



USAP **TECH** MAGAZINE

SPUNTI E APPUNTI

- FEBBRAIO 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 LUCA PALUMBO

Luca Palumbo è un allenatore di Milano che nell'ultima stagione ha ricoperto il ruolo di Capo Allenatore della seconda squadra del Bayern Monaco.

Ha cominciato ad allenare nello storico Centro Schuster di Milano, per poi trasferirsi in Svizzera (Vevey Basket) dove ha ottenuto importanti risultati con la prima squadra, in cui era assistente di Paolo Povia, e con il settore giovanile -Team Riviera Basket- di cui era Responsabile. (2016-2019)

Un'esperienza di primissimo livello è rappresentata dalla qualificazione alla Coppa del Mondo del 2019, in Cina, sulla panchina della Costa d'Avorio. Un percorso di

collaborazione di due anni (2017-2019) culminato con la rassegna iridata a cui ha preso parte, sempre come assistente allenatore, a soli 27 anni.

A seguire, il rientro in Italia - tra Don Bosco Livorno (2019/20) e Orange Basket Bassano (2020/23) - anni in cui ha avuto la possibilità di lavorare con alcuni dei giovani più promettenti d'Italia e d'Europa, consolidando e ampliando il suo bagaglio tecnico, tattico e metodologico.



Nelle ultime tre stagioni, l'esperienza in Germania - Dresda 2023/24 e Bayern Monaco 2024/26 - in cui ha potuto aggiungere ulteriore prestigio internazionale al suo percorso, cercando di rappresentare al meglio la scuola italiana fuori dai nostri confini nazionali.

GERMANIA: LA MIA ESPERIENZA TRA DRESDA E MONACO DI BAVIERA

di COACH LUCA PALUMBO

LA CORNICE

Il punto di partenza da cui voglio far nascere la mia riflessione, che serve a chi legge per contestualizzare la situazione in cui mi trovo, è di natura strutturale: centri sportivi moderni e di recente costruzione, disponibilità di campi di allenamento in grande quantità anche per società non di primo livello, che spesso si appoggiano a strutture scolastiche moderne e polifunzionali, unite ad una componente genetica di giovani naturalmente dotati di corpi molto interessanti per la pratica sportiva. Tutto questo rappresenta una base di partenza ottimale, in un paese dove lo sport ricopre un ruolo molto importante nella quotidianità delle persone: ben 29.5 milioni di abitanti (sugli 80 milioni totali) sono tesserati presso Federazioni riconosciute dal Comitato Olimpico tedesco (dati statistici ufficiali del 2025).

Nonostante i recenti successi della Nazionale maggiore, tuttavia, la pallacanestro è praticata da un numero molto ridotto di persone (288.000 atleti – 16esima posizione) e questo, a mio modo di vedere, non aiuta il movimento a crescere in termini qualitativi.

Parlando di numeri legati al solo settore giovanile, si registrano 169.538 atleti al di sotto dei 18 anni: questo a conferma del fatto che, pur avendo a disposizione strutture di alto livello, pur con un patrimonio genetico che li predispone

alla pallacanestro, i giovani scelgono altri sport (calcio, ginnastica artistica, tennis, atletica, pallamano) o spesso faticano ad approcciare la pratica sportiva in modo agonistico. Questo è dovuto anche a cause socio-culturali su cui non voglio dilungarmi, rischiando di andare fuori tema.

L'ESPERIENZA DI CAMPO

Attacco: Abuso di 1c1

“Entrando” sul campo, parlando quindi di aspetti tecnico-tattici ricorrenti, la prima espressione che mi viene in mente pensando a quello che ho trovato in Germania è: abuso dell'1 contro 1 con palla.

In un contesto che vede la valorizzazione individuale prima di quella collettiva, l'esasperazione dell'1c1 con palla raggiunge livelli a mio parere eccessivi, specie se il giovane giocatore deve inserirsi in una prospettiva di pallacanestro più evoluta (senior o College), dove il gioco senza palla ricopre ovviamente un ruolo altrettanto importante.

In una prima stagione (2023-24) tutt'altro che facile dal punto di vista dell'adattamento alla novità, mi sono ritrovato ad insistere su concetti di collaborazioni “semplici”, spaziature, tagli, che nella mia idea di squadra

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



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

U19 dovevano già essere presenti all'interno di un ipotetico bagaglio tecnico-tattico.

Abuso di 1c1 con palla, purtroppo, si traduce in immobilità dei giocatori senza palla, in una pallacanestro come quella attuale dove, al contrario, è necessario rendere dinamico ciò che è statico, per impegnare una difesa che, con corpi sempre più importanti, crea una densità eccessiva soprattutto all'interno dell'area.

Per molte squadre, attaccare una situazione di post basso (es. Mismatch), in cui la difesa nega la ricezione stando "fronte" al post, risulta essere un problema difficile da risolvere. Tagli flash dal lato debole, per chiudere una collaborazione di alto-basso, sono molto poco sfruttati, poiché i giocatori senza palla sono spesso "passivi" e faticano a leggere le situazioni nei tempi e negli spazi corretti. (Diag.1)

O ancora, a fronte di una penetrazione al ferro, i giocatori senza palla hanno difficoltà a rimanere pericolosi con tagli "Burn" (Diag. 2) o sulla linea di fondo (Diag.3): concetti di spaziature e **decision making** senza palla, che ovviamente vanno insegnati e allenati all'interno di un percorso di settore giovanile.

Nella scorsa stagione, e ancora in quella corrente, con il gruppo di ProB al Bayern Monaco (seconda squadra Senior, dopo quella di Eurolega) mi ritrovo ad insistere su concetti solo all'apparenza banali: corsa a tutto campo, occupare gli angoli, sprintare per 3 passi appena la squadra è in possesso di palla. Volendo impostare il gioco sui binari della velocità di squadra, mi rendo conto che parlare di gioco senza palla come "duello" da vincere ANCHE a tutto campo, è una necessità quotidiana.

L'obiettivo è quello di far avanzare uomini e palla nella metà campo offensiva il più rapidamente



possibile (Diag.4), per giocare situazioni di 2c2 / 3c3 con grandi spazi liberi, prima che la difesa riesca ad occupare l'area (Diag.5). Oltre alla componente di reattività mentale, nel passare da difesa ad attacco, insistiamo su cambi di senso e di velocità, passaggi diretti (anche due mani dal petto), ricezioni e partenze "dinamiche".

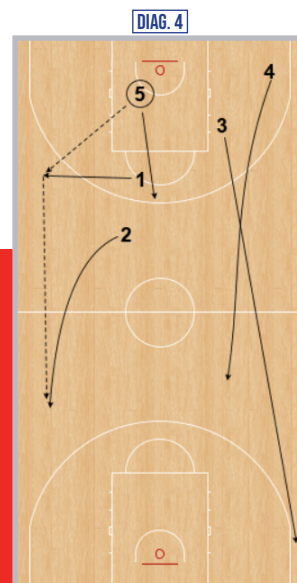
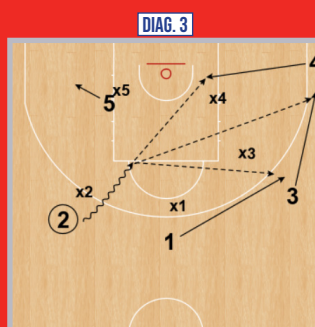
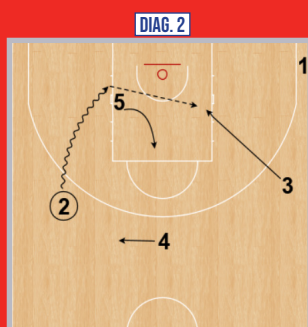
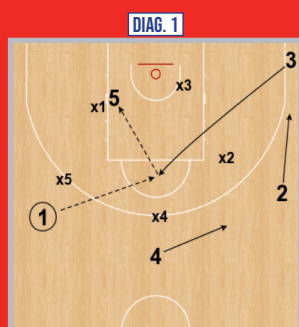
Di riflesso, ovviamente, una scarsa attitudine al gioco senza palla in velocità, si traduce in errori e palle perse, soprattutto in una prima fase dell'apprendimento: scarsa capacità di rallentare ed arrestarsi, ritrovare equilibrio, cambiare direzione/senso e velocità: anche questi sono fondamentali su cui è importantissimo lavorare quotidianamente.

Difesa: 1c1 e tagliafuori

La componente difensiva, in particolare nell'1c1 con e senza palla, è altrettanto deficitaria: in questo senso, è necessario calarsi in un contesto in cui purtroppo si tende ad aspettare che l'attacco sbagli, piuttosto che avere l'iniziativa e forzare l'avversario a un errore.

Difese oltremodo contenitive, sin dalle categorie più giovani, creano cattive abitudini molto difficili da modificare.

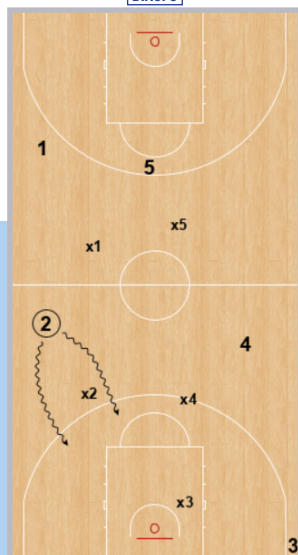
Ma una volta appurato questo, è necessario rimbocarsi le maniche e trovare strategie – didattiche e comunicative – che permettano ai giovani giocatori di migliorare.



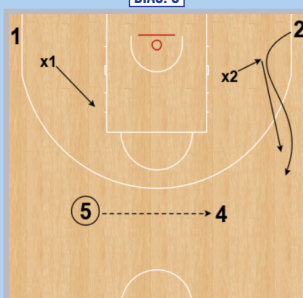


Passando per esercitazioni 1c1 su base quotidiana, brevi ed intense (max. 10' per esercitazione), con grande focus su tecnica di closeout, ma anche sul concetto di **"no easy catch"** (nessuna ricezione facile, ovvero vicino alla linea dei 3 punti / al post basso); parlando spesso di **"no paint touch"**, sia nell'1c1 che nelle collaborazioni, ad esempio, su uscite blocchi lontano dalla palla, enfatizzando molto l'importanza di cosa si fa PRIMA dell'ricezione: posizionamento più alto sulla linea di passaggio, footwork ad alzare le ricezioni, uso del corpo per distorcere le linee di passaggio (Diag.6) e forzare eventuali blocchi (Diag.7).

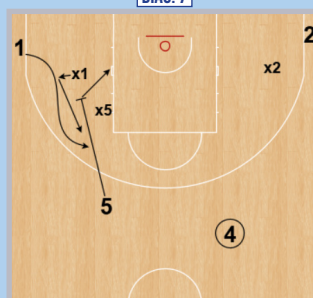
DIAG. 5



DIAG. 6



DIAG. 7



In tutto ciò, ho riscoperto l'importanza del rinforzo positivo, ottenendo grandi sforzi difensivi da parte di ragazzi che partivano da una base tecnica e fisica molto povera, con grandi miglioramenti nell'arco di qualche mese.

Un tasto sempre dolente è il tagliafuori: come ricordato anche da Coach Ramondino nel numero precedente di CoachBox, a livello di storia recente, la Germania è pesantemente influenzata dal passaggio di Tuomas Iisalo tra Crailsheim e Bonn, dove il **"tagging up"** ha portato risultati strabilianti, oltre che aumentato il numero di possesi all'interno delle partite. A fronte di questo, sempre più squadre anche a livello giovanile vanno a rimbalzo in attacco con 5 giocatori, esasperando le lacune tecniche di avversari (sempre più) spesso non pronti a tagliare fuori.

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

Anche in questo caso, ho dovuto mantenere disciplina nell'attenzione al tagliafuori difensivo in tante situazioni diverse (single coverage/rotazione/Mismatch) con grande stimolo per la difesa, ma anche per l'attacco.

Al di là della singola sfida di 1c1, l'aggressività collettiva di tante squadre a rimbalzo offensivo, sta spingendo l'idea del tagliafuori sempre più verso una dimensione di collaborazione tra compagni: enfatizzare l'importanza del terminare una difesa con un rimbalzo serve da stimolo per tutti e cinque i giocatori in campo. Ovviamente la vera sfida sta nel trasmettere alla squadra l'urgenza del tagliafuori a prescindere da tutto, cosa non sempre scontata.

Nuove gerarchie?

Sempre più spesso, parlando con i giovani che alleno, mi rendo conto di come ormai ai loro occhi stia cambiando la gerarchia tra attacco e difesa: se fino a qualche tempo fa la sorgente di energia e di "trazione" del gioco risiedeva principalmente nella difesa, quale requisito base per poi trasferirsi in attacco, ecco che ora sembra – in molti casi – essersi ribaltato questo binomio.

Tanti ragazzi prendono energia e fiducia da un attacco rapido e aggressivo, fino all'exasperazione del rimbalzo offensivo, per poi trasferirsi in difesa, con le lacune di cui sopra, salvo però avere una maggiore disposizione ad applicarsi nel miglioramento, proprio perché l'attacco li galvanizza e li coinvolge.

Lungi da me decretare se questo sia giusto o sbagliato: preferisco semplicemente prendere atto di questa evoluzione ed adattare la mia metodologia al contesto in cui mi trovo, senza snaturarmi completamente bensì "rimodulando" contenuti e comunicazione in modo funzionale.

Come integrare la mia esperienza in un contesto diverso?

Aver lavorato in contesti di Settore Giovanile di alto livello in Italia (Don Bosco Livorno e Orange1 Bassano), circondato da giocatori e colleghi da cui ho imparato molto, mi ha permesso di migliorare tantissimo come allenatore.

Tuttavia, una volta arrivato in Germania, mi sono ben presto reso conto dell'incompatibilità tra metodi e abitudini acquisiti in precedenza e il mio contesto lavorativo attuale.

Come nell'apprendimento delle lingue straniere è necessario allontanarsi gradualmente dal pensiero nella propria lingua-madre per cominciare a "pensare" nella lingua straniera che si sta imparando, ecco che, a livello metodologico e comunicativo, è importantissimo rendersi conto di cosa si può "trasporre" direttamente e senza filtri nella nuova realtà e di cosa, invece, va rimodulato/adattato (e non dico addolcito) per fare in modo di essere compresi appieno. Superare questo scoglio è la vera chiave di volta di qualsiasi processo di inserimento in una nuova realtà, ancor di più in un altro paese. Solo con questo processo è stato, ed è tuttora possibile

per me, trasmettere il mio sapere ai ragazzi con cui sono in palestra tutti i giorni.



Spunti e Appunti

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



A mio parere, per concludere, come in ogni percorso di esplorazione di ciò che non è a noi familiare, è inevitabile trovarsi "fuori dal comfort"; tuttavia, riconoscere la vera ricchezza di ogni esperienza passa proprio dall'andare oltre la semplice e superficiale comparazione con quello che già conosciamo (ad esempio, meglio/peggio dell'Italia), per ricercare invece ciò che possiamo integrare o adattare nel nostro bagaglio personale, che ci permetterà quindi di ampliare la nostra conoscenza e rendere la nostra metodologia di insegnamento efficace in base al contesto in cui ci si trova a lavorare.

#percrescereinsieme

Coach Luca Palumbo

| WWW.USAP.IT |



| PER CRESCERE INSIEME |

UNIONE SINDACALE ALLENATORI DI PALLACANESTRO



USAP@USAP.IT



+39 051 261185



VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA



USAP



@USAPBASKETCOACH



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP ALLENATORI



@USAPCHANNEL