per creare un vantaggio e per andare a segnare un tiro ad alta percentuale nel più breve tempo possibile. Poi se il contropiede primario non c'è allora entriamo nella transizione offensiva dove però dobbiamo tenere a mente di dare la precedenza alla costruzione di un tiro ad alta percentuale da sotto canestro prima di andarne a prenderne uno lontano da canestro.

Il messaggio che passiamo ai ragazzi è che abbiamo un 1vs1 con palla e quattro 1vs1 senza palla, quindi non correggiamo mai la famosa "posizione in campo dello schema" ma correggiamo sempre il vantaggio spazio temporale che un giocatore deve riconoscere e mantenere rispetto al proprio difensore e ai propri compagni in campo.

A mio parere l'**obiettivo di un coach di settore giovanile** deve essere costruire giocatori pensanti, non dare noi coach le soluzioni, ma farle trovare a loro leggendo i vantaggi spazio temporali, utilizzando la tecnica e la tattica dei vari fondamentali.

L'obiettivo della squadra deve essere trovare il giocatore che ha vantaggio fisico oppure tattico, tenendo sempre a mente:

1. Su spazi larghi l'attacco ha vantaggio quindi correre larghi per andare a realizzare un canestro ad alta percentuale senza il difensore, quindi con un vantaggio certo sulla difesa.
2. Se non si riesce a fare un canestro rapido senza il difensore vicino ribaltiamo lato alla palla per far muovere la difesa così da attaccare gli spazi vantaggiosi che si creano con la difesa in movimento e costruire un buon tiro su un taglio o su una penetrazione.
3. Se la difesa è brava a chiuderci le prime due opzioni allora si creerà un vantaggio per uno scarico e un tiro aperto da fuori area o da fuori la linea de tre punti. Importante avere in mente di prendere un tiro da tre punti dopo che la palla è arrivata in area, o con un passaggio oppure con una penetrazione.
4. Dopo il tiro ci saranno le opzioni di chi va a rimbalzo e chi fa transizione difensiva secondo le nostre regole.

Sviluppo della transizione dalla difesa all'attacco

Nel momento in cui entriamo in possesso di palla i giocatori devono avere chiaro dove prendere l'apertura, dove condurre la palla e dove correre senza palla.

Un'indicazione moderna sull'allenare il contropiede è quella di allenare i contro movimenti. Cosa è un contro movimento? Spesso l'attaccante corre ed ha il difensore vicino, il contro movimento è: l'attaccante va nella direzione opposta al difensore, oppure cambia angolo facendo un taglio, quindi fare un movimento opposto al difensore per creare un vantaggio.

La regola che abbiamo dato è di dover prendere l'apertura centrale per poi condurre su uno dei due lati del campo che sarà il nostro lato forte, ovviamente facendo sempre attenzione di non condurre vicino alle linee laterali rischiando di restringere troppo lo spazio e quindi avvantaggiare la difesa.

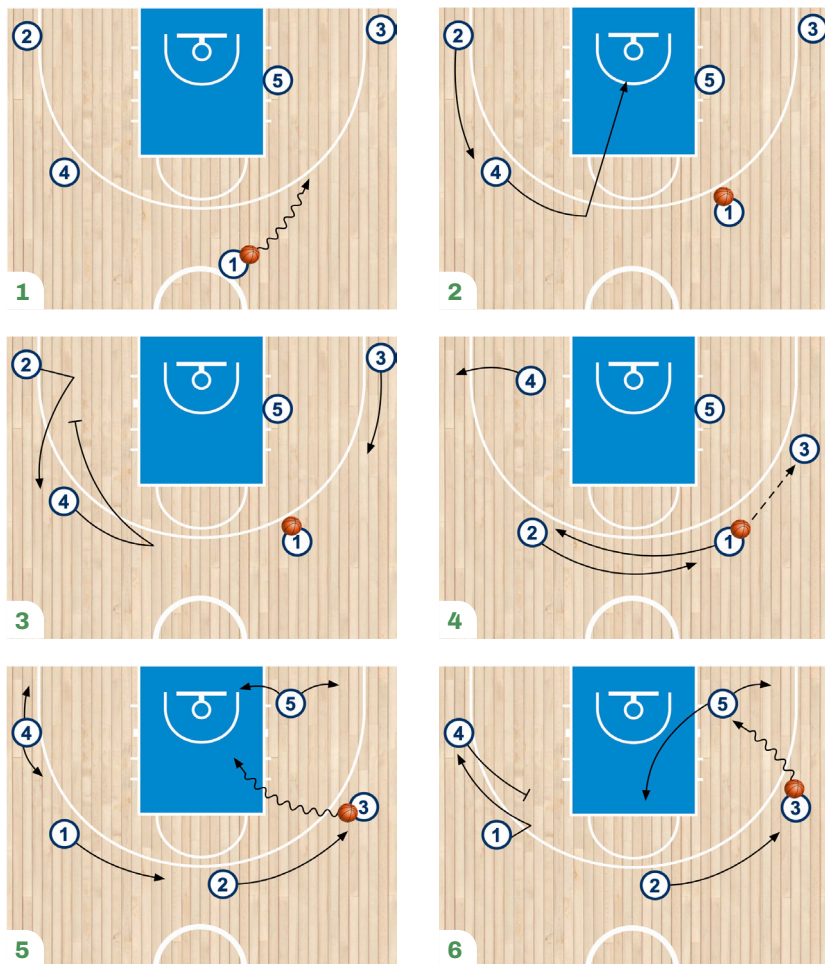
Ovviamente se chi prende il rimbalzo è un giocatore che può spingere la palla conduce lui senza fare apertura, anche perché a livello di settore giovanile è corretto che i giocatori inizino a capire quale è il proprio ruolo ma dobbiamo anche allenare tutti i fondamentali individuali, concedendo anche degli errori purchè si spingano oltre i propri limiti per migliorarsi.

Quindi una volta effettuata l'apertura o la palla inizia la sua transizione i due giocatori più vicini alla nostra metà campo correranno larghi per andare ad occupare gli angoli (fondamentale è occupare gli angoli perché sono dei target, cioè creano vantaggi enormi di spazio) e mentre corrono è importante l'uso dei contro movimenti se il difensore è vicino per provare a prendere un vantaggio. Se uno dei due prende un vantaggio allora siamo in una situazione di contropiede primario e lo proviamo a mantenere con l'utilizzo dei passaggi, quindi quello in vantaggio riceve e l'altro continuerà a fare i contro movimenti, come ad esempio un taglio verso il canestro o altri movimenti in base alla posizione del proprio difensore e manterremo il vantaggio per concretizzarlo passandoci la palla o andando a concludere in corsa. Importante è tirare da sotto canestro perché come prima opzione vogliamo un tiro ad alta percentuale. Altrimenti mentre loro due occupano gli angoli il terzo che arriva fa un taglio verso il canestro e va ad occupare la posizione di post basso o mezzo angolo lato forte, mentre l'ultimo occuperà la posizione di ala lato debole.

I giocatori, una volta che entriamo in possesso di palla, o da canestro subito, o da rimbalzo o da palla recuperata, devono avere chiaro le quattro priorità di cui abbiamo parlato prima negli obiettivi.

Diagr. 1: 2 e 3 occupano la posizione di angolo, 4 la posizione di ala per dare una linea di passaggio in guardia, 5 il P/B o il mezzo angolo e 1 la posizione di guardia e poi si sposterà in pal-

SETTORE GIOVANILE



leggio per creare l'eventuale linea di passaggio con il P/B. A questo punto loro sanno che devono già giocare **quattro 1vs1 senza palla per dare linee di passaggio al palleggiatore che invece sta già individuando l'eventuale linea di penetrazione verso il canestro**.

Diagr. 2: i quattro giocatori senza palla devono sempre avere a mente: **“se non ricevo libero lo spazio”**. In questo caso 3 e 4 utilizzano la tecnica dello smarcamento per dare due linee di passaggio (3 si smarca dall'angolo verso l'ala, 4 si smarca dall'ala verso la guardia), se non riescono a smarcarsi, 4 può giocare b/d e 2 rimpiazza, (in futuro con l'inserimento dei blocchi se 4 non ha vantaggio sul b/d può portare un blocco a 2 che lo può sfruttare per creare un vantaggio con il proprio difensore, vedi diagramma #3). Mentre 3 può giocare in allontanamento in quanto c'è 5 che occupa lo spazio in area. 5 Si smarca prendendo posizione in p/b o mezzo angolo e 1 che è in guardia se non crea un vantaggio dal palleggio si allineerà con il p/b oppure passerà la palla a 3, 4 o 2 se ha già rimpiazzato 4, ovviamente

la palla sarà passata al giocatore che avrà maggior vantaggio rispetto al proprio difensore.

Diagr. 3: vediamo l'opzione con l'inserimento dei blocchi.

Diagr. 4: Se 1 passa la palla a 3, una volta passata la palla libera lo spazio che verrà rimpiazzato da 2, in questo caso possono scambiarsi (facendo una sorta di ghost screen) e successivamente, andando avanti con la stagione, 1 può anche portare un blocco a 2 o 2 bloccare le spalle di 1.

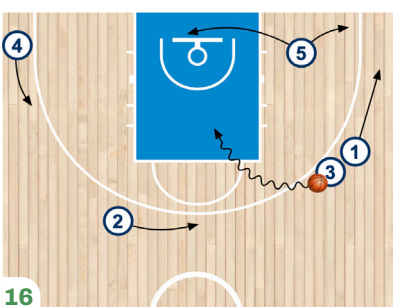
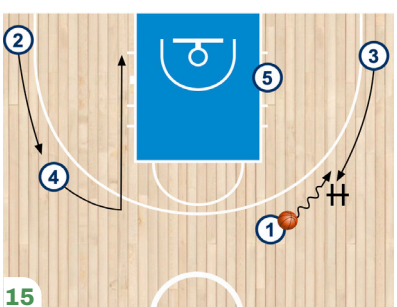
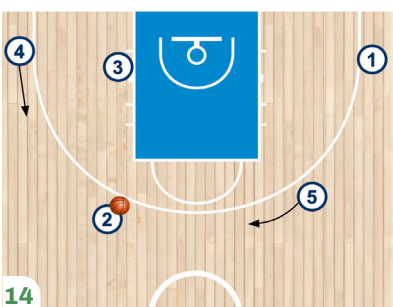
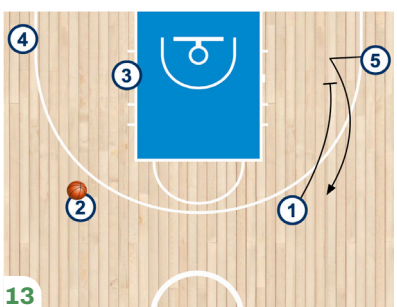
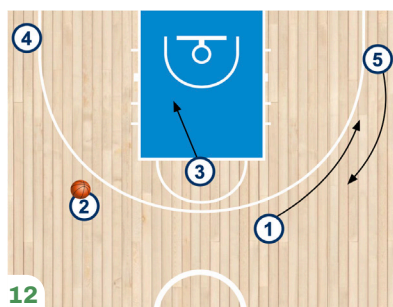
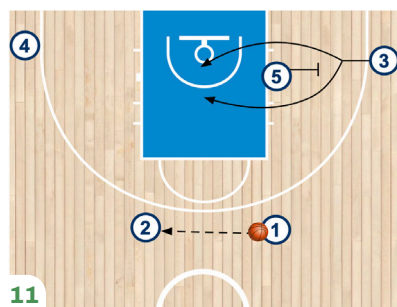
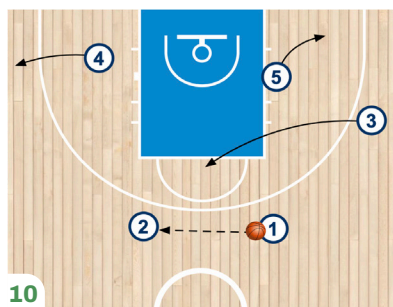
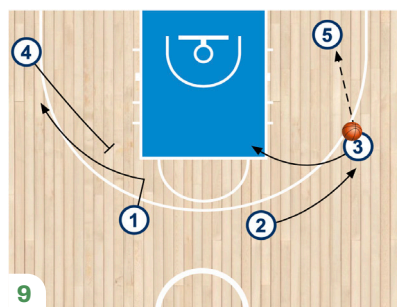
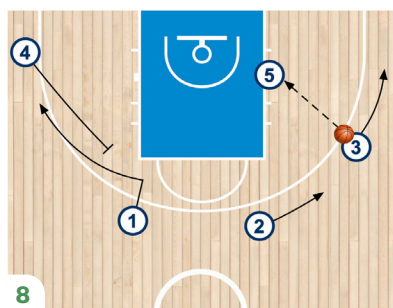
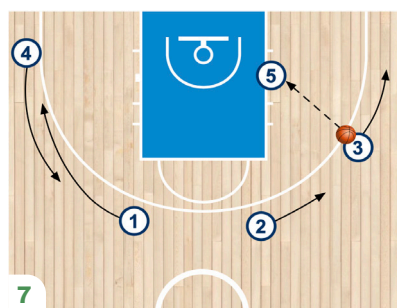
Diagr. 5: Se 3 riceve può **giocare 1vs1 dinamico con la palla** creando la linea di penetrazione con il canestro e 5 si muoverà di conseguenza per liberare lo spazio e dare una linea di passaggio corta in area o al limite dell'area. Mentre 1, 2 e 4 daranno 3 linee di passaggio fuori dai 3 punti. Se la penetrazione di 3 è sul centro, 4 e 1 si scambiano/bloccano (l'opzione del blocco si vede nel *Diagr. 6*), 2 rimpiazza lo spazio liberato da 3 e dà una linea di passaggio dietro la palla, mentre 5 libera lo spazio dando una linea di passaggio che potrebbe essere sulla linea di fondo o aprirsi in angolo o mezzo angolo, in base a come si posiziona il proprio difensore.

Diagr. 6: Se la **penetrazione di 3 è sul fondo**, 1 e 4 possono scambiarsi e in futuro bloccarsi in base a come è posizionata la difesa, 2 rimpiazza lo spazio liberato da 3 e dà una linea di passaggio dietro la palla, mentre 5 libera lo spazio e darà una linea di passaggio in base alla posizione del suo difensore potrà essere o verso la lunetta oppure aprirsi in angolo o mezzo angolo, in base a come si posiziona il proprio difensore.

Diagr. 7: Se 3 **passa la palla a 5** gli altri daranno quattro linee di passaggio di conseguenza in base alla posizione che occupa 5. Se 5 è **dentro l'area** gli altri quattro daranno quattro linee di passaggio larghi fuori dall'arco dei 3 punti. 3 quindi darà una linea di passaggio dietro la palla verso l'angolo, 2 si sposterà per entrare in visione della palla e nel frattempo 1 e 4 possono scambiarsi e quando inseriremo i blocchi, potranno bloccarsi (il blocco fra loro due è rappresentato nel *Diagr. 8*).

Diagr. 8: 4 blocca cieco per l'allontanamento di 1 in angolo ad esempio, oppure può essere 1 che blocca per 4, qui la scelta sarà in base a chi dei due è il tiratore e sa trarre meglio un vantaggio da questa situazione anche in base alla posizione dei difensori.

SETTORE GIOVANILE



Diagr. 9: Se invece **5** riceve fuori dall'area o nel mezzo angolo, 3 può giocare un dai e vai in lunetta e 2 rimpiazzare. Nel frattempo 1 e 4 possono scambiarsi e quando inseriamo i blocchi bloccarsi, come nel *Diagr. 8*.

Se invece 3 e 5 non ricevono, ma il vantaggio sullo smarcamento lo ha conquistato 2, allora ci sarà un passaggio guardia-guardia fra 1 e 2, quindi un ribaltamento di lato.

Diagr. 10: Nel momento in cui avviene il **passaggio fra 1 e 2**, gli altri tre giocatori si muovono per dare 3 linee di passaggio, pertanto 4 si smarca per ricevere in angolo, e può fare un taglio in area dal lato debole e 5 si apre per rimpiazzare lo spazio lasciato libero da 3, inoltre per liberare lo spazio che occupava e in cui non era riuscito a creare un vantaggio.

Diagr. 11: In futuro con l'inserimento dei blocchi, 5 può portare un blocco cieco sulla spalla del difensore di 3 e 3 attaccherà tagliando verso la lunetta oppure verso la linea di fondo in base al vantaggio che ricaverà sul blocco.

Diagr. 12: 1 dopo aver passato la palla libera lo spazio e può scambiarsi con 5 che invece sale verso la guardia per smarcarsi e creare una linea di passaggio, nel frattempo 3 se non ha creato un vantaggio in lunetta può liberare lo spazio e andare a giocare un 1vs1 senza palla in P/B o nel mezzo angolo, in base alle proprie caratteristiche individuali e del difensore.

Diagr. 13: In futuro con l'inserimento dei blocchi 1 e 5 potranno bloccarsi.

Diagr. 14: Adesso siamo nuovamente nella situazione in cui eravamo prima dall'altro lato sulla ricezione di 3, si creano gli stessi 1vs1 e linee di passaggio. Quindi 2 può passare a 5 o 4 che si sono smarcati, oppure andare da 3 in P/B o mezzo angolo, oppure giocare 1vs1 dinamico con palla.

Le spaziature possono cambiare se andiamo a fare un passaggio consegnato, il famoso hand-off.

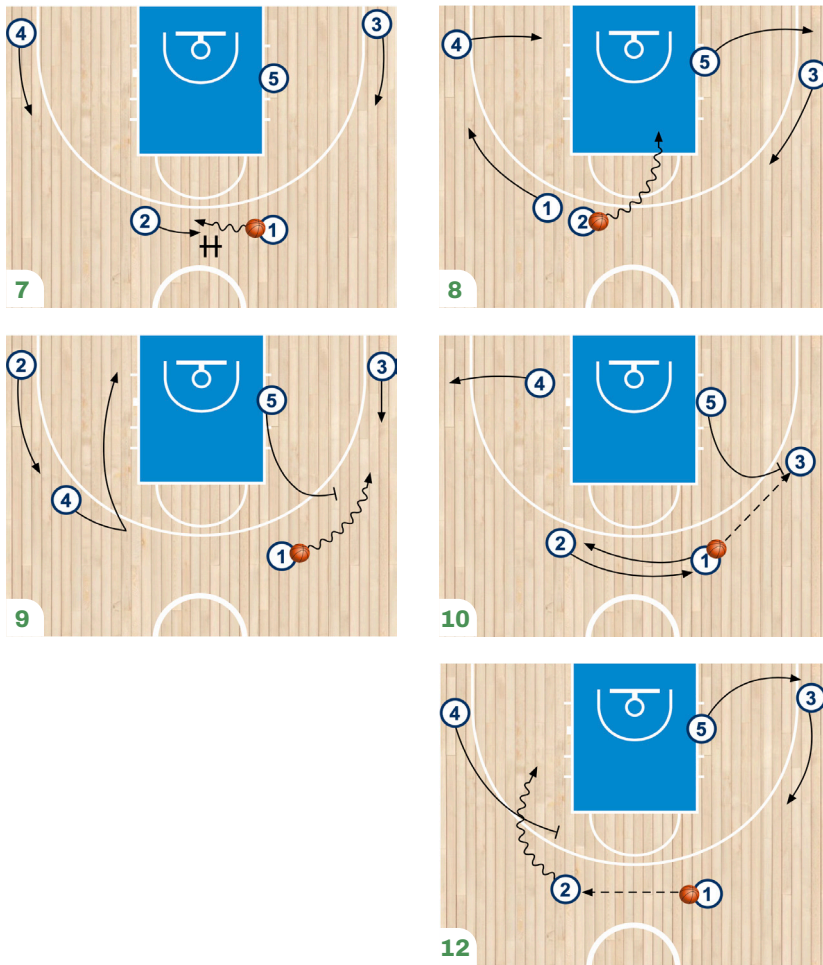
Diagr. 15: H/Off tra 1 e 3.

Diagr. 16: 1 libera lo spazio andando in angolo ad occupare lo spazio liberato da 3 e 3 se gioca un 1vs1 dinamico ricreando la stessa situazione di penetrazione che abbiamo descritto nei *Diagr. 5, 6* in cui 1 e 4 daranno due linee di passaggio in angolo o in ala, 2 rimpiazza e 5 si spazia di conseguenza come descritto sopra nei diagrammi 5 e 6.

Diagr. 17: H/Off centrale in punta tra 1 e 2.

Diagr. 18: 1 si apre in ala, 4 può tagliare in P/B o

SETTORE GIOVANILE



mezzo angolo, 3 sale verso la palla per dare un'alinea di passaggio e 5 può aprirsi per liberare l'area se non ha costruito un vantaggio, così che 2 abbia gli spazi per giocare un 1vs1 dinamico. Successivamente **nell'arco della stagione può essere introdotto il concetto di pick and roll o pick and pop, in base alle caratteristiche dei propri giocatori.**

Il P/P va a ricreare le situazioni che abbiamo spiegato con l'H/Off. Mentre il P/R può essere inserito nel seguente modo.

Diagr. 19: All'inizio della transizione possiamo giocare un **pick and roll centrale**. Mentre 3, 4 e 2 si stanno smarcando, se 5 non ha creato un vantaggio vicino a canestro, sprinta e va a bloccare 1 con la palla, l'idea di pick and roll che passiamo è quella "moderna", cioè un blocco dinamico, rapido. Mentre il bloccante sta arrivando il palleggiatore si prepara già a sfruttare e appena si posiziona il palleggiatore, in base alla posizione del difensore, attacca il fondo o il centro lato blocco, il bloccante sa che deve sprintare al canestro nel più breve tempo possibile. Le sponde devono entrare in visione della palla per dare linee di passaggio ed eventualmente triangolare con 5.

Diagr. 20: Se 1 passa a 3 invece possiamo gio-

care un pick and roll. Quindi 1 una volta passata la palla può fare un ghost screen o uno screen con 2, intanto mentre la difesa si muove e creano linee di passaggio, se 5 non ha creato un vantaggio vicino a canestro può sprintare a bloccare 3 con la palla. Con le stesse regole spiegate sopra, vogliamo un P/R dinamico.

Diagr. 21: Se invece la palla viene passata da 1 a 2, 4 può sprintare per bloccare la palla effettuando così un **pick and roll laterale avendo tutto il quarto di campo libero**. Nel frattempo sul lato debole 1, 3 e 5 daranno 3 linee di passaggio con gli stessi principi di liberare uno spazio, andarlo ad occupare anticipando il tempo del proprio difensore. Quindi 5 può aprirsi in angolo o mezzo angolo e 3 e 1 possono fare un ghost screen oppure successivamente un blocco per l'allontanamento di 1, oppure per lo smarcamento di 3 verso la palla. Ovviamente fra 2 e 4 si può creare anche una situazione di H/Off o P/P.

Ovviamente questa transizione poi si può evolvere ulteriormente se viene proseguita in U19. Inoltre è importante dare delle regole ben precise sui giocatori che dovranno andare a rimbalzo offensivo e quelli che dovranno fare transizione offensiva. Per allenare questa transizione dobbiamo allenare i fondamentali tecnici e tattici di ogni giocatore, poi gli 1vs1 con e senza palla ed infine unirli utilizzando le collaborazioni offensive. Una volta che il giocatore è autonomo nel riconoscere un vantaggio e capire come mantenerlo tatticamente a quel punto la transizione è solo una conseguenza di una collaborazione a 5 occupando tutti gli spazi della metà campo offensiva. Concludo dicendo che ho sempre pensato e imparato che le squadre giovanili devono andare in ascesa e mai in discesa nell'arco della stagione sportiva, perché se una squadra a settembre vince tutte le partite di 30 punti non ha merito il coach ma è una squadra già più forte delle altre, quello che invece cerchiamo di far capire ai ragazzi è che nei primi mesi dell'anno serve pazienza e che la sconfitta fa parte della crescita, l'importante è continuare ad allenarsi in palestra, se per tutto l'anno ci alleniamo poi una volta arrivati a maggio e giugno raccoglieremo i nostri risultati. Pertanto un buon coach di settore giovanile deve vedere se a giugno i ragazzi sono migliorati tecnicamente ma anche tatticamente inteso come sanno stare in campo sia come singoli che come squadra. Altra cosa importante per un coach di settore giovanile è vedere come stanno in campo tutti e 12 i giocatori, il miglioramento non si deve vedere solo sui giocatori che erano più pronti a inizio anno ma anche su coloro che erano meno pronti, quindi se a giugno tutti e 12 sono migliorati e hanno un'idea di come si gioca a pallacanestro questo è il risultato migliore che può raggiungere un coach di settore giovanile.



Cambiamenti nel basket: pace e dati analitici

di Luca Banchi, CT Nazionale Maschile e Francesco Olivo, Head of Scouting Virtus Bologna

Tra i vari cambiamenti che la pallacanestro moderna sta affrontando, non si può non menzionare l'impatto che le cosiddette "analytics" hanno avuto, a partire dagli Stati Uniti con Dean Oliver e il suo ormai classico "Basketball on Paper", fino ad arrivare, in maniera forse edulcorata, da questo lato dell'oceano.

Se da un lato questi cambiamenti del gioco, soprattutto in America, hanno portato all'introduzione di diversi concetti, soprattutto nell'ottica di sfruttare i primi 8 secondi del cronometro, i cosiddetti "golden seconds", vi è anche chi sostiene che il basket sia uno sport essenzialmente "risolto". Dopo anni e anni di dati, sappiamo cosa è efficiente, cosa no, da dove tirare, come tirare, fino a creare sempre di più omogeneità tra i giocatori, soprattutto tra coloro che non sono super star.

Sebbene non siamo ancora arrivati a un basket totalmente data-driven, è innegabile come alcuni concetti siano ormai arrivati anche in Europa, a partire dall'aumento deliberato di scoring chance, ovvero opportunità di segnare. Questo concetto in realtà non si propone davvero come innovativo, "Basketball on Paper" d'altronde è stato pubblicato nel 2004 e i concetti proposti sono ormai ben assimilati nel basket mondiale, e alcuni termini come offensive rating, pace e scoring chances sono ormai parte del vocabolario cestistico anche in Europa.

È dunque dall'analisi di alcuni di questi concetti che vogliamo mostrare come il gioco negli ultimi anni abbia avuto un'evidente evoluzione determinando adattamenti tecnici, tattici, fisici e metodologici nella preparazione individuale e di

squadra cui i coaches di tutta Europa si stanno adeguando.

Partiamo dalla definizione di "PACE" che nel basket misura in modo avanzato il numero di possessi di una squadra arrivandone a determinare la capacità di ricercare un numero alto di conclusioni mantenendo efficienza piuttosto che cercare un ritmo più controllato gestibile dalla maggior parte dei giocatori specie quando il calendario impone un elevato numero di gare ravvicinate con conseguente ridotto tempo di recupero.

Nelle Slide 1, Slide 2, vediamo come nelle ultime 4 stagioni il dato del pace e delle opportunità di realizzazione (scoring chances) sia cresciuto esponenzialmente modificando i criteri di selezione dei giocatori (atletici, versatili offensivamente/difensivamente) e del sistema di gioco offensivo (4 fuori/5 fuori/tag up) e difensivo (cambi sistematici).

Nella slide 3 notiamo l'evoluzione nelle metriche offensive in lba con un deciso incremento nei punti segnati conseguenza di un pace ed un offensive rating che ha raggiunto i suoi picchi nelle ultime 3 stagioni.

Tecnicamente vale la pena soffermarsi sull'impatto del crescente numero di tentativi da 3PT e del numero di rimbalzi offensivi capaci di generare tiri ad alta percentuale di realizzazione. Le clip che abbiamo inserito prendono spunto da squadre come Paris Basketball e Valencia il cui stile sta rappresentando un trend nell'intero panorama cestistico internazionale.

1. Velocità nelle rimesse (anche dopo un canestro subito) e rapidissima conversione;
2. Cinque giocatori pronti a sprintare per generare vantaggi fin dai primi metri;

3. Tentativo di “toccare l’area” nei primi secondi del possesso sfruttando cattivo accoppiamento/posizionamento difensivo per una conclusione al ferro o uno scarico che produca tiri aperti dall’arco
4. Uso di blocchi drag (singolo/doppio) per

stressare la difesa ed offrire gaps finalizzabili da handler, rollante o spacing makers senza fermare il flusso della transizione

5. Aggressività a rimbalzo d’attacco (tag system) per ottenere produttivi extra possessi ed avere un ideale posizionamento successivo al fine di trovare immediato accoppiamento difensivo.

[\(Video 1\)](#)

Questo tipo di aggressività nel “toccare l’area” ha statisticamente l’effetto di incidere su falli subiti (da 19 a 21 per gara) e conseguentemente tiri liberi guadagnati (da 18 a 21 per squadra, slide #4).

Come anticipato certi numeri non devono necessariamente condizionare la direzione del gioco ma stanno decisamente orientando le scelte dei club e degli staff ad ogni livello modellando sempre più i criteri di valutazione e selezione del personale.

Giocatori versatili capaci di attaccare il ferro, di costruirsi un tiro attaccando i cambi, di materializzare i miss-matches, di finalizzare tiri aperti dall’arco ed aggredire il tabellone dopo aver mobilitato la difesa, il tutto con tempi sempre inferiori nel decision making.

L’ultimo contributo video ci offre invece uno spunto per fare considerazioni più specifiche sull’utilizzo dei giocatori durante la gara:

come poter mantenere questi regimi nell’arco dei 40’ senza interferire sulla condizione (velocità, esplosività, lucidità nelle scelte e precisione) dei nostri atleti?

La clip con la sostituzione dell’intero quintetto ed i grafici successivi (Slide 6, 7, 8, 9) ce ne danno parziale risposta. [Video 2](#)

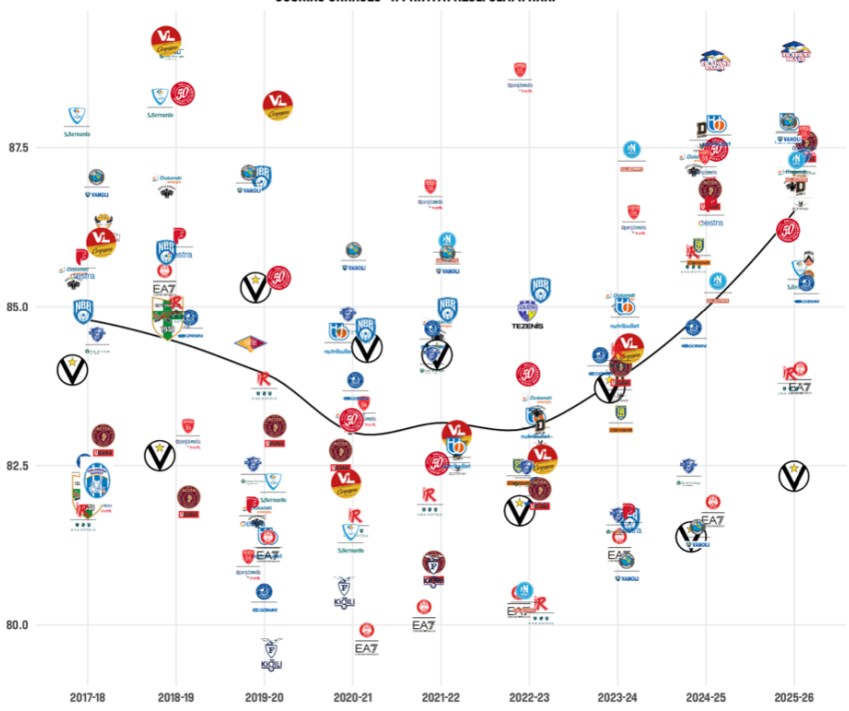
Sempre più spesso le squadre che cercano un elevato pace di gioco riducono il tempo di permanenza dei giocatori in campo nello stesso quarto di gioco (stint) al fine di avere sul terreno di gioco sempre quintetti che possano garantire certi standard elevatissimi di aggressività offensiva e difensiva.

Al massimo livello coach Pedro Martinez (Valencia) e coach Isalo/Splitter/Tabellini ed ora Thomas (Paris) ne sono un chiaro esempio che pian piano sta entrando nella cultura e stile di sempre più clubs ed allenatori.

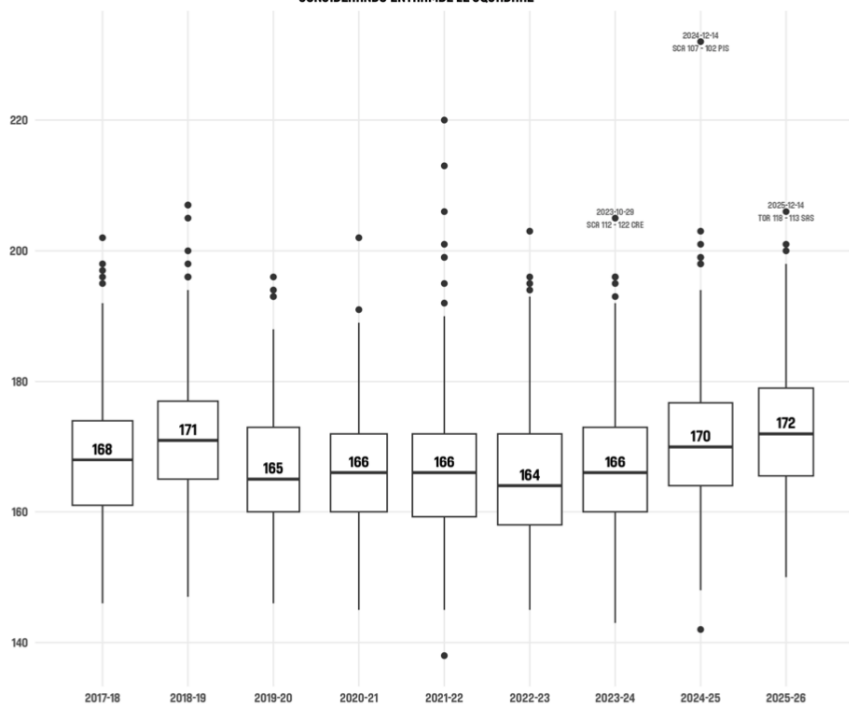
Dalla visione dello stint patterns di Eurolega ed LBA c’è la possibilità di intuire lo stile di gioco delle squadre ed il modo in cui si cerchi di agire sul proprio ritmo.

Come premesso lo studio di certi dati non ha la pretesa di influenzare le decisioni ma certamente permette di intuire in quale direzione il gioco del basket a livello professionistico si stia muovendo.

EVOLUZIONE DEL PACE IN LBA
"SCORING CHANCES" A PARTITA NEGLI ULTIMI ANNI



DISTRIBUZIONE DI "SCORING CHANCES" A PARTITA
CONSIDERANDO ENTRAMBE LE SQUADRE



SENIOR

3

EVOLUZIONE DI METRICHE OFFENSIVE IN LBA

STAT	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21	2021-22	2022-23	2023-24	2024-25	2025-26
PACE	73.3	74.6	69.8	72.7	72.7	72.5	73.7	74.3	74.7
OFFRTG	108.6	109.4	109.3	112.2	109.8	111.3	111.0	113.2	113.8
PTS	80.3	82.5	80.0	82.0	80.6	81.4	82.2	84.8	85.5
3FGA	24.6	24.8	24.9	26.2	25.9	25.6	27.0	27.2	27.4
3P VOL	38.3%	37.8%	39.1%	40.9%	40.4%	40.7%	42.8%	42.0%	41.9%
PF	19.9	20.3	20.0	19.9	19.4	20.9	20.5	21.2	21.9
FTA	17.9	19.3	18.3	18.4	18.2	19.5	19.0	19.9	21.0
FT RATE	27.9%	29.4%	28.8%	28.8%	28.4%	31.1%	30.2%	30.9%	32.2%
OREB	10.3	10.5	10.1	9.9	10.0	9.8	9.6	10.6	11.2
OREB%	28.8%	28.5%	27.6%	27.4%	27.5%	27.7%	27.2%	29.6%	30.6%

4

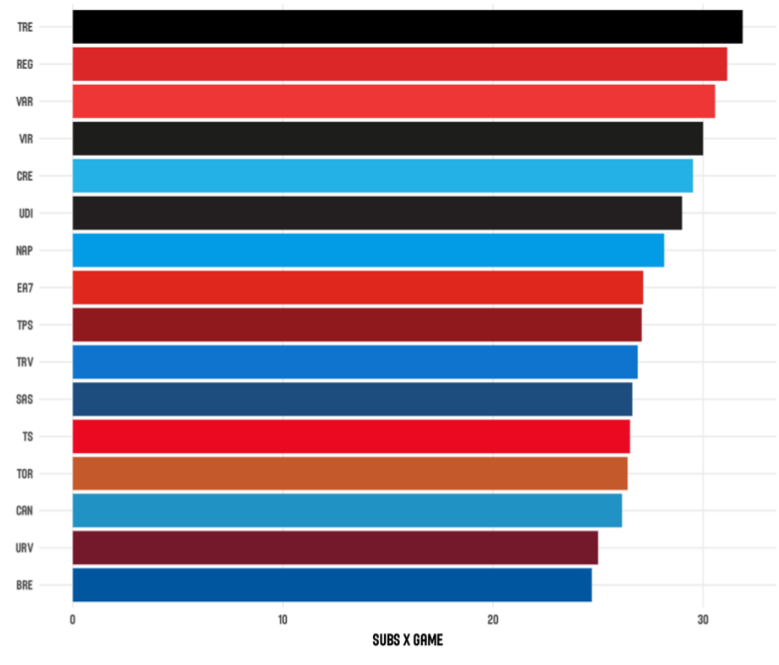
EVOLUZIONE DEI LIBERI TENTATI

LEAGUE	21-22	22-23	23-24	24-25	25-26
FRA-1	19.9	20.0	19.7	21.3	24.0
EUR-2	18.2	19.7	20.1	21.4	23.5
SPA-1	18.5	19.1	20.0	20.7	23.4
ABA-1	19.1	21.9	20.2	20.6	22.1
GER-1	19.5	20.3	20.2	21.7	21.4
ITA-1	18.2	19.5	19.0	19.9	21.0
TUR-1		18.6	19.3	20.4	21.0
EUR-1	15.8	18.3	17.2	18.8	19.9
ITA-2	18.3	17.8	18.9	18.1	19.1

5

SOSTITUZIONI A PARTITA IN LBA

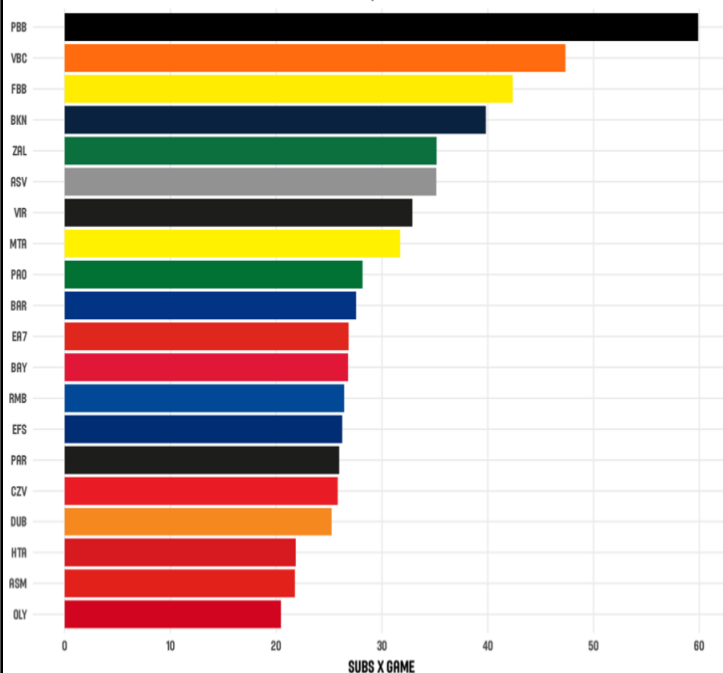
NEI TEMPI REGOLAMENTARI, IN REGULAR SEASON

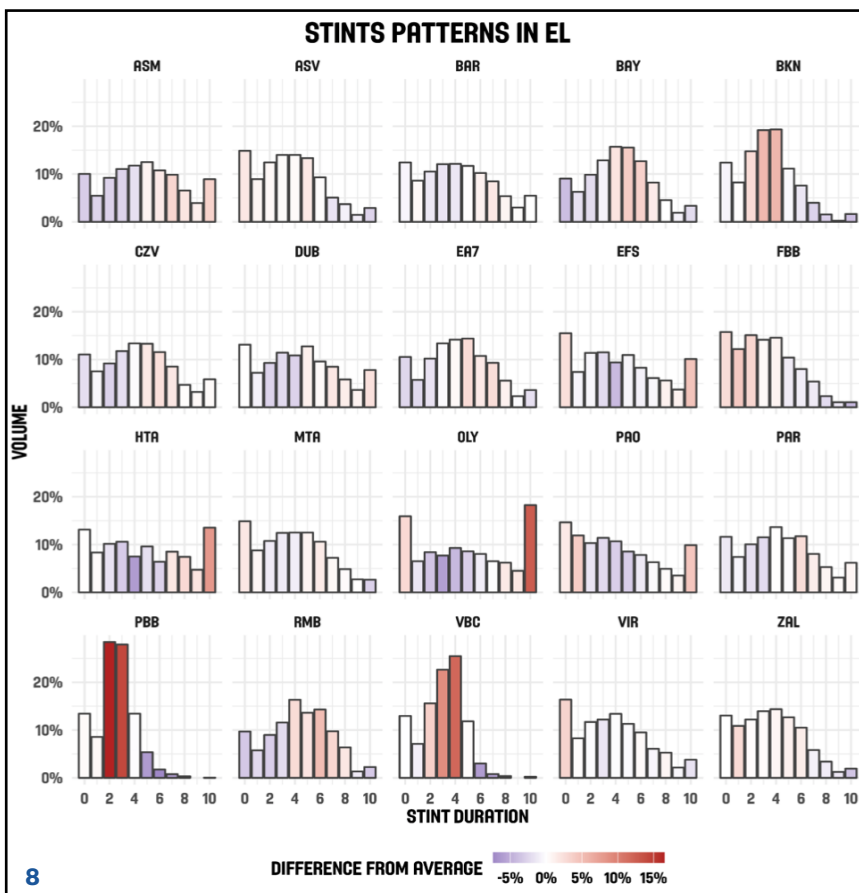
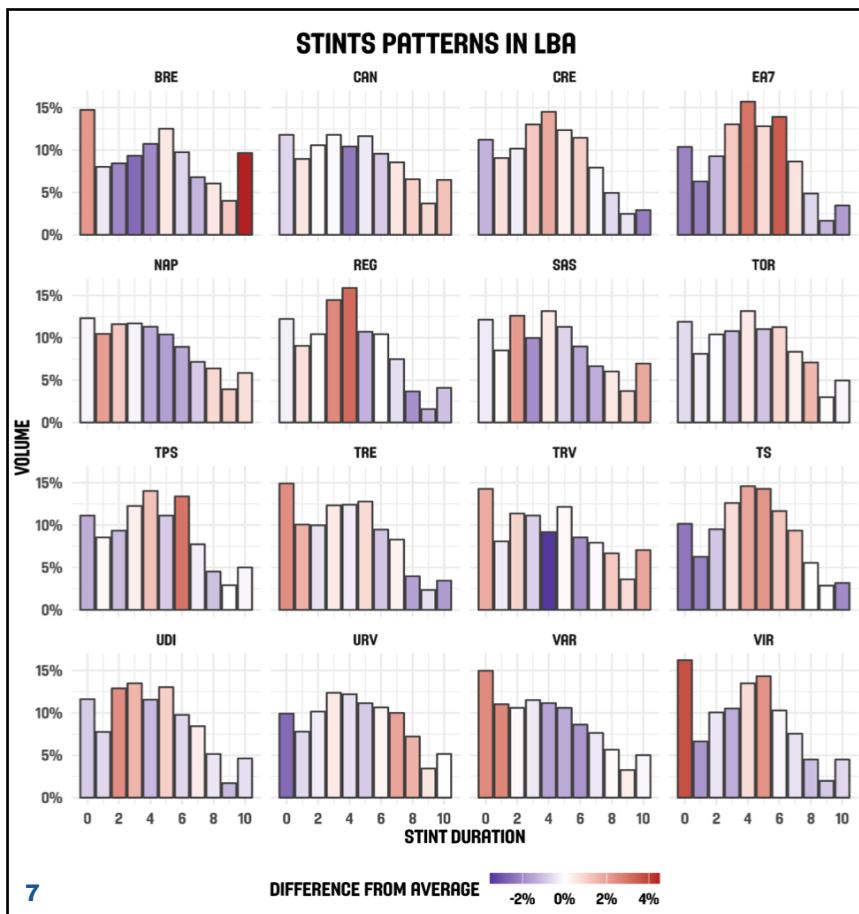


6

SOSTITUZIONI A PARTITA IN EUROLEGA

NEI TEMPI REGOLAMENTARI, IN REGULAR SEASON







Il ruolo del vice allenatore, la mia esperienza

di Angela Gianolla, Assistente Allenatore Reyer Venezia

Per anni ho vissuto il campo da dentro. Lì, tra il parquet e il sudore, dove ogni decisione passa prima dal corpo e solo dopo, forse, dalla testa. Tante stagioni in Serie A, la maglia della Nazionale, l'Eurolega: esperienze che formano, segnano e insegnano a leggere il gioco quasi d'istinto. Probabilmente non avrei mai smesso se, un giorno, coach Gianni Recupido, a Ragusa, non mi avesse chiesto di iniziare già da lì, al suo fianco, in Serie A1, nella stessa squadra in cui stavo giocando.

E così, a un certo punto, cambi prospettiva. Non più dentro al campo, ma appena fuori. Un passo indietro solo in apparenza, perché diventare allenatore significa entrare nel gioco in modo completamente diverso.

All'inizio è strano. Ti manca il ritmo vissuto in prima persona, l'adrenalina del possesso, il contatto fisico e anche quelle cose che, durante la carriera, giuri di non sopportare più. Ma scopri presto un'altra dimensione: quella dell'osservazione. Vedi tutto, o almeno ci provi. Le spaziature, i dettagli difensivi, gli equilibri emotivi della squadra (che a volte sono più complicati degli schemi). Cose che da giocatrice percepivo, ma che ora devo comprendere, analizzare e trasformare in soluzioni.

Se ho un rammarico, è proprio quello di non aver mai provato ad allenare mentre giocavo: lavorare con un gruppo giovane, o anche solo affiancare il coach una volta al mese, mi avrebbe resa una giocatrice davvero migliore, sotto tanti punti di vista.

Il rapporto con il capo allenatore è fatto di fiducia e confronto continuo. Ci sono momenti in cui basta uno sguardo per capirsi, altri in cui serve dirsi le cose con chiarezza, anche quando non è semplice. Il mio ruolo è anche offrire un punto di vista diverso: a volte confermare, altre mettere in discussione. Con il tempo e l'esperienza capita spesso di avere opinioni diverse: è lì che bisogna trovare il modo di essere onesti e sinceri, nel rispetto dei ruoli. Il capo allenatore resta il punto di riferimento, colui che prende le decisioni finali e se ne assume le responsabilità.

Nelle esperienze che ho avuto nel femminile, questo confronto è sempre stato costruttivo. Pur essendo un ambiente ancora prevalentemente maschile, mi sono sempre sentita valorizzata per il mio punto di vista.

Ci sono situazioni, poi, in cui tutto si complica. Come quando il rapporto tra società e allenatore si rompe. Lì ti trovi davvero in mezzo, e la domanda diventa inevitabile: "Ma io, esattamente, di chi sono? Della società o dell'allenatore?". Non è solo una questione teorica, è qualcosa che vivi sulla pelle. E non sempre ha una risposta semplice.

Una parte fondamentale del mio lavoro sta nel rapporto con le ragazze. Mi rivedo in loro. So cosa significa attraversare momenti difficili, perdere fiducia nel tiro, sentirsi fuori ritmo o poco comprese. Il loro linguaggio del corpo mi è facile da leggere. Per questo cerco di esserci, non solo dal punto di vista tecnico, ma anche umano: una parola al momento giusto, un confronto dopo l'allenamento, un dettaglio corretto con pazienza.



Il modo in cui si dicono le cose fa la differenza: costruisce fiducia e credibilità, ingredienti determinanti per mantenere l'equilibrio del gruppo. È anche questo essere "ponte" tra staff e squadra, tra ciò che si chiede loro e ciò che viene percepito.

Dopo tutto questo parlare e ascoltare, il ruolo del vice si traduce anche in qualcosa di molto pratico. Nel mio caso, una parte importante è il lavoro video sullo studio degli avversari e quella individuale sul campo.

Per quanto riguarda il video, serve una buona familiarità con la tecnologia e con software di taglio, montaggio e analisi statistica, unita a una passione smodata per guardare basket con attenzione quasi ossessiva ai dettagli. È un lavoro che richiede competenze, ma allo stesso tempo rappresenta un continuo mezzo di crescita e apprendimento.

Per la parte in campo, invece, serve la voglia di rimettersi i pantaloncini corti e sudare ancora un po': dimostrare un esercizio, collaborare, attaccare o difendere (alla meno peggio). Ed è qui che ci si diverte davvero. Perché quando una giocatrice crede in quello che le proponi, percepisce che stai lavorando per il

suo miglioramento (e quindi per quello della squadra) allora si lavora bene ovvero sodo!

Ho sempre temuto di non avere l'energia necessaria per "spingere" le giocatrici. Invece succede qualcosa di quasi magico: è il gioco stesso che la tira fuori, senza sforzo. Una passione che non sapevi nemmeno di avere in così grande quantità.

Quello che mi affascina di questo sport è la sua incredibile fusione tra estro e razionalità, tra istinto e matematica esecuzione. Quando tutto questo si incastra è quasi poesia.

Ultimamente mi son fissata su un fondamentale che, paradossalmente, vorrei fosse il meno usato possibile: il palleggio. Più lo padroneggi, meno hai bisogno di usarlo e più diventi libero di concentrarti sulle letture e sulle decisioni.

Recentemente ho avuto l'opportunità di vedere da vicino Team USA durante le qualificazioni mondiali a Porto Rico: mi ha colpito il divario enorme nella gestione di questo fondamentale. Il loro controllo del pallone è totale, un'estensione del corpo. Non lo guardano, non ci pensano: il pallone li segue. Mentre corrono, arretrano, cambiano direzione (destra o sinistra non fa differenza), diventa uno strumento, non un limite. E questo permette loro di essere sempre in anticipo, lasciando spazio al timing perfetto e alla lettura giusta.

Gli esercizi per sviluppare questa abilità sono infiniti, ma ho trovato utile proporre il breakdown di alcuni movimenti delle stelle NBA: stimolano curiosità e rendono più coinvolgente un lavoro che altrimenti rischierebbe di diventare monotono. L'obiettivo è manipolare il pallone non per lo spettacolo fine a sé stesso, ma per migliorare il controllo e imparare a usare tutto il corpo per ingannare il difensore: lo sguardo, le spalle, il bacino, i piedi, l'importanza delle "finte".

È sorprendente come movimenti magari già posseduti, se analizzati nel dettaglio, risultino inizialmente più difficili. Ma una volta padroneggiati, regalano grande consapevolezza.

Riacciandomi a un discorso accennato prima, il giocatore che prova a pensare da allenatore, ogni tanto chiedo alle ragazze su cosa e come vorrebbero lavorare. E sorrido (a denti stretti) quando la risposta è: "Non so, dimmi tu...". Forza ragazze potete fare un po' di autocritica?

SENIOR

Capire ed esplicitare ciò di cui avete bisogno senza che sia sempre qualcun altro a dirvelo? In campo serve autonomia, consapevolezza dei propri mezzi, uno sforzo in più. Non si può essere solo esecutori. Devo dire, però, che a fine stagione qualcosa è cambiato: quello sforzo in più, almeno per rispondermi, lo fanno.

Poi, finalmente, arriva la partita. Tu, da vice, il tuo lavoro lo hai fatto. Ora si torna alle sensazioni e all'osservazione. Guardo, cerco di anticipare. A volte basta un dettaglio: un blocco difeso male, un accoppiamento da cambiare. Altre volte è una questione di energia: capire quando la squadra ha bisogno di una parola, di calma o di una scintilla. E altre ancora quando è il momento di stare zitti, che è molto più difficile di quanto sembri.

Vivo tutto con un'intensità diversa, ma non minore.

Non segno punti, non entro nei tabellini. Ma mi sento dentro ogni possesso, in un altro modo. Più silenzioso, ma non meno coinvolgente.

Diventare allenatore, dopo una carriera da giocatrice, non è un passo indietro. È un'evoluzione: un modo diverso di vivere il basket, con la stessa passione di sempre e uno sguardo più ampio.

Alla fine, quello che resta è proprio questo: continuare a stare nel gioco. Solo con meno fiatone.



Perchè le bambine dovrebbero giocare a Minibasket?

di Roberta Regis, Tecnico Federale Minibasket e Carla Ciuti, Medico Sportivo

Le donne risultano spesso più allenate a gestire più attività contemporaneamente, non tanto per una superiorità biologica, quanto per una maggiore esposizione a contesti che richiedono questa competenza.

Fino all'inizio dell'attuale decennio, il multitasking – inteso come capacità di gestire più compiti contemporaneamente – veniva spesso associato in modo particolare al mondo femminile. Questa percezione si è radicata nel tempo sia nella cultura comune sia in parte della letteratura scientifica, che ha cercato di spiegarla attraverso fattori biologici e socioculturali.

In particolare, alcune interpretazioni hanno fatto riferimento a:

- **Differenze neurologiche**, ipotizzando una maggiore integrazione tra emisfero destro e sinistro nel cervello femminile, che favorirebbe la gestione simultanea di più informazioni;
- **Fattori ormonali**, secondo cui gli estrogeni potrebbero facilitare la gestione di più compiti, mentre il testosterone sarebbe associato a una maggiore focalizzazione su un singolo obiettivo;
- **Fattori socioculturali**, probabilmente i più rilevanti, legati al fatto che storicamente le donne sono state più frequentemente coinvolte nella gestione simultanea di responsabilità domestiche, familiari e lavorative.

La letteratura scientifica più recente tende invece a ridimensionare l'idea di una superiorità femminile nel multitasking, intesa come differenza di genere, ma allo stesso tempo mette in luce un aspetto fondamentale: **le donne, nella vita quotidiana, sono spesso chiamate a svolgere più attività contemporaneamente rispetto agli uomini.**

La difficoltà della ricerca nasce dalla confusione tra:

- multitasking simultaneo (esecuzione parallela di compiti);
- task-switching (rapido passaggio da un compito all'altro) che dal fatto che gli stereotipi di genere possono influenzare sia la performance (effetto stereotype threat) sia l'autovalutazione delle proprie capacità, poiché il cervello umano ha capacità limitate di elaborazione parallela, ciò che comunemente chiamiamo multitasking è in realtà una continua alternanza di attività. In questo contesto, chi è più esposto a situazio-



ni complesse e dinamiche tende a sviluppare maggiore familiarità e flessibilità nella gestione di più compiti.

Ed è proprio qui che emerge la differenza più significativa: **le donne, per ragioni sociali e organizzative, fanno più esperienza concreta di multitasking.** La gestione contemporanea di lavoro, cura familiare, organizzazione domestica e relazioni sociali rappresenta una palestra quotidiana che rafforza abilità come:

- attenzione distribuita;
- memoria di lavoro;
- pianificazione e controllo esecutivo.

In conclusione, la ricerca scientifica attuale suggerisce che il multitasking va interpretato come una competenza complessa e multidimensionale, influenzata da fattori cognitivi contestuali e socioculturali.

Tra i fattori cognitivi hanno particolare rilevanza **l'attenzione, la memoria di lavoro e il controllo esecutivo.**

Anche le poche ricerche effettuate sui bambini (data la fragilità e le problematiche legate ad operare su un campione di piccoli) e in buona parte effettuate in un contesto di patologie infantili, confermerebbero una maggiore tendenza del cervello ad effettuare connessioni interemisferiche nelle femmine e intra emisferiche nei maschi ma se le connessioni non sono altro che il frutto delle esperienze vissute, viene da pensare che il contesto ambientale tenda a far vivere certe esperienze alla femmina e altre al maschio.

Ne deriverebbe che le femmine eccellono in compiti che coinvolgono la memoria verbale e

la gestione simultanea di informazioni

Sappiamo da sempre che il basket è uno sport che abitua il cervello a gestire complessità simultanea, ma a volte ci dimentichiamo che le donne hanno questa propensione e tendiamo a non esaltare le loro capacità durante i nostri allenamenti

Di seguito una proposta pratica per le ragazze per un quadro di competenze con obiettivo anticipazione e scelta e palleggio passaggio e tiro come strumenti .

Anticipazione e scelta palleggio passaggio e tiro come strumenti quadro competenze

Fase di attivazione

Cercare spazi liberi e compagne

Ragazze divise in due colori tutte con palla. Libere in palleggio cercare spazi liberi dove effettuare uno show di palleggio.

- **Variante:** cambiare continuamente spazi cercando di stare lontane dalle proprie compagne di squadra;
- **Variante:** cambiare spazio con una compagna chiamandola.
- **Variante:** cambiare spazio lasciando il proprio pallone e prendendo quello della compagna.
- **Variante:** combinare le scelte (scambio di posto palleggiando o lasciando la palla).

Focus: attenzione e percezione, riconoscere e vedere ciò che fa la compagna, parlare (collaborazione).

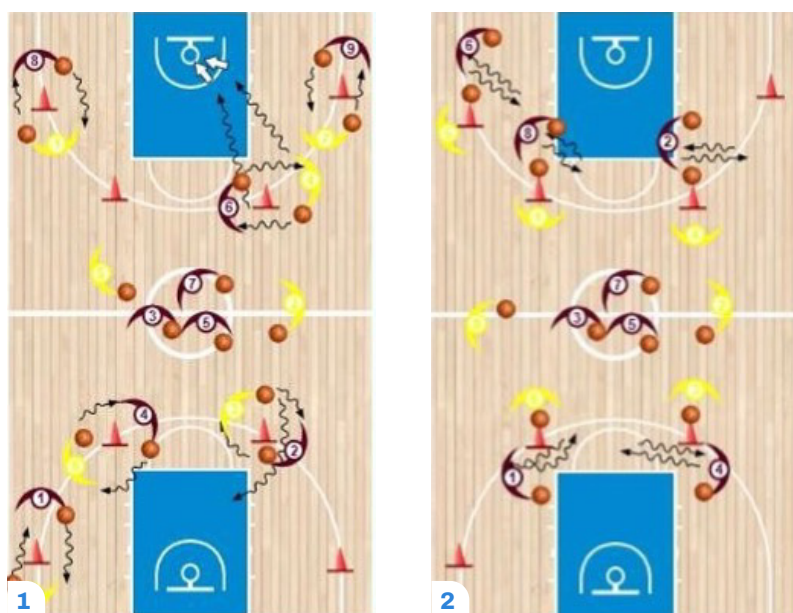
Dal negozio alla sfida con cambio di posto

Una squadra nel cerchio di centro campo (negozio), una squadra fuori dal cerchio; alcuni coni posizionati sulla riga dei tre punti (i coni sono punti di sfida e devono essere in numero inferiore rispetto alle coppie che si possono formare). Le ragazze fuori dal cerchio comprano una compagna per portarla in un punto di sfida posizionate come da diagramma. Chi comanda può scambiare posto in palleggio con l'avversaria (passando lontano da canestro) fino a che non decide di partire, quando parte anche l'avversaria. Chi segna per prima prende un punto per la propria squadra poi la coppia si scioglie e chi comanda "compra" un'altra avversaria. *Diagr. 1*

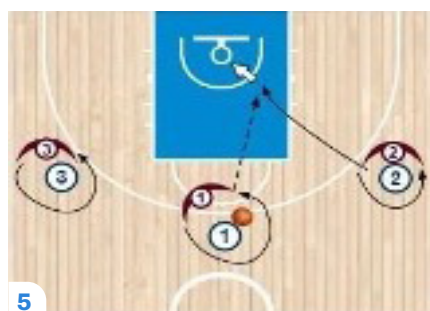
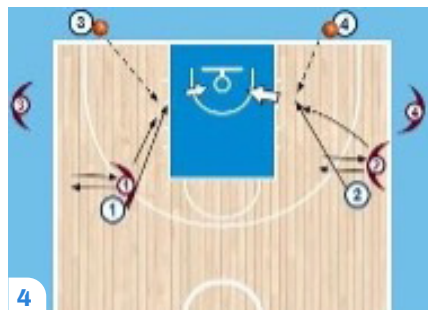
Focus: doppio vedere, giocare con l'avversaria scegliendo il tempo migliore per partire e contemporaneamente vedere area vuota; giocare contro tante avversarie accettando sfide diverse.

Al termine del tempo indicato dall'istruttore ogni squadra conta il proprio punteggio e prova a migliorare il proprio record partendo a ruoli invertiti.

Focus: ricercare il miglioramento individuale e



MINIBASKET



di squadra (orientamento sul compito).

Dal negozio alla sfida con porta scorrevole

Una squadra nel cerchio di centro campo (negozio), una squadra fuori dal cerchio alcuni cononi posizionati sulla riga dei tre punti (i cononi sono punti di sfida e devono essere in numero inferiore rispetto alle coppie che si possono formare). Le ragazze fuori dal cerchio comprano una compagna per portarla in un punto di sfida posizionate come da *Diagr. 2*.

Chi compra posiziona la palla sul cono, chi viene "comprata" si muove davanti all'avversaria vicino al cono palleggiando avanti e indietro, la ragazza sul cono decide quando partire.

Focus: doppio vedere, giocare con l'avversaria scegliendo spazio e tempo migliore per partire e contemporaneamente vedere area vuota.

Chi segna per prima prende un punto per la propria squadra.

Al termine del tempo indicato dall'istruttore ogni squadra conta il proprio punteggio e prova a migliorare il proprio record partendo a ruoli invertiti.

Focus: ricercare il miglioramento individuale e di squadra (orientamento sul compito).

Fase centrale

1c1 senza palla da porta girevole e scorrevole

Divise in due squadre, posizionarsi nei quarti di campo come da *Diagr. 3*.

Il difensore gira attorno all'attaccante (porta girevole), l'attaccante decide quando partire per ricevere dalla rimessa da fondo, difensore in recupero.

Focus: doppio vedere, giocare con l'avversaria scegliendo spazio e tempo migliore per partire e contemporaneamente vedere area vuota.

Variante: con movimento del difensore avanti e indietro (porta scorrevole). *Diagr. 4*

Fase finale di verifica

3c3 e 4c4 partenza su porta girevole e scorrevole

Disposte come da *Diagr. 5*, attiva la partita di 3c3 la giocatrice 2.

Variante: attiva la partita la giocatrice 2 o 3.

Variante: 4c4, attiva la partita la giocatrice 1 o 2 e 4 può muoversi occupando lo spazio a destra e sinistra (*Diagr. 6*).

Variante: 4c4 con porta scorrevole (*Diagr. 7*)

Preparazione Fisica

Corso Formatori Fisici CNA 2026

di Paolo Guderzo, Coordinatore Nazionale della Formazione in Area Fisica del CNA

NA Nell'ambito delle iniziative organizzate dal CNA e coordinate dal sottoscritto si è da poco concluso il nuovo corso di Formazione Formatori Fisici.

L'iniziativa ha interessato 28 Preparatori Fisici in possesso dei requisiti per partecipare all'attività, due Tutor e sette Docenti di aree trasversali.

Il progetto nasce dalla volontà di formare collaboratori che, nel territorio Nazionale o in ambito Regionale, possano essere di supporto e interagire con i Preparatori Fisici Territoriali nelle iniziative formative in ambito CNA e per tale motivo contestualmente alla

programmazione del corso si è svolto anche un incontro di aggiornamento per PFT e Docenti Nazionali già in possesso di qualifica.

Il programma, suddiviso in due moduli, si è svolto al Centro di Preparazione Olimpica di Roma ed ha proposto ai corsisti contenuti didattici suddivisi in:

AREA DEL SAPERE

- Nuovi elementi della preparazione fisica della Pallacanestro;
- Metodologia di allenamento Fisico;
- Metodologia di Insegnamento;
- La formazione in ambito tecnico;
- La formazione nel Minibasket.

AREA DEL SAPER FARE

- I Pre-Requisiti fisici nei gesti Tecnici;
- Didattica dell'allenamento della Forza;
- Didattica dell'allenamento di Velocità;
- Rapidità – Agilità nella Pallacanestro;
- Il monitoraggio del Carico di Allenamento.

AREA DEL SAPER ESSERE

- Comunicare in ambito formativo.

APPROFONDIMENTO

- Le Neuroscienze in ambito formativo.

I docenti intervenuti nel primo modulo:

- Andrea Capobianco ha parlato di come il concetto di integrazione tra allenatore e preparatore fisico possa essere applicato per aiutare la crescita individuale dei giocatori e delle giocatrici e nella gestione del team attraverso competenza, affidabilità e soprattutto chiara e trasparente comunicazione. La lezione si è svolta in campo dando la possibilità ai corsisti di interagire con il Commissario Tecnico della Nazionale Femmine.
- Gennaro Boccia ha portato la sua esperienza di ricercatore universitario parlando della didattica dell'allenamento della forza e delle sue diverse espressioni, fornendo un quadro aggiornato alle ultime ricerche scientifiche in materia.
- Claudio Mantovani ha affrontato e condiviso le linee guida della Scuola



PREPARAZIONE FISICA

Dello Sport sulla metodologia di allenamento e sullo sviluppo delle capacità cognitivo/motorie dei giovani, parlando delle difficoltà ma fornendo anche preziose risorse su come interagire nel movimento sportivo giovanile.

I docenti intervenuti nel secondo modulo:

- Maurizio Cremonini ha portato il modello del Minibasket nell'insegnamento delle capacità coordinative oltre che spiegare come la creazione di un ambiente favorevole all'apprendimento sia fondamentale per aiutare la crescita motoria delle piccole e dei piccoli cestisti, facendo sperimentare direttamente in campo la metodologia proposta.

- Stefania Lucia ha chiarito come le neuroscienze possano aiutare nell'insegnamento delle competenze motorie della pallacanestro e come l'allenamento cognitivo sia un mezzo importante per aiutare l'apprendimento dei requisiti fisico/motori negli sport.

- Francesco Cuzzolin ha spiegato l'organizzazione dell'allenamento della forza nella pallacanestro portando la sua grande esperienza in Club d'Elite, ma allo stesso tempo chiarendo come alcuni concetti siano fondamentali soprattutto per chi allena o forma operatori delle Minors o nel settore giovanile.

Queste ultime due lezioni sono state seguite anche dai Preparatori Fisici Territoriali e dai Docenti Nazionali già in possesso di qualifica che

sono stati convocati a Roma nell'ambito del percorso di formazione obbligatoria per i collaboratori nella formazione del CNA.

Matteo Panichi ha dimostrato con una lezione in campo come l'utilizzo, la verifica e la correzione dei pre-requisiti fisici siano competenze necessarie per interagire con gli allenatori nell'insegnamento dei fondamentali tecnici a tutti i livelli.

A completare la didattica lo staff del corso, formato da: Paolo Guderzo (coordinatore), Lorenzo Taliento (Docente Nazionale) e Nora Mrajla (Tutor) ha approfondito dal punto di vista TEORICO-PRATICO, le basi della Valutazione Funzionale, della Forza e dell'allenamento dei sistemi metabolici.

Al termine di ogni Modulo i corsisti hanno svolto un tirocinio didattico su uno o più temi affrontati e a completamento del percorso valutativo è stato chiesto loro di creare un elaborato dove affrontare dal punto di vista organizzativo, valutativo e correttivo un argomento fisico/motorio. La valutazione finale e l'eventuale conseguimento della qualifica verranno comunicati in questi giorni.

Tale iniziativa può essere considerata come l'embrione per dare una struttura al reclutamento, alla formazione e all'aggiornamento dei collaboratori nelle iniziative didattiche del CNA.





Il mio intervento alla riunione degli allenatori a Torino

di Maurizio Gherardini, Presidente LBA

Volevo fare l'allenatore

Quando mi capita di trovarmi a parlare con gli allenatori ricordo sempre loro, che ci crediate o no, che circa cinquant'anni fa il mio sogno era proprio quello di fare l'allenatore. E per diversi anni sono rimasto convinto che quella fosse la mia strada nel mondo del basket. Finché un giorno fu proprio un allenatore, ma soprattutto una persona speciale e un amico come Giancarlo Asteo, a quel tempo appena ingaggiato da Forlì per la stagione, che mi disse "... a Mauri, ma che stai a fa?". E da lì capii che il mio ruolo nella pallacanestro poteva, o doveva, essere un altro, mi fece vedere tante cose da una prospettiva diversa.

Il Canada e la Golden Generation

In Canada è stato recentemente pubblicato un libro che tratta della cosiddetta "Golden Generation". Ha preso le mosse dal dato odierno che in NBA sono presenti nei roster delle 30 squadre circa 27-28 giocatori di nazionalità canadese.

Per sette anni ho ricoperto il ruolo di Managing Director della Federazione Canadese per quello che riguardava l'attività maschile. Lo

feci in rappresentanza dei Toronto Raptors/MLSE che accettarono di finanziare in buona parte il budget necessario per sostenere i costi della Federazione canadese in difficoltà. Il mio presidente Bryan Colangelo voleva che ci fosse un controllo sulla progettualità ed, a seguire, l'applicazione di quanto sarebbe poi stato stabilito dal Board.

Quel mio incarico ebbe inizio nel 2006, quanto in NBA giocavano due soli atleti canadesi, un fenomeno come Steve Nash e poi Joel Anthony, panchinaro a Miami.

In aggiunta, non c'erano giocatori canadesi nelle coppe europee, in particolare Eurolega o Eurocup, le due con il maggior livello tecnico e competitivo.

Nella premessa del libro si racconta proprio da dove ha preso le mosse la storia che ha portato alla Golden Generation, e cioè da un quadro di sofferenza economica.

Arrivando la prima volta al Board provai a definire la progettualità di sviluppo del movimento e sul primo foglio della lavagna scrissi chiaramente: "Revolution". Il punto principale verteva attorno al ruolo degli allenatori. Illustrato dallo slogan "Coach the coaches", allenare gli allenatori.

Il Canada è un Paese molto vasto e si trattava di mettere assieme linguaggi diversi di nove differenti province. E da qui instillare un linguaggio tecnico comune.

La condivisione tecnica è un fattore molto importante nel processo di sviluppo. Per capire come e dove il gioco sta andando, anche nella quotidianità dell'allenamento. Come costruire un roster. Come essere capaci di svilupparne le qualità. Come essere in grado di capire dove vada modificato e perché.

Dico questo per far capire dire quanto io creda nel ruolo centrale degli allenatori.

Il nostro mondo, e di conseguenza il nostro business, è fatto di tanti stakeholders. Ed anche gli allenatori lo sono e sono fondamentali.

Abbiatene la coscienza sempre, quotidianamente.

Il mondo sta cambiando

Il mondo sta cambiando, in tanti sensi, e noi dobbiamo far il possibile per migliorare il nostro prodotto, la sua realtà. Il miglioramento di quello che viviamo si riflette su tutti noi e voi. Tutti possiamo e dobbiamo avere un senso comune improntato verso una crescita, della quale tutti possiamo beneficiare.

Io ho già alle spalle le mie esperienze, da Forlì a Treviso, la NBA a Toronto ed Oklahoma City, poi il Fenerbahçe. Lo stimolo di questa mia nuova fase professionale con Legabasket è vivere la soddisfazione di lasciare un qualche tipo di legacy. La categoria degli allenatori è ben più giovane di me: per questo, per l'oggi ed il domani, dovete avere a cuore lo sviluppo di quello che è anche il vostro business e sentirlo tale.

La comunicazione dell'allenatore

In questo ruolo, ed oltre l'aspetto tecnico, è compreso l'aspetto comunicativo. Ancora più importante, con l'avvento del mondo digitale, delle piattaforme social e dell'aumento esponenziale delle possibilità di avere e dare visibilità al mondo della pallacanestro.

La NBA dedica molta attenzione a questo aspetto ed è decisiva la loro capacità di veicolare messaggi di positività della realtà che vivono. Anche nella negatività di un momento, di una sconfitta. Il bicchiere mezzo pieno viene sempre prima di quello mezzo vuoto.

Gli allenatori hanno un ruolo primario nella comunicazione del Club, anche nel commentare una partita persa e che non è andata come si sarebbe voluto. So bene che nel nostro sistema ogni sconfitta viene vissuta con toni drammatici, ma dobbiamo avere la

forza di analizzare in maniera, se non positiva quantomeno costruttiva, anche la sconfitta.

Da questo punto di vista il vostro ruolo è molto più centrale nella gestione e nell'immagine di un Club, rispetto a quanto accade in NBA.

Qui l'allenatore ha voce in tantissime fasi della vita della Società che lo stipendia. Rendetevi conto di questo status, comprendetelo fino in fondo. Ma con questo ricordatevi che bisogna essere anche più flessibili. Che la flessibilità è una necessità di questo momento storico.

Che si può spostare un allenamento di mezz'ora, per essere a disposizione per un'intervista, o per un video.

La realtà del nostro campionato, testimoniata da ciò che accade, è che da questo punto di vista il livello di collaborazione è molto basso.

In Serie A ci sono oltre 200 giocatori. Quelli che comunicano, o sanno comunicare, sono stati calcolati tra i 18 ed i 20.

Abbiamo un prodotto, le opportunità di comunicare, e con grande facilità, ma non lo facciamo.

Esistono situazioni nelle quali gli allenatori non comunicano perché perdono la partita. Dobbiamo poter e saper comunicare al passo con i tempi. Aprirci, anziché chiuderci. Ed invece rendiamo complessa la vita con i Media. E meno si comunica, meno si stabilisce un rapporto, meno questo rapporto può essere soddisfacente per entrambe le parti. Stiamo sprestando un potenziale.

La recessione della nostra lega

Quando ho lasciato il nostro Paese, quella italiana era la lega di riferimento in Europa. Oggi possiamo stimarci attorno alla sesta posizione. E questo depauperamento si riflette anche sulla vostra realtà e sui vostri salari.

La mission non può essere diversa dal tornare ad acquisire un peso specifico come Lega. Per il quale serve anche il contributo degli allenatori, perché la crescita non può essere ridotta solo ad un mero fattore economico. E quindi capire come aiutare a far crescere il nostro e vostro prodotto in questa contingenza.

Agli allenatori capita di vedersi affidati roster in base a un budget che un anno può essere buono, oppure medio, oppure ridotto. In questo ultimo caso l'allenatore non allena? Attende di tornare a guidare squadre con capacità di investimento? O si adegua e cerca di ottenere il massimo dal gruppo che ha a disposizione?

Evoluzione tecnica oltre quella economica

E' sacrosanto, ed oggettivo, che la capacità di investimento ha fatto registrare un progressivo



calo. Ma questa è solo una parte del discorso. Io, in circa cinquant'anni di percorso, ho avuto la fortuna di aver vissuto tutti i cambiamenti. Dai quali ho tratto sempre un insegnamento. Faccio un esempio.

Ho avuto un allenatore come Mike D'Antoni, in una fase ancora giovane del suo percorso in panchina. Cominciò a parlare del prendere un tiro da 3 punti dentro i primi 7 secondi del possesso, per colpire l'avversario fuori equilibrio.

Mentre diceva questo, attorno non c'era molta gente che fosse convinta che questo potesse rappresentare l'evoluzione tecnica del futuro. Che fosse il modo di giocare. E che lui stesso fosse un allenatore, anzi alimentava dubbi che Mike potesse avere un futuro da allenatore.

La storia ha dimostrato che non solo è stato un buon allenatore LBA, vincendo scudetti. Ma poi ha avuto una carriera di vent'anni in NBA, è alla soglia della Hall Of Fame ma, soprattutto, viene considerato nel mondo NBA come il personaggio che con la sua rivoluzione tattica ha cambiato il modo di giocare a basket nella NBA.

Le vie del nuovo sviluppo

Quella italiana è stata una Lega di riferimento anche a livello tecnico, anche per la capacità di sperimentare. Grazie alla qualità dei suoi allenatori.

Certo, era una Lega dove con più facilità potevano arrivare grandi giocatori.

Era una Lega che aveva Gianni De Michelis dove oggi sono io, ed al tavolo sedevano Gilberto

Benetton, Bepi Stefanel, Valter Scavolini, Carlo Sama in rappresentanza del Gruppo Ferruzzi, c'era la Ferrero al fianco della Virtus Bologna. Erano rappresentati i top level della nostra industria.

Oggi il quadro è molto diverso e dobbiamo essere bravi a lavorare sotto tanti punti di vista e in base a ciò che i budget ci consentono..

Più bravi a costruire i nostri roster. A volte subiamo le scelte dei mercati e degli agenti. Va trovato il modo per aggredire questa situazione e non subirla.

Va sviluppato un nostro modo di ragionare, rendersi conto che tutto quello che viene fatto deve avere l'obiettivo di mettere assieme tanti aspetti del business.

Gestione del budget e capacità di scegliere correttamente per la creazione del roster ideale. È un punto di equilibrio fondamentale e molto importante.

La scelta del giocatore di oggi

Ho lavorato dieci anni al fianco di Obradovic, e come lui con altri grandi allenatori come Messina, Jasikevicius o Itoudis. Il trend tecnico di oggi è quello di cercare giocatori che abbiano la capacità di battere il proprio uomo. È un must nella creazione del proprio roster. Assieme a quello di dover tenere il ritmo del gioco alto.

Va bene il livello tecnico ma la pallacanestro deve anche rispondere alla necessità di saper essere entertainment.

Non legghiamoci solo al concetto del dovere avere la "star".

Le star sono sempre di meno, in passato era più facile investire sul fenomeno che ti faceva fare il salto, un Toni Kukoc ti girava la partita da solo.

Oggi non ci sono più. Eppure i salari, in proporzione, tendono ad essere sempre più alti. Quindi meglio una filosofia operativa che vada a far investire meno per una star, ma farlo per 2-3 giocatori che mi aiutano a tenere alto il ritmo del mio gioco.

Conclusioni

Chiedo agli allenatori di capire fino in fondo l'importanza del ruolo, per il bene del movimento, all'esterno, ma partendo da quello che è il ruolo all'interno del proprio Club.

Serve condivisione dell'aspetto tecnico, ma anche sentire il grande valore della comunicazione, in tutte le situazioni.

E' un qualcosa che deve crescere e tutti dobbiamo contribuire.

Ritengo che gli allenatori siano "educatori di pensiero". E che questo ruolo vada condiviso con la vostra proprietà, con i manager, con tutti quelli che vi stanno attorno.

E mai dimenticarlo.

Buon lavoro a tutti!



Dal parquet al campo: il mio percorso di crescita tra basket e calcio femminile

di Raffaella Masciadri, Team Manager Juventus Women

Per gran parte della mia vita ho conosciuto un solo linguaggio: quello del parquet, della palla a spicchi e dello spogliatoio di una squadra di basket. Sono stata una cestista professionista per molti anni, ho avuto la fortuna e l'onore di vestire la maglia azzurra, di esserne la capitana e di giocare in WNBA, vivendo in prima persona le dinamiche dell'alto livello, la pressione della performance, il valore del gruppo e l'importanza dell'organizzazione che circonda un'atleta.

Quando la mia carriera da giocatrice è terminata, non ho mai avuto dubbi sul fatto di voler rimanere nel mondo dello sport. Ho scelto di continuare il mio percorso come team manager nel mondo della pallacanestro, un ruolo che mi ha permesso di trasformare l'esperienza vissuta sul campo in competenze

organizzative, relazionali e gestionali. È stato un passaggio naturale ma tutt'altro che semplice: cambiare prospettiva, smettere i panni dell'atleta e assumersi responsabilità diverse richiede consapevolezza, studio e grande capacità di adattamento.

Perché cambiare sport

Dopo una carriera interamente dedicata alla pallacanestro, ho sentito il bisogno di uscire dalla mia zona di comfort. Non per allontanarmi da ciò che sapevo fare, ma per mettere alla prova le mie competenze in un contesto nuovo, più complesso e in forte evoluzione. Il calcio femminile rappresentava – e rappresenta tuttora – una sfida stimolante: uno sport in crescita, che sta costruendo la propria identità professionale e organizzativa giorno dopo

giorno.

Nel settembre 2022 ho iniziato a lavorare presso la Juventus Women – Prima Squadra. Accettare questa opportunità ha significato ricominciare sotto molti aspetti: imparare un nuovo linguaggio sportivo, comprendere dinamiche differenti, adattarsi a una struttura più ampia e a un'esposizione mediatica completamente diversa rispetto a quella a cui ero abituata.

L'impatto con il calcio femminile

Il primo periodo è stato caratterizzato dall'ascolto e dall'osservazione. Non ho mai pensato che l'esperienza maturata nel basket fosse automaticamente trasferibile, ma ho scoperto che i principi fondamentali dello sport di alto livello sono trasversali: rispetto dei ruoli, chiarezza organizzativa, attenzione alla persona e capacità di gestire la pressione.

Nel calcio femminile ho trovato una realtà estremamente professionale, in cui ogni dettaglio conta. Il lavoro quotidiano con atlete, staff tecnici e dirigenziali richiede precisione, flessibilità e una comunicazione coerente e costante. La mia crescita è passata soprattutto attraverso la capacità di adattare competenze già acquisite a un nuovo contesto, senza dare nulla per scontato.

Una crescita professionale continua

Entrare in un club come la Juventus significa confrontarsi ogni giorno con standard elevatissimi. Questo mi ha spinto a strutturare ulteriormente il mio approccio professionale, ad approfondire aspetti organizzativi, giuridici e relazionali che vanno oltre il puro ambito sportivo.

Mi porto dietro il valore aggiunto di essere stata un'atleta: so cosa significa vivere uno spogliatoio, affrontare momenti difficili, gestire le aspettative e la pressione del risultato. Allo stesso tempo, il mio ruolo oggi richiede lucidità, equilibrio e capacità di prendere decisioni pensando al bene del sistema, della squadra, non del singolo.

Essere donna in un ruolo di responsabilità nello sport

Essere una donna in un ruolo di responsabilità nello sport professionistico è parte integrante del mio percorso, anche quando non è l'aspetto più visibile. Ho sempre cercato di non definirmi attraverso il genere, ma attraverso la competenza, la credibilità e il lavoro quotidiano. Allo stesso tempo, sono consapevole che il mio ruolo ha anche un valore esemplare: rappresenta la possibilità, per altre donne, di immaginarsi e costruirsi un futuro all'interno

delle strutture sportive di alto livello.

Nel calcio femminile questo tema assume un significato ancora più profondo. Lavorare in un ambiente che sta crescendo non solo sportivamente, ma anche culturalmente, significa contribuire a un cambiamento che va oltre il campo. Significa dimostrare che professionalità, leadership e capacità gestionale non dipendono dal genere, ma dalla preparazione, dall'esperienza e dalla responsabilità con cui si ricopre il proprio ruolo. Inoltre, essere donna in un ruolo dirigenziale, permette di apportare sempre di più aspetti come la cura, la sensibilità ai dettagli ed empatia.

La mia esperienza da ex atleta mi ha insegnato quanto sia importante sentirsi riconosciute e ascoltate. Oggi cerco di portare questa consapevolezza anche nel mio lavoro quotidiano, con l'obiettivo di creare contesti sempre più strutturati, inclusivi e orientati alla crescita delle persone, oltre che delle performance.

Guardando avanti

Il passaggio dal basket al calcio non è stato un cambio di identità, ma un'evoluzione. Continuo a sentirmi profondamente parte del mondo sportivo, con una visione più ampia e matura. Lavorare nel calcio femminile, in una realtà come la Juventus, rappresenta per me un percorso di crescita costante, sia dal punto di vista umano che professionale.

Credo fortemente che esperienze diverse arricchiscano il bagaglio di chi lavora nello sport. Il mio percorso dimostra che le competenze non hanno confini di disciplina, se supportate da umiltà, curiosità e voglia di imparare.

Il mondo della pallacanestro resta una parte indelebile di me: è da lì che continuo a trarre valori, metodo e visione, nella consapevolezza che un giorno potrò tornarvi per affrontare una nuova sfida con competenze ancora più complete. Anche da allenatrice, perché no!!!



La mia esperienza di direttore sportivo

di Andrea Gracis, Direttore Sportivo APU Udine

Avevo da poco concluso il mio rapporto con i Sacramento Kings, come scout europeo, quando la società guidata dal presidente Paolo Vazzoler, all'epoca militante in serie B, mi chiese la disponibilità a seguire la squadra, inizialmente solo per qualche consiglio, affiancando lo staff tecnico e quello dirigenziale.

Con l'acquisizione dei diritti di serie A2 Silver di Corato, nell'estate del 2014 mi venne proposto di assumere a tempo pieno l'incarico di direttore sportivo per occuparmi della squadra che, dopo l'abbandono della famiglia Benetton, avrebbe rappresentato da lì a venire la nuova pallacanestro a Treviso.

Non avevo mai svolto prima il ruolo di direttore sportivo, ma l'opportunità che mi è stata concessa allora, in qualche modo mi permetteva di sintetizzare, in un unico compito, le mie precedenti esperienze: quella di scout, quella di procuratore sportivo e quella, temporalmente più lunga, di giocatore.

Pur limitatamente a un solo anno, avevo anche sperimentato il ruolo di allenatore nel settore giovanile della Benetton e nell'ultimo periodo, nell'ottica di una crescita personale, avevo ottenuto la certificazione di Executive Coach, dopo un corso di coaching manageriale di due

anni.

Tutte queste esperienze diverse, ma in fondo complementari tra loro, mi sono state di grande aiuto per accelerare la comprensione del compito che dovevo svolgere, consentendomi di avere una visione globale del ruolo e delle interazioni con i vari soggetti coinvolti nell'attività di gestione di una società.

Dall'esperienza di giocatore mi sono portato soprattutto l'idea del gioco di squadra, della collaborazione imprescindibile tra i membri dello staff tecnico, medico, e organizzativo, della condivisione degli obiettivi e dei valori, elementi indispensabili per costruire una struttura solida e affiatata. Una squadra di lavoro nella quale le individualità siano valorizzate, ma al servizio di un obiettivo comune e le modalità di raggiungimento di tale obiettivo siano condivise da tutti, squadra e società. Alla base ci deve sempre essere un confronto aperto e una comunicazione efficace e diretta che permettano lo scambio di idee e la risoluzione dei problemi.

Per quanto riguarda la costruzione vera e propria della squadra sono sempre partito dall'identificazione del profilo più adatto per il ruolo di allenatore. La scelta di chi guiderà la

squadra si basa principalmente sugli obiettivi della società, sulla cosiddetta “vision” di un Club che, oltre ai risultati sul campo (che spesso però la condizionano pesantemente), identifica come vorrà essere riconosciuto il Club nel futuro e di quali valori vorrà essere testimone.

Inoltre, ho sempre ritenuto importante che ci debba essere con l'allenatore una particolare sintonia, un modo comune di vedere la pallacanestro che non escluda discussioni e confronti, ma li renda proficui e costruttivi anziché sterili o divergenti.

Con questa premessa, le scelte da fare, da quella degli eventuali collaboratori a quella dei giocatori, potranno essere più facilmente condivise, tenendo sempre presenti le indicazioni della società della quale il direttore sportivo deve farsi portavoce.

I criteri che solitamente utilizzo nella scelta dei collaboratori, quando non già presenti nell'organigramma della società, sono relativi, oltre che naturalmente alle capacità professionali, anche alle qualità relazionali e come accennavo sopra, alla capacità di “giocare di squadra” con onestà, rispetto, capacità di sdrammatizzare e con una buona dose di tolleranza. E soprattutto è indispensabile verificare le motivazioni e la passione per quei ruoli che spesso non hanno riconoscimenti e gratificazioni pubbliche così evidenti.

Scegliere i giocatori è decisamente più complicato perché molte sono le variabili che entrano in gioco e ogni squadra ha le sue peculiarità. Il budget ha un ruolo importante così come la definizione degli obiettivi che a inizio anno la società si prefiggerà di raggiungere. Il lavoro di scouting si basa su informazioni reperibili, ormai agevolmente su piattaforme e siti appositi, sia in termini di video che di statistiche. La visione “dal vivo” dei giocatori resta comunque, quando possibile, la modalità privilegiata per un'analisi approfondita e corretta della tipologia di giocatore che stiamo esaminando.

La parte delle informazioni personali, riguardanti carattere e personalità che si riescono a reperire sui giocatori, riveste un ruolo fondamentale per avere garanzie sulle qualità umane delle persone. Ad esempio, l'etica del lavoro, il rispetto per i compagni e gli allenatori, l'affidabilità, la disponibilità a fare quanto serve alla squadra in un preciso momento, sono qualità spesso più importanti di quelle fisico-tecniche. A tale scopo è imprescindibile riuscire a crearsi una rete di conoscenze e di contatti che consentano utili scambi di informazioni e opinioni con chi ha conosciuto o allenato i vari

atleti.

In ogni caso, la cosa più complicata di tutte è comunque riuscire a visualizzare quale potrebbe essere l'immagine finale della squadra alla quale stiamo lavorando, avendo come priorità la ricerca della compatibilità tecnica e umana fra i tanti giocatori diversi per cultura, provenienza e formazione cestistica. A volte mi sembra una sorta di miracolo veder trasformare nel tempo e con l'allenamento, un gruppo di individualità in una squadra vera e propria con gerarchie ed equilibri consolidati ed efficaci.

Durante la costruzione della squadra, ma in realtà tutto l'anno, è indispensabile mantenere costantemente aperto il canale di comunicazione con la proprietà. Sono convinto che le scelte vadano motivate e condivise con il Club, verificando che si stiano seguendo gli obiettivi comuni prefissati.

Altro aspetto importante, per come intendo io il ruolo di direttore sportivo, è l'impegno a stare molto vicini alla squadra e all'allenatore, assistendo possibilmente a tutti gli allenamenti. Seguire quotidianamente l'andamento delle sedute, permette di cogliere molti aspetti che coinvolgono le dinamiche di squadra, i rapporti dei giocatori tra loro, i rapporti con l'allenatore e i rapporti tra giocatori, allenatore e staff.

Anche un rapido confronto, post seduta con l'allenatore o i giocatori stessi, diventa utile per condividere impressioni ed eventuali criticità che, colte e affrontate per tempo, sono più facilmente risolvibili.

Credo inoltre che la presenza del direttore sportivo all'allenamento, agli occhi dei giocatori, dell'allenatore e dello staff, testimoni la serietà e la cura del Club nel voler garantire il massimo supporto e la massima professionalità al lavoro in campo e fuori campo.

Infine, considerata la complessità che questo ruolo richiede e le molte variabili che entrano in gioco, diventa fondamentale per un direttore sportivo saper costruire prima di tutto solide relazioni personali, basate su competenza, affidabilità e correttezza. Sono queste le basi sulle quali si costruirà la propria professionalità.



Struttura, Identità e Pressione: il ruolo del Direttore Sportivo nel Basket Italiano

di James Laughlin, General Manager Napoli Basket

Nell'ambito di un'organizzazione di basket professionistico, il direttore sportivo o general manager opera come un nodo strutturale piuttosto che come una figura centrale. La funzione non è definita dalla visibilità, ma dalla capacità di connettere la visione della proprietà, l'esecuzione tecnica e l'ecosistema emotivo che circonda la squadra. In contesti come Napoli Basket e in tutta la Lega Basket Serie A, questo ruolo diventa particolarmente complesso a causa dell'ambiente culturale e competitivo unico del basket italiano.

Un sistema di allineamento

Nella sua essenza, il ruolo riguarda l'allineamento. La proprietà stabilisce la direzione — obiettivi, identità e posizionamento

all'interno del campionato. Lo staff tecnico traduce quegli obiettivi nel lavoro quotidiano. Tra questi due livelli, l'area sportiva garantisce la coerenza.

In termini pratici, ciò significa spesso navigare momenti in cui le tempistiche e le aspettative non coincidono perfettamente. Ad esempio, un club può puntare a sviluppare i giocatori più giovani pur competendo per risultati immediati. La struttura sportiva deve tradurre tutto ciò in decisioni concrete: equilibrio del roster, distribuzione dei minuti e specializzazione dello staff.

L'allineamento non è quindi una definizione una tantum, ma un processo continuo — adattato settimanalmente, a volte quotidianamente, in base ai risultati, agli infortuni e alle dinamiche in evoluzione.

La costruzione dello staff come ecosistema funzionale

Costruire uno staff riguarda meno l'assemblare talenti e più il progettare un ecosistema funzionale. Ogni ruolo deve essere chiaramente definito, complementare e interconnesso.

Una situazione tipica potrebbe prevedere l'abbinamento di un capo allenatore con una forte identità tattica ad assistenti che apportano competenze nello sviluppo dei giocatori o nell'analisi. In alcuni casi, lo staff più efficace non è quello con maggiore esperienza, ma quello con la distribuzione più chiara delle responsabilità.

Tre principi tendono a guidare questo processo:

- **Chiarezza delle responsabilità:** chi guida lo sviluppo dei giocatori? Chi gestisce lo scouting? Chi è responsabile dei dati sulla performance?
- **Complementarità dei profili:** un equilibrio tra esperienza e innovazione.
- **Linguaggio condiviso:** una comprensione comune dello stile di gioco, della terminologia e degli obiettivi.

L'esperienza in ambienti come la National Basketball Association rafforza l'importanza della specializzazione. Tuttavia, nei contesti europei, i membri dello staff operano spesso in più domini. Un coordinatore video può supportare anche lo scouting; un assistente allenatore può contribuire all'analisi.

La selezione dei giocatori come progettazione del sistema

La costruzione del roster è fondamentalmente un processo di progettazione del sistema. Il talento individuale è necessario ma insufficiente. Si consideri uno scenario comune: aggiungere un giocatore prolifico nel corso della stagione. Pur essendo statisticamente allettante, la decisione deve tenere conto dell'equilibrio nell'utilizzo, dell'impatto difensivo e delle dinamiche dello spogliatoio. Un giocatore che altrove segna 20 punti di media potrebbe richiedere un ruolo completamente diverso all'interno di una nuova struttura.

Il processo di valutazione integra tipicamente:

- **Ruolo funzionale all'interno di un modello tattico;**
- **Affidabilità comportamentale e psicologica;**
- **Capacità di adattarsi a uno specifico contesto culturale e competitivo.**

Nel basket italiano, questi fattori sono amplificati dall'intensità della competizione settimanale. Un giocatore che arriva a novembre potrebbe dover contribuire immediatamente, spesso con un tempo di preparazione limitato, in ambienti

dove ogni possesso è conteso e ogni risultato ha il suo peso.

L'interfaccia allenatore-dirigenza

L'interazione tra lo staff tecnico e l'area sportiva non è gerarchica ma interdipendente. L'allenatore opera nell'immediatezza della performance; il direttore sportivo mantiene una prospettiva temporale più ampia.

Questa relazione diventa particolarmente visibile nei momenti decisionali. Ad esempio, dopo una serie di sconfitte, l'istinto potrebbe essere quello di intervenire rapidamente — cambiare le rotazioni, modificare il roster o ridefinire i ruoli. La struttura sportiva deve valutare se il problema sia strutturale o situazionale.

Una collaborazione efficace si costruisce su:

- **Scambio continuo di informazioni;**
- **Framework di valutazione condivisi;**
- **Confini chiari di responsabilità.**

Il disaccordo fa parte del processo. Ciò che conta è l'esistenza di una metodologia condivisa per risolverlo.

Il contesto italiano: cultura e intensità settimanale

Una delle caratteristiche distintive del basket italiano è la sua densità culturale. I club non sono entità isolate; sono profondamente radicati nelle loro comunità.

Il giorno di gara non è solo un evento — è il punto focale della settimana. Nelle città con forti tradizioni cestistiche, il legame tra squadra e tifosi crea un ambiente in cui la performance è costantemente sotto osservazione.

Un singolo risultato può modificare drasticamente la percezione. Una vittoria casalinga contro un avversario di vertice può generare slancio ed entusiasmo; una sconfitta in un momento chiave può innescare uno scrutinio immediato. Questa dinamica influenza i processi interni:

- L'intensità degli allenamenti riflette spesso il tono emotivo della partita precedente.
- Le narrazioni mediatiche possono alimentare la pressione esterna.
- Le finestre decisionali si comprimono.

Operare in questo ambiente richiede sia consapevolezza emotiva che disciplina strutturale.

La transizione dalla NBA alla LBA

Il confronto tra la National Basketball Association e la Lega Basket Serie A mette in luce differenze che vanno oltre le risorse.



Nella NBA, i processi sono altamente codificati. I ruoli sono chiaramente segmentati e il processo decisionale beneficia di un'infrastruttura estesa. Una trade o una mossa di roster è supportata da strati di dati, framework legali e strumenti di pianificazione a lungo termine.

Nella LBA, il contesto è più fluido. Ad esempio:

- La disponibilità dei giocatori può cambiare rapidamente a causa delle dinamiche di mercato.
- Gli infortuni possono richiedere soluzioni immediate senza la stessa profondità di opzioni sostitutive.
- Il calendario, incluse le competizioni nazionali e internazionali, introduce variabilità.

La sfida non è replicare un sistema nell'altro, ma adattarne i principi. Organizzazione, chiarezza e responsabilità rimangono costanti — ma la loro applicazione deve riflettere l'ambiente.

Il ruolo del direttore sportivo nel basket italiano si comprende meglio come una funzione process-driven che opera all'interno di un contesto culturale ad alta pressione.

Implica progettare sistemi piuttosto che

prendere decisioni isolate, costruire coerenza piuttosto che cercare soluzioni a breve termine. Ogni scelta — che riguardi lo staff, i giocatori o la struttura — esiste all'interno di una rete più ampia di relazioni e aspettative.

In un campionato dove ogni settimana ha il suo peso e ogni partita risuona oltre il parquet, la coerenza diventa il valore fondante. Non solo nei risultati, ma nell'approccio, nella comunicazione e nell'identità.

BASKET E FORMAZIONE

L'importanza dei fondamentali nelle parti funzionali al gioco: la visione periferica, cosa guardare

di Maurizio Lasi, Formatore Nazionale

Totalità e parti in un gioco offensivo

Quando utilizziamo o vediamo una situazione offensiva, siamo attratti dalla sua funzionalità e dalle iniziative che scaturiscono dal gioco, dal suo ritmo, dagli spazi utilizzati, dall'equilibrio tra individualità (autonomia) e collaborazioni, o perché vi troviamo una novità, comunque sia spesso la guardiamo e l'analizziamo nella sua **totalità**.

Contemporaneamente guardiamo come i singoli giocatori, **le parti**, applicano in maniera funzionale il proprio ruolo e le proprie abilità. Come utilizzano le proprie competenze tecniche e di lettura per prendere vantaggio contro il proprio avversario e come fanno collaborare con i compagni per mantenere il vantaggio creato e come si muove ciascuno negli spazi e tempi corretti per rendere funzionale il vantaggio e concretizzarlo.

Applicazione di un gioco offensivo: cosa valutiamo nella totalità?

1. **Settore giovanile:**

- gioco propedeutico a migliorare e sviluppare le capacità tecniche e tattiche individuali all'età riferita;

2. **Categoria senior:**

- qualità tecniche e fisiche dei singoli;
- ruoli e responsabilità individuali;
- funzionali al risultato.

3. **Quali strumenti e strategie utilizzo nel gioco?**

- senza blocchi;
- con blocchi;
- sulla palla;
- schieramento iniziale;
- regole e disposizioni date per il funzionamento del gioco.

4. **Gioco abbinato ad un momento o una situazione della partita:**

- transizione;
- gioco a termine;
- gioco di continuità;
- fine quarto;
- fine partita;
- rimesse;
- quanto adattate alle caratteristiche individuali.

Riuscire a vedere le parti nella totalità aiuta a fare funzionare il gioco.

Come possiamo aiutare a migliorare le parti?

- **Conoscenza:** bisogna migliorarla costantemente;

- **Analisi tecnica** dei fondamentali usati abbinati

ti alla scelta tattica;

- **Aspetto mentale:** come intervengo e che tipo di relazione instauro con i giocatori (guadagnarsi la loro fiducia);

- **Componente fisica:** è in grado di sostenere quel determinato impegno.

Mentre si sviluppa il gioco bisogna essere in grado di vedere le parti. Ogni singolo giocatore come si muove negli spazi e nei tempi funzionali a prendere il vantaggio, a mantenerlo e concretizzarlo in base alle scelte difensive.

La corretta lettura nell'utilizzo del gesto tecnico è funzionale al vantaggio, rispetto a questi indicatori:

- Perché ha utilizzato quel fondamentale tecnico?

- Qualità del gesto

- Cosa ha letto?

- Era funzionale?

Il giocatore ha sfruttato i tempi e gli spazi che la situazione del gioco favorisce per la parte, come ad esempio attaccare un close-out, o in una collaborazione:

- Uscita da un blocco;

- Pick and roll;

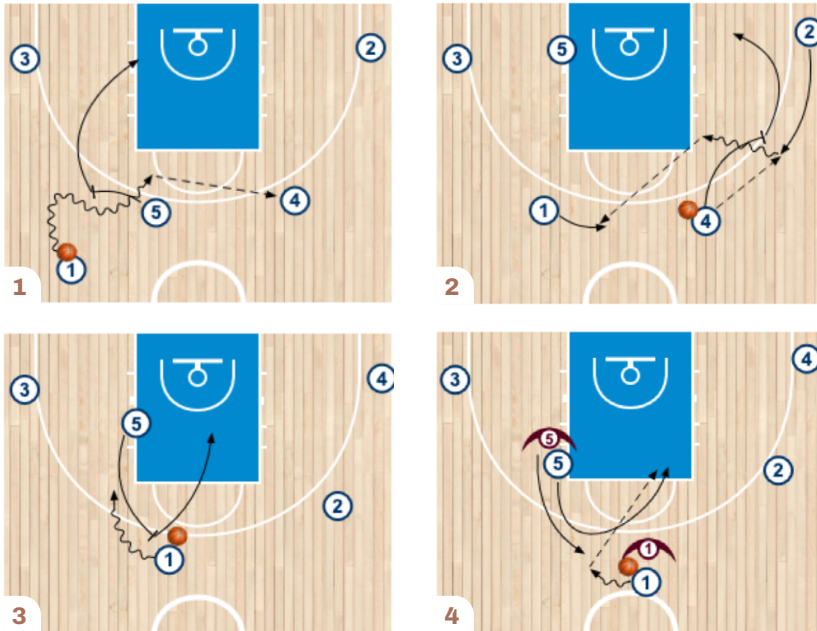
- Rimpiazzo;

- Taglio;

- Posizionamento.



BASKET E FORMAZIONE



E' importante capire anche quale movimento tecnico il giocatore esegue per le responsabilità assegnategli, rispetto alla lettura fatta, il tipo di tiro preso ad esempio, oppure il momento della partita.

Alla fine di tutto è importante capire come e con quale frequenza intervengo nelle correzioni:

- lo faccio direttamente o tramite video?
- la mia analisi è obiettiva?

Esempio pratico: situazione di gioco con blocchi sulla palla

(Diagr. 1, 2, 3)

(Video 1, Video 2)

- **Totalità:** posizionamento o schieramento dei 5 giocatori con spazi e i tempi vantaggiosi per giocare il pick and roll. Con questo concetto muoversi contemporaneamente mentre leggono lo sviluppo del gioco negli spazi e nei tempi giusti per prendere e mantenere il vantaggio a seconda delle scelte difensive.

- **Parti:** come i singoli giocatori in base alle proprie competenze, nel contesto del proprio 1c1, eseguono i movimenti tecnici e di lettura adeguati per prendere vantaggio, mantenerlo e concretizzarlo rendendo funzionale il gioco e sfruttando le proprie abilità.

Per essere efficace, l'allenatore deve riuscire a vedere la totalità e ogni singola parte per poter correggere spazi e tempi del gioco e dare consigli tecnici ai singoli per renderli funzionali e autonomi nel contesto del gioco.

Visione periferica

Obiettivo: prendere vantaggio con l'uso del

pick and roll, quando "slippare" il blocco (la parte coincide con il bloccante).

Quando slippare il blocco e perchè? Troppe volte il giocatore lo fa senza aver letto la situazione correttamente.

Analizziamo la collaborazione a 2 nel pick and roll.

Le parti:

- Giocatore con palla;
- Giocatore senza palla

1. Giocatore con palla.

- Attacca il lato opposto a dove verrà portato il blocco per sbilanciare il proprio difensore e prendere spazio nell'usare il blocco.

- Tecnica: fintare con un drop e partire incrociato sfruttando il blocco del compagno sul lato opposto che deve essere fermo e alla giusta distanza dal difensore, o usare un palleggio verso il lato opposto e poi con un cambio di mano sfruttare il blocco.

2. Giocatore senza palla: bloccante.

- Distanza dal giocatore con palla (importante);

- Correre per portare il blocco;

- Cosa guardare per scegliere il momento di bloccare o slippare con un taglio verso canestro.

- Tecnica del taglio: cambio di direzione e velocità, chiamare la palla pronto per andare a canestro o fare un arresto per un drop alto (a compasso).

- Tecnica di blocco: sulla tasca del difensore arrestarsi a mezzo metro con baricentro basso gambe larghe ampiezza delle spalle;

- Pronto a tenere il contatto ed eseguire un giro frontale o dorsale verso canestro a secondo della scelta difensiva (non prendiamo in considerazione il pop out o il "riblocco").

(Video 3, Video 4)

Sul campo da gioco

(Diagr. 4)

E' importante tarare il fondamentale in base alle capacità del giocatore e alla situazione di gioco. Quali le parti contesto del gioco?

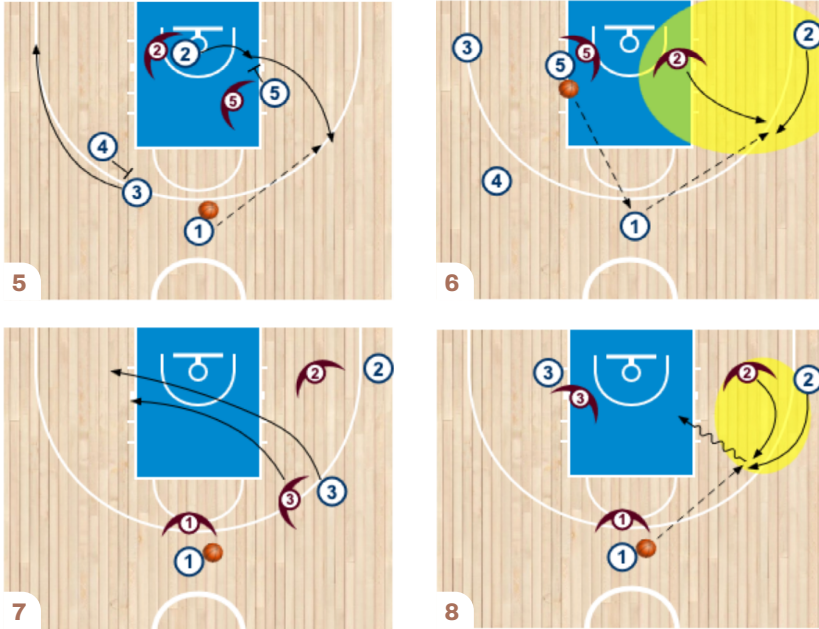
La difesa si prepara a fare un aiuto forte con il difensore del bloccante eseguendo, temporaneamente, uno o due passi di scivolamento per ostacolare il palleggiatore: show o hedge. E' fondamentale quindi la capacità di anticipazione fintando di bloccare e tagliando a canestro per:

- Scegliere il tempo giusto per tagliare;

- Definire cosa guardare.

Dando un indicatore ai giocatori, si può dire che per usare la visione periferica si può verso la

BASKET E FORMAZIONE



spalla interna per vedere il comportamento del proprio difensore se rientra o no nel cuneo visivo mentre corre per portare il blocco.

Questo movimento, se usato correttamente allenta la pressione al giocatore con palla e lo agevola nei passaggi. ([Video 5](#))

Visione periferica: cosa vedere e dove guardare

La visione periferica, nel momento in cui diventa un automatismo, aiuta il giocatore in tanti contesti di gioco, usandola come anticipazione della scelta giusta, abbinando il fondamentale appropriato per essere efficace nel mantenere il vantaggio o nel concretizzarlo a seconda delle proprie capacità.

Quando guardare con la coda dell'occhio verso la spalla interna in altri contesti?

Esempio:

- In uscita da un blocco con stop and go:

Usare la visione periferica guardando verso la spalla interna per vedere il comportamento del proprio difensore mentre si sfrutta un blocco ([Diagr. 5](#)), ([Video 6](#), [Video 7](#), [Video 8](#));

- **Ricezione su un close-out difensivo:** il percorso completo del fondamentale aiuta a dare una progressione nell'apprendimento del giocatore e avere un giocatore pronto e autonomo nelle scelte di gioco nelle categorie senior. ([Diagr. 6](#)), ([Video 9](#)).

- **Situazione di taglio e rimpiazzo (possibile gioco "dai e vai"):** nel rimpiazzo dall'angolo in posizione di ala, capire quando si ha il vantaggio per tagliare davanti al proprio difensore vuol

dire aver letto e quindi aver guardato nella giusta direzione mentre si riceve la palla. ([Diagr. 7, 8](#)), ([Video 10](#)).

Conoscere il percorso completo dei fondamentali dal semplice al complesso aiuta noi allenatori a istruire, consigliare e correggere i nostri atleti per far sì che acquistino sempre maggior fiducia e consapevolezza delle proprie abilità, che sfrutteranno in maniera autonoma per risolvere le situazioni di gioco.

Bisogna ricordarsi che nell'apprendimento ogni atleta necessita di tempi differenti. Nel momento in cui questi ha appreso il fondamentale, possiamo essere esigenti nella corretta applicazione tecnica-tattica.

Nel momento che andiamo ad aggiungere maggiore complessità dobbiamo essere più tolleranti e supportare l'atleta nelle difficoltà.

La ricerca del metodo efficace

Noi allenatori, istruttori e formatori abbiamo l'obbligo morale di trovare i metodi migliori per dare gli strumenti ai nostri giocatori per essere autonomi ed efficaci nelle loro performance di gioco. Ho sempre cercato di dare e soprattutto interessare i ragazzi sui fondamentali che usano le grandi star del basket, soprattutto riferito ai giocatori dell'NBA, che i ragazzi guardano e sognano. Quindi ogni anno aggiungevo al cambio di mano, un cross jab, un drop, un eurostep con passo 0. Ma erano i ragazzi che poi leggevano e sceglievano quale fondamentale utilizzare nelle situazioni di gioco.

Al Corso Allenatore Nazionale ho chiesto a Peppe Poeta quale fondamentale di 1c1 dal palleggio prediligesse da giocatore, mi ha risposto candidamente: "Non lo so, ma so che potevo battere qualsiasi difensore".

Noi dobbiamo creare giocatori autonomi come Peppe, che hanno talmente automatizzato, in questo caso la tecnica di palleggio con finte e contro-finte, che leggono e reagiscono automaticamente, anticipando le scelte difensive facendo diventare semplice le cose più complesse.

L'Etica della Formazione: il formatore come giardiniere della crescita consapevole

di Claudio Barresi, Formatore Nazionale, Responsabile della Formazione CNA Campania

Una premessa necessaria

U Negli ultimi anni, il dibattito sulla formazione tecnica dei quadri federali si è progressivamente focalizzato su contenuti, metodologie e modalità di qualificazione. Un aspetto fondamentale rimane tuttavia in ombra: la domanda che davvero conta non è cosa insegnare, ma come e perché lo insegniamo. Questa distinzione non è semantica; è il discrimine tra una formazione trasmissiva e una formazione trasformativa. Se affrontassimo un aggiornamento federale affidandoci esclusivamente a contenuti tecnici, il messaggio implicito sarebbe univoco: "Contano i contenuti". Quando, invece, scegliamo un aggiornamento valoriale e consapevolmente etico, il messaggio diventa radicalmente diverso: "Contano le persone". Questa riflessione non è provocatoria; è urgente. In un contesto dove la formazione ospita a volte contemporaneamente ex giocatori di livello professionistico e neofiti al primo approccio con la pallacanestro, il formatore non può ignorare che il suo ruolo trascende la trasmissione di nozioni. Egli si assume il compito di "prendersi cura" della crescita globale dell'allievo—una responsabilità che richiede consapevolezza etica, chiarezza di identità e allineamento fra il dire e il fare.

L'essere condiziona il sapere e il fare

La massima "**L'Essere condiziona sempre il sapere e il fare**" sintetizza una verità pedagogica che la ricerca neuroscientifica e comportamentale continua a ratificare. Prima che il formatore disponga di contenuti, egli è una persona. Prima che insegni tecniche, egli è quello che insegna attraverso la sua coerenza, la sua integrità e la qualità della relazione che crea. In questa prospettiva, l'identità del formatore non è un accessorio: condiziona ciò che si insegna. I saperi di ogni formatore si integrano sempre con il suo saper essere. Non è possibile una disgiunzione netta fra tecnica e persona; ogni esercizio proposto, ogni domanda posta, ogni correzione offerta indossa gli abiti dell'essere di chi la formula.

Se questo principio è vero nella pallacanestro giovanile, diventa ancora più pregnante nella formazione di allenatori. Qui, l'influenza del formatore non è limitata all'allievo che ha di fronte: è amplificata. Ogni allenatore formato diventerà, a sua volta, modello per decine o centinaia di giocatori. La responsabilità etica del formatore, dunque, è molteplice e a cascata.

I tre pilastri etici del ruolo formativo

La responsabilità del formatore si articola su principi che non sono astratti, ma operativi e quotidiani. Nel modello integrato, l'etica guida la relazione formativa e si declina in tre direzioni fondamentali.

1. Responsabilità educativa e culturale

Il formatore non è un semplice distributore di nozioni. Ogni sua parola pesa, particolarmente su un neofita. L'ironia affrettata, il giudizio sommario, il gesto di dileggio rimangono impressi profondamente. Non si tratta di sentimentalismo pedagogico; è neuroscienza applicata. Il cervello dell'allievo, soprattutto se novizio e vulnerabile, registra il contesto emotivo della comunicazione con intensità pari al contenuto tecnico. Responsabilità educativa significa riconoscere che il formatore è spesso il primo modello osservato. Non solo per le competenze tecniche, ma per il modo di gestire il tempo, di formulare una domanda, di reagire all'errore. Questi comportamenti divengono modello replicato. Il formatore, dunque, non è solo un erogatore di contenuti; è un "primo allenatore" consapevole di essere osservato.



2. Riconoscimento dell'identità dell'allievo

Il formatore rifiuta categoricamente la visione dell'allievo come "macchina da programmare" o "cesto vuoto da riempire". Ogni allievo è una persona a cui offrire esperienze formative significative. Questa affermazione, apparentemente ovvia, ha implicazioni profonde.

Significa che non esiste un allievo "standard". Nei corsi regionali convivono personalità, storie, competenze e paure radicalmente diverse. Il formatore che forma inclusivamente non sceglie i "bravi"; accoglie tutti. Questo non implica azzeramento delle differenze. Implica che il percorso formativo riconosce e valorizza la varietà, creando spazi dove ciascuno può partecipare autenticamente.

3. Sostegno all'autonomia

Prendersi cura della crescita significa accompagnare l'allievo verso l'autonomia del pensiero, non crearne la dipendenza. Quando il formatore pensa al posto dell'allievo, il pensiero dell'allievo non si sviluppa.

L'autonomia si costruisce ponendo l'allievo in posizione di responsabilità cognitiva. La domanda induttiva, la situazione-problema, l'errore trasformato in input informativo: questi sono i meccanismi che generano autonomia. Allievi autonomi diventano allenatori che non "telecomandano", ma facilitano l'autonomia nei loro giocatori.

La metafora del giardiniere: controllo vs responsabilità

Se cerchiamo un'immagine conclusiva della differenza etica fra approcci, la pallacanestro integrata propone la metafora del giardiniere versus il falegname. Un falegname decide prima la forma. Taglia, misura, impone. La sua finalità è il controllo. Un giardiniere prepara il terreno, lo irriga, lo concima pur nella consapevolezza di non poter decidere a priori la forma che la pianta assumerà. Non decide come crescerà la pianta. Sa che senza cura la pianta non crescerà. La sua finalità è la responsabilità.

Il formatore etico è giardiniere. Non cerca di controllare l'allievo; accetta la responsabilità della sua crescita. La sua azione consiste nel fornire le condizioni migliori affinché il potenziale intrinseco si esprima. Nel contesto della formazione integrata, preparare il terreno significa: costruire relazioni autentiche, porre domande che stimolano il pensiero critico, modellare attraverso l'esempio, riconoscere l'errore come opportunità di apprendimento e celebrare il progresso consapevole più che la conformità.

L'etica come fondamento, non come cornice

Un errore comune nella progettazione formativa è collocare l'etica come "capitolo introduttivo"—una sessione iniziale dopo la quale si procede ai "contenuti veri". L'etica, così frammentata, diviene ornamento, non fondamento.

Nel modello integrato, l'etica non è una cornice iniziale. È il fondamento trasversale. Non esiste un momento della formazione dove l'etica non operi. Quando discutiamo di terzo tempo, di difesa individuale, di transizioni veloci, l'etica è presente. Essa permea il come chiediamo, il come osserviamo, il come correggiamo. Questa integrazione verticale ha una conseguenza diretta: la coerenza. Non si parla di integrazione proponendo esercizi frammentati e meccanici. Non si parla di partecipazione attiva chiedendo poi il silenzio assoluto. L'allievo percepisce immediatamente l'incoerenza fra il messaggio verbale e il comportamento del formatore.

Dalla competenza all'identità: la transizione consapevole

In un contesto consapevole non formiamo solo competenze; formiamo identità. Cioè passare dalla capacità di svolgere un compito alla consapevolezza di assumere un ruolo.

Passare dalla capacità di fare alla consapevolezza di essere

La competenza è la capacità di svolgere un compito specifico. L'identità è l'assunzione consapevole di un ruolo. Molti corsi ottengono che gli allievi sappiano "fare" una determinata cosa. Pochi raggiungono il livello dove gli allievi diventano consapevolmente "portatori" di quella competenza.

La transizione dal Simbolico Spontaneo (abitudini automatiche, comportamenti non riflessi) al Simbolico Riflesso (capacità di riflettere, scegliere consapevolmente) è il cuore della crescita formativa. Molti allenatori agiscono per abitudine acquisita. Il formatore integrato insegna loro come rendere "pensato" il proprio modello di gioco. E più profondamente, come indurre questo stesso processo nei loro giocatori.

L'apprendimento esperienziale e la ritenzione mnemonica

La ricerca sul learning dimostra che la ritenzione mnemonica varia drasticamente a seconda della modalità di apprendimento. La lezione frontale produce una ritenzione del 5% dopo 24 ore. La dimostrazione sale al 30%. La discussione di gruppo al 50%. La pratica diretta al 75%. Insegnare ad altri o usare immediatamente ciò che si è imparato tocca il 90%.

Questo dato empirico non è una curiosità; è una prescrizione metodologica. Se vogliamo che i

nostri formatori trasferiscano davvero le competenze nei loro contesti, non possiamo limitarci a lezioni. Dobbiamo costruire esperienze formative dove i partecipanti sono protagonisti. Partire da situazioni di gioco reali, non da definizioni teoriche. Usare domande: “Cosa vedi?” “Cosa faresti?” “Perché?”. Mostrare connessioni fra tecnica, tattica, relazione ed emozione.

L'integrazione come antidoto alla frammentazione

La sfida formativa contemporanea è l'integrazione come antitesi della frammentazione. Spesso si insegna tecnica individuale senza tattica individuale. Si affrontano aspetti fisici senza considerare il contesto emotivo. Si riempiono i programmi di argomenti senza connessioni visibili fra essi. L'allievo ne esce “incompleto”, non orientato nel contesto: sa molte cose, ma non sa come pensarle insieme.

L'integrazione è il processo che dissolve questa frammentazione. Non significa “fare tutto insieme”. Significa mostrare le connessioni reali fra elementi: come la tecnica (il “come”) è al servizio della tattica (il “quando”), che a sua volta è influenzata dalla relazione con i compagni e dallo stato emotivo. L'allievo che comprende queste connessioni non memorizza isolatamente, ma costruisce modelli mentali. Da questi modelli emerge l'allenatore “pensante”, consapevole, autonomo.

L'errore trasformato: da interruzione a informazione

Una delle rivoluzioni concettuali della pedagogia contemporanea è il riposizionamento dell'errore. Tradizionalmente, l'errore interrompe l'apprendimento; è il segnale che qualcosa è andato storto e deve essere corretto. Nel modello integrato, l'errore è una fonte di informazione. Quando un giocatore sbaglia una scelta tattica, non ha “sbagliato”; ha fornito dati preziosi su come percepisce lo spazio, come interpreta la lettura difensiva, come utilizza il tempo. La catena è: Percezione → Riflessione → Adattamento. Il giocatore percepisce relazioni (difensore-attaccante, palla-spazi-tempi). Riflette su ciò che percepisce. Adatta la prossima scelta sulla base di quella riflessione. Questo ciclo, ripetuto consapevolmente, costruisce l'allenatore “pensante”—colui che non esegue schemi, ma li interpreta e li adatta alla realtà.

Coerenza fra essere e fare: l'identità non è negoziabile

Una questione finale, la più delicata: la coerenza fra l'essere del formatore e il suo fare. Non è possibile insegnare l'integrazione proponendo

esercizi frammentati. Non è possibile insegnare l'autonomia con atteggiamenti autoritari. Non è possibile insegnare il riconoscimento della persona trattando gli allievi come esecutori.

L'allievo, soprattutto il neofita, non ascolta solo le parole. Osserva. Vede come il formatore usa il tempo. Come formula le domande. Come gestisce il proprio errore. Come tratta chi dissente. L'identità del formatore è un testo aperto, letto continuamente dagli allievi. In questo senso, correggere un gesto tecnico è un atto etico. Si può usare la tecnica per esercitare potere oppure per generare autonomia e fiducia. La stessa azione tecnica, formulata diversamente, genera mondi diversi.

Responsabilità educativa ed etica del ruolo

L'Essere Formatori sottintende una responsabilità educativa, perché educare significa generare cambiamento, coltivare valori mentre proponiamo contenuti, educare attraverso ciò che siamo e ciò che facciamo, piuttosto che ciò che diciamo.

Il Formatore così come l'allenatore deve porsi come una guida che non si limita a trasmettere nozioni, ma che “si prende cura” della crescita globale dell'allievo.

Se partiamo solo dai contenuti escludiamo la partecipazione degli allievi, se invece partiamo dall'esperienza costruiamo appartenenza mentre curiamo la partecipazione attiva degli allievi. Ciò consente di passare da un approccio quantitativo ad uno qualitativo, significa sviluppare competenza consapevole e duratura, significa «imparare ad imparare», un approccio alla formazione che si sposta dal modello trasmissivo (io parlo, tu ascolti) a quello esperienziale e costruttivista.

Conclusione: tra meccanicità e pensiero

Se crediamo nell'etica del nostro ruolo di formatori, rifiutiamo l'esecuzione meccanica e scommettiamo sul pensiero autonomo.

Una domanda finale: vogliamo essere ricordati come coloro che hanno insegnato a eseguire meccanicamente, o come coloro che hanno insegnato a pensare?

Non formiamo meri esecutori ma Architetti del pensiero autonomo!!

La pallacanestro integrata suggerisce che la risposta è univoca. Scommettiamo sul pensiero. Non perché sia più piacevole o più elegante, ma perché è l'unico modo per generare autonomia, consapevolezza e crescita duratura. In questo lavoro—apparentemente tecnico, ma profondamente etico—risiede il senso della formazione moderna.

REGOLAMENTO

Il blocco lontano dalla palla: tra precisione tecnica e vantaggio/svantaggio

di Massimiliano Duranti, Osservatore e Formatore Nazionale Arbitri A2 Maschile e A1 Femminile

In questo articolo vogliamo approfondire un argomento cardine trattato nell'incontro con gli allenatori del **Campionato di Lega A2 maschile**: il blocco illegale lontano dalla palla.

Nel basket moderno, il movimento lontano dalla palla è ciò che distingue un attacco statico da un sistema d'élite. Il blocco legale lontano dalla palla (off-ball screen) è il cuore pulsante di questa dinamica: un gesto di "altruismo tattico" che permette di scardinare le difese più fisiche, a patto di restare entro i confini millimetrici del regolamento.

Il vantaggio invisibile: perché bloccare lontano dalla palla?

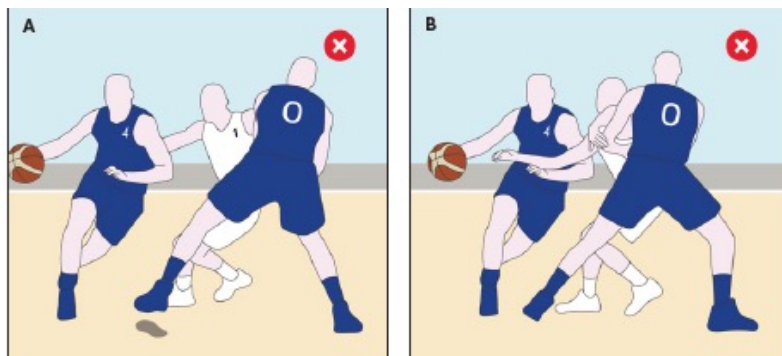
Mentre gli occhi della difesa sono calamitati dal palleggiatore, il blocco off-ball agisce nell'ombra per:

- **Creare separazione**: obbligare il difensore del tiratore a subire un impatto o a scegliere un percorso di recupero più lungo.
- **Generare "mismatch"**: indurre la difesa a un cambio sistematico, forzando accoppiamenti sfavorevoli.
- **Dettare il ritmo**: un blocco portato con il giusto timing costringe la difesa a reagire costantemente, perdendo l'iniziativa.

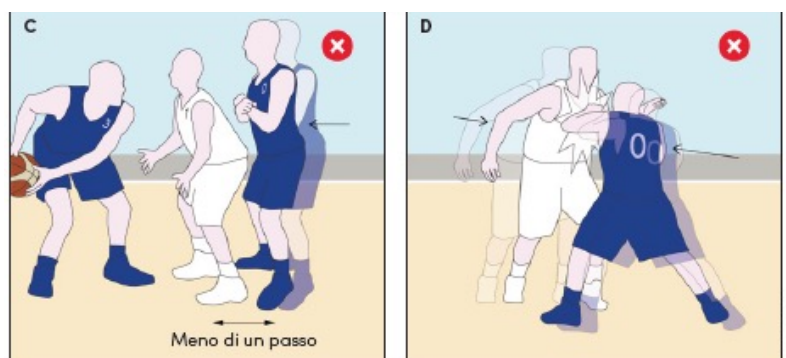
L'occhio arbitrale: i criteri di legalità (Art. 33.7 FIBA)

Per un arbitro, la valutazione di un blocco non riguarda solamente l'impatto finale, ma come la posizione è stata stabilita. È opportuno precisare che se il difensore sbatte sul bloccante fermo può trattarsi di un contatto accidentale, ma se lo travolge ignorandone la posizione legale, il fischio a favore dell'attacco è d'obbligo. Secondo il Regolamento Tecnico FIBA, un blocco è legale solo se il bloccante rispetta simultaneamente tre parametri:

1. **La Staticità**: il giocatore deve aver completato il movimento ed essere fermo al momento del contatto. Ogni slittamento o "accompagnamento" del difensore è sanzionabile come fallo in attacco.
2. **La base d'appoggio**: i piedi devono essere ben piantati a terra e non superare la larghezza delle spalle. Una base troppo ampia per occupare più spazio è una delle infrazioni più frequenti.
3. **Il rispetto del cilindro**: le braccia devono rimanere conserte al petto o a protezione del corpo. Gomiti larghi o spinte con le mani rompono l'integrità del cilindro e portano al fischio, purché avvenga un contatto effettivo con il difensore.



REGOLAMENTO



Il Principio di "Spazio e Tempo" e l'opzione del "No-Call"

La sfida più complessa per la direzione di gara riguarda i blocchi ciechi (fuori dal campo visivo del difensore). In questo caso, il regolamento FIBA è categorico: il bloccante deve lasciare all'avversario lo spazio necessario per compiere un passo normale di adeguamento al fine di evitare un impatto inevitabile. Se l'avversario è in movimento, la distanza deve essere di uno o due passi.

Tuttavia, l'arbitro deve saper applicare anche il concetto di marginalità. Esiste la possibilità concreta di un "No-Call" (non fischiare) qualora il blocco, pur essendo tecnicamente imperfetto (es. un lieve movimento residuo del bloccante), non produca un reale vantaggio per l'attacco o uno svantaggio significativo per la difesa. Se il difensore riesce comunque a passare o se il contatto non altera il ritmo, la velocità, l'equilibrio o la rapidità dei giocatori coinvolti, il gioco deve proseguire per non alterare la fluidità dello spettacolo.

La sincronia: il lavoro di coppia

Un blocco diventa un capolavoro quando c'è collaborazione tra il bloccante e chi ne usufruisce. L'attaccante deve "portare" il proprio difensore verso il compagno, passando spalla a spalla per non lasciare alcun spazio all'avversario. *"Un blocco legale è un'arma chirurgica; un blocco tecnico ma illegale è solo un fallo inutile che regala il possesso agli avversari."*

Il lavoro degli arbitri lontano dalla palla

Perché il lavoro degli arbitri sia efficace, almeno un arbitro della terna non deve avere gli occhi sulla palla. Nel triplo arbitraggio la copertura del campo è essenziale, tutti i giocatori devono avere il controllo di almeno due occhi e questa cosa è fondamentale per un regolare svolgimento della gara. Infatti una buona performance arbitrale passa attraverso la cura del gioco lontano dalla palla sia per ciò che concerne l'attacco che la difesa.

La lettura dell'azione "off-ball" deve avvenire sin dall'inizio: osservare come si sviluppa il blocco

(vedi anche il difensore del bloccante) permette di capire se il contatto finale sia frutto di un'irregolarità o di una corretta scelta difensiva. Valutare l'impatto sul gioco è la chiave: un fischio su un contatto ininfluente è inefficace sul gioco; al contrario ignorare un blocco che "taglia fuori" un difensore pronto al recupero significa alterare l'equilibrio della partita.

Conclusioni

Sfruttare il blocco lontano dalla palla richiede disciplina e conoscenza del regolamento. Per gli allenatori, insegnare la corretta postura FIBA significa proteggere i propri giocatori dai falli. Per i giocatori, significa capire che un "assist di blocco" (screen assist) vale quanto un canestro. Capire quando un contatto è funzionale o distruttivo per il gioco è l'ultimo passo per una collaborazione totale tra arbitri, giocatori e coach.

Video 1

L'azione mostra un blocco lontano dalla palla volto a liberare un tiratore sul perimetro. Il focus è sul n. 6 giallo che, pur stabilendo una posizione iniziale, modifica l'angolo del blocco con un passo laterale a sinistra per intercettare il close-out del difensore rosso. Muovendosi quando l'avversario è già in fase di spostamento, il bloccante viola i principi di tempo e spazio, rendendo il contatto inevitabile. Poiché l'attaccante ha esteso la base d'appoggio oltre il proprio cilindro senza concedere al difensore la possibilità di evitare l'urto, l'azione è da sanzionare con un fallo in attacco come da corretta interpretazione arbitrale.

Video 2

L'azione si focalizza sul giocatore n. 7 blu che, nel tentativo di portare un blocco lontano dalla palla, commette un fallo modificando illegalmente la propria posizione a movimento iniziato. Non rispettando i principi di tempo e spazio per intercettare il difensore, l'attaccante commette un chiaro fallo in attacco che non viene sanzionato. Questo errore di valutazione iniziale genera una reazione nel difensore n. 15 bianco il quale, nel tentativo di recuperare lo svantaggio tecnico subito dal blocco irregolare, forza il contatto (crashing) con eccessiva intensità. Corretto il fischio successivo del 15 bianco sul 7 blu, ma tutto nasce dalla mancata chiamata del blocco irregolare.

Video 3

In questa situazione, il focus si sposta sulla difesa e, soprattutto, sulla meccanica della terna. Il giocatore n. 24 giallo, accorgendosi che il proprio compagno è in ritardo sulla marcatura della palla 0 blu a causa di un efficace schema offensivo,

REGOLAMENTO

esegue un movimento irregolare per ostruire il percorso dell'attaccante (body check difensivo). Nonostante il difensore si sposti andando all'indietro, viola comunque i principi di tempo e spazio, poiché modifica la propria posizione per intercettare la traiettoria di un avversario già in movimento senza concedergli la possibilità di evitarlo. L'infrazione non viene sanzionata a causa di un problema di posizionamento della terna: nessuno dei tre arbitri gode infatti di un angolo di visuale utile per percepire correttamente il contatto e lo spostamento illegale del n. 24. Questo errore di meccanica porta a un no-call, che annulla completamente il vantaggio tecnico acquisito dalla squadra blu e penalizza l'efficacia del loro schema offensivo.

[Video 4](#)

L'azione presenta una dinamica simile alla precedente, con un focus sul comportamento del difensore n. 9 nero nei confronti del n. 3 bianco. Appena il n. 9 si avvede che il compagno di squadra ha perso il contatto difensivo sull'attaccante, interviene deliberatamente con un bump (un urto col corpo) per interrompere la progressione. L'impatto è di un'intensità tale da provocare la caduta a terra del giocatore bianco, rendendo il fischio inevitabile a causa dell'evidente danno tecnico e fisico subito dall'attacco. In questo caso, la meccanica arbitrale risulta

efficace: l'arbitro guida, avendo la visuale libera sullo scontro, interviene correttamente sanzionando il fallo difensivo e ripristinando l'equilibrio della gara dopo un intervento volto esclusivamente a interrompere un vantaggio acquisito.

[Video 5](#)

In questa situazione, il giocatore n. 7 bianco esegue un blocco legale, rispettando pienamente i parametri di tempo e spazio. Il bloccante stabilisce una posizione statica e legale, permettendo al compagno, il n. 26 bianco, di sfruttare la separazione creata. Il n. 26 è abile nel "portare" il difensore sul blocco, passando spalla a spalla e traendo così il massimo vantaggio tattico (un tiro aperto o una linea di penetrazione).

Siamo di fronte a un'azione perfettamente regolare. Nonostante l'impatto fisico, il difensore ha avuto il tempo di percepire l'ostacolo e il bloccante non ha invaso il cilindro avversario con movimenti sussidiari. In questo caso, il "No-Call" è l'unica scelta corretta: l'arbitro riconosce la qualità del gesto tecnico e lascia che il gioco fluisca, premiando l'efficacia della collaborazione offensiva.



COACH
BOX
MAGAZINE



MAIN SPONSOR



MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICO



MAIN SPONSOR ARBITRI



TOP SPONSOR



SPONSOR



SPONSOR



MOBILITY PARTNER



OFFICIAL TIMEKEEPER



MEDIA PARTNER



FORNITORI UFFICIALI



FORNITORI UFFICIALI



MEDICAL PARTNER

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