



 **USAP** **TECH**
MAGAZINE

SPUNTI E APPUNTI

- APRILE 2026 -



UNITI PER IL BASKET

il 2026 dell'USAP tra sfide e opportunità

Ogni stagione ci mette davanti a sfide nuove: risultati da inseguire, difficoltà da gestire, equilibri da costruire. Ma dentro questa quotidianità frenetica rischiamo, a volte, di dimenticare il valore più grande del nostro mestiere.

Noi non alleniamo soltanto giocatori.

Alleniamo persone, caratteri, fiducia, coraggio.

Ogni parola detta in palestra lascia un segno. Ogni scelta educativa costruisce oppure indebolisce. Ogni allenamento è un'occasione per trasmettere qualcosa che va oltre il basket.

Essere tecnici significa avere competenze, certo.

Ma significa soprattutto avere responsabilità.

Perché i ragazzi non ricordano solo gli schemi o i risultati: ricordano come li abbiamo fatti sentire, quanto li abbiamo aiutati a credere in sé stessi, quanto siamo stati capaci di guidarli nei momenti difficili.

Viviamo un tempo in cui è facile lamentarsi: degli arbitri, delle società, delle famiglie, delle difficoltà economiche, della mancanza di attenzione verso il nostro lavoro.

Ma proprio per questo oggi serve una scelta diversa. **Serve ritrovare entusiasmo, serve fare squadra tra allenatori, serve alzare la qualità del nostro modo di comunicare, collaborare, educare.**

Il movimento cresce se crescono i suoi tecnici.

E cresce davvero quando chi allena smette di sentirsi solo e torna a sentirsi parte di una comunità. Non dobbiamo essere perfetti.

Dobbiamo però continuare a migliorarci, ad ascoltarci, a confrontarci con umiltà e passione. Perché il nostro lavoro ha un valore enorme, anche quando non viene riconosciuto abbastanza.

Per completare il percorso iniziato con l'**Accordo Quadro**, è ora necessario raggiungere una partecipazione più ampia degli allenatori...

Continuiamo a essere presenti, continuiamo a dare esempio, continuiamo ad allenare con competenza, ma soprattutto con umanità.

I ragazzi hanno bisogno di allenatori preparati. Ma ancora di più hanno bisogno di adulti credibili. E questa, oggi più che mai, è la nostra vera sfida. Allenare oggi non significa soltanto preparare una squadra o gestire una stagione sportiva.

Significa assumersi responsabilità educative, rappresentare valori, costruire relazioni e contribuire alla crescita delle persone attraverso lo sport.

Per questo il lavoro dell'allenatore merita rispetto, riconoscimento e tutele adeguate.

Nessun allenatore dovrebbe sentirsi solo nel momento di firmare un contratto, affrontare una difficoltà professionale o difendere i propri diritti. Essere uniti oggi significa costruire un futuro più forte e più dignitoso per tutta la categoria.

l'USAP è forte solo se ci siamo tutti.

Roberto Di Lorenzo - Presidente USAP

COACH

REZIERO NAPOLITANO

Reziero Napolitano è un allenatore di pallacanestro italiano apprezzato per la sua dedizione alla crescita tecnica e umana degli atleti.

La sua carriera si è sviluppata attraverso esperienze significative sia nei settori giovanili che a livello senior, consolidando una figura di coach moderno e in costante evoluzione.

Dopo aver maturato esperienze importanti nel basket giovanile, Napolitano ha lavorato a lungo con la Rucker Sanve, dove ha ricoperto il ruolo di vice allenatore della prima squadra e di capo allenatore dell'Under 19 Eccellenza per tre stagioni, contribuendo alla crescita tecnica e organizzativa del club. In precedenza, si era già messo in evidenza proprio nel settore giovanile, guidando squadre di alto livello e ottenendo risultati significativi, come la vittoria del titolo regionale Under 16 Eccellenza con Orangel Bassano. Il percorso di Napolitano è poi proseguito all'interno della Reyer Venezia, una delle realtà più importanti del panorama cestistico nazionale. In questo



contesto ha ricoperto diversi ruoli: inizialmente come development coach della prima squadra, per poi entrare stabilmente nello staff tecnico come assistente allenatore in Serie A, lavorando a stretto contatto con lo staff guidato da Neven Spahija. Parallelamente, ha continuato a essere protagonista nel settore giovanile del club, allenando anche l'Under 17 Eccellenza e contribuendo alla qualificazione alle Finali Nazionali.

Allenatore attento ai dettagli e alla crescita individuale, Napolitano ha sviluppato una filosofia basata su disciplina, intensità e qualità del lavoro quotidiano. Il suo approccio integra competenze tecniche, utilizzo dell'analisi e forte attenzione alla formazione dei giocatori, elementi che lo rendono particolarmente efficace nei percorsi di sviluppo giovanile e nella costruzione di identità di squadra.

Grazie a queste esperienze, Reziero Napolitano rappresenta oggi un profilo credibile e in ascesa nel panorama cestistico italiano, capace di coniugare lavoro sul campo, preparazione metodologica e visione moderna del gioco, contribuendo in maniera concreta alla crescita dei contesti in cui opera.



IL “DOPPIO-RUOLO” TRA SERIE A ED U17: DAL PERCORSO TECNICO-INDIVIDUALE ALL’APPROCCIO COMUNICATIVO

di COACH REZIERO NAPOLITANO

Il mio percorso cestistico affonda le sue radici nella provincia di Napoli, dapprima da appassionato giocatore e successivamente da allenatore non appena maggiorenne, muovendo i primi passi in campo in questa nuova veste nel mondo del basket femminile all'interno di due stagioni divise tra esperienze giovanili e senior su più livelli.

Il distacco dal nido di casa arriva col trasferimento a Siena nel settore giovanile della Virtus di Umberto Vezzosi, mentore e storica figura di riferimento di formazione giovanile nel panorama nazionale.

Un anno nella città del Palio, e il radicamento in terra veneta che dura ormai da 11 anni, iniziato prima a Bassano del Grappa, agli albori di un progetto tecnico che, nel tempo, ha saputo imporsi come vera e propria eccellenza, e succedutosi poi in una parentesi nel mondo senior con la Rucker di San Vendemiano, capace da neopromossa di trasformarsi in una solida realtà di B Nazionale con ambizioni di vertice.

Infine, l'approdo in laguna nella storica società della Reyer Venezia, di cui ho sposato l'ambizioso progetto da ormai 5 anni, anch'esso iniziato nel settore giovanile, ed in particolare da 4 stagioni al gruppo U17 Eccellenza, e proseguito con l'integrazione nello staff della prima squadra, prima sotto la guida di coach

De Raffaele e oggi all'interno del nuovo corso tecnico tracciato da Neven Spahija.

Ed è proprio a partire da questo “doppio-ruolo” che si delinea la stesura di questo articolo: un'analisi su come le proposte tecniche da un lato, nello specifico relative al lavoro individuale, e l'approccio/comunicazione dall'altro debbano necessariamente cambiare e adattarsi a contesti e interpreti diversi per obiettivi e ambizioni.

PERCORSO TECNICO: QUALILINEE TRACCIARE?

Prima squadra: DEVELOPMENT MAINTENANCE GAME PREP

All'interno del nostro vocabolario di programmazione tecnica, abbiamo indicato con il termine **“vitamins”** delle brevi sessioni di allenamento individuale della durata variabile di 20-30' che, all'interno dello schema della nostra giornata tipo di lavoro, generalmente antecedono l'allenamento di squadra.

Prima di sviscerare la natura di queste sedute è opportuno fare una distinzione tra ciò che riguarda la **tecnica individuale** e la **tattica individuale**.

ISCRIZIONE USAP

Perché iscriversi?

CRESCERE INSIEME

Perché solo collaborando tutti possiamo ridare centralità al ruolo dell'allenatore: la domanda è cosa posso fare per l'USAP?

ASSISTENZA LEGALE

L'USAP garantisce ai propri iscritti l'assistenza legale ed il patrocinio nelle vertenze

FORMAZIONE CONTINUA

Newsletter, Clinic, Aggiornamento online, Appunti tecnici, Link tecnici



SERVIZI

Risorse per **PROFESSIONISTI e DILETTANTI**

ASSISTENZA LEGALE ASSISTENZA LEGALE DOCUMENTAZIONE E MODULISTICHE

ACCORDO NAZIONALE

Con la nuova legge sul lavoratore sportivo si vogliono ottenere garanzie per tutti i tecnici



DONNE in PANCHINA

Leadership, visione e presenza nei ruoli tecnici dello sport



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER



UNIONE SINDACALE ALLENATORI DI PALLACANESTRO

Per rimanere sempre aggiornato su tutte le iniziative e progetti dell'associazione

Nel primo caso parliamo di esecuzioni di gesti motori e tecnici prettamente “a secco”, dove l’obiettivo può essere:

A. lo sviluppo inteso come costruzione di abilità o skills nuove (**development**)

B. il mantenimento/ richiamo ad un gesto già padroneggiato e solamente appunto da mantenere (**maintenance**).

Nel secondo caso invece, parliamo dell’applicazione di quegli stessi gesti all’interno di situazioni di gioco reali che, a loro volta, forzano i giocatori a compiere delle scelte, o più comunemente delle letture. L’obiettivo sarà dunque ricreare un ambiente in grado di richiamare alla gara, seppur in condizioni non prettamente agonistiche. Tradotto: non giochiamo 1c1 o 2c2 o 3c3 ma cerchiamo di far in modo che la difesa sia “guidata” o semi-agonistica, che sia di un coach o di un giocatore stesso.

Infine, entrambi questi aspetti vanno contestualizzati a quella che è la **tattica di squadra**, ovvero come questi strumenti vanno ad inserirsi, quali tessere di un puzzle, all’interno di quello che sarà il nostro sistema di gioco.

Scendendo nei dettagli di una settimana tipo, a seconda di dove (che giorno) sarà collocata la partita andremo a fissare gli obiettivi di ogni seduta, oltre che modularne durata ed intensità ovviamente.

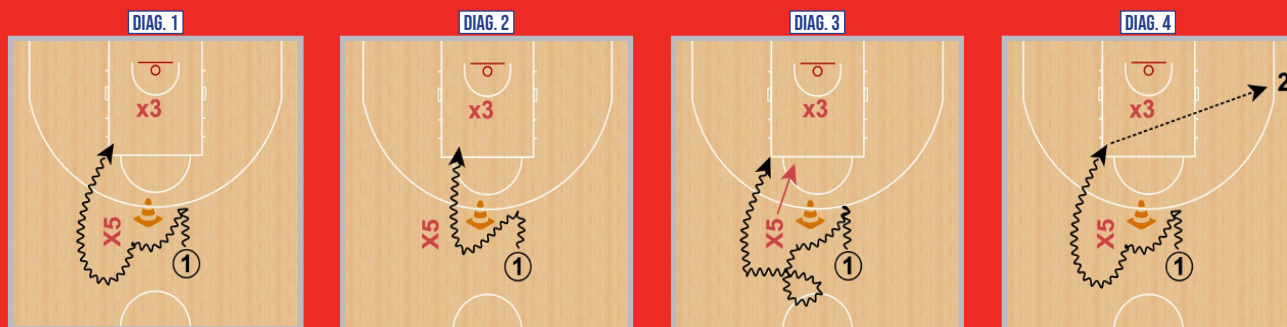
Se ad inizio settimana (evento gara lontano) potremo concentrarci sullo **sviluppo** di nuove abilità, a metà settimana il nostro target sarà invece il **mantenimento**, all’interno di una seduta che potrà prevedere anche solo una sessione di tiro, purché sia funzionale a ciascun gruppo di giocatori opportunamente diviso per ruoli (anche misti per tipi di collaborazioni differenti).



Avvicinandoci poi all’evento partita, ci focalizzeremo sulla fase di **game prep**, ovvero sulla costruzione di una progressione al cui interno i fondamentali da usare saranno conseguenti alle scelte difensive dei nostri avversari. Dunque, rendendo funzionale la tattica individuale alla tattica di squadra, scomponendone le parti e creando delle collaborazioni che richiamino appunto al nostro sistema di gioco.

Scendiamo ora nei dettagli di una sessione di lavoro giornaliera, prendendo ad esempio un lavoro sul P&R per un gruppo di play/guardie. Dopo 2-3’ di routine personale di tiro, potremo iniziare a sviluppare una progressione che parta dall’1c0 + 1 o 2 appoggi in funzione di difesa “guidata”, che nel nostro caso saranno dei coach. Uno si dedicherà a simulare la tipologia di difesa: QUICK HEDGE per permettere all’attaccante di “girare attorno” al difensore (**Diag.1**), distante dal bloccante per una soluzione di “split” (**Diag. 2**), o di HARD HEDGE per un palleggio laterale, un cambio di mano protetto, e subito un nuovo cambio di mano (in gergo “push cross”) per attaccare X5 in recupero non appena ci mostrerà la schiena (**Diag.3**); il secondo coach invece potrà fornire una lettura sulla conclusione posizionandosi sopra lo smile.

Il secondo blocco potrà invece includere l’utilizzo di passaggi nella stessa situazione di P&R vs HEDGE, per ad esempio “ingaggiare” il difensore in aiuto sopra lo smile (**Diag.4**) con un passaggio skip in angolo.





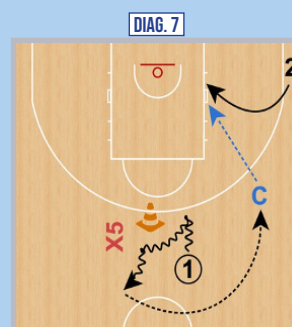
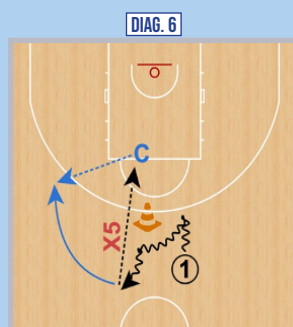
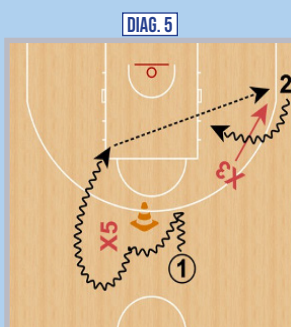
Qui la lettura potrà essere di passaggio o di tiro per il palleggiatore, sulla base del fatto che l'uomo in angolo gli mostri o meno le mani. Oppure addirittura potrà essere proprio per il giocatore in angolo su un close-out da attaccare, semplicemente spostando il coach da sopra lo smile in ala, così da poter simulare una rotazione difensiva (Diag. 5). Ultimo tra questi esempi potrebbe essere, facendo un passo indietro, un passaggio sullo **short roll** dove il palleggiatore potrà poi ricollocarsi in ala e ricevere la palla indietro per tirare (Diag. 6).

E come si applica la **tattica di squadra** all'interno della seduta? Proprio andando, in poche ripetizioni che fungeranno da "flash" o brevi stimoli, a scomporre parte di quelle che saranno collaborazioni a 5 nell'allenamento di squadra che seguirà le "vitamins". Ed eccone un esempio: un'azione di

stampede action, con o senza palla, del giocatore in angolo, che si prepara a ricevere dinamicamente muovendosi verso la palla (Diag. 7).

Ci tengo a sottolineare ovviamente che la possibilità di avere più allenatori sul campo ci permetterà di poter avere letture **multiple** in ciascuna esecuzione, e dunque di poter allenare con **variabilità** tra una ripetizione e l'altra, proprio come in un contesto reale di gara.

Ad ogni modo, con inventiva e creatività, possiamo almeno in parte sopperire alla mancanza di personale usando piccoli stratagemmi. Un banale esempio: al posto del coach sotto canestro potremo chiamare dei numeri "1", "2" o "3" che corrisponderanno ciascuno a 3 tipologie di conclusioni diverse.



TECNICA

Tante risorse utili per tutti i coach

Una ricca proposta di risorse tecniche per tutti



USAP CHANNEL

Tante risorse tutte in un unico CANALE

Sul nostro canale YOUTUBE potrai trovare tanti VIDEO, CLINICS e iniziative organizzate dall'USAP



ZORZI CONNECT

Un progetto per gli Allenatori ed i Preparatori Fisici

UN PROGETTO PER GLI ALLENATORI ED I PREPARATORI FISICI
Un'opportunità unica per allenatori e preparatori fisici di basket per approfondire le proprie competenze attraverso l'esperienza diretta negli allenamenti delle Nazionali Giovanili e delle squadre della Serie A



ZC
USAP
ZORZI COACH CONNECT

Settore giovanile: DEVELOPMENT PLAYER CONSTRUCTION

Rapportando il lavoro senior a quello di una categoria giovanile, nel nostro caso U17 o U19, le modalità con cui andremo ad operare saranno certamente differenti.

Anzitutto per finalità: se prima l'equilibrio da trovare era tra sviluppo di nuove abilità e mantenimento/richiamo, qui parliamo di teaching puro e di costruzione del giocatore (**player construction**) verso quella che sarà una sua futura specializzazione di ruolo.

Dunque, se prima abbiamo compreso come oliare il motore della nostra auto, qui si tratta di progettare e di calibrarne la potenza.

Infine, le modalità di realizzazione: una fase didattica che preveda una sequenza di esercizi anche contro 0 è altresì necessaria all'interno della sessione, ma a mio avviso resterebbe fine a sé stessa se non anch'essa inserita a sua volta in di situazioni che di gioco che mettano i/le ragazzi/e nelle condizioni di fare delle scelte (**decision making**), che siano esse di tiro

e dunque relative all'1c1, o di passaggio e relative perciò a collaborazioni a 2 o a 3.

E come allenare questa **variabilità**? Attraverso il metodo del **Constraints-Led Approach** che, in opposizione al più classico sistema "a blocchi", ha come obiettivo quello di trasformare il fondamentale in una scelta consapevole: saperne riconoscere l'utilizzo non perché previsto, ma in funzione di una risposta corretta ad uno stimolo ricevuto.

Espressione di questa metodologia è l'utilizzo dei cosiddetti **Small Sided Games**, esercizi che replicano situazioni di gioco a numero ridotto (1c1, 2c2, 3c3), in cui attacco e difesa attiva sono in grado di esaltare l'imprevedibilità della partita e di moltiplicare il numero di decisioni in campo. Questa dinamicità permette inoltre di occupare spazi più ampi del campo, sviluppa il gioco senza palla, e incrementa inoltre il numero di **touches** di ciascun/a ragazzo/a, avendo così ognuno/a maggiori responsabilità.

Prendendo ad esempio proprio una di queste situazioni, ecco come potremo sviluppare una delle nostre progressioni:

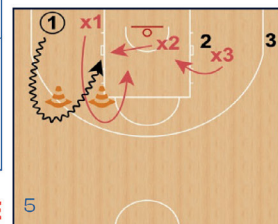
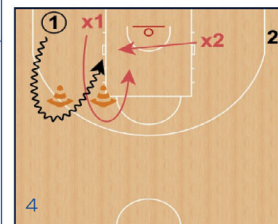
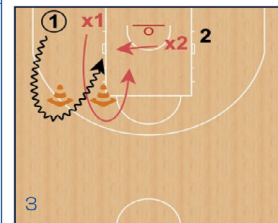
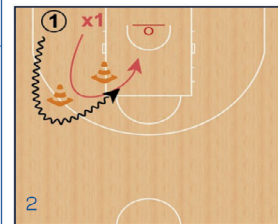
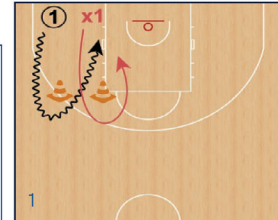




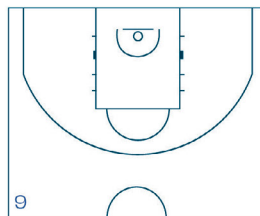
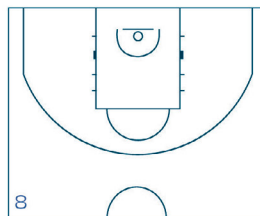
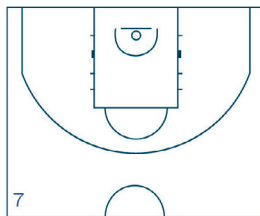
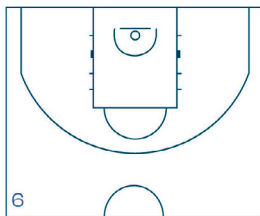
COACH
REZIERO NAPOLITANO
USAP TECH | 4 | APRILE 2026



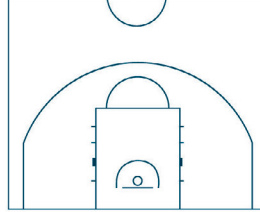
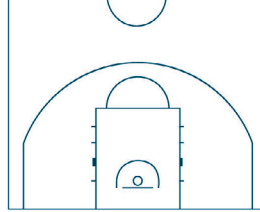
TEMPO	DESCRIZIONE	NOTE
	1c1 HANDICAP - Fase 1 [DIAG. 1]	POSIZIONIAMO DUE CONI ALL'ALTEZZA DEL PROLUNGAMENTO DEL TIRO LIBERO E DUE FILE CORRISPONDENTI DI ATTACCO (CON PALLA) E DIFESA SULLA LINEA DI FONDO. L'ATTACCANTE CON PALLA GIRERÀ ATTORNO AL CONO CORRISPONDENTE, E COSÌ IL DIFENSORE, CON L'OBIETTIVO DI ANDARE A CONCLUDERE TENENDO IL DIFENSORE DIETRO O DI FIANCO , E TROVANDO INFINE AUTONOMAMENTE DELLE SOLUZIONI PER CONCLUDERE SUL PRIMO O SUL SECONDO FERRO EVITANDO CHE IL DIFENSORE SI RIPOSIZIONI DAVANTI
	1c1 HANDICAP - Fase 2 [DIAG. 2]	NELLA FASE 2 POSIZIONEREMO IL CONO DEI DIFENSORI PIÙ VICINO A CANESTRO, LIMITANDONE L'HANDICAP, E FORZANDO L'ATTACCANTE CON LA PALLA A CONCLUDERE AL FERRO TENENDO IL DIFENSORE DAVANTI (EUROSTEP, FLOATER, VIRATA, ECC.). LASCIAMO COSÌ ALL'ATTACCO LA POSSIBILITÀ DI CERCARE IN MANIERA AUTONOMA DELLE SOLUZIONI IN OGNI RIPETIZIONE POTENZIALMENTE DIFFERENTI
	2c2 HANDICAP scarico "corto" - Fase 3 [DIAG. 3]	NELLA FASE 3 POTREMO INSERIRE UNA LETTURA DI PASSAGGIO, IN QUESTO CASO DI SCARICO "CORTO" , POSIZIONANDO IL SECONDO ATTACCANTE IN POST BASSO. SARÀ NOSTRA PREMURA ISTRUIRE SU MODALITÀ E TIMING, SENZA PORRE LIMITI PERÒ A SOLUZIONI ALTERNATIVE (MANO INTERNA O ESTERNA, PASSAGGIO BATTUTO O DIRETTO, ALLEY OOP, ECC.). È IMPORTANTE INOLTRE SOTTOLINEARE ALL'ATTACCANTE CON PALLA CHE FINIRE (CONCLUDERE AL FERRO) RESTA IL NOSTRO TARGET PRINCIPALE, EVITANDO DI GIOCARE "PER PASSARE LA PALLA"
	2c2 HANDICAP scarico "lungo" - Fase 3 [DIAG. 4]	SE NELLA FASE 3 IL SECONDO ATTACCANTE LO POSIZIONIAMO IN ANGOLO ALLORA LA LETTURA DI PASSAGGIO SARÀ PER UNO SCARICO "LUNGO" . POSSIAMO INIZIALMENTE LIMITARE L'ATTACCO A NON TAGLIARE, PER GIOCARE UNA RICEZIONE FUORI I 3PT ED UNA LETTURA PER TIRARE O ATTACCARE UN CLOSE-OUT. PER POI NON PORRE RESTRIZIONI E DANDOGLI LA POSSIBILITÀ DI RENDERE UN POTENZIALE SCARICO "LUNGO" UNO SCARICO "CORTO" STRINGENDO A CANESTRO CON UN TAGLIO
	3c3 HANDICAP - Fase 4 [DIAG. 5]	NELLA FASE 4 FINALE UNIAMO CIASCUNA COMPONENTE PRECEDENTE PERMETTENDO ALL'ATTACCO DI POTER SCEGLIERE ENTRAMBE LE SOLUZIONI DI SCARICO, ISTRUENDO IN QUESTO CASO L'ATTACCANTE IN POST BASSO A GIOCARE CONTRO LA ROTAZIONE DI X3



#PERCRESCEREINSIEME



Note:



Ricapitolando, in una sessione di 60' potremo effettuare questa suddivisione:

- 20' di **tecnica individuale**
- 20' di **tattica individuale** (attraverso l'utilizzo degli SSG)
- 20' di **tiro** (personalmente preferisco siano competizioni o sessioni a obiettivi di difficoltà crescente)

In ultima analisi, credo che la vera sfida per un allenatore oggi, a prescindere dal livello, sia nel trovare il giusto **equilibrio** all'interno delle proposte.

Nel mio lavoro quotidiano cerco di rifuggire da dogmi, trovando al contrario come valore aggiunto la capacità di mescolare questi approcci.

È proprio saperli dosare che, a mio avviso, permette di sviluppare il talento ed il potenziale di ciascuno/a ragazzo/a con allo stesso tempo creatività e disciplina.

Approccio comunicativo e linguaggio

Se la tecnica e la tattica rappresentano il contenuto del nostro insegnamento, la

comunicazione è il mezzo attraverso il quale cerchiamo di trasmettere il messaggio. Gestire il doppio ruolo tra Serie A e U17 significa operare un continuo **switch comunicativo** in cui linguaggio ed approccio risultano profondamente diversi tra loro.

Nel primo caso ci troviamo di fronte a persone con culture, esperienze e vissuti cestistici spesso differenti tra loro, e con il quale è necessario costruire un rapporto di **fiducia** che, prima di tutto, passi inevitabilmente attraverso la dimostrazione di reciproca **competenza**.

Parte di questa competenza è da un lato costruita, soprattutto per chi come me non ha avuto un passato da giocatore professionista o comunque "ad alto livello", attraverso un approccio votato all'**ascolto attivo**, che permetta di creare una connessione ed uno scambio di opinioni alla pari, senza imposizioni.

D'altro lato, anche per quelle che sono le finalità e le esigenze "temporali" di una prima squadra, la tipologia di **feedback** dev'essere talvolta immediata e votata ad ottenere un risultato nell'immediato. Dall'ascolto attivo, all'**efficacia attiva** appunto.

Con gli adolescenti, tutto questo cambia profondamente. Oggi viviamo in un'era in cui il flusso di informazioni è istantaneo e la percezione di sé è mediata dai social media. Senza demonizzare strumenti che fanno parte ormai della nostra quotidianità ed identità, dobbiamo però essere consapevoli che i ragazzi di oggi sono immersi in una cultura dell'immagine che abbassa il livello di tolleranza all'errore e che non "normalizza" alcuni piccoli fallimenti necessari in un percorso di crescita tecnica e personale.


Per queste ragioni la nostra narrazione, da un lato, non può fare a meno a mio avviso di due cose: l'**empatia** nel linguaggio da utilizzare, per far sì che questa esposizione costante non li "sovrasti"; la **motivazione**, non intesa come spinta o sprono esterno che si sostituisce a quella insita in ciascuno, ma come spiegazione di ciò che si nasconde dietro al senso di fatica provato, e dietro ai sacrifici cui essi si sottopongono quotidianamente.

C'è però un altro lato della medaglia: la necessità talvolta di una **comunicazione diretta**, quasi d'impatto, che ponga deliberatamente degli ostacoli lungo il loro cammino. Provare dunque a gestire, oggi, quei picchi di stress che domani potranno ripresentarsi in un contesto professionistico.

Ovviamente parliamo di un equilibrio sottilissimo, che non possiamo permetterci di spezzare, e che necessita prima di tutto di un livello di **connessione emotiva e fiducia** reciproca molto alto. Ed è proprio questo a mio avviso il filo conduttore che lega questi due mondi seppur distanti ma paralleli, l'**autenticità** che mostriamo all'interno di queste relazioni, da costruire, pazientemente, giorno per giorno.


#percrescereinsieme

Coach Reziero Napolitano



Spunti e Appunti

Visiona e scarica tutti i nostri appunti e dispense dal sito inquadrando il QR-Code



| WWW.USAP.IT |



| PER CRESCERE INSIEME |

UNIONE SINDACALE ALLENATORI DI PALLACANESTRO



USAP@USAP.IT



+39 051261185



VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA



USAP



@USAPBASKETCOACH



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP ALLENATORI



@USAPCHANNEL