



USAP TECH MAGAZINE

SPUNTI E APPUNTI

- GENNAIO 2025 -



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 ANTONIO PETILLO

Antonio è un Allenatore Benemerito, Allenatore Nazione e FIBA Coach, Formatore Nazionale CNA e Istruttore Minibasket.

Inizia ad allenare all'età di 18 anni con il GS Moscati Napoli, dal 1982 al 1989 con il Fernandes Napoli e dal 1990 al 1998 con il Posillipo/Ottaviano; Dal 1999 al 2011 è stato capo allenatore poi vice allenatore dello Scafati Basket in serie A2, oltre al compito di Responsabile del Settore Giovanile dove nel giugno 1999 da Capo Allenatore, porta la Ovito Scafati, folta di giovani cresciuti con lui nelle giovanili, in serie A2. Negli anni a Scafati col la EuroRida, ricoprendo il ruolo di vice allenatore, vince nuovamente il campionato di LegaDue nel campionato 2005/2006 e nella stessa stagione la Coppa Italia di categoria. Nel corso della sua carriera allena anche in "B" a Caserta, Melfi, Sarno, Marigliano. Nel settembre 2007 in collaborazione con Francesco Mancini, fonda, l'ASD Kouros Napoli, società sportiva che opera nell'area periferica a



nord di Napoli (Miano, Scampia, Piscinola, Chiaiano) utilizzando le proprie professionalità nel campo del basket e mini basket per promuovere il basket e coinvolgere i ragazzi del quartiere nella attività sportiva. Nel 2022/2023 allena il gruppo Under 17 Eccellenza con la Tam Tam Basketball di Castelvolturno; attualmente è allenatore Crew international basketball, allena gruppi U20 e U16 di giocatori, provenienti da varie nazioni, per il campionato europeo EYBL/FIBA.

Attivo sul territorio è stato per molti anni Referente Tecnico Territoriale in Campania e partecipa al lavoro del Settore Squadre Nazionali dove tra le varie convocazioni con le nazionali giovanili vanta tre presenze con la nazionale sperimentale "A", allenata da coach Carlo Recalcati.

Nella sua lunga carriera è stato anche vice allenatore di: Massimi Mangano, Franco Marcelletti, Frank Vitucci.

Esperto di giovanili, annovera tra i suoi allievi una moltitudine di giocatori professionisti.

LA MIA ESPERIENZA NEI CAMPIONATI EUROPEI EYBL

di COACH ANTONIO PETILLO

Negli ultimi anni mi sono dedicato esclusivamente ad allenare nel campionato EYBL (European Youth Basketball League). La mia scelta è stata motivata dall'interesse verso il confronto con differenti metodologie, allo scopo di favorire l'insegnamento della pallacanestro ai giovani giocatori. In passato ho partecipato a questo campionato europeo con la Kouros Napoli. Attualmente aderisco al progetto "Crew Basketball" che offre l'opportunità a ragazzi, provenienti da nazioni diverse e sconosciuti tra loro, di partecipare a questa esperienza. Per questo ho il privilegio di incontrare una moltitudine di giocatori, sempre differenti per ogni convention e provenienti da disparate nazioni. Pertanto, con formazioni metodologiche diversificate. Durante i tornei, sono rimasto sempre sorpreso nell'incrociare giocatori con grandi qualità tecniche, fisiche e mentali, nonostante in molti casi fossero provenienti da nazioni solitamente ritenute "minori" nel campo del basket.

È l'esempio dei giocatori **svedesi**, nazione in forte crescita negli ultimi anni. In questo paese i Campionati partono dal U11 ed U12 come easy basket poi dall'Under 13 fino alla Under 19. Il campionato nazionale è fatto a stage, ognuno di 5 squadre, che vanno svolti

nella propria provincia fino alle final-four che sono fatte in un week end di maggio. Tutti possono giocare anche quelli di nazionalità straniera. Non c'è neppure il controllo dei documenti prima delle partite.

Nella moltitudine dei casi le società hanno allenatori volontari, talvolta genitori, fratelli dei ragazzi... solo dal 2025 è stata resa obbligatoria la tessera di allenatore. Pertanto, i miglioramenti sono particolarmente basati sulla iniziativa individuale del ragazzo, sulla sua volontà di imparare. Chi vuole va avanti. C'è una selezione naturale. Tutto è in mano ai ragazzi non al club. Le palestre sono tutte aperte e disponibili per i giovani, anche durante un allenamento di un'altra squadra. Tutti hanno l'opportunità di allenarsi e giocare sui molti canestri laterali di ogni impianto. C'è chi ha la possibilità di pagare allenatori che allenano il singolo ragazzo. Anche per le convocazioni nelle nazionali il ragazzo paga per partecipare alla selezione e fare alcuni giorni di allenamento, facendo solo fondamentali.

Alla fine, i giocatori svedesi che incontro nelle convention EYBL risultano interessanti nelle loro qualità tecniche, fisiche e mentali, ma, per l'eccesso di allenamenti individuali, un po' limitati



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



nelle collaborazioni e letture. Tuttavia, molti di loro che ho conosciuto attualmente sono a giocare perfino negli Stati Uniti.

Riguardo i ragazzi dell'**Ungheria**, i loro campionati giovanili vanno da U10 a U18, con base regionale poi nazionale. È consentito un atleta fuori età per squadra.

nelle categorie più giovani (U10 e U12) prevale la dimensione ludica, la coordinazione e la scoperta del gesto tecnico; nelle fasce successive (U14, U16, U18) si lavora sull'intelligenza di gioco, sulla lettura delle situazioni, sulla capacità di prendere decisioni e sulla comprensione tattica. Un aspetto cardine del sistema ungherese è la formazione dei coach presso istituzioni come l'Università di Debrecen, Pecs o Sopron. L'allenatore viene considerato una figura educativa, non un semplice istruttore: la sua funzione è quella di creare un ambiente di apprendimento che favorisca la riflessione e l'autonomia. I piani di allenamento vengono progettati in funzione dello sviluppo cognitivo ed emotivo dei ragazzi. Parallelamente ai campionati, i giovani vengono avviati ad esperienze europee come appunto la partecipazione ai campionati EYBL, che non a caso ha proprio base a Budapest.

In **Romania** nelle categorie U13, U14, U15 si gioca con la formula dei concentramenti mentre nei campionati U16, U17, U18 si gioca settimanalmente.

Nelle fasce 11-12 anni l'insegnamento tecnico del basket viene applicato attraverso "giochi dinamici" per favorire l'apprendimento in modo più naturale

Nelle fasce successive molte società, oltre al coach, hanno un allenatore che cura



individualmente i fondamentali di base, che sono allenati di norma prima della ordinaria seduta di allenamento. Il piano di allenamento giornaliero prevede la fase di attivazione, inerente al tema del giorno, poi molto lavoro 1v1, 2v2 ed una intensa fase finale di 3v3. Solo a fine settimana si gioca il 5v5 tutto campo, eseguito ad altissima intensità.

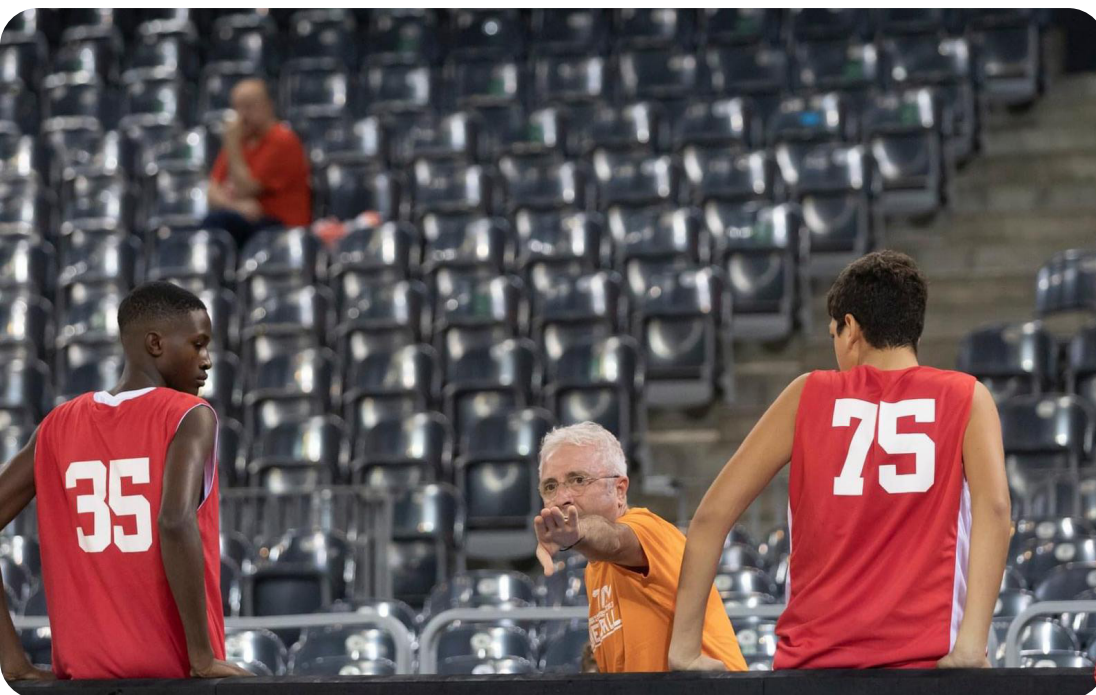
Generalmente nei club i giocatori sono tutti inseriti nella doppia categoria: gli U13 si allenano anche con la U14, questi anche con la U15 e così via per tutte le categorie.

Gli allenatori si aggiornano con i clinic che organizza la federazione rumena (solitamente due ogni anno). Tuttavia, in molti si recano anche all'estero per seguire corsi e clinic.

Anche in **Slovacchia**, i fondamentali individuali sono personalizzati ed allenati prima della seduta di allenamento, mentre il gioco 5v5 è poco applicato rispetto ad una metodologia molto dinamica. In allenamento si parte con una lunga attivazione "metabolica" poi si gioca molto 1v1, 2v2 e 3v3 con esercizi in competitività per sviluppare fortemente la rapida capacità di lettura di situazioni di gioco. Anche il 5v5, sia pure poco giocato, è sempre ad alto livello di competitività. Molti team adottano la figura del mental coach durante la settimana.

I campionati partono dalla U11 fino alla U18 comprendendo una prima fase regionale poi





le finali per il titolo nazionale, che si svolgono con 8 squadre durante un week end lungo. la zona è vietata fino al campionato U15.

La formazione dei coach prevede corsi di aggiornamento obbligatori, organizzati dalla Federazione Slovacca.

La **Spagna**, oltre ad avere un'impiantistica molto efficiente e diffusa in modo capillare in tutte le città e piccoli centri, ha un'organizzazione molto improntata alla competizione sin dai campionati minori, che sono gestiti dalle comunità autonome (come Madrid, Catalogna, Andalusia...), al cui vertice, per le direttive generali, c'è comunque la Federazione Spagnola (FEB). I campionati giovanili prevedono finali provinciali, regionali, infine nazionali. Nell'area comunitaria di Madrid, sin

dalle categorie mini basket, in parallelo all'insegnamento dei fondamentali eseguiti con circuiti tecnici 1v0 e 1v1, si introduce la componente tattica delle collaborazioni; finalizzate all'utilizzo dei principi di penetra e scarica e si dedica grande attenzione anche all'aspetto fisico del giocatore. Nei "Cadete" 14/15 anni, si punta sull'approfondimento tecnico e comprensione del gioco mentre nella categoria "Junior" 16,17, anni si spinge su argomenti complessi per preparare i ragazzi ad essere pronti per il livello senior. Ogni fascia d'età ha obiettivi tecnici e tattici adeguati al livello di maturazione. Gli allenamenti privilegiano situazioni reali del 5v5, per stimolare la comprensione del gioco. La Formazione degli allenatori prevede tre livelli ufficiali di abilitazione (I, II e Superiore).



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

In **Francia** i campionati sono divisi in tre categorie: dipartimentale, regionale ed élité.

Riguardo l'élite, dalla U15 alla U18 la fase è prima locale poi finali nazionali "final four". La U18 è la competizione di punta nazionale mentre la U21 è il campionato di transizione verso il professionismo essendo composto da giocatori che sono le riserve delle squadre di serie A.

In questo paese, il club che vince una finale nazionale riceve un contributo economico dalla Federazione Francese.

In allenamento, dall'1v1 al 5v5 si privilegiano esercizi di gioco reale piuttosto che il lavoro analitico statico. Gli allenamenti sono sempre particolarmente intensi, con le abilità allenate incessantemente sotto pressione: 1v1, letture, tiro da stanchi o sotto pressione di tempo, difesa forte. L'esercizio non è mai semplicemente per "giocare" ma ha sempre uno scopo che il giovane atleta deve riconoscere. Settimanalmente ci sono anche sedute con il preparatore fisico che, oltre la forza, la velocità..., propone anche lavori di prevenzione infortuni.

Le sedute di allenamento iniziano con esercizi sui fondamentali individuali con particolare insistenza sulla concentrazione mentale e vigore, senza tempi morti, con l'obiettivo principale di allenare le capacità di letture dei vantaggi.

Nel lavoro tecnico individuale si usa il metodo interattivo, chiedendo al giocatore in che cosa sente il bisogno di migliorare. Così, utilizzando anche lo strumento video, si implementa un programma di miglioramento richiesto dal giovane.

In **Lituania** il basket è il primo sport nazionale. Gli allenamenti nel settore giovanile, sono caratterizzati da un forte rigore nella disciplina di allenamento e da una puntigliosa cura del fondamentale del tiro.

In allenamento si parte solitamente con una lunga attivazione basata

sui fondamentali per poi procedere con una "maniacale" fase di tiro. Per i più giovani U14, U15, con tiro piazzato e cura della perfetta tecnica. Coloro invece che hanno già acquisito la corretta tecnica di tiro eseguono esercizi in velocità, con gare ed anche penalità quando si sbaglia troppo. La pressione mentale è la costante.

Gli esercizi tutto campo prediligono giochi in soprannumero piuttosto che il 5v5. Questo per allenare la lettura degli spazi. In Lituania si gioca molto senza palla, a differenza di altre nazioni che adottano l'1v1.

A fine allenamento per i giovani è usuale fermarsi da soli per effettuare sessioni di tiro sui canestri a bordocampo.

I campionati in Lituania sono organizzati dalla "Lega Basket Studentesca", che configura meticolosamente i livelli di competitività nei vari campionati. Nel primo livello "Top 12", si selezionano e si fanno affrontare le migliori squadre della nazione non tenendo conto della vicinanza geografica. Le finali nazionali, dalla U13 alla U19, hanno un forte impatto mediatico, coinvolgendo perfino le TV. Gli altri livelli, medio e minore, sono organizzati a livello regionale.

I campionati partono dalla U12 e sono divisi per anno mai per biennio.

Il sistema di formazione degli allenatori in Lituania è estremamente rigoroso. Per andare in panchina serve partecipare annualmente a seminari di aggiornamento obbligatori e spesso è richiesto un "certificato statale" di competenza sportiva per essere assunti legalmente da un club.



Spunti e Appunti

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



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

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



UNIONE
SINDACALE
ALLENATORI DI
PALLACANESTRO



LE PAROLE DEI PROTAGONISTI

A questo mio approfondimento, frutto degli incontri in giro per le convention EYBL, voglio aggiungere le dichiarazioni integrali di tre giovani atleti in carriera. Non sono casi isolati, ho incontrato una moltitudine di esempi come loro. Tutti mi hanno sorpreso non tanto per il loro talento naturale, quanto per le loro spiccate abilità tecniche che accomunano questa generazione contemporanea.

Ragazzo Slovacco del 2009

“Giocavo a basket in Slovacchia, in un paese dove il basket non è tra gli sport più popolari e le condizioni per praticarlo non sono ottimali. Anche se la situazione è cambiata negli ultimi anni. Quasi tutti gli allenamenti che svolgevo erano di squadra. Dove facevamo sia esercizi di fondamentali individuali sia lavoro di squadra 5v5. Gli allenamenti erano principalmente focalizzati sulla difesa e sull'imparare a giocare sotto pressione. Per migliorarmi il più possibile, quasi ogni giorno dopo scuola andavo ad allenarmi in palestra da solo, dato che non avevo un campo a disposizione per tirare. Dovevo quindi cercare esperienze altrove. Mi sono allenato con diverse società e, giocando più di ottanta partite con squadre diverse (anche con la Crew), sono riuscito a partecipare agli Europei con la nazionale slovacca e ad andare a giocare all'estero. Direi che il lavoro che ho fatto, date le mie condizioni, è stato sufficiente a darmi il potenziale per poter arrivare a giocare un giorno ad alto livello. Ma per arrivarci c'è ancora tantissimo lavoro da fare”.

Ragazzo Svizzero del 2008

“Penso di essere migliorato molto come giocatore perché, oltre agli allenamenti con la mia squadra, ho fatto sempre allenamenti in più anche da solo. In Svizzera il mio club mi ha dato una base solida, buoni allenamenti e buoni allenatori, ma se volevi veramente migliorare dovevi fare lavoro extra da solo. Mi allenavo 3 volte alla settimana con la mia squadra, facevamo molta tattica e 5v5, ma quasi ogni giorno rimanevo in palestra dopo l'allenamento o andavo da solo su qualche campetto, dove lavoravo molto sul ball-handling e sul tiro, come routine fissa. Facevo trecento/quattrocento tiri ogni volta, arresto e tiro, catch and shot, cose del genere... Per la parte fisica mi allenavo 2 volte alla settimana, niente pesi folli ma più esplosività e velocità di base. L'allenatore mi ha aiutato e dato consigli, ma qui dipendeva soprattutto da te. Se non volevi veramente migliorare, nessuno ti spingeva avanti. Guardavo anche tantissime partite: NBA, Eurolega, filmavo me stesso e cercavo di correggere i miei errori. Penso che in Svizzera diventavi bravo se eri coerente e responsabile perché il sistema ti supportava ma non ti portava fino in fondo”.

Ragazzo Bosniaco del 2007

“Ho iniziato all'età di 10 anni in Bosnia e fino all'età di 13 anni mi allenavo 5 volte a settimana con la mia squadra. Dai 13 anni volevo migliorare di più e tra gli allenamenti settimanali di squadra ho richiesto al mio allenatore di fare allenamenti extra individuali, che svolgevamo ogni weekend la mattina. A 14 anni ho preso la decisione, insieme alla mia famiglia, che per incrementare la mia crescita sarei dovuto andare in Italia, dato che il sistema cestistico bosniaco non è molto organizzato. In Italia giocavo al Derthona Tortona Basket e lì mi allenavo 5 volte alla settimana con la mia categoria, individuale nel weekend e pesi 2 volte alla settimana. All'età di 17 anni sono stato aggregato alla prima squadra e ho preso parte anche ai loro allenamenti, 3 volte alla settimana. È stata un'opportunità molto importante per me perché mi ha dato l'occasione di confrontarmi con i migliori giocatori del campionato italiano, e questa esperienza mi ha insegnato ad avere livelli attentivi più alti e un'aggressività e durezza fisica maggiore. In tutti questi anni, nel periodo estivo ho sempre continuato ad allenarmi individualmente 5 volte alla settimana con mio padre, ex giocatore della nazionale bosniaca. Il focus era soprattutto quello di migliorare i miei movimenti in post basso (gioco da 5) e di aggiungere al mio bagaglio tecnico anche il tiro da dal mid-range e da 3 punti”.



Le parole dei protagonisti aprono una riflessione, tracciando una metodologia in continua evoluzione. Risulta evidente che i ragazzi che vogliono arrivare, si attrezzano da soli, ricercando grazie anche al Web, gli strumenti che li fanno crescere e migliorare. Non si affidano esclusivamente a club ed allenatori. Il “self-made-work” pesa almeno quanto il protocollo strutturato dall'allenatore.

Nel corso delle convention con Crew Basketball, abbiamo ospitato una moltitudine di ragazzi, dai 15 ai 19 anni, che raggiungevano da soli luoghi lontani e sconosciuti. Tutti parlavano perfettamente l'inglese e padroneggiavano interamente il linguaggio cestistico, compreso le componenti tecnico/tattiche. Ciò, a mio avviso, evidenzia che il vero sistema vincente risiede nell'autonomia del giocatore: un obiettivo indubbiamente ricercato da molti allenatori che ho conosciuto.

Resta chiaro che la crescita di un basket di successo non dipende solo dal rigore metodologico, ma dalla capacità di allenare i giocatori a diventare sempre più autonomi. Vale a dire, trasformare le modalità ed indicazioni del coach in consapevolezza e capacità decisionale da parte dei nostri ragazzi.

È compito dell'allenatore progettare programmi di allenamento con esercizi appropriati a tale obiettivo. Inoltre, a mio parere, egli deve essere innanzitutto un efficace educatore, un maestro e un facilitatore capace di trasmettere ai giovani l'etica e i valori dello sport, oltre a saperli motivare profondamente. D'altronde non può esserci vero apprendimento senza motivazione: La crescita di un giocatore, infatti, trova le sue radici più autentiche nell'autonomia e nella spinta interiore del singolo atleta.

Coach Antonio Petillo

| 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



@USAP5032