



CORSO ALLENATORE NAZIONALE Bormio 2026



Quando nello sport parliamo di cultura non intendiamo circoscrivere o delimitare situazioni, aspetti, storia. Intendiamo fornire agli eventi e ai comportamenti dei riferimenti spazio-temporali e di costume che ci consentano di inquadrarli efficacemente nelle varie manifestazioni comportamentali e che siano riconducibili ad un unicum espressione della civiltà di un popolo e dell'umanità'.

Ciò che e' stato fatto in questi giorni di formazione ha come base ideologica e culturale questo concetto.

Formare significa fare cultura, perché significa definire i ruoli secondo i vari status. I compiti dell'allenatore sono diversi dai compiti di altri ruoli.

	Cognome	Nome
Direttore del Corso	Mercante	Elda
Capo Istruttore	Di Lorenzo	Roberto
Assistente	Ciaboco	Luca
Assistente	Di Meglio	Vincenzo
Assistente	Nunzi	Luciano
Medico	Cuzzani	Tommaso
Rilevatore Appunti	Ruggieri	Andrea

Cognome	Nome
Allegro	Giovanni
Bonacci	Tonia
Borroni	Sergio
Casalone	Edoardo
Catalani	Michele
Ciani	Franco
Cortinovis	Massimo
Crippa	Claudio
Di Matteo	Gianmarco
Fucà	Federico
Guderzo	Paolo
Magro	Alessandro
Molin	Emanuele
Seravalli	Alberto

Relatore	Argomento
Allegro Giovanni	L'allenatore e la legge sul lavoro sportivo.
Bonacci Tonia	Breve cenno al modello e focalizzazione della competenza di autovalutarsi: allenarsi al saper essere.
Borroni Sergio	- Il tiro da tre punti: attacco e difesa. - Blocchi lontano dalla palla. - Question Time.
Casalone Edoardo	- Il sistema di gioco dell'ASVEL e le caratteristiche del campionato francese. - Il sistema difensivo dell'ASVEL, adattamenti tra campionato ed Eurolega.
Catalani Michele	L'organizzazione offensiva dall'under 15 all'under 19.
Ciani Franco	- Il sistema di gioco in attacco della Sebastiani Rieti e le caratteristiche tecnico tattiche del campionato di A2. - L'organizzazione difensiva della Sebastiani Rieti: esempi di adattamenti nel campionato di A2.
Cortinovis Massimo	- Il Coach nell'era digitale - Social Media - Scouting - Personal Brand - Intelligenza Artificiale.

Crippa Claudio	- Linee guida dello scouting. - Draft Process.
Di Matteo Gianmarco / Bonacci Tonia	Self scouting, dal video alla riunione: una lettura integrata.
Di Matteo Gianmarco	Lezioni propedeutiche al corso allenatore nazionale: -Teoria e Metodologia del Video - Studio dell'avversario - Post game analysis
Fucà Federico / Seravalli Alberto	Preparare una serie play off, scelte e adattamenti.
Guderzo Paolo	I prerequisiti fisici nei gesti tecnici. Teoria e pratica.
Magro Alessandro	- Principi Offensivi ed utilizzo dei blocchi sulla palla e lontano dalla palla. - Principi Difensivi e Difesa del P&R.
Molin Emanuele	- Difesa sul tiro da tre punti - Come impostare una progressione didattica e un piano di allenamento per una squadra di serie A. - Il ruolo dell'Assistente. Caratteristiche, assunzione e interpretazione del ruolo. - Giocare contro i cambi difensivi.

COGNOME	NOME
ALLEGRETTI	MARCO
ANCONA	ALESSANDRO
BASTONI	FABIO
BEREZIARTUA	FACUNDO
BOTTIROLI	FLAVIO
BRUSTIA	TOMMASO
CALZOLARI	FILIPPO
CAPELLI	THOMAS
CARLINI	ANTONIO
CERNIZ	MARCO
COSTANTINO	GIUSEPPE
CROCCO	GIORGIO
D'ANGELO	PAOLO
DORO	ANDREA
FALCONI	ANDREA
FAZZI	ROBERTO
GAGLIARDINI	FRANCESCO
GARDINI	ANDREA
GINI	ANNA
GONELLA	VIRGINIA
GRIFFANTI BARTOLI	GUIDO
GROSSO	JOSE' HERNAN
GULLOTTO	MARCO
MERCIADRI	LUCA
MONTUORI	GIOVANNI
OSTUNI	ALESSANDRO
PAPA	ALESSANDRO
PEROVIC	VELJKO
PETRUCCI	MATTEO
PEZZANI	LODOVICO
RANIERI	ANDREA
RINALDI	PATRIZIA
ROGANOVIC	PETAR
ROSSI	ELIA
ROSSI	LORENZO
ROTA	FLAVIO
SCIUTTO	GERMAN SERGIO
TOMASSINI	RICCARDO
VAN DEN HENDE	MARCO

VISPA	ALESSANDRO
ZANCHI	UMBERTO
ZANI	FEDERICO



TONIA BONACCI – BREVE CENNO AL MODELLO E FOCALIZZAZIONE DELLA COMPETENZA DI AUTOVALUTAZIONE; ALLENARSI AL SAPER ESSERE.

Il gioco della pallacanestro non può essere ridotto a una mera esecuzione di schemi tattici o al solo dispendio di energia atletica: esso è, fondamentalmente, un **gioco di relazioni**. Sulla base del Modello di Pallacanestro Integrata, la performance sportiva si fonda su tre pilastri macroscopici e interconnessi che devono essere costantemente allineati e integrati:

Livello	Descrizione e Caratteristiche Principali
Fisico	Condizione atletica, espressione della forza muscolare, resistenza organica, coordinazione e capacità motorie generali e specifiche.
Tecnico	Abilità specifiche di gioco, efficacia nell'esecuzione dei gesti fondamentali (tiro, palleggio, passaggio), pulizia e precisione sotto sforzo.
Relazionale / Mentale	Senso di appartenenza, fiducia reciproca, gestione della pressione emotiva, comunicazione interpersonale e condivisione degli obiettivi comuni.

Integrare questi tre livelli significa mettersi nella condizione di verificare la coerenza complessiva del proprio sistema di allenamento. Un modello così concepito deve essere strutturato, coerente, pratico, dinamico e verificabile il cui scopo primario è comprendere, spiegare, prevedere e valutare i fenomeni complessi che avvengono sul parquet. Per poter guidare un gruppo in modo efficace, l'allenatore deve innanzitutto sviluppare una profonda autoconsapevolezza rispetto alla propria identità relazionale, esaminando i propri comportamenti, atteggiamenti, valori, pensieri ed emozioni. I modelli di interazione umana si dividono principalmente in due grandi categorie:

Spontaneo: rappresenta l'insieme delle abitudini automatiche che l'individuo acquisisce nel tempo e che mette in atto in modo inconscio o istintivo.

Riflesso: costituisce la capacità critica e strutturata di fare ipotesi, ragionare e modificare attivamente tali abitudini automatiche una volta identificate, definite e allenate tramite una ripetizione deliberata.

Il miglioramento del coach viene misurato direttamente dalla distanza esistente tra ciò che egli dà per scontato e ciò di cui è effettivamente consapevole; minore è questa distanza e maggiori saranno il grado di coerenza e l'affidabilità della prestazione professionale. La stabilità delle abitudini consolidate rende complessa la loro modifica, e spetta al singolo coach assumersi la responsabilità di decidere come gestirle.

Un esempio tipico di incoerenza si riscontra nell'allenatore che accentra su di sé ogni compito operativo per poi lamentarsi del mancato supporto da parte del proprio staff. I giovani atleti possiedono una spiccata sensibilità nel percepire gli stati emotivi del proprio allenatore, anche in assenza di comunicazione verbale. Se il coach mostra paura o una discrepanza tra il proprio vissuto interno e il messaggio trasmesso, si genera un'immediata disunione all'interno del gruppo, che danneggia i quintetti, lo staff e la relazione stessa dell'allenatore con sé stesso.

La Gestione delle Emozioni: "Dare un Nome per Contenere"

Il vissuto emotivo all'interno del contesto sportivo rappresenta una risorsa straordinaria se supportato dalla consapevolezza, ma rischia di trasformarsi in una gabbia restrittiva se ignorato. Le emozioni fondamentali che animano il campo sono la gioia, la tristezza, la rabbia e la paura. Tra queste, la **paura** si configura come la categoria principale in cui convergono gran parte delle problematiche riscontrate sul campo, quali l'ansia da prestazione, il nervosismo e l'incapacità di gestire la pressione. La paura può manifestarsi sotto diverse sfaccettature clinico-sportive:

Paura di sbagliare: induce movimenti rigidi e non armonici, fissazione dello sguardo con conseguente riduzione del campo visivo, esitazione e confusione decisionale.

Paura del giudizio: provoca un'attenzione ipertrofica verso l'esterno, bloccando la lucidità valutativa e la capacità dell'atleta di restare focalizzato sul compito.

Paura dell'infortunio: rallenta il rientro psicologico da precedenti traumi, genera preoccupazione costante sullo stato di salute e porta a procrastinare cure o esercizi.

Paura del contatto fisico: si traduce nel rifiuto dei contrasti sotto canestro, apnea, braccia flosce e mancanza di appoggio solido dei piedi a terra.

A livello neuroscientifico e psicologico, il concetto di "Name it to tame it" (Dare un nome per contenere) dimostra che l'etichettatura affettiva delle emozioni riduce sensibilmente l'attivazione dell'amigdala e dei centri dello stress, potenziando l'attenzione selettiva e il controllo cognitivo. Sulla base di ciò, esortazioni vaghe e generiche come "stai calmo" o "stai tranquillo" risultano del tutto inefficaci. È invece fondamentale dare un nome preciso a ciò che si prova, spostando l'attenzione dal futuro a ciò che sta accadendo nel presente.

La paura funge da forza per il cambiamento solo se affrontata consapevolmente; se negata, l'atleta o il coach rimangono in un "limbo" relazionale paralizzante. L'uscita da tale limbo avviene accettando la propria vulnerabilità e adottando un nuovo stile relazionale per risolvere la criticità. In questo contesto, il **timeout** rappresenta il momento ideale per "contenere e contenersi", facendo leva sulla capacità di verbalizzare l'accaduto e richiamare le risorse del gruppo per affrontare il disequilibrio temporaneo.

Scelte, Priorità e Definizione Condivisa nel Lavoro di Gruppo

Durante i processi di lavoro collettivo, soprattutto in archi temporali ristretti, emergono fisiologicamente difficoltà di sintesi dovute alla scarsa conoscenza reciproca e alle differenti interpretazioni semantiche date ai medesimi concetti. La soluzione risiede nel dare un nome condiviso ai concetti (etichettatura) e convergere verso una definizione accettata da tutti i membri del gruppo, assumendosi la responsabilità delle scelte fatte.

Saper selezionare richiede senso di responsabilità e una chiara scala di priorità, poiché scegliere poche categorie rilevanti esclude inevitabilmente il superfluo. Questa dinamica ha un'implicazione pratica immediata sul campo: l'allenatore deve essere in grado di cogliere e correggere soltanto l'essenziale, evitando di sovraccaricare cognitivamente i giocatori con troppe informazioni contemporanee.

I fattori decisivi per operare tali scelte sono il **tempo** e lo **spazio** (es. inizio stagione vs fase critica, contesti di infortunio, allenamento vs partita). Effettuare la medesima correzione tecnica in momenti storici o agonistici differenti produce esiti completamente diversi. Di conseguenza, l'intervento deve tenere conto degli obiettivi attuali, focalizzandosi su 1-2 priorità strettamente osservabili da condividere in modo chirurgico con lo staff al fine di

garantire stabilità d'intervento.

Il Processo di Valutazione e la Pedagogia dell'Errore

La valutazione in ambito sportivo non deve essere intesa come una misurazione dogmatica o assoluta, bensì come un giudizio dinamico che si sviluppa all'interno di una relazione e risente inevitabilmente di condizionamenti logistici e temporali (fase iniziale, intermedia, finale). Un aspetto cardine della valutazione risiede nella dicotomia tra **processo e risultato**:

Un processo eccellente e metodologicamente ineccepibile può talvolta condurre a una sconfitta sul campo a causa di episodi imprevedibili o del valore degli avversari.

Un processo scadente e disorganizzato può essere temporaneamente mascherato e salvato dal puro talento individuale dei singoli.

Il fallimento e il risultato non coincidono necessariamente, e occorre scardinare le pretese rigide di risultato a favore di una corretta interpretazione dei significati personali e condivisi. L'errore non è un pericolo irrimediabile, ma un'opportunità di crescita all'interno di una vera e propria *"pedagogia dell'errore"*: si allena il giocatore a sbagliare per consentirgli di evolvere e correggersi.

Inoltre, la valutazione è un processo circolare e multidirezionale. L'allenatore valuta sé stesso e l'atleta, educa il giocatore nell'autovalutazione e sia pienamente consapevole che gli atleti, lo staff e la dirigenza societaria lo stanno costantemente valutando a loro volta.

TEMPI E AMBITI DELLA VALUTAZIONE STRUTTURATA

Pre-Season

- Scelta club e staff
- Definizione aspettative
- Conoscenza atleti
- Programmazione KPI



In-Season

- Riunioni e analisi video
- Feedback pre/post training
- Gestione attiva della gara (cambi e timeout)



Post-Season

- Analisi finale squadra
- Bilancio del lavoro svolto
- Autovalutazione profonda del coach

Strumenti Operativi: Lo Scout Relazionale e la Scheda Giocatore

La vera competenza distintiva di un allenatore di alto livello consiste nella capacità di **tradurre postulati psicologici e relazionali astratti in obiettivi tecnici operativi e misurabili** in mezzo al campo. I valori relazionali (come l'autonomia o la collaborazione) devono essere declinati in Indicatori Chiave di Prestazione (KPI) numerici e osservabili. Ad esempio, parametri come i rimbalzi difensivi, gli assist o i palloni recuperati manifestano numericamente la disponibilità al sacrificio e l'impegno profuso per i compagni.

Lo **Scout Relazionale** si compone di indicatori specifici e ben definiti:

Indicatore	Descrizione Comportamentale e Parametri di Riferimento
Disponibilità verso i compagni	Frequenza dei passaggi effettuati, tempestività nell'aiuto difensivo, copertura sistematica del compagno fuori posizione.
Reazione all'errore	Livello di resilienza psicologica; rapidità nel riposizionarsi e riprendere il gioco (transizione) dopo uno sbaglio.
Comunicazione	Chiarezza espositiva, frequenza d'uso e qualità costruttiva del linguaggio verbale e non verbale utilizzato in campo.
Empatia / Vicinanza	Supporto non verbale nei momenti di difficoltà, presenza fisica nei festeggiamenti, incoraggiamento attivo del gruppo.
Gestione dell'errore	Capacità cognitiva di capitalizzare lo sbaglio trasformandolo immediatamente in un'opportunità di apprendimento tattico.

Al fine di monitorare l'evoluzione di ogni singolo atleta nel corso dell'anno, il coach deve implementare e tenere costantemente aggiornata una **Scheda di Monitoraggio Integrata**:

Voce / Macro-Area	Esempi Osservabili e Parametri di Riferimento
Caratteristiche Fisiche	Livelli di forza muscolare, resistenza organica, coordinazione motoria complessiva e rapidità nei cambi di direzione.
Caratteristiche Tecniche	Efficacia nelle conclusioni a canestro (tiri), pulizia ed efficacia nelle penetrazioni, precisione e scelta nei passaggi.
Caratteristiche Relazionali	Grado di disponibilità verso il collettivo, attitudine reattiva di fronte all'errore proprio e altrui, attitudine all'ascolto attivo delle direttive.
Punti di Forza	Individuazione degli elementi virtuosi consolidati su cui fare leva per valorizzare l'efficacia del giocatore in campo.
Fragilità da Osservare	Identificazione dei punti deboli tecnici o emotivi (es. reazione allo stress) con annessa definizione dei metodi oggettivi per misurarli e correggerli.

Evitando l'utilizzo di definizioni vaghe, fumose o non quantificabili, l'allenatore ha la possibilità di calibrare interventi mirati, analizzando se l'atleta possiede i prerequisiti fisici e tecnici per eseguire un compito e, soprattutto, se dispone della solidità psicologica necessaria per reggerlo efficacemente sotto stress e frustrazione. Questo approccio scientifico e strutturato trasforma la conoscenza teorica in reale competenza sul campo

FRANCO CIANI – L'ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA DELLA SEBASTIANI RIETI: ESEMPI DI ADATTAMENTI NEL CAMPIONATO DI A2

La prima cosa che un coach cerca di fare è costruire un roster che sia compatibile con le proprie convinzioni o comunque si cerca di strutturare un organico funzionale a un'idea precisa di gioco.

La prima analisi fondamentale consiste nel valutare in cosa il gruppo sia immediatamente compatibile e cosa sia invece necessario adattare alla realtà operativa. Nel corso della stagione subentrano variabili non preventivabili: ci sono gli infortuni e ci sono alcune situazioni esogene che portano a inevitabili cambiamenti della rosa. Sicuramente questo dinamismo può determinare un netto miglioramento in alcuni aspetti tecnici e, parallelamente, l'insorgenza di lacune su altri. In questa cornice, il confronto sistematico e quotidiano con lo staff è molto importante per poter condividere le idee e prendere la miglior decisione possibile.

La comunicazione trasparente e costante all'interno del gruppo squadra (composto interamente da staff e giocatori) rappresenta la chiave assoluta per poter fare bene e solidificare la struttura di squadra.

La conduzione del gruppo poggia su una netta distinzione tra autorità e autorevolezza. L'autorità formale del ruolo non è sufficiente per essere ascoltati passivamente; i giocatori professionisti verificano costantemente la logica intrinseca delle proposte tecniche e cercano una rigorosa coerenza tra le parole dette e i comportamenti pratici. L'autorevolezza deriva invece direttamente dalla profondità della conoscenza, dalla trasparenza nella capacità di comunicare e dalla coerenza etica. Un allenatore è sempre il responsabile ultimo e assoluto dei risultati sportivi e delle scelte operate, indipendentemente dall'entità del budget societario, dalla gravità degli infortuni o dai continui cambi di rosa; l'unica risposta professionale risiede nell'investimento continuo sulla propria preparazione e sulle proprie capacità decisionali.

LA GERARCHIA DEI PIANI RELAZIONALI

Nel rapporto bidirezionale che si instaura tra l'allenatore e l'atleta, la gestione didattica deve seguire una rigorosa gerarchia di piani d'intervento, strutturata secondo precise priorità di valore:

- Il Piano della persona: costituisce il livello primario e imprescindibile. Ogni giocatore deve essere approcciato e trattato anzitutto come individuo, garantendo il pieno rispetto della sua dignità umana ed escludendo in modo categorico qualsiasi forma di umiliazione verbale, insulto o svilimento personale.
- Il Piano dell'atleta: Riguarda il rispetto e la tutela del corpo inteso come fondamentale strumento di lavoro. Esige il mantenimento di una ferrea disciplina atletica, la cura meticolosa della condizione fisica e il rispetto rigoroso delle routine professionali stabilite per la prevenzione e il recupero.
- Il Piano del giocatore: rappresenta il livello finale, in cui si collocano le valutazioni prettamente tecniche e tattiche, l'analisi delle abilità specifiche, l'assegnazione dei ruoli e il computo del contributo effettivo fornito durante lo svolgimento delle gare.

L'ordine di questa gerarchia è fondamentale: le considerazioni tecniche possono essere sviluppate con efficacia solo dopo aver verificato la solidità dei livelli sottostanti legati all'integrità della persona e dell'atleta. Di riflesso, i criteri di reclutamento devono applicare questo medesimo filtro.

La prima priorità nella scelta di un giocatore da inserire nel roster deve sempre identificarsi nel profilo morale e attitudinale del soggetto: la sua disponibilità al sacrificio, la propensione al lavoro, la solidità mentale e la capacità di integrarsi armonicamente nel tessuto sociale del gruppo sono variabili che determinano il successo collettivo molto più del semplice talento offensivo isolato, soprattutto in contesti caratterizzati da limitazioni finanziarie.

UNIFORMITÀ SEMANTICA E GESTIONE DEL VOCABOLARIO COMUNE

Avere e utilizzare un dizionario comune all'interno della squadra aiuta a trasferire un'informazione dalla panchina al campo, o tra i giocatori stessi, in maniera decisamente più rapida ed efficace. L'uniformità terminologica evita che lo stesso concetto venga interpretato in modi differenti a seconda delle abitudini pregresse degli atleti.

Un esempio emblematico di questa necessità si è verificato storicamente con l'arrivo a stagione in corso di un nuovo giocatore come Hogue. L'inserimento di un nuovo elemento richiede un immediato allineamento semantico: se lo staff utilizza un termine specifico (come, ad esempio, la parola "Drop") e il giocatore associa a quella parola un posizionamento o un'aggressività differenti rispetto alle regole interne, il sistema subisce un'interruzione di fluidità. È fondamentale che ogni istruzione sia breve, tempestiva e univocamente compresa da tutti i membri del gruppo per evitare difetti di comprensione.

PRINCIPIO FONDAMENTALE DELLA RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE

Nel contesto di una difesa che potrà legittimamente avere variazioni, aggiustamenti tattici e adattamenti specifici in base all'avversario, un principio che non deve mai subire variazioni è la RESPONSABILITÀ INDIVIDUALE. Il sistema difensivo di squadra non deve essere inteso come un pretesto per attenuare l'impegno del singolo, né come un surrogato della tenuta nell'uno contro uno; non è nient'altro che la protezione di un errore o delle oggettive difficoltà del singolo giocatore in un determinato momento della partita. È compito primario dello staff far capire chiaramente agli atleti che l'unione e la compattezza di una squadra passano necessariamente attraverso la condivisione di questa responsabilità diffusa.

All'interno di quella che è la costruzione del sistema difensivo globale, l'importante è che ci sia una perfetta conformità nel coprire l'errore del compagno. Ad esempio, una regola fissa stabilisce che tutte le volte che la palla arriva al di sotto della linea del tiro libero si attiva un cambio difensivo automatico.

La conoscenza approfondita delle regole deve essere costante, precisa e sintetica. Tanto più la comunicazione e la lettura sono tempestive e precise, tanto più l'efficacia del collettivo si innalza, riducendo drasticamente i tempi di reazione e azzerando le esitazioni sul parquet.

GESTIONE DIDATTICA DELL'ERRORE E SEMPLIFICAZIONE TATTICA

La correzione degli errori e l'approccio didattico variano sensibilmente in base al momento dell'anno agonistico. Durante il periodo di preparazione precampionato, lo staff deve concedere ai giocatori un margine d'errore più ampio, permettendo loro di sbagliare per comprendere a fondo le regole e sviluppare i corretti automatismi. Al contrario, durante lo svolgimento della stagione regolare o nelle partite decisive, l'intervento deve essere immediato e orientato alla massima efficacia strategica per la salvaguardia del risultato.

Un errore comune nella gestione difensiva consiste nell'affidarsi a un'iper-complessità di regole e sotto-regole per ogni variante dell'attacco avversario.

Un sovraccarico di nozioni toglie aggressività ai giocatori, i quali finiscono per pensare troppo anziché aggredire la palla.

Nei momenti di crisi o di flessione dei risultati, la strada maestra non è l'aggiunta di ulteriori schemi, bensì la semplificazione: azzerare le varianti e ritornare a una o due regole cardine ben sedimentate permette di restituire certezze alla squadra, ripartendo dalla durezza nei contatti. Semplificare le regole difensive permette alla squadra di ritrovare rapidamente le proprie certezze. Ripartire da una soluzione standard, applicata con continuità, favorisce disciplina e responsabilità individuale.

L'emergenza difensiva si focalizza su tre macro-obiettivi imprescindibili:

- Negare i tiri comodi al ferro: eliminare tassativamente i canestri facili subiti in transizione, in contropiede o su rimbalzo d'attacco avversario.
- Sottrarre spazio all'attacco: accorciare le distanze, togliere linee di passaggio pulite e aggredire i palleggiatori per interrompere la fluidità e cambiare gli spazi dei loro giochi.
- Generazione del contatto e gestione strategica dei falli: usare il proprio fisico e i propri chilogrammi per fare densità all'interno dell'area. Utilizzare i falli tattici con intelligenza per spezzare il ritmo (flow) avversario.

L'accettazione di questa filosofia richiede un preciso modo di operare condiviso dall'intero collettivo: l'innalzamento dell'aggressività e la scelta di blindare l'area dei tre secondi comporteranno inevitabilmente il rischio di concedere qualche tiro aperto da 3 punti e un incremento del computo totale dei falli subiti. Tuttavia, statisticamente, concedere un tiro esterno sotto pressione è ampiamente preferibile rispetto al consentire un passaggio comodo o una conclusione indisturbata sotto canestro ("al vetro").

TRANSIZIONE DIFENSIVA E GESTIONE DEL MISMATCH

L'opzione strategica di avere un assetto della squadra con l'impiego simultaneo di un doppio lungo (due centri strutturati) modifica radicalmente le dinamiche della transizione difensiva. L'indicazione per entrambi impone ai lunghi di andare costantemente a rimbalzo d'attacco, sposta l'esclusiva responsabilità del bilanciamento difensivo e del rientro rapido ai tre giocatori esterni.

I giocatori che si trovano a essere gli ultimi a rientrare in difesa hanno il preciso compito di correre per recuperare la posizione sul lato debole, andando a coprire prioritariamente l'uomo posizionato in punta e cercando di tamponare tempestivamente il mismatch interno prima che l'attacco possa capitalizzare un tiro facile uno contro uno.

Per arginare i frequenti mismatch interni che si generano in queste situazioni di emergenza dinamica, la prima regola operativa stabilisce che il difensore non deve assolutamente posizionarsi in diagonale rispetto all'attaccante che ha preso posizione in post basso; egli deve collocarsi direttamente davanti al ricevitore, mantenendo le proprie spalle perfettamente parallele alla linea di fondo.

Questo specifico orientamento del corpo nega la possibilità di ricevere un passaggio diretto orientato verso il ferro, costringendo l'attaccante a spostare la palla verso l'angolo o lungo la linea di fondo, spazio in cui l'efficacia della ricezione e la successiva rotazione sono sensibilmente più complesse da gestire.

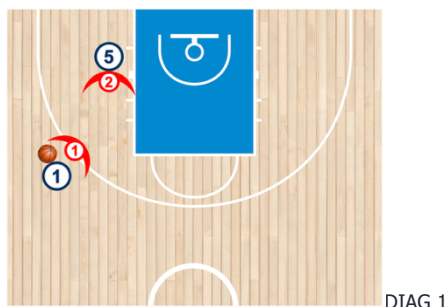
Il gioco all'interno dell'area e in post basso risponde a precisi vincoli geometrici che le fonti codificano sotto il nome di **principio dell'allineamento**.

Per l'efficace sviluppo di un gioco a due tra il palleggiatore perimetrale e il ricevitore in post basso, è necessario che il canestro, il giocatore in post e la palla si trovino allineati sulla medesima traiettoria; tale configurazione agevola il passaggio diretto.

La risposta difensiva a questa minaccia si articola attraverso precise regole di posizionamento e di collaborazione collettiva:

Difesa parallela d'anticipo: il difensore posizionato davanti al post con le spalle parallele al canestro scherma le linee di passaggio centrali e impedisce al lungo avversario di girarsi rapidamente e comodamente. Qualora il difensore commetta l'errore di posizionarsi in un anticipo parziale a tre quarti, l'attaccante riuscirà comunque a ricevere con

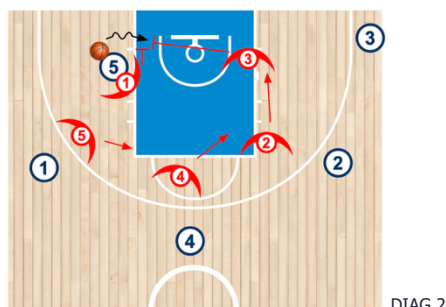
stabilità; il mantenimento rigoroso della posizione frontale o parallela limita invece il movimento di girata e neutralizza il taglio fuori della guardia. (DIAG 1)



DIAG 1

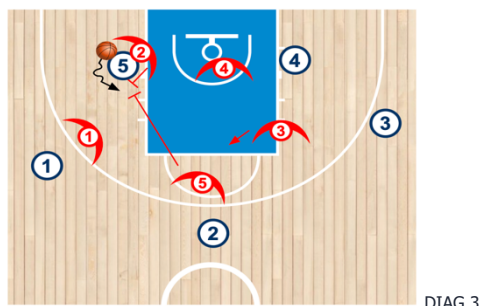
Qualora non fosse possibile mantenere la posizione d'anticipo davanti alla ricezione, la regola d'emergenza impone di comprimere immediatamente il campo e raddoppiare istantaneamente il lungo.

Aiuti dalla linea di fondo: nel momento in cui la palla viene condotta in palleggio verso la linea di fondo, la spaziatura dell'attacco si modifica, facilitando l'intervento d'aiuto proveniente dal lato debole. L'ultimo uomo del lato debole deve saper riconoscere istantaneamente la situazione, abbassandosi con i tempi corretti per stringere il campo ed esercitare un raddoppio (blitz) sul lungo. (DIAG 2)



DIAG 2

Aiuti dal centro: Divieto assoluto del passaggio Block-to-Block: è severamente vietato consentire il passaggio diretto tra due lunghi avversari situati nelle due zone opposte del post basso (passaggio lungo-lungo). Con uno spacing di tre esterni ed un giocatore in area sul lato debole, potevamo decidere che il raddoppio partisse dal difensore del giocatore in punta. (DIAG 3)

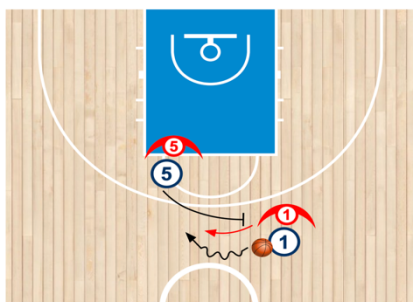


DIAG 3

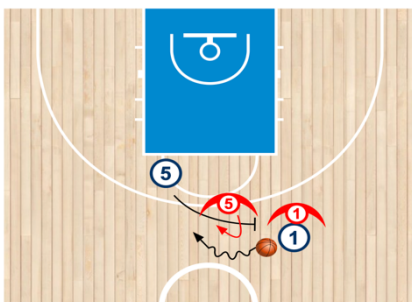
Il P&R rappresenta la situazione centrale su cui si sviluppano le moderne geometrie offensive. Il sistema prevede compiti individuali estremamente rigidi e definiti:

Difensore del palleggiatore: ha la responsabilità primaria di esercitare una forte pressione sulla palla, forzando il blocco e cercando di passare insieme al palleggiatore senza farsi battere o concedere il lato opposto al blocco. (DIAG 4)

Difensore del bloccante: deve posizionarsi stabilmente sulla linea del blocco senza concedere separazione dal proprio avversario diretto. Mentre la palla si avvicina, ha il compito di uscire dalla figura del blocco per rallentare il palleggiatore e per poi recuperare sul roll. (DIAG 5)

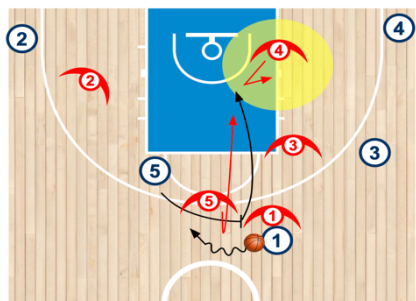


DIAG 4



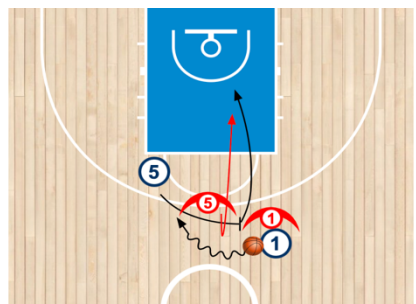
DIAG 5

Difensori lontani dalla palla: l'ultimo difensore è il responsabile assoluto della protezione dell'area e del controllo del roll profondo del lungo (DIAG 6). Gli altri difensori esterni devono rimanere aperti, pronti a occupare lo spazio interno e a stringere il campo.

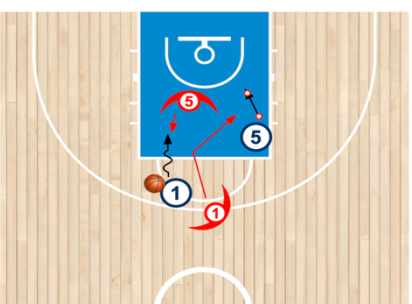


DIAG 6

In situazioni di emergenza assoluta, come un netto ritardo del difensore sulla palla o un errore di lettura sul blocco, la regola impone di effettuare immediatamente un cambio a due per arginare l'errore. (DIAG 7-8)



DIAG 7



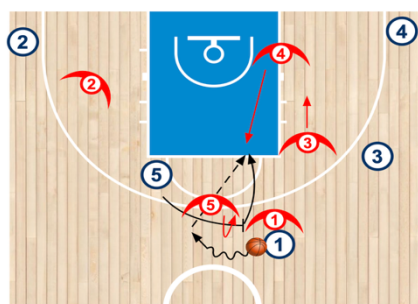
DIAG 8

L'azione del difensore del palleggiatore che subisce il blocco deve essere orientata a forzare il blocco

stesso, rifiutando categoricamente di arrestarsi o di farsi incastrare all'interno della scia del bloccante; il suo obiettivo è costringere il bloccante ad allargare la propria traiettoria, per poi rimettere prontamente il petto davanti all'attaccante e recuperare la posizione difensiva primaria. Al contempo, il posizionamento del lungo in contenimento non deve mai tradursi in un arretramento passivo: al palleggio della guardia avversaria, il lungo non deve indietreggiare all'interno dell'area, bensì deve anticipare il movimento per forzare la guardia verso l'esterno dell'area e "mangiare tempo" prezioso all'attacco.

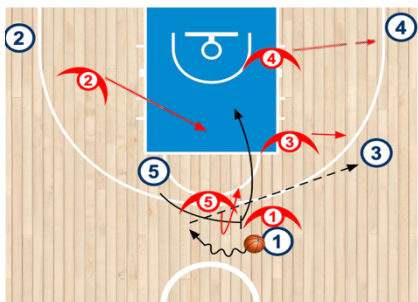
L'obiettivo statistico è costringere l'avversario a un arresto e tiro dal palleggio, soluzione ampiamente preferibile rispetto al lasciare libero il roll del lungo verso il ferro.

Sullo **short roll** l'ultimo difensore dal lato di due deve attivarsi con massima aggressività, uscendo tempestivamente incontro all'attaccante per togliergli qualsiasi iniziativa e impedirgli di puntare direttamente l'area. (DIAG 9)



DIAG 9

Il **"TEMPO DI VOLO DELLA PALLA"** Il **"tempo di volo della palla"** è un concetto cardine del nostro sistema difensivo: i difensori devono muoversi anticipando l'arrivo del passaggio, adeguando le proprie responsabilità proprio durante la parabola del pallone. Nello specifico, il difensore precedentemente accoppiato sul roll ruota per eseguire il *close-out*, mentre il difensore in *visione* assume la responsabilità della protezione dell'area (DIAG 10).



DIAG 10

LA CONDIVISIONE DELLE RESPONSABILITÀ

L'efficacia di un sistema difensivo non può prescindere dall'edificazione di una solida cultura di squadra improntata alla totale condivisione, logica che deve trovare una perfetta specularità anche nella gestione della fase offensiva. I sistemi di gioco più efficienti e resilienti sono quelli che evitano scientemente l'affidamento esclusivo a uno o due elementi catalizzatori del punteggio. La preferenza metodologica deve orientarsi verso la costruzione di un roster composto da giocatori solidi, dotati di spiccata attitudine difensiva e predisposti all'intercambiabilità, in cui l'identità del protagonista principale possa ruotare fluidamente di partita in partita.

L'esperienza sportiva concreta dimostra come squadre prive di un top-scorer fisso capace di garantire medie individuali di 18-20 punti a partita siano in grado di esprimere un pallacanestro di altissimo livello e di raggiungere i vertici delle classifiche professionistiche (come successo a Torino), in cui le responsabilità realizzative erano equamente distribuite tra atleti.

La condivisione sistematica delle responsabilità offensive mitiga le pressioni individuali e si riflette direttamente sulla disponibilità psicologica al sacrificio nella metà campo difensiva.

Quando le regole sono semplici, chiare e aggressive, tutti i componenti della squadra sono messi nella condizione di parlare la medesima lingua tecnica; ciò produce un innalzamento immediato della responsabilità collettiva, azzerando le incomprensioni e riducendo drasticamente le percentuali di attrito emotivo all'interno del gruppo.

FRANCO CIANI – IL SISTEMA DI GIOCO IN ATTACCO DELLA SEBASTIANI RIETI E LE CARATTERISTICHE TECNICO TATTICHE DEL CAMPIONATO DI A2

Costruire un sistema offensivo che funzioni davvero è una delle sfide più complicate per uno staff tecnico. Di solito, ogni allenatore ha le sue idee fisse e i suoi modelli preferiti, che riflettono la propria visione strategica. Sulla carta, l'ideale sarebbe scegliere giocatori perfetti per quel sistema, ma la realtà del campo, specialmente in un campionato competitivo e fisico come la Serie A2, è ben diversa. Trovare un roster senza compromessi è quasi impossibile. È qui che serve flessibilità: un buon coach deve saper adattare, smussare e cambiare le proprie idee per valorizzare al massimo le caratteristiche specifiche dei giocatori che ha a disposizione.

Avere flessibilità non significa anarchia, anzi ci sono concetti e regole su cui non si transige. Ai giocatori chiediamo un grande sforzo mentale per uscire dalla propria comfort zone se le loro abitudini vanno contro il bene della squadra.

A differenza della difesa, dove il sistema serve a proteggere il singolo e l'efficacia si basa sul vincere l'1 contro 1, in attacco la struttura collettiva viene prima di tutto. Il talento individuale e la capacità di battere l'uomo non sono fini a sé stessi, ma devono fare in modo di esaltare il gioco di squadra, concretizzando i tiri costruiti dal movimento di tutti.

Prendersi le responsabilità in attacco significa saper trovare un equilibrio dinamico tra l'iniziativa personale e il coinvolgimento dei compagni. Non vogliamo giocatori passivi, ma nemmeno monopolizzatori del pallone. Servono giocatori capaci di leggere il gioco, che capiscano quando passare la palla e quando tirare.

I pilastri di questa mentalità sono la **circolazione fluida**, la caccia sistematica all'**extra-pass** e il **gioco senza palla**, che spesso è quello che crea i veri vantaggi prima di ricevere. Per giocare così servono testa, aggressività e una conoscenza profonda dei nostri obiettivi tattici, che è l'unico modo per anticipare le mosse della difesa avversaria.

LA TRANSIZIONE

La transizione è il momento perfetto per punire gli avversari prima che riescano a schierarsi e organizzare gli aiuti e le rotazioni. La nostra filosofia è semplice: dobbiamo aggredire i primi 7-8 secondi del possesso andando dritti al ferro, senza perdere tempo a chiamare giochi a metà campo.

Questo contropiede primario si basa su tre regole chiave:

Aggredire l'area: nei primi secondi dobbiamo spingere la palla. Gli esterni non devono correre sul perimetro verso le loro posizioni standard senza aver prima messo pressione attaccando l'area, anche senza palla.

Premiare chi corre: utilizzare il fondamentale del passaggio per far viaggiare veloce la palla. Se un giocatore sprinta e non viene mai premiato, la volta dopo correrà meno forte; il passaggio tempestivo è il motore psicologico del nostro ritmo collettivo.

I lunghi corrono nello smile: i lunghi devono correre forte buttandosi dritti nel cuore dell'area senza accontentarsi del classico post basso fuori dall'area. Questo richiede fisicità, voglia di impattare contro i difensori che rientrano e occupazione immediata degli spazi profondi.

Se invece non c'è possibilità di giocare in transizione veloce e dobbiamo giocare in modo controllato (ad esempio dopo una rimessa), il playmaker ha 6-8 secondi per gestire la palla con lucidità, chiamare lo schema e disporre i compagni nelle giuste spaziature previste dal set.

UTILIZZO DEL POST BASSO

Oggi quasi tutte le difese moderne usano i cambi sistematici (switch), che sia su ogni blocco o specificamente sul P&R e sulle uscite dei tiratori. Il nostro obiettivo è riconoscere subito i vantaggi fisici o di velocità nati da questi cambi, attaccandoli prima che la difesa si riorganizzi con le rotazioni o che scada il cronometro dei 24 secondi. Per questo dobbiamo avere sempre pronte delle soluzioni rapide e un "Piano B" per ogni situazione di switch.

Il gioco in post basso rappresenta la soluzione ideale per sfruttare questi mismatch, e non ci vanno solo i lunghi tradizionali:

Lungo contro piccolo in transizione: è il vantaggio più naturale, figlio del caos del rientro difensivo. Va attaccato subito con passaggi verticali profondi prima che arrivino gli aiuti.

Esterno di stazza in post basso: Usiamo esterni fisici (come i playmaker alti) vicino a canestro per sfruttare i centimetri contro i pari ruolo più piccoli.

Lungo contro lungo: è il post basso classico. Qui serve massima lucidità per leggere i raddoppi o capire da dove arriverà l'aiuto della difesa.

Giocatore chiave in post: anche senza un mismatch evidente, mettere la palla in mano al nostro miglior realizzatore vicino a canestro costringe la difesa a fare delle scelte e muoversi, evitando che domini il possesso.

Cambio sui blocchi (switch): un mismatch dinamico nato da un blocco sulla palla o lontano da essa, che isola un difensore sfavorevole.

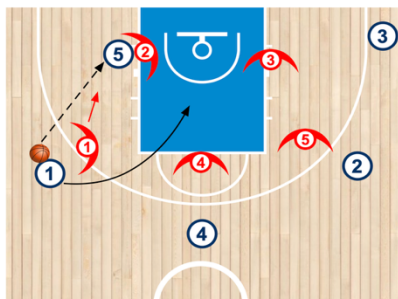
Per servire bene il post basso, gli esterni sul perimetro devono curare l'allineamento, creando due linee di passaggio pulite per facilitare la ricezione. Se il posizionamento è sbagliato o teniamo la palla troppo alta, la traiettoria diventa prevedibile e facile da intercettare dal difensore. Con la palla in posizione centrale, usiamo triangoli di passaggio e sponde per ribaltare il gioco in modo fluido, mantenendo la pazienza contro le difese chiuse.

BATTERE LE SCELTE DIFENSIVE SUL POST BASSO

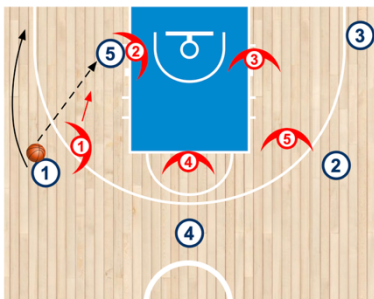
Quando la palla arriva dentro, la squadra deve leggere istantaneamente come reagisce la difesa e attivare le contromosse che abbiamo codificato nel nostro sistema.

Vs difesa che fa stunt (DIAG 1-2)

Il difensore adotta una postura intermedia per non far ricevere l'attaccante dal post basso. La contromossa è far tagliare subito la guardia, eseguendo un taglio sul gomito o taglio verso l'angolo.



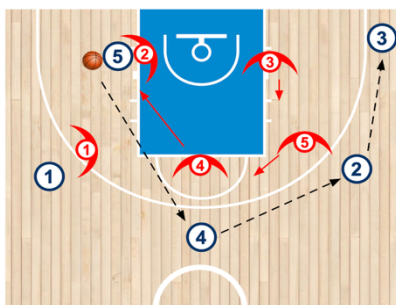
DIAG 1



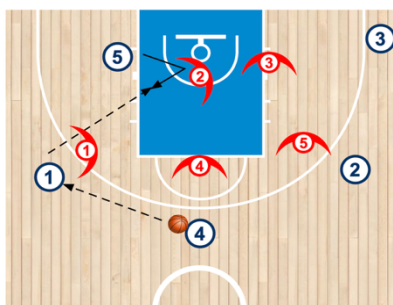
DIAG 2

Vs raddoppio dalla punta (DIAG 3-4)

Gli avversari aggrediscono il lungo per forzare uno scarico fuori dall'area. In questo caso giochiamo per mantenere il vantaggio con una circolazione perimetrale, attaccando in close out oppure un re-post del lungo stesso.



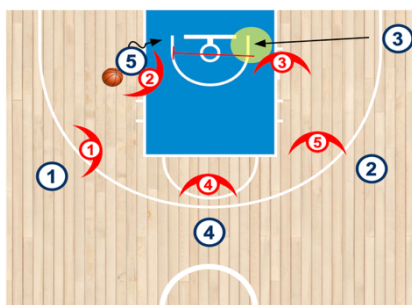
DIAG 3



DIAG 4

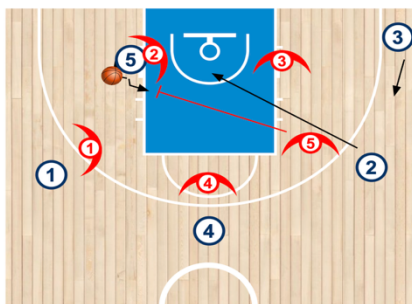
Vs raddoppio dal fondo (DIAG 5)

Sulla rotazione difensiva con il raddoppio dal fondo, è fondamentale innescare subito dei tagli. Il concetto è che l'attaccante lasciato libero dal difensore che è andato a raddoppiare deve tagliare immediatamente in area.



DIAG 5

Il taglio di chi è marcato dall'uomo che aiuta: appena un difensore si stacca per portare aiuto, l'attaccante marcato da lui deve tagliare con decisione verso il canestro. Niente traiettorie approssimative: si taglia puntando a riferimenti chiari, come il gomito dell'area. Il secondo giocatore coinvolto sul lato debole deve occupare subito il quarto di campo opposto. La scelta di chi taglia e chi rimpiazza sul perimetro deve basarsi sulle caratteristiche fisiche e sul tiro da fuori dei giocatori, non solo sulle percentuali personali. (DIAG 6)



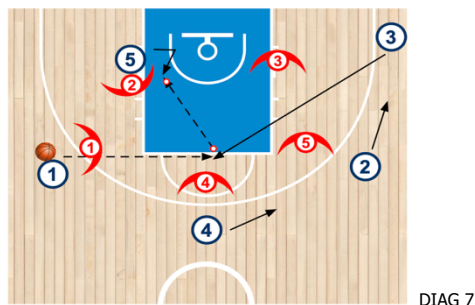
DIAG 6

Vs difesa che crolla in area

Tutti i cinque difensori stringono verso il ferro in attesa dello scarico. La soluzione è un passaggio d'uscita immediato sul perimetro, aggredendo lo spazio residuo con tagli e movimenti rapidi per far muovere di nuovo la difesa.

Vs difesa ¾ d'anticipo

Sfruttando il posizionamento in anticipo del difensore in post basso, l'obiettivo è mantenere il vantaggio attraverso un taglio flash verso la palla. Questo movimento permette di innescare una collaborazione di alt-basso per servire internamente il lungo, che nel frattempo ha eseguito un seal profondo per tagliare fuori il proprio difensore (DIAG 7)



DIAG 7

TRE REGOLE D'ORO per far funzionare le contromosse:

Sfruttare il **"tempo di volo"** della palla: mentre la palla viaggia durante un passaggio, gli attaccanti devono muoversi per guadagnare posizione prima del recupero della difesa.

GIOCHI PER I TIRATORI: blocchi, letture e continuità

Oggi i tiratori puri rappresentano una vera e propria "razza protetta", minacciata dall'estrema aggressività e dalla fisicità concessa alle difese sui blocchi perimetrali.

Spesso il gioco sui blocchi è sporco, ai limiti della regolarità.

Di fronte a questa tendenza tattica, l'allenatore ha due opzioni:

1. Rinunciare ai tiratori puri e affidarsi esclusivamente a un sistema continuo di penetrate e scarica.
2. Preservare l'uso dei tiratori costruendo un sistema offensivo flessibile, dotato di alternative e piani di sviluppo secondari (Piano B e Piano C).

Spesso si definisce un gioco "per il tiratore" solo perché l'azione inizia con una sua uscita. Se la difesa nega la ricezione e il gioco si trasforma immediatamente in un P&R per la guardia, quello non è un gioco per il tiratore. Un vero sistema per tiratori deve prevedere evoluzioni e alternative che continuino ad armare il tiratore anche dopo la prima scelta difensiva.

STAGGER

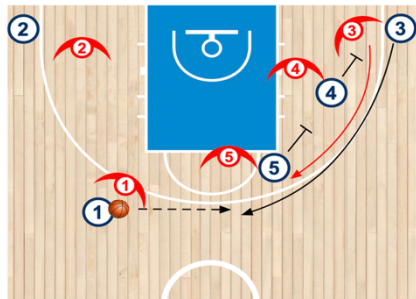
Lo stagger è una delle situazioni più comuni, ma l'efficacia dipende dal rispetto degli spazi e dal tempismo del palleggiatore, che deve mantenere la distanza utile per non comprimere l'area d'uscita.

In base alle scelte della difesa il nostro attacco deve comportarsi di conseguenza.

La Difesa insegue (Chase)

Il difensore diretto insegue il tiratore spalla a spalla. I lunghi posizionati sui blocchi proteggono l'area per evitare tagli profondi.

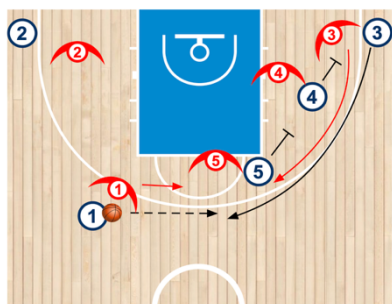
Il tiratore deve leggere il contatto, ricciolare (curl) forte verso l'area o accentuare l'uscita sul perimetro per un tiro immediato. (DIAG 8)



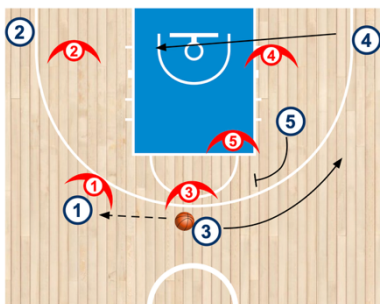
DIAG 8

In caso di stunt: se il difensore del passatore fa uno stunt per aiutare sull'uscita il nostro attacco reagisce in questo modo:

1. Passaggio indietro immediato
2. Il tiratore prende un flare verso l'angolo opposto sfruttando lo spazio vuoto. (DIAG 9-10)

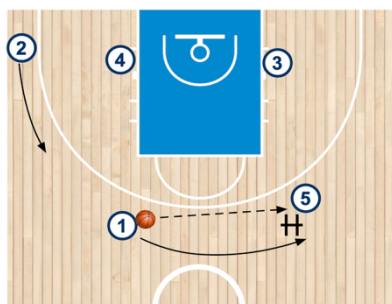


DIAG 9

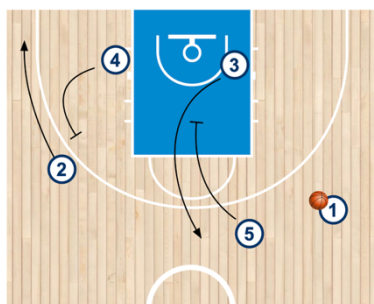


DIAG 10

3. In subordine: si gioca un handoff rapido seguito da un blocco hammer o un blocco in allontanamento (back-screen). (DIAG 11-12)



DIAG 11

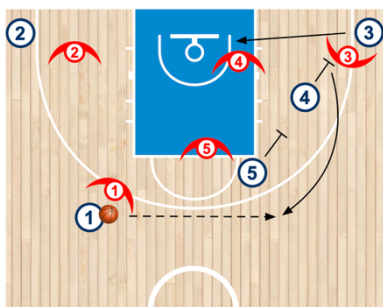


DIAG 12

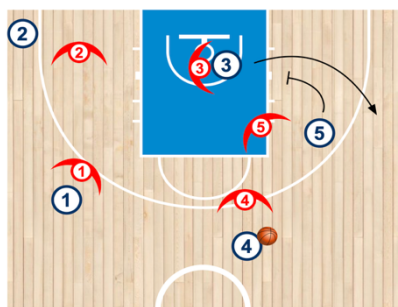
La Difesa Nega l'Uscita (Top lock / Deny)

Quando il difensore si posiziona d'anticipo sulla linea d'uscita per impedire al tiratore di ricevere sul perimetro, si attivano le seguenti opzioni di sistema:

Opzione 1: **il backdoor**. taglio secco verso il ferro. Se la difesa crolla in aiuto per proteggere il ferro, il tiratore incrocia la corsa e sfrutta un blocco di ritorno per aprirsi sul lato opposto per un passaggio skip. (DIAG 13-14)

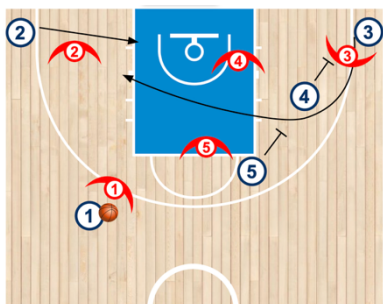


DIAG 13

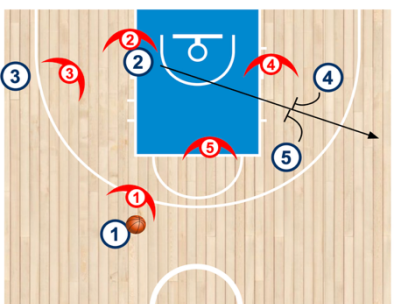


DIAG 14

Opzione 2: **l'elevator screen**. Il tiratore finge l'uscita, taglia in mezzo ai due lunghi che si chiudono immediatamente dietro di lui, sbarrando la strada al difensore inseguitore. (DIAG 15-16)

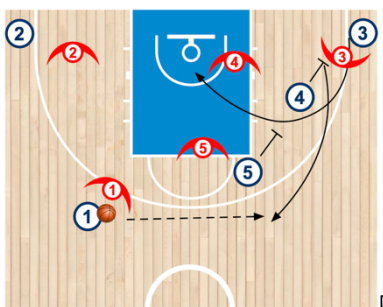


DIAG 15

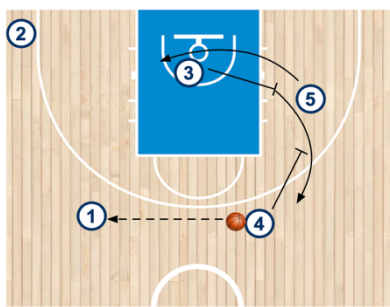


DIAG 16

Opzione 3: **Blocco Cieco** e **"Bloccare il Bloccante"**. Il tiratore taglia verso l'interno dell'area costringendo il proprio difensore a seguirlo profondo. Subito dopo, sfrutta un blocco cieco mentre il primo bloccante riceve a sua volta un blocco. Se la difesa decide di cambiare sul mismatch (cambio lungo-piccolo), la palla va immediatamente sfruttata sul perimetro isolando il lungo avversario fuori area. (DIAG 17-18)



DIAG 17

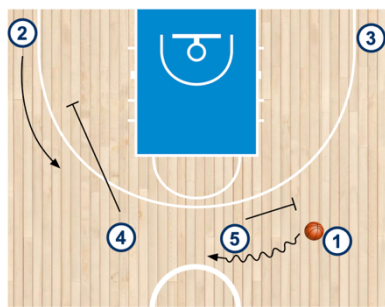


DIAG 18

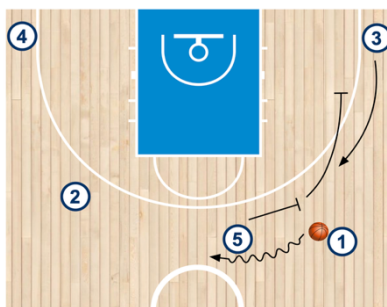
Altre Situazioni di Uscita: Pin Down, Floppy e Kinder Action

I Doppi Pin Down in Transizione

Nelle situazioni di transizione offensiva, l'uso di due blocchi singoli a scendere (pin down) su entrambi i lati richiede una rigida gestione del tempismo (timing). Le due uscite non devono avvenire contemporaneamente per non confondere il portatore di palla. Si attiva prima il blocco sul lato visivo del playmaker. Se la difesa fa Top lock, il tiratore esegue un backdoor profondo, muovendo contemporaneamente il blocco sul secondo lato. Se il lungo avversario aiuta forte sulla linea di passaggio, il bloccante deve punire immediatamente la difesa aprendosi sul perimetro (pop) o tagliando. (DIAG 19-20)



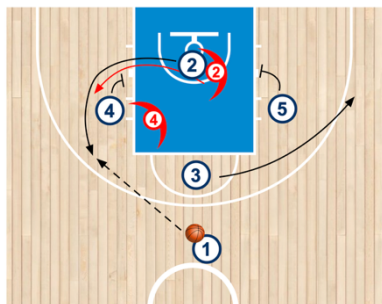
DIAG 19



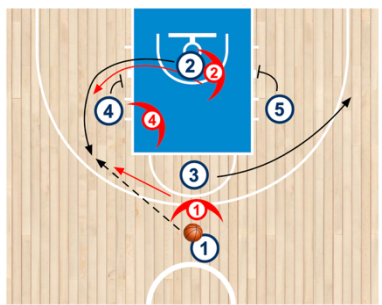
DIAG 20

Il Floppy (DIAG 21)

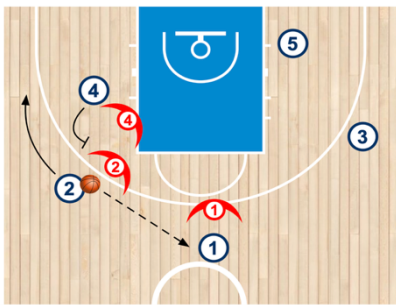
Se la difesa insegue: ricciolo (Curl) verso l'area o uscita netta per il tiro. Se la difesa taglia il blocco giro dorsale immediato del tiratore per proteggere la linea di passaggio, sfruttando lo skip pass direttamente per un tiro aperto o un attacco in uno contro uno dal close-out. Contro lo stunt rimane il concetto di passaggio di ritorno e flare (DIAG 22-23)



DIAG 21



DIAG 22

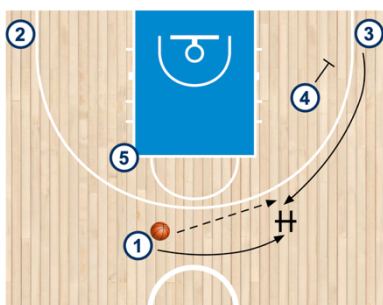


DIAG 23

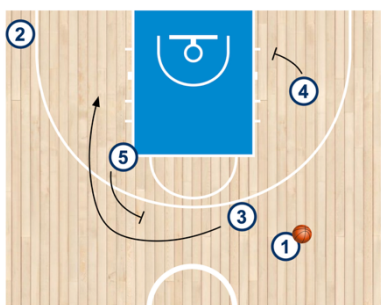
Kinder Action (DIAG 24-25-26)

Il tiratore deve attaccare l'area con decisione anche se ha il difensore attaccato dietro. L'errore tipico è giocare subito per il ritorno. Attaccare l'area obbliga la difesa a lottare per la posizione e rende il successivo blocco di ritorno estremamente più efficace.

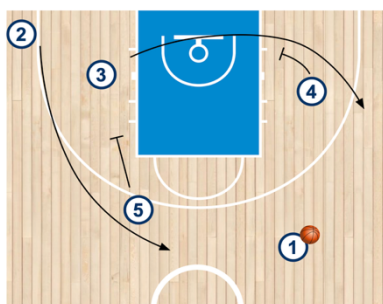
Opzione di scelta: se il tiratore torna indietro, il secondo esterno taglia sulla linea di fondo uscendo sul lato opposto, mantenendo l'attacco flessibile e in continuo movimento.



DIAG 24



DIAG 25



DIAG 26

METODOLOGIA DIDATTICA: LA COSTRUZIONE "MATTONCINO DOPO MATTONCINO"

Un sistema offensivo non può essere insegnato partendo direttamente dal 5 contro 5 o dal 5 contro 0 globale. Se i giocatori si limitano a memorizzare le posizioni, l'attacco si trasforma in una coreografia sterile di 20 secondi in cui non si riconoscono i vantaggi.

La Progressione Didattica in 5 Fasi:

Fase 1: 2vs0 / 3vs0: cura maniacale dei dettagli esecutivi. Angolo dei blocchi, uso dei piedi, spalla-spalla, allineamento delle linee di passaggio.

Fase 2: inserimento dell'handicap e difesa guidata: Si impone alla difesa una scelta specifica (es. "in questa serie si insegue sempre"* oppure "si fa sempre top lock"). Questo permette al tiratore di automatizzare la lettura e la reazione tecnica.

Fase 3: Lavoro in soprannumero offensivo (3vs2 / 4vs3): fondamentale per allenare gli scarichi e identificare l'uomo libero sul lato debole quando la difesa crolla sui blocchi.

Utilizzare i giocatori della squadra come sponde/appoggi invece degli allenatori. Questo mantiene alto il ritmo e allena il passaggio e il movimento senza palla di tutta la rosa.

Fase 4: Integrazione dinamica: arrivare sulle situazioni di blocco partendo dalla corsa e dalla transizione, integrando il controllo del tempo (*timing*).

Fase 5: 5vs5 globale con vincoli di spazio: applicazione nel gioco reale, definendo spazi chiari per evitare che i giocatori occupino zone non di loro competenza, distruggendo le geometrie della squadra.

EMANUELE MOLIN – COME IMPOSTARE UNA PROGRESSIONE DIDATTICA E UN PIANO DI ALLENAMENTO PER UNA SQUADRA DI SERIE A

La missione principale di un allenatore, a qualsiasi livello, dalle selezioni giovanili fino ai professionisti, resta quella di insegnare pallacanestro ed educare i giocatori. Oggi questo principio rischia spesso di perdersi a causa di una minore riconoscibilità e accettazione del ruolo all'interno del gruppo squadra. Sebbene l'empatia e la comunicazione con gli atleti siano cresciute, la necessità di correggere e insegnare in modo direttivo può generare inevitabili dinamiche conflittuali.

L'allenatore deve mantenere la propria autorevolezza, intervenendo con chiarezza e propositività soprattutto nei momenti di difficoltà, senza cercare alibi esterni o far finta di nulla. Oltre al rispetto delle regole e degli accordi di squadra, sono la presenza quotidiana sul campo e la testimonianza personale del tecnico a far progredire il lavoro collettivo. La qualità professionale si misura, infatti, proprio nella solidità dei rapporti umani costruiti dentro lo staff e con i giocatori.

In questo contesto, la vera gratificazione professionale non risiede esclusivamente nel verdetto finale del tabellone, ma nel processo quotidiano che conduce al risultato. Il successo deve essere inteso come l'esito di un percorso coerente; la consapevolezza profonda di questo cammino protegge l'ambiente dalle critiche nelle fasi negative della stagione, ricordando che non vincere non equivale affatto a svolgere un lavoro inutile o privo di valore.

COSTRUZIONE DELLA FILOSOFIA DI GIOCO: Metodo, didattica e dati

Dinanzi all'enorme mole di informazioni e tecnologie oggi accessibili, la vera sfida per un tecnico consiste nel selezionare accuratamente quali elementi utilizzare e comprenderne a fondo il motivo. Prima di scegliere tattiche e giocatori, è fondamentale strutturare una filosofia di gioco chiara, definendo l'identità precisa che si vuole vedere sul parquet: lo stile offensivo, l'atteggiamento difensivo, la gestione dei possessi lunghi e i criteri per definire un buon tiro. Questa trasparenza evita confusione tra staff, squadra e società, guidando anche un reclutamento che sia coerente con il sistema.

Per implementare questa filosofia, occorre distinguere chiaramente due concetti chiave:

Metodo: consiste nel formulare un'idea di gioco, motivarla e fondarla su dati oggettivi (numeri e statistiche) legati alle caratteristiche dei propri giocatori e degli avversari, consentendo così di argomentare le scelte e verificarne i risultati.

Didattica: rappresenta la modalità concreta di trasferire sul campo le conclusioni metodologiche attraverso progressioni di insegnamento, esercitazioni specifiche e verifiche in contesti di gioco reali.

Ogni scelta strategica, come la decisione di effettuare un closeout aggressivo o di concedere un tiro da tre punti, deve poggiare sui numeri (percentuali e volumi di tiro) e non sulle semplici percezioni personali. L'analisi strategica impone di considerare che un giocatore con un volume di tiri molto alto può risultare più pericoloso di uno con percentuali migliori ma con un basso numero di conclusioni. "Fotografare" l'avversario tramite mappe di tiro ed efficienza per possesso (punti nell'area rispetto a quelli da tre punti, situazioni di post-up, catch and shot o contropiede) determina le priorità difensive e offensive della squadra.

La comunicazione si rivela lo strumento principale per trasferire queste idee al gruppo. È necessario utilizzare un linguaggio strutturato ed estremamente efficace, sintetizzando i concetti in istruzioni chiare e ripetibili. Tutto lo staff deve accordarsi su nomi e priorità, standardizzando il codice comunicativo per agire rapidamente ed evitare ambiguità durante la gara.

PROGRESSIONE DIDATTICA ED ESERCITAZIONI SUL CAMPO

L'apprendimento nasce sempre da un'esperienza pratica ed ha bisogno di un percorso progressivo per essere realmente assimilato dai giocatori. I tempi di consolidamento variano in base all'età e al livello, ma non sono immediati: l'esperienza mostra che servono circa 3 o 4 mesi di lavoro continuo affinché la squadra interiorizzi un automatismo complesso, come ad esempio il corretto posizionamento difensivo sul lato debole. La stagione va quindi strutturata in fasi: concetti base all'inizio, parti intermedie nei mesi successivi e ritorni sistematici sui punti critici.

Lo strumento imprescindibile per migliorare gli aspetti tattici ed elevare la lettura del gioco è l'uso di esercitazioni, nello specifico il 2 contro 2, 3 contro 3 e 4 contro 4. La qualità del lavoro in palestra si innalza quando i giocatori comprendono lo scopo di ogni drill, percependolo come un mezzo per migliorare sé stessi e il collettivo e non come un semplice modo per "riempire il tempo".

Il tempo assegnato a ogni esercizio non serve solo a gestire il carico fisico, ma funge da vero e proprio strumento didattico e pedagogico: aiuta a strutturare la progressione e a regolare la relazione con la squadra, ponendo un limite a quanto tempo spendere su un concetto se un singolo atleta mostra ritardi nell'apprendimento.

Ogni esercitazione deve basarsi sull'uso dei fondamentali individuali eseguiti sotto pressione, poiché sono questi a fare la vera differenza nelle partite decisive, ben prima delle alchimie tattiche. Inoltre, i drill devono contenere vincoli chiari e misurabili (limiti di tempo, spazio o passaggi) per indurre il comportamento desiderato e abituare i giocatori a prendere decisioni rapide sotto stress fisico e temporale, simulando la riduzione dei tempi di scelta imposta dalle squadre di alto livello. La partita rimane, in ogni caso, il banco di prova definitivo.

STRUTTURA DELL'ESERCITAZIONE

Per presentare e condurre efficacemente un esercizio di breakdown sul campo (sia esso in situazioni di 1c1, 2c2, 3c3 o 4c4), è consigliabile seguire tre fasi distinte:

- 1. Organizzazione:** disposizione iniziale dei giocatori (file, spacing corretto), materiali e regole di base.
- 2. Spiegazione:** comunicazione sintetica dell'obiettivo didattico specifico (ad esempio, la difesa sulle uscite o lo spacing contro gli stunt), fornendo pochissime indicazioni ma molto precise. Segue una fase intermedia di dimostrazione con due o tre ripetizioni a intensità controllata e senza l'opposizione della difesa, focalizzandosi esclusivamente sul dettaglio tecnico da sviluppare.
- 3. Osservazione e Correzione:** si entra nella fase di gioco reale in cui si allena e si insegna. L'allenatore deve lasciare giocare la squadra, intervenendo con correzioni "volanti" per mantenere alta l'intensità o interrompendo la sessione quando necessario per spiegazioni più approfondite.

L'errore non va interrotto continuamente in modo ossessivo; fa parte integrante dell'esercitazione ed è una risorsa preziosa per la crescita cognitiva del giocatore, il quale deve sperimentare e sviluppare l'autonomia per riconoscere e reagire correttamente alle situazioni di gioco. Al termine della sessione live, lo strumento principale diventa il video feedback, mostrando clip mirate per correggere gli errori ricorrenti o evidenziare i comportamenti desiderati.

IL PIANO DI ALLENAMENTO

Ogni seduta deve essere trascritta meticolosamente su un foglio condiviso con tutto lo staff, affinché carichi di lavoro, tempi e responsabilità siano perfettamente sincronizzati con il preparatore atletico o il responsabile del cronometro. Il capo allenatore stabilisce gli obiettivi principali, mentre gli assistenti coordinano i breakdown specifici (ad esempio, affidando a un coach la cura della fase difensiva e a un altro quella della fase offensiva o del tiro). Dare tempi chiari e limitati ai giocatori permette di mantenere costanti l'intensità e la concentrazione.

Un blocco tipo di allenamento si articola secondo la seguente progressione temporale e metodologica:

Teaching (Durata: 1-3 minuti o 3-5 minuti): Esposizione di massimo 1-2 concetti chiave alla squadra prima del lavoro sul campo, mantenendo l'intervento breve e mirato.

Warm-up e Fondamentali (Durata: 4-6 minuti o 8 minuti): Esercizi di mobilità, passaggi, tiri ad alta intensità, occupazione degli spazi a tutto campo o situazioni di sovrannumero, con enfasi sulla precisione tecnica.

Breakdown Difensivo o Offensivo (Durata: 6-8 minuti): Lavoro mirato (ad esempio shell drill o letture di pick-and-roll e spacing) che progredisce sistematicamente attraverso esercitazioni a step, dal 2 contro 2 fino al 4 contro 4.

Fase Agonistica / Giocato 5c5 (Durata: 6-8 minuti) Scrimmage o situazioni di gioco in cui verificare l'apprendimento delle proprie opzioni offensive o difensive, sfruttando varianti competitive per mantenere alto il coinvolgimento.

Tra le varianti si possono utilizzare ad esempio **"Make and take"** cioè chi fa canestro mantiene il possesso, per enfatizzare la qualità della fase offensiva oppure un'altra modalità di **"Stop-and-go difensivo"** che serve per premiare la continuità e l'efficacia delle stoppate. Esercizi con restrizioni, ad esempio, l'assenza di contatto per isolare esclusivamente le decisioni cognitive e le letture.

Per riprendere dal break oppure a fine allenamento utilizziamo Shooting Drill per lavorare sul ritmo e sulle percentuali per un recupero attivo o contest competitivi (es. gare a 21 punti). Le sessioni sono affidate a coach dedicati e seguono regole di avanzamento rigide: se si commettono 2 errori consecutivi prima di raggiungere una determinata soglia si torna all'inizio, mentre se si superano i passaggi intermedi e poi si sbaglia 2 volte di fila si scende di livello. Questo mantiene la tensione psicologica simile a quella della gara.

EMANUELE MOLIN – IL RUOLO DELL'ASSISTENTE. CARATTERISTICHE, ASSUNZIONE E INTERPRETAZIONE DEL RUOLO

All'interno di un club moderno e strutturato, la gestione tecnica si sviluppa attraverso un gruppo multidisciplinare ampio, che comprende preparatori atletici, fisioterapisti, medici, analisti video ed esperti di sviluppo individuale. In questo contesto, la figura dell'assistente allenatore assume una rilevanza strategica fondamentale.

La prima e più importante virtù richiesta a un vice è la capacità di muoversi in totale empatia e sintonia con il capo allenatore, nel pieno rispetto dei ruoli e delle gerarchie codificate. L'assistente deve essere una figura proattiva: il suo compito non è assecondare passivamente ogni decisione, ma studiare, osservare e proporre idee innovative o correttivi tattici. Tuttavia, ogni proposta formulata deve poggiare su criteri oggettivi, dati statistici e ragionamenti solidamente argomentati, poiché il capo allenatore valuterà sempre la profondità logica della tesi prima ancora del suo contenuto. Resta inteso un confine operativo invalicabile: l'ultima parola spetta unicamente al capo allenatore, il quale si assume la piena responsabilità pubblica e societaria delle scelte compiute.

Nelle relazioni esterne con la dirigenza, il General Manager e la stampa, la lealtà dello staff deve essere assoluta. Un assistente non deve mai scavalcare la figura del capo allenatore interloquendo direttamente con la proprietà o il presidente su questioni prettamente tecniche, né accettare direttive esterne senza una condivisione immediata con il proprio responsabile, poiché simili dinamiche minerebbero gravemente la coesione e l'autorevolezza dell'intero gruppo tecnico.

Anche la gestione dei rapporti con i giocatori esige un delicato equilibrio professionale: l'allenatore deve saper essere un punto di riferimento funzionale e una "spalla" nei momenti di difficoltà dell'atleta, ma questo supporto deve realizzarsi nel rigoroso rispetto dei confini professionali e del linguaggio interno allo staff, evitando assolutamente di confondere la disponibilità umana con un rapporto di amicizia o cameratismo, che finirebbe per erodere il rispetto del ruolo sul parquet.

Oggi, al capo allenatore viene richiesta una leadership strutturata e complessa, capace di governare non solo gli aspetti puramente tattici in palestra, ma anche la comunicazione esterna, le pressioni mediatiche e il coordinamento dello staff ampliato. In questo compito, l'integrazione con l'area fisica e sanitaria è quotidiana: la figura del preparatore atletico ha assunto un peso crescente, supportata da evidenze scientifiche e da una strumentazione tecnologica e digitale all'avanguardia che consente di monitorare costantemente i carichi di lavoro, verificare i livelli di fatica e fornire suggerimenti preziosi per l'ottimizzazione delle performance e la prevenzione degli infortuni.

La Preparazione della partita: ccouting, hot Plays e walkthrough

La preparazione tattica di una gara di campionato rappresenta la sintesi del lavoro metodologico dello staff. Nelle fasi iniziali della stagione, indicativamente durante le prime 5-10 giornate, i dati statistici grezzi devono essere maneggiati con estrema cautela a causa di un campione di partite troppo ridotto e dunque poco affidabile. In questo periodo, l'analisi numerica va integrata sistematicamente con lo storico di carriera dei singoli atleti e con uno scouting qualitativo accurato, volto a identificare le reali abitudini e tendenze strutturali degli avversari.

Il lavoro di analisi si concentra sull'individuazione delle cosiddette Hot Plays dell'attacco avversario. Piuttosto che sommergere la squadra con un elenco infinito di schemi, lo staff seleziona accuratamente le 4 opzioni offensive nemiche che producono il maggior numero di punti e la più alta efficienza per possesso, escludendo deliberatamente quei giochi che, pur essendo utilizzati, si rivelano statisticamente improduttivi.

Il trasferimento di queste informazioni tattiche alla squadra segue scadenze temporali e metodologiche rigide, studiate per ottimizzare i tempi di attenzione dei giocatori ed evitare un sovraccarico cognitivo:

La Presentazione Video: Proiezione in sala video di clip accuratamente montate sull'attacco e sulla difesa avversaria, per una durata tipica e tassativa di circa 6-7 minuti complessivi.

L'Esercizio sulle Hot Plays: Sessione sul campo condotta a media intensità (fase semi-agonistica) della durata di 10-12 minuti, in cui la squadra simula attivamente le situazioni dinamiche della squadra avversaria.

Il Walkthrough pre-partita: Un ripasso puramente camminato e statico sul parquet, effettuato generalmente la mattina stessa della gara, della durata rigorosa di 7-8 minuti per fissare gli ultimi dettagli visivi e le spaziature.

Durante queste fasi vengono declinati gli Adeguamenti Difensivi (Adjustment). Lo staff definisce un sistema di concetti standard condivisi (regole precise sulla transizione, sul contenimento del post-up, sulla gestione dei mismatch, del pick-and-roll, dei consegnati e dei blocchi lontano dalla palla). Questi adjustment collettivi non sono rigidi, ma vengono calibrati e personalizzati in modo flessibile sulla base delle caratteristiche individuali e delle debolezze specifiche dei singoli interpreti avversari che si andranno ad affrontare sul campo.

EMANUELE MOLIN – DIFESA SUL TIRO DA TRE PUNTI

Per comprendere l'organizzazione difensiva moderna, è fondamentale analizzare l'evoluzione della pallacanestro europea, incentrata sull'aumento del numero di possesi (**Pace**) e sull'efficienza del tiro da tre punti.

I nostri due obiettivi primari sono chiari: accorciare il campo e orientare il gioco per seguire il mismatch sul lato a noi più favorevole. L'efficacia reale si ottiene quando costringiamo l'attacco a tiri non desiderati, mantenendo il loro Points Per Possession (PPP) al di sotto della soglia critica di 1.00.

Un Pace alto (tra gli 84 e gli 86 possesi in ambito europeo/italiano) definisce una precisa filosofia di gioco. Tuttavia, non va confuso con il Run and Gun. Avere ritmo significa trasferire rapidamente la palla nella metà campo offensiva e non rifiutare mai un tiro aperto; non significa correre e tirare indistintamente a prescindere dalla marcatura.

Il fattore decisivo per valutare la qualità dell'attacco è il **Point Per Possession (PPP)**, il cui obiettivo deve essere stabilmente superiore a 1.00 (con picchi di 1.08 o 1.27 a seconda delle partite).

La matematica dimostra l'efficienza del tiro da tre punti:

- Per generare **1 punto per possesso** tirando da due punti, è necessario tirare con il **50%**.
- Per generare lo stesso identico rendimento (**1 punto per possesso** tirando da tre punti, è sufficiente tirare con il **33%**.

Nelle competizioni europee di alto livello, la media dei tiri da tre punti oscilla tra i 24 e i 32 tentativi a partita, con alcune squadre (es. Valencia o Parigi) che raggiungono i 40 tentativi. Un giocatore viene considerato un tiratore d'élite se si attesta stabilmente sopra il **36-37%** da tre punti su base statistica.

Per strutturare una difesa efficace, dobbiamo mappare l'origine dei tiri da tre punti degli avversari. I tiri si dividono principalmente in tre categorie:

Spot up: 50% – 70% (12-18 tiri/partita) nascono da situazioni di 1 contro 1 con penetra e scarica (drive and kick), dove l'attacco crea un vantaggio, distorce la difesa e provoca rotazioni. Le percentuali dei tiratori in questo contesto superano spesso il 40%.

Isolamenti e Mismatch: tiri presi dal palleggio grazie all'abilità individuale o sfruttando un cambio difensivo favorevole.

Off-Ball Screens (Uscite dai blocchi): 5% – 7% situazioni tradizionali di uscita dai blocchi per i tiratori, oggi fortemente ridotte a favore di un gioco a ritmi più alti.

L'organizzazione difensiva moderna deve concentrarsi prioritariamente sulla **difesa degli spot up** e sulla **difesa delle situazioni di isolamento**.

IL CLOSE OUT

Il primo obiettivo dello staff tecnico è discriminare tra **tiri contestati** e **tiri incontestati**. Nella pallacanestro senior odierna, i giocatori di talento segnano anche con la mano del difensore sul volto; in quel caso, l'obiettivo difensivo è comunque raggiunto. Il problema sorge quando si subiscono tiri non contestati.

Regola d'oro sul perimetro: In situazione di uno contro uno (sia essa da isolamento o sul recupero in close-out), il difensore deve mantenere una stance con **entrambi i piedi fuori dalla linea dei tre punti**.

A questo si deve abbinare il concetto di **verticalità**: il difensore deve contestare il tiro mantenendo il proprio cilindro, sia rimanendo con i piedi a terra sia saltando, senza cercare ossessivamente la stoppata.

L'obiettivo è forzare l'attacco all'errore o costringerlo a prendere una decisione non desiderata che abbassi il loro PPP sotto l'1.00. Non vogliamo rubare la palla a tutti i costi rischiando di compromettere la solidità di squadra.

La vera difesa del tiro da tre punti non si fa su chi tira, ma all'origine dell'azione: **vincere i matchup individuali**: se teniamo l'uno contro uno, evitiamo di innescare gli aiuti difensivi e, di conseguenza, i passaggi di scarico (drive and kick). **Evitare le "Over-Rotation"**: più la difesa ruota, più l'attacco ha spazio per inserirsi nei tempi della rotazione. Inoltre, una difesa costantemente in rotazione perde le posizioni di tagliafuori, esponendosi al rimbalzo offensivo avversario, che è una delle fonti primarie di tiri da tre punti ad altissima percentuale (catch and shoot).

Il **close-out** è la situazione di uno contro uno più complessa del gioco. Ci sono vari tipi di close out, ma quello che utilizziamo a Venezia è il college close-out.

Il college close-out:

- Mentre la palla vola, il difensore effettua due passi di sprint per accorciare lo spazio.
- Arriva sul tiratore portando entrambi i piedi fuori dalla linea dei tre punti tramite piccoli passi di assestamento.
- Mantiene la posizione difensiva con le braccia alzate per garantire la verticalità.

In base allo scouting report individuale, si deciderà se attuare un long close-out (pressione esasperata sul tiratore puro, accettando la penetrazione interna) o uno short close-out (spazio al tiro per battezzare i non-tiratori e contenere il palleggio).

Vietiamo categoricamente le penetrazioni centrali. La penetrazione in mezzo al campo mantiene il campo largo e apre tutte le linee di passaggio per gli spot up. Mandando l'attaccante verso la linea di fondo, invece, la difesa gli accorcia lo spazio e chiude gli angoli di passaggio.

Chiarimento sul "no middle": Non significa orientare il corpo per spingere l'attaccante sul lato in modo preconcelto. Spingere un giocatore su un lato autorizza mentalmente il difensore a farsi battere, generando un aiuto e una rotazione. Noi difendiamo **di petto davanti alla palla** per fare muro. Se l'attaccante va a sinistra, ci spostiamo con lui; se va al centro, dobbiamo tenere l'urto di petto per non farci battere in mezzo.

Esercizio per la stance e il close-out (settore giovanile/senior)

1. L'attaccante ha la palla e il difensore è in posizione corretta e bilanciata (es. piede destro avanti, petto davanti alla palla).
2. Se l'attaccante sposta la palla, il difensore la segue con le mani; se alza la palla, il difensore flette le gambe e alza le braccia in verticalità; se l'attaccante mette la palla a terra, il difensore scivola.
3. Sul secondo palleggio dell'attaccante, il difensore tiene la posizione per impedirgli di mettere il corpo davanti.
4. **Evoluzione con tiro:** Il difensore corre, esegue il college close-out, mette il petto davanti alla palla contestando il tiro a braccia alzate e termina tassativamente con il **tagliafuori** sul tiratore.

Nota sul Flyby: Il **flyby** (saltare lateralmente oltre il cilindro del tiratore per impedirgli il tiro) è considerato una scelta d'emergenza estrema. Gli attaccanti moderni sono istruiti a fare una finta di tiro e fare un palleggio laterale per punire il difensore che salta a vuoto.

Organizzazione difensiva sul P&R

Esistono diverse filosofie per limitare la circolazione di palla e proteggere l'area durante un Pick & Roll. Di seguito vengono analizzati tre modelli applicati da squadre di alto livello:

Il modello Venezia (Hedge e posizionamento MIG)

Quando il lungo (X5) esegue un **Hedge** (uno scivolamento aggressivo sulla linea del blocco) per contenere il ball handler:

- Il difensore della palla (X1) passa sopra il blocco ed evita il reject.
- Il difensore del lato debole perimetrale (es. X2) si posiziona internamente all'area in posizione di **MIG (Most Important Guy)**. Il suo compito è fare presenza in area sul roll del lungo avversario.
- Sullo scarico della palla sul perimetro, il giocatore in posizione di MIG recupera in close-out sul proprio uomo, mentre se la palla va nell'angolo profondo, scatta la rotazione del terzo uomo "x-out".

Il Modello Virtus Bologna (High Center / Drop con Tag)

La squadra si posiziona in contenimento profondo (**drop** o high center), mantenendo il lungo in linea con il bloccante, mentre l'esterno passa sopra il blocco.

- Sul roll del lungo avversario, il difensore perimetrale sul lato debole (X3) esegue un **tag/bump** profondo sul rollante.
- Questa scelta accorcia il recupero sui tiratori d'angolo ma, contenendo e correndo sulla schiena dell'attaccante, ostacola il passaggio di scarico all'indietro, concedendo eventualmente un tiro da tre punti frontale a percentuali minori.

Il Modello Tortona (Conservativo 2 contro 2)

Una scelta molto vicina a quella NBA: si gioca un due contro due sul Pick & Roll, rimanendo estremamente conservativi e negando totalmente i passaggi di scarico verso gli angoli. I difensori degli esterni non vengono mai coinvolti nelle rotazioni. È una scelta efficace contro squadre di grandi tiratori, a patto di avere un ottimo protettore del ferro (rim protector) capace di tenere l'uno contro uno vicino al canestro.

Le quattro difese di Sistema sul pick & roll

Nel nostro sistema di squadra, utilizziamo quattro varianti difensive, codificate nel linguaggio comune:

1. **Aggressive hedge + Plug/tag:** forte show del lungo con l'aiuto del MIG dal perimetro.
2. **Black:** un quick hedge dove il difensore della palla passa obbligatoriamente sopra il blocco e la difesa si chiude immediatamente in area.
3. **High Center (Drop):** il difensore del lungo sta in linea con il bloccante e l'esterno spinge il ball handler sopra il blocco senza farsi battere sul fondo.
4. **Switching Defense (Cambio):** utilizzato per interrompere fluidità e circolazione di palla dell'attacco, isolando i giocatori in uno contro uno e coprendo gli spot up.

Adattamento in corsa: L'allenatore deve preparare la squadra a passare fluidamente da una difesa all'altra. Se sul Pick & Roll il nostro lungo è in ritardo sulla linea del blocco a causa del dinamismo dell'attacco, non può fare hedge (rischierebbe di essere splittato o battuto dal palleggiatore). Deve riconoscere la situazione e convertire istantaneamente la difesa in un **high center/drop**, abbassando la sua posizione rispetto al rollante, supportato dal difensore del MIG che stringerà ulteriormente la sua posizione in area.

Spanish Pick & Roll: sullo Spain Pick & Roll applichiamo le medesime regole del nostro sistema: contenimento (drop/plug) con l'ultimo uomo del lato debole deputato all'aiuto e massima pressione sulla palla.

Metodologia di allenamento, video e cultura del lavoro

Quando si sceglie di giocare ad alto **Pace**, bisogna accettare strutturalmente che il numero degli errori difensivi aumenti. L'intensità elevata logora le letture. La squadra deve sviluppare un'altissima **tolleranza all'errore**: nessun giocatore deve colpevolizzare il compagno per una rotazione saltata.

Per allenare il ritmo, lo staff tecnico deve insistere costantemente sulla transizione. Non appena si cattura un rimbalzo difensivo, la palla deve volare in avanti, indipendentemente dal ruolo di chi la porta (anche un lungo deve essere allenato a condurre il palleggio a tutto campo, creando situazioni di 5 contro 4). Bisogna evitare che il point guard blocchi l'azione per chiamare lo schema statico a metà campo.

Organizzazione del Lavoro Individuale (In-Season vs Off-Season)

Il lavoro individua richiede metodo, costanza e una chiara distinzione temporale:

- **Off-Season:** è il momento dell'**arricchimento tecnico**, in cui si inseriscono nel bagaglio del giocatore soluzioni che ancora non possiede.
- **In-Season:** è il momento del **perfezionamento della performance**. L'obiettivo non è stravolgere il giocatore, ma far sì che ciò che sa fare lo faccia al meglio (es. portare un veterano strutturato da un 35% a un 42% nel tiro piazzato).

Struttura della giornata tipo

Le sessioni di allenamento non si esauriscono nel lavoro collettivo di 5 contro 5 (il cui tempo effettivo è drasticamente diminuito rispetto al passato per preservare i corpi dai viaggi e dalle partite ravvicinate).

Orario: Il lavoro inizia alle 09:30 e termina intorno alle 13:15.

Suddivisione: I giocatori sono divisi in gruppi in sinergia con il preparatore atletico, alternando sala pesi e lavoro tecnico sul campo.

Monitoraggio: Gli atleti utilizzano fasce cardio e sistemi di monitoraggio del carico fisico per calibrare l'intensità (se un giocatore è in sovraccarico, il suo piano individuale viene ridotto o modificato).

La preparazione video: coinvolgimento attivo del giocatore

Il lavoro video non deve essere un'imposizione passiva, ma uno strumento di crescita metodica:

Studio: lo staff assistenti prepara il materiale cartaceo e i video personalizzati sulle caratteristiche del personnel avversario.

Condivisione anticipata: il materiale viene inviato ai giocatori via WhatsApp il giorno precedente la partita.

Riunione Tecnica Attiva: il giorno della partita, durante la riunione video sul personnel, non parla l'allenatore. Sono i giocatori a commentare i propri accoppiamenti diretti (es. il difensore di Queen Ellis deve esporre ai compagni le caratteristiche e le contromisure da adottare). Questo metodo garantisce la massima focalizzazione mentale individuale.

EMANUELE MOLIN – GIOCARE CONTRO I CAMBI DIFENSIVI

Nel basket moderno, l'efficacia delle correzioni durante lo scrimmage poggia su una precisa e coordinata divisione dei ruoli all'interno dello staff tecnico. Durante il flusso del gioco, il capo allenatore interviene in prima persona interrompendo l'azione solo per correggere errori di natura grave o situazioni tattiche ricorrenti. Gli assistenti, al contrario, agiscono nell'ombra ma con continuità, effettuando interventi rapidi, mirati e individuali sui singoli giocatori, evitando accuratamente di spezzare il ritmo complessivo dell'allenamento. Quando l'errore richiede un'analisi più profonda o si vuole enfatizzare un dettaglio complesso, la preferenza dello staff si sposta decisamente verso il feedback video post-scrimmage. Questa scelta garantisce una precisione millimetrica e una forte personalizzazione della correzione, offrendo agli atleti evidenze oggettive e, fattore non trascurabile, riducendo la reattività emotiva tipica dei rimproveri subiti a caldo sul parquet.

L'approccio metodologico applicato in campo deve essere sempre tecnico e propositivo: l'allenatore non deve limitarsi a evidenziare cosa non fare, ma deve indicare chiaramente la soluzione e l'azione corretta da intraprendere. Tale approccio deve essere coerente e applicato in modo identico a tutti i membri del roster, un presupposto fondamentale per mantenere intatti il rispetto reciproco e la disciplina di squadra.

Struttura settimanale, routine e gestione dei volumi

Ottimizzare le prestazioni significa saper dosare i carichi attraverso una pianificazione meticolosa del microciclo settimanale. Il giorno successivo alla partita è interamente consacrato all'active recovery, alle terapie e al lavoro riabilitativo o preventivo individualizzato, gestito in sinergia tra i preparatori atletici e lo staff sanitario. La routine quotidiana nei giorni successivi ruota attorno a un blocco di lavoro individuale pre-allenamento, ironicamente ma efficacemente ribattezzato "vitamine". Si tratta di una costante quotidiana poco variabile, che prevede dai 10 ai 20 minuti di lavoro tecnico sul campo combinati con un blocco di 20-30 minuti di body vitamins svolto in sala pesi sotto la supervisione dei preparatori.

Giorno	Tipo di Sessione	Focus metodologico e gestione dei volumi
Post-Partita	Active Recovery	Terapie, scarico e lavoro riabilitativo o preventivo individualizzato. Sinergia staff atletico e sanitario.
Martedì	Entry Practice	Massimo carico didattico. Mirato alla correzione dei dettagli e all'inserimento di nuovi concetti. Bassi livelli di contatto e agonismo.
Mercoledì	Allenamento Pieno	Alta intensità complessiva. Blocco "vitamine" ridotto a 10-15 minuti. Circa 50-60 minuti di lavoro collettivo effettivo. Ampio volume di tiro.
Giovedì	Open Gym	Parentesi interamente dedicata alle routine fisiche individuali e alla quantità pura di tiro.
Venerdì	Preparazione Tattica	Bassa intensità. Focus sul piano partita tramite strumenti come il walkthrough e i breakdown difensivi.
Sabato	Pre-Game / Shoot Around	Standard di vigilia. Se possibile logisticamente, risveglio muscolare mattutino leggero (stretching, tiro, richiami walkthrough).

Ogni blocco di allenamento risponde a una specifica esigenza strategica. L'entry practice interviene sulla didattica dei concetti macro (come lo spacing, la fluidità del roll dei lunghi e le letture fondamentali), mentre i breakdown difensivi stringono l'obiettivo sui dettagli microscopici della difesa che si intende esibire nel match imminente. Lo scrimmage interviene infine per simulare il contesto agonistico reale, una fase in cui lo staff può permettersi di manipolare o aggiustare alcune regole in funzione del piano partita avversario, senza però mai snaturare la filosofia d'identità del proprio sistema. Nel delicato bilanciamento tra tecnica e tattica, la regola aurea è non sovraccaricare la mente dei giocatori con preparazioni ossessive sul piano partita (come, ad esempio, aggredire una specifica zona avversaria in modo esasperato), preferendo invece focalizzarsi su pochi concetti cardine, praticati e ripetuti fino a tramutarli in automatismi fluidi.

In questo processo decisionale, i dati statistici individuali offrono una bussola formidabile per modulare la tattica. Lo staff analizza con particolare attenzione la finestra temporale delle ultime 5 partite, l'indicatore ideale per catturare il momento psicofisico di un atleta, rivelando se si trova in una striscia positiva (hot streak) o in un momento di flessione. Questi numeri freschi vengono sapientemente incrociati con lo scouting tradizionale e l'osservazione sul campo per orientare le scelte cruciali della gara: decidere chi marcare stretto, a chi concedere pigramente il tiro battezzandolo sul perimetro, quale difensore attaccare sistematicamente e come orchestrare i cambi per generare o difendere i mismatch.

Questa reattività è ciò che traccia la linea di demarcazione tra i vari livelli del basket mondiale, dai campionati nazionali fino all'Eurolega e all'NBA. Il vero salto di categoria risiede nella velocità di gioco e, soprattutto, nella velocità di pensiero: le squadre di prima fascia capiscono lo sviluppo dell'azione e reagiscono agli stimoli con frazioni di secondo di anticipo. A fare il resto ci pensa il gap di fisicità e qualità atletica, che si fa evidente già nel passaggio dal campionato nazionale alle arene europee, per poi toccare l'apice nell'universo NBA, dove la combinazione di taglia fisica e mobilità spaziale è talmente estrema da richiedere adattamenti strutturali. Per il coaching, l'implicazione è netta: l'allenamento deve focalizzarsi sulla stimolazione del decision-making rapido, sulla reattività pura e sulla gestione istintiva di scenari complessi.

ANATOMIA E FILOSOFIA DELL'ATTACCO AI CAMBI DIFENSIVI

I punti focali dell'azione risiedono nella corretta gestione del blocco, nella precisione del lungo nel tagliare in roll, nella ricerca di una ricezione profonda e nella lettura istantanea del comportamento difensivo. Decodificare una switching defense significa comprendere che il cambio non si esaurisce nella reazione del difensore sulla palla, ma ridisegna l'intera mappa degli accoppiamenti difensivi un evento che genera il mismatch e ne detta le contromisure.

TIPI DI CAMBI DIFENSIVI

La difesa cambia per un motivo principale: togliere la circolazione di palla all'attacco e costringerlo a giocare isolamenti statici. Esistono diverse tipologie di cambio:

Hedge & Under: il difensore del bloccante fa un accenno di aiuto (hedge") per rallentare il piccolo, mentre il difensore del piccolo gli passa sotto per gestire il cambio nella fascia centrale.

Hedge & Over: il difensore del bloccante fa un hedge per rallentare il piccolo, mentre il difensore del piccolo passa sotto sopra per stare davanti al lungo.

Triple Switch: coinvolge un terzo difensore sul lato debole. Quando la difesa cambia sulla palla, il terzo uomo ruota preventivamente dentro l'area per marcare il lungo che rolla, evitando che subisca il mismatch contro un piccolo.

Un'altra cosa molto importa è capire quando cambia (tempo):

Early Switch: avviene subito, all'inizio del possesso. L'attacco ha ancora circa 20 secondi per gestire il gioco e leggere il mismatch.

Late Deep Switch: un cambio tardivo e profondo. Può avvenire negli ultimi 8" oppure il lungo contiene il palleggiatore (drop). Quando il palleggiatore supera la linea del tiro libero c'è un cambio.

L'attacco può adottare due filosofie di gioco:

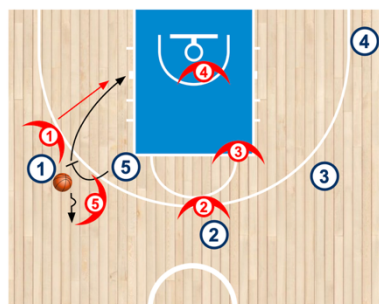
Keep Playing: non fermare la palla. Si continua a muovere il pallone fidandosi del sistema, aspettando che il cambio provochi naturalmente un errore. Per un accoppiamento sbagliato, perché c'è una cattiva comunicazione oppure il nostro miglior attaccante si trova contro il loro peggior difensore.

Attaccare il mismatch: è lo stile dominante moderno. Si va a caccia del mismatch (lungo contro piccolo o piccolo contro lungo).

Per **distruggere la difesa sui cambi**, l'attacco utilizza diverse letture e movimenti collettivi:

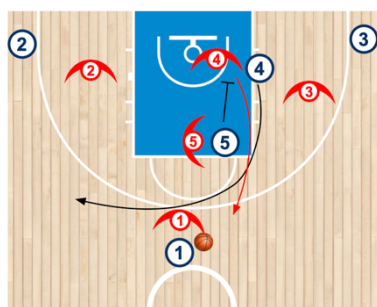
Mettere la palla in post: passare la palla più vicino possibile a canestro, perché il mio obiettivo è quello di attaccare il ferro, di far collassare la difesa.

Molto spesso le buone squadre cercano di andare sotto al lungo, perché vogliono rallentarlo. Nelle situazioni di side P&R il difensore del piccolo va sopra perché c'è l'ultimo difensore a coprire l'area. (DIAG 1)

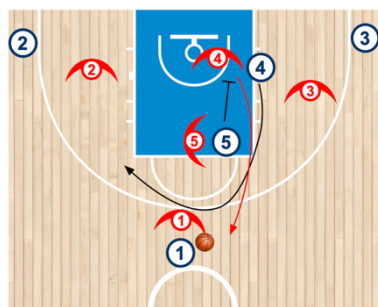


DIAG 1

La prima cosa da valutare è il posizionamento del proprio avversario. Se il difensore del lungo cerca di anticipare il cambio, il lungo non dovrà nemmeno portare il blocco, ma potrà direttamente **slippare**, scegliendo se aprirsi sul perimetro (**pop**) o tagliare verso l'area (DIAG 2-3). Tecnicamente, se non c'è blocco il lungo utilizzerà un giro frontale. Nel caso in cui c'è blocco, mancanza di spazio, utilizzerà un giro dorsale.

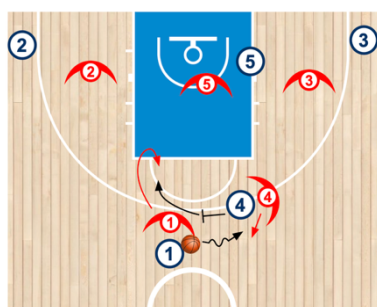


DIAG 2

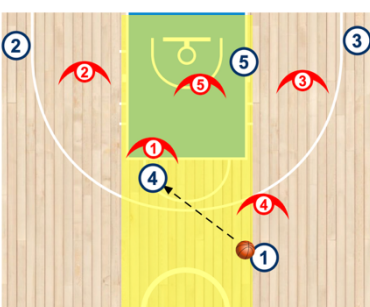


DIAG 3

Generalmente vogliamo gestire il mismatch passando la palla nelle corsie centrali del campo: perché al centro non c'è lato debole. La difesa non può collassare o raddoppiare senza concedere tiri aperti sui lati. Vogliamo passare la palla al gomito perché non può esserci trap (DIAG 4-5)



DIAG 4

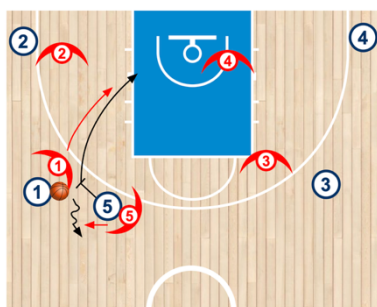


DIAG 5

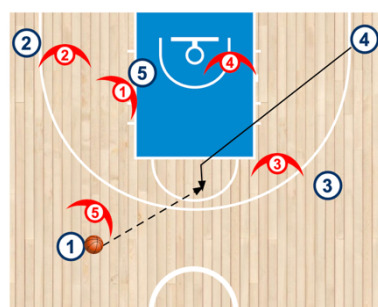
Contro il cambio è fondamentale il concetto del timing. La squadra deve avere la pazienza sul movimento di uomini e palla, andiamo ad incontrare proprio il vantaggio desiderato.

P&R LATERALE

Hedge + over: quello che vogliamo fare è sempre attaccare nella fascia centrale, mettendo in mezzo l'ultimo difensore che riempie e difende il lato debole. Il palleggiatore deve aprire il campo, il giocatore in angolo effettua un taglio flash verso la palla per giocare una situazione di high/low (alto/basso). Ovviamente per fare tutto questo ci vuole timing (DIAG 6-7)



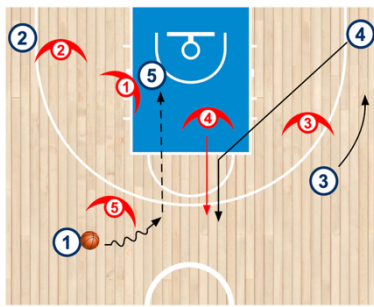
DIAG 6



DIAG 7

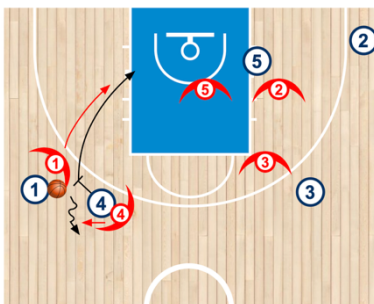
A ogni ricezione l'obiettivo primario è il tiro. Il lungo deve mantenere lo spazio rispetto al piccolo usando **l'avambraccio**, in attesa di ricevere la palla con un lob. In situazione di **alto-basso**, il lungo utilizzerà un giro per sigillare (fare seal) il **proprio** avversario.

La reazione della difesa contro questi tagli verso la palla è **quella** di anticipare e negare la ricezione. Questo comporta due vantaggi, uno di tecnica individuale e un dettaglio tattico da considerare: il primo è **il passaggio dalla fascia centrale** mentre i giocatori senza palla si muovono, svuotando così l'area (DIAG 8).

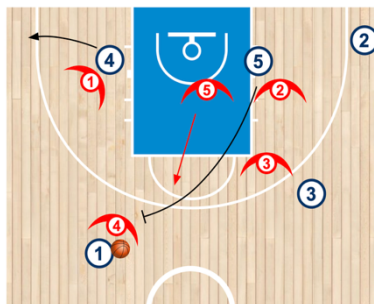


DIAG 8

La seconda opzione, utile soprattutto se il bloccante è il numero 4, prevede che **l'altro lungo salga** sia per svuotare l'area, sia per giocare un secondo P&R (DIAG 9-10).



DIAG 9.



DIAG 10

SERGIO BORRONI – IL TIRO DA TRE PUNTI ATTACCO E DIFESA; BLOCCHI LONTANO DALLA PALLA.

DEFINIZIONE DELL'ATTO DI TIRO

L'atto di tiro è uno dei concetti fondamentali della pallacanestro moderna. Secondo le regole FIBA aggiornate, l'atto di tiro inizia nel momento preciso in cui il giocatore raccoglie la palla (gather) e avvia il movimento verso l'alto in direzione del canestro avversario. Questo è il momento critico: da qui in poi, il tiratore acquisisce diritti specifici di protezione durante la ricaduta.

Una distinzione importante riguarda il momento in cui il palleggio termina. Quando la palla rimane sulla mano del tiratore e la mano scatta verso il canestro, inizia ufficialmente il tiro. Questo confine può essere ambiguo: quando c'è dubbio (situazione 50-50), la regola concede il beneficio al tiratore, seguendo un protocollo che favorisce lo spettacolo e la convalida del canestro.

Un fenomeno che le regole cercano di contrastare è il "manufacturing shot": quando un giocatore, dopo aver percepito il contatto, raccoglie la palla e la butta immediatamente per simulare un atto di tiro. Le interpretazioni stanno cambiando per scoraggiare questo comportamento scorretto.

DIRITTI DEL TIRATORE E SPAZIO DI RICADUTA

Il tiratore ha il diritto fondamentale di saltare e atterrare nello stesso punto da cui si è staccato. Nella pratica, la dinamica del gioco spesso lo porta a ricadere più avanti, il che è completamente legittimo. Ciò che conta davvero è lo "stato dello spazio" nel momento del distacco: se lo spazio di ricaduta è libero nel momento esatto in cui il giocatore lascia i piedi, quello spazio appartiene al tiratore.

Se invece un difensore è già posizionato legalmente in quello spazio prima del distacco del tiratore, allora la responsabilità di qualunque contatto ricade sull'attaccante. Ecco perché il "punto di stacco" è il momento chiave per l'arbitro: bisogna valutare esattamente quale sia lo stato dello spazio in quell'istante preciso. I casi più frequenti includono il close-out in ritardo, il difensore che entra nel cilindro del tiratore, i contatti piede-su-piede e le estensioni di gamba del difensore sotto la ricaduta.

IL CILINDRO E IL PUNTO DI STACCO

Il cilindro è un concetto geometrico fondamentale: rappresenta la proiezione verticale del corpo di un giocatore verso il terreno. Per il difensore, il cilindro vale come posizione legale solo se era già occupato prima del distacco del tiratore. Se il difensore era già dentro il cilindro (o comunque in posizione difensiva legale) al momento del distacco dell'attaccante, il contatto non è sua responsabilità. Se invece il difensore arriva dopo e invade lo spazio, allora è sua la responsabilità.

Un'altra situazione frequente è quando entrambi i giocatori saltano e i loro cilindri si toccano in alto durante una stoppata. Generalmente, questo non viene fischiato. Tuttavia, se il difensore arriva in ritardo e invade lo spazio in modo chiaro, allora si configura un fallo. La chiave rimane sempre il timing relativo: chi ha occupato per primo quella posizione?

RUOLO E TECNICA DELL'ARBITRO

L'arbitro deve seguire una sequenza pratica precisa. Per prima cosa, identifica se è un tiro da 2 o da 3 punti, poiché la posizione del piede sulla linea dei 3 punti cambia completamente la valutazione. Quando disponibile (come nella Serie A), deve usare il replay per confermare questa decisione. Una volta che il giocatore salta per il tiro, l'arbitro non deve seguire la palla: la palla non commette falli. Invece, deve mantenere lo sguardo sul punto di atterraggio e concentrarsi sulla zona sotto il tiratore fino alla fine dell'azione.

Quando valuta il contatto, l'arbitro deve identificare il primo contatto falloso e applicare una sanzione. L'analisi del corpo procede dall'alto verso il basso: prima guarda testa, mani e braccia, poi fianchi e schiena, infine gambe e piedi. Gli angoli di osservazione sono critici: l'arbitro sotto canestro deve guardare soprattutto gambe e piedi, mentre l'arbitro esterno osserva i falli in alto (mani, polso, braccio). Infine, decide la sanzione: fallo personale, antisportivo o nulla, considerando la dinamica e la volontarietà dell'azione.

TIPOLOGIE DI CONTATTO E SANZIONI

Non tutti i contatti sono uguali. Un contatto marginale, come un "high-five" in volo che non provoca sbilanciamento, è spesso considerato non falloso. Il primo contatto è invece quello che conta: se è falloso, viene fischiato, e solitamente questo è sufficiente se non si configura un'escalation verso un fallo antisportivo. I contatti che avvengono dopo il primo fallo vengono generalmente ignorati, a meno che non costituiscano loro stessi un fallo antisportivo (ad esempio, calciare volontariamente un avversario).

La classificazione tra fallo personale e fallo antisportivo (o pericoloso) dipende dalla volontarietà e dalla natura non legittima dell'azione. Secondo FIBA, deve essere un'azione che non rientra nella normale giocata di pallacanestro. In Italia c'è un'attenzione particolare al danno o all'infortunio subito dal tiratore: spesso si valuta anche l'esito infortunistico per decidere un upgrade a fallo antisportivo. In genere, non esiste una categoria "pericoloso" autonoma universalmente codificata; si valuta se il gesto è fuori dal normale gioco e rappresenta un tentativo volontario di sbilanciare.

LE NOVITÀ FIBA: NUOVE CATEGORIE DI FALLI

Le regole FIBA hanno subito una trasformazione significativa. Il termine tradizionale "fallo antisportivo" è scomparso, sostituito da due nuove categorie ben definite: il "disrupting foul" e il "flagrant foul".

Il "disrupting foul" (fallo di disturbo) include situazioni come l'interruzione di una transizione, il piede messo sotto il tiratore, o un contatto che interrompe l'azione. Questa categoria copre molti casi che prima venivano puniti come falli antisportivi non estremi. La sanzione è di 2 tiri liberi più il possesso palla. Un aspetto fondamentale: questo fallo NON si somma con i falli tecnici per determinare l'espulsione. Anche se ripetuto più volte, di per sé non comporta l'allontanamento dal campo.

Il "flagrant foul" rappresenta il contatto davvero duro, pericoloso e intenzionale, equivalente al precedente fallo antisportivo per contatto eccessivo. La sanzione è identica (2 tiri liberi più possesso palla), ma la differenza sta nelle conseguenze disciplinari, che sono più severe. Inoltre, il flagrant foul SÌ si somma con i falli tecnici di categoria e può portare all'espulsione. Questa riformulazione riduce la "sovra-sanzione" che prima poteva portare rapidamente all'espulsione e cambia l'atteggiamento difensivo: i giocatori avranno meno paura di fermare la transizione in certe situazioni, pur mantenendo la protezione dei giocatori.

SITUAZIONI PARTICOLARI E CONSIDERAZIONI FINALI

Ci sono situazioni particolari che richiedono attenzione. L'alley-oop, ad esempio, non è considerato un atto di tiro fintanto che l'attaccante non ha possesso o almeno un tocco della palla (tap-in). Quindi il fallo sul ricevitore prima del controllo non è un fallo sul tiro. Nel tiro da tre,

prestare particolare attenzione ai piedi e al punto di partenza: l'uso del replay (dove disponibile) è sempre importante per confermare 2 versus 3 punti e valutare la correttezza del contatto.

Per gli arbitri, il principio guida rimane semplice ma potente: guardare la difesa riduce gli errori. Mantenere l'attenzione sul difensore porta a meno valutazioni errate rispetto a fissarsi sul tiratore. È essenziale essere coerenti: se un tipo di contatto viene ritenuto falloso in una fase della partita, la stessa valutazione deve essere applicata per casi simili. Le incoerenze creano frustrazione e problemi con le squadre e i valutatori.

Nelle situazioni 50-50, il protocollo richiede di dare il beneficio al tiratore, e l'uso del replay quando disponibile rimane uno strumento cruciale per distinguere 2 da 3 punti e valutare volontarietà o pericolosità delle azioni.

MASSIMO CORTINOVIS – IL COACH NELL'ERA DIGITALE, SOCIAL MEDIA, SCOUTING, PERSONAL BRAND, INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Questo manuale non rappresenta una speculazione teorica astratta, ma trae origine dall'esperienza diretta di una transizione epocale vissuta in prima persona. Il percorso professionale analizzato si snoda tra due realtà contrapposte: da un lato, la pallacanestro analogica degli anni '90, caratterizzata dalle dinamiche tradizionali di spogliatoio e da uno studio metodico e incessante sui videotape in formato VHS; dall'altro, l'ecosistema iper-connesso, tecnologico e digitale in cui ci si trova immersi nel scenario attuale del 2026. Di fronte a questo mutamento, emerge una chiara verità: la figura dell'allenatore moderno non può più permettersi di limitarsi all'utilizzo della sola lavagnetta tattica sul parquet. Al contrario, è diventato indispensabile muoversi all'interno dello spazio digitale con intenzione, strategia e una solida preparazione.

Le radici di questo nuovo approccio affondano in un background che unisce strettamente il campo e il digitale. L'esperienza sul parquet si è sviluppata attraverso ruoli di assistente allenatore fino alla Serie A e di allenatore nei settori giovanili d'eccellenza, sia maschili che femminili, maturando un'estrazione radicata sui fondamentali classici. Parallelamente, la dimensione digitale si è consolidata attraverso ruoli di Digital Strategic Advisor per la Lega Basket Serie A e la fondazione di SportSphere, agenzia leader nello sport marketing e nella digital transformation sportiva. Grazie alla specializzazione in athlete personal branding e nell'applicazione pratica dell'intelligenza artificiale generativa nel business sportivo, viene dimostrato quotidianamente come la panchina e lo schermo possano integrarsi in modo ottimale ed efficace.

Il Nuovo Paradigma

Il modo in cui si costruisce, si diffonde e viene valutata la reputazione professionale di un allenatore da parte dei decisori istituzionali, come presidenti, general manager e brand, ha subito un mutamento radicale. Ritenere che ignorare i canali social offra protezione o conferisca un'aura da "vecchia scuola" costituisce un grave errore di valutazione; tale atteggiamento equivale semplicemente a lasciare al caso, o a terzi, la gestione della propria narrazione pubblica. I dati statistici attuali confermano questa evoluzione in modo inequivocabile: ben il 72% dei General Manager europei analizza e cerca attivamente informazioni online su un allenatore prima ancora di avviare un contatto ufficiale o fare una telefonata. Inoltre, per i professionisti della panchina che gestiscono un profilo LinkedIn attivo, si registra un incremento pari a tre volte dell'indice di visibilità e delle opportunità di networking internazionale. Il punto di svolta è stato ufficialmente il 2020, anno a partire dal quale l'identità e l'impronta digitale sono diventate una componente integrante e discriminante del curriculum vitae. Il campo, di fatto, definisce l'allenatore, ma è il digitale a renderlo visibile; non si tratta di trasformarsi in influencer o di inseguire i "like", bensì di assumere il controllo totale della propria identità e della propria narrativa professionale.

L'evoluzione della reputazione emerge chiaramente quando si analizza il confronto generazionale. Nello scenario passato, compreso tra gli anni '90 e il 2010, la reputazione si costruiva esclusivamente sul campo e attraverso il passaparola diretto, all'interno di un network di contatti strettamente geografico o limitato alla conoscenza personale. Per trovare una nuova panchina erano necessarie la segnalazione o l'intermediazione di un agente, e il curriculum si riduceva a un foglio Word statico inviato sporadicamente via email. Nello scenario attuale del 2026, invece, la reputazione si edifica ed estende capillarmente attraverso la condivisione sistematica di contenuti di valore. Il network è diventato globale, consentendo a una franchigia NBA o a un club di EuroLeague di intercettare analisi tattiche da qualsiasi parte del mondo. Il posizionamento digitale lavora ininterrottamente come un magnete per club e addetti ai lavori, trasformando il profilo LinkedIn in un biglietto da visita permanente e in un portfolio dinamico in continua evoluzione.

Comunicazione Professionale e Gestione Media

Un coach rappresenta a tutti gli effetti una figura pubblica costantemente esposta al giudizio dei media, e ogni singola interazione, formale o informale, costituisce un atto di comunicazione istituzionale e di branding. Pertanto, la questione cruciale non riguarda il comunicare o meno, ma la scelta di farlo con intenzione e strategia anziché per puro caso. La mappa dell'esposizione mediatica odierna include i media tradizionali, come le conferenze stampa pre e post-gara, le interviste esclusive e le flash interview a bordo campo ad altissima tensione emotiva. A questi si affiancano i media digitali e social, che spaziano dai post personali alle interviste in podcast e canali YouTube, contesti in cui le dichiarazioni sono costantemente soggette a screenshot e decontestualizzazioni immediate. Infine, non va trascurata la comunicazione informale, costituita dalle conversazioni a microfoni spenti nei corridoi, dalle reazioni emotive in panchina catturate dalle telecamere e dai commenti rivolti ad arbitri o atleti.

La gestione della stampa richiede il rispetto di regole fondamentali molto precise. Prima di entrare in sala stampa, è necessario preparare sempre tre messaggi chiave per definire con esattezza i titoli che i giornalisti dovranno scrivere il giorno successivo, guidando la conferenza anziché subirla. Di fronte a domande scomode o provocatorie, si applica la cosiddetta "Bridge Technique" (Tecnica del Ponte), che consiste nel rispondere in modo sintetico per poi reindirizzare immediatamente il focus sul proprio messaggio cardine. Conviene, inoltre superare il mito dell'"Off the Record", poiché non esiste alcuna riservatezza definitiva: un concetto che non si desidera vedere stampato o pubblicato sui social non deve semplicemente mai essere pronunciato. Vigè la tolleranza zero sugli attacchi pubblici ad arbitri o avversari, scontri nei quali l'allenatore perde sempre sia in termini economici, a causa delle sanzioni della lega, sia in termini di standing internazionale. Al contrario, l'uso di risposte neutre ed eleganti e la forza del silenzio permettono di proteggere il gruppo e di attirare su di sé le critiche esterne, cementando così il rispetto dello spogliatoio.

Questa strategia si applica direttamente alla gestione delle situazioni critiche tipiche. In caso di una pesante sconfitta, occorre condurre un'analisi sobria assumendosi la responsabilità collettiva senza cercare scuse esterne. Di fronte a un giocatore in grave crisi di forma, si deve evitare assolutamente di colpevolizzare il singolo davanti ai media, presentando la situazione come un percorso comune per ritrovare la miglior versione dell'atleta sul campo. Quando si rincorrono voci insistenti di mercato o di esonero, è opportuno rifiutare elegantemente il condizionamento della domanda per riprendere il controllo del focus sulla preparazione della partita successiva. Infine, in merito a decisioni arbitrali contestate, l'applicazione della regola delle 24 ore impedisce di parlare a caldo sotto l'influsso di un'emotività immediata che potrebbe costare carissimo.

La validità a lungo termine del brand dipende dal modo in cui si gestiscono i media, influenzando direttamente la longevità professionale. L'analisi di casi studio illustra modelli opposti. Gregg Popovich incarna un modello virtuoso grazie a un approccio diretto, ironico, onesto e profondamente umano. Egli utilizza le conferenze per rinforzare i valori cardine del collettivo e disinnescare le tensioni con un'ironia tagliente ma rispettosa, legando stabilmente il proprio brand a una leadership illuminata e a una cultura vincente. Al contrario, Bill Belichick rappresenta un modello critico, caratterizzato da un approccio monosillabico, deliberatamente chiuso e ostile. Vivendo la comunicazione come un mero obbligo contrattuale, egli tende a irrigidirsi sotto pressione, amplificando il danno d'immagine (come avvenuto nel caso Deflategate del 2015) e associando il proprio brand principalmente a concetti di arroganza e chiusura.

Personal Branding e Strategia di Canale

Il brand non è determinato da ciò che si afferma in prima persona, ma da ciò che gli altri dicono quando si esce dalla stanza. La costruzione dell'identità online si regge su tre pilastri fondamentali: il posizionamento, volto a chiarire cosa renda tecnicamente e metodologicamente diversi dagli altri allenatori; la visibilità, mirata a ottimizzare la presenza affinché chiunque cerchi quel profilo specifico possa trovarlo senza frizioni; e la coerenza, intesa come un sistema coordinato e costante di messaggi distribuiti nel tempo su tutti i canali.

La matrice strategica delle piattaforme assegna la massima priorità a LinkedIn, considerato il vero fulcro del network professionale, utile per costruire credibilità diretta con presidenti e general manager, e configurabile come un vero e

proprio curriculum vitae vivente. YouTube detiene un'alta priorità per la pubblicazione di video tutorial tecnici, analisi tattiche approfondite e per la creazione di una drill library proprietaria capace di garantire un posizionamento duraturo sui motori di ricerca. Piattaforme come X, Instagram e TikTok ricoprono una priorità media: X si rivela utile per condividere pillole tattiche in tempo reale con la community globale, mentre Instagram e TikTok permettono di mostrare il dietro le quinte e il lato umano della panchina, intercettando un'audience più giovane tramite formati video verticali.

Per ottimizzare il profilo LinkedIn, è necessario seguire una precisa checklist ed evitare l'improvvisazione. La foto profilo deve essere professionale, ad alta risoluzione, con sfondo neutro o sul campo, escludendo selfie o scatti rubati nello spogliatoio. Il banner di copertina va personalizzato con grafiche del team, immagini d'azione o un claim filosofico personale, mentre l'headline deve esplicitare chiaramente ruolo e filosofia specifica, evitando diciture generiche. La sezione 'About' deve proporre una biografia strutturata in pochi paragrafi narrativi sulla propria visione del gioco, e l'elenco delle esperienze professionali deve essere orientato ai risultati, inserendo metriche e traguardi misurabili come record di vittorie, promozioni e titoli.

La produzione di contenuti si deve articolare su quattro pilastri fondamentali. Il primo pilastro è la filosofia tecnica, incentrata sulla visione pura del gioco attraverso post dedicati a sistemi difensivi o set offensivi supportati da clip video e grafiche esplicative. Il secondo riguarda l'educazione e la crescita continuativa, basata sulla condivisione di libri, corsi di aggiornamento e modelli internazionali per dimostrare un'evoluzione costante. Il terzo pilastro mostra il dietro le quinte attraverso frammenti di allenamento e routine di preparazione, svelando con autenticità il lato umano della panchina nel rispetto del consenso del club. Infine, il quarto pilastro include opinioni professionali autorevoli per commentare l'attualità cestistica internazionale adottando un punto di vista strettamente tecnico, analitico e privo di elementi di tifo.

Social Scouting e Reclutamento

I processi di reclutamento e valutazione dei giocatori includono ormai una dimensione digitale imprescindibile. L'analisi del comportamento online di un atleta offre preziose informazioni predittive sulla sua etica lavorativa, sulla sua stabilità emotiva e sulla compatibilità con la cultura del club prima ancora che avvenga un contatto formale. Il precursore assoluto di questa metodologia è stato John Calipari, il quale si è spostato strategicamente sui canali social frequentati dai giovani talenti per narrare la storia, il lavoro quotidiano e i successi dei propri atleti passati alla NBA, ridefinendo così il reclutamento collegiale.

Nell'analisi dei profili digitali si distinguono indicatori positivi, definiti Green Flags, e segnali d'allarme, noti come Red Flags. Tra i comportamenti virtuosi si annoverano la pubblicazione di contenuti focalizzati sulla celebrazione del successo collettivo della squadra, i video di sessioni di allenamento extra-curricolari, il rispetto esplicito manifestato verso avversari e arbitri, e l'uso di un linguaggio sempre appropriato ed equilibrato. Al contrario, costituiscono segnali d'allarme i post polemici o le frecciate pubbliche rivolte allo staff dopo una sconfitta, l'ostentazione di uno stile di vita incompatibile con lo sport d'élite, le reazioni furiose di fronte alle critiche nei commenti e la totale opacità o assenza di un profilo, elemento che impedisce qualunque valutazione caratteriale preventiva.

Tale attività di scouting digitale deve muoversi entro precisi limiti etici, di privacy e conformità normativa. È legittimo analizzare solo ed esclusivamente ciò che l'atleta sceglie di rendere di pubblico dominio, reputando eticamente scorretto e legalmente rischioso il tentativo di accedere a profili privati tramite account fittizi o terze persone. Per i profili di atleti minorenni si applicano le tutele rigidissime del GDPR, con il divieto assoluto di effettuare screenshot, condividere contenuti senza autorizzazione scritta o avviare contatti diretti nei messaggi privati bypassando i genitori o i tutori legali. In ogni caso, il social scouting rappresenta uno strumento puramente integrativo di analisi, che non deve mai sostituire il contatto umano, il colloquio conoscitivo diretto e la verifica tradizionale delle referenze.

Knowledge Sharing e Modelli di Riferimento

Condividere la propria conoscenza tecnica non equivale a regalare i propri segreti, bensì a posizionarsi come un punto di riferimento autorevole e riconosciuto a livello internazionale. Figure di spicco nel panorama mondiale hanno costruito veri e propri imperi di formazione globale partendo proprio dalla divulgazione sistematica delle proprie metodologie sui canali digitali.

Il percorso per diventare un Thought Leader si sviluppa attraverso una roadmap di 12-18 mesi. Il primo passo consiste nel consumare contenuti per circa trenta minuti al giorno, studiando i migliori profili internazionali e i loro formati. Successivamente si passa a commentare sotto i post di altri professionisti, aggiungendo reali spunti tecnici o analisi dettagliate per generare visibilità qualificata e gratuita. Il terzo livello prevede la condivisione critica dei contenuti altrui, arricchendoli sempre con la propria chiave di lettura tecnica anziché agire come un semplice amplificatore. Segue poi la fase di creazione di contenuti interamente originali, come analisi tattiche personali, riflessioni sulla leadership o schemi eseguiti dal vivo. Il traguardo finale è rappresentato dal diventare un punto di riferimento (Reference), livello in cui la community, i colleghi e i media iniziano a citare e taggare spontaneamente il professionista prendendolo come modello autorevole.

Un caso studio di eccellenza è rappresentato da Nick Hauselman e dalla sua piattaforma BBALLBREAKDOWN. La chiave del suo straordinario successo risiede nell'aver abbandonato i cliché retorici della narrazione sportiva tradizionale per immergersi nell'analisi chirurgica degli X&Os, rendendola accessibile a tutti tramite l'uso dello slow-motion, dei fermi immagine e di elementi grafici esplicativi. La credibilità maturata sui canali social gli ha persino permesso di collaborare direttamente con gli arbitri NBA per la realizzazione di video educativi ufficiali. Questa formula analitica è replicabile su tre livelli di formato: il micro-formato su X per l'analisi istantanea di una singola clip video in tempo reale durante una partita di cartello; il medio-formato su Instagram Reels o TikTok per un breakdown verticale di 60-90 secondi focalizzato su un singolo concetto tattico isolato; e il lungo-formato su YouTube per film session approfondite e strutturate della durata di 10-15 minutes su temi strategici macro o serie di playoff.

L'Ecosistema dell'Intelligenza Artificiale

L'adozione globale dell'Intelligenza Artificiale generativa rappresenta la curva tecnologica più rapida della storia dell'umanità. Nel contesto sportivo professionale, l'AI non ha lo scopo di sostituire la mente del coach, ma funge da amplificatore delle sue capacità operative, riducendo drasticamente i tempi di esecuzione delle attività di branding e content creation. Un modello linguistico avanzato come Claude può supportare l'allenatore nella definizione del posizionamento professionale a partire da poche parole chiave, declinando il tono di voce e i messaggi chiave ideali per ogni piattaforma. Può inoltre occuparsi della generazione e scrittura di contenuti ottimizzati per i vari canali social partendo da appunti di spogliatoio o idee grezze. L'AI facilita lo sviluppo di una pianificazione editoriale mensile completa e bilanciata, e si rivela preziosa per il media training, simulando interviste giornalistiche aggressive e formulando risposte strategiche alle domande tranello più difficili. Infine, garantisce la localizzazione internazionale attraverso la traduzione immediata di analisi complesse nel gergo tecnico-cestistico specifico professionale, offrendo visibilità presso club esteri.

Il toolkit AI del coach moderno include diversi strumenti specializzati. Claude si posiziona come il tool di riferimento per la scrittura complessa, l'analisi strategica di testi lunghi e la definizione accurata della brand identity. ChatGPT si rivela eccellente per sessioni di brainstorming veloci, espansione di idee in punti elenco e iterazioni rapide su bozze di testo. Perplexity opera come un motore di ricerca conversazionale avanzato con fonti verificate in tempo reale, ideale per condurre benchmark competitivi e analisi dettagliate dei rivali. Canva AI e Firefly supportano la progettazione grafica assistita per generare immagini e applicare template visivi professionali ottimizzati per lo sport. Per l'editing video, strumenti come CapCut e Descript consentono la generazione istantanea di sottotitoli precisi, il taglio intelligente dei silenzi e il reframing automatico dei video in verticale per i Reels. Infine, Notion AI costituisce l'hub centrale perfetto per l'organizzazione delle note di scouting, la gestione del calendario editoriale e la sintesi dei documenti di brand grazie all'AI nativa.

Per avviare questo processo, è possibile utilizzare un prompt operativo master su Claude.ai, configurando il modello come un esperto di personal branding e strategia digitale nel mondo dello sport professionistico. Fornendo tre parole chiave descrittive della propria filosofia di gioco, lo strumento è in grado di elaborare un intero piano strategico che include un positioning statement autorevole, una headline ottimizzata per LinkedIn, la declinazione dei quattro pilastri di contenuto con esempi pratici, l'indicazione di due account internazionali di riferimento da studiare e un piano operativo con le prime azioni concrete da implementare.

Il Prompt Operativo Master da Copiare su Claude.ai:

Sei un esperto di personal branding e strategia digitale nel mondo dello sport professionistico.

"Ho selezionato queste 3 parole chiave per descrivere la mia filosofia d'azione e di gioco come allenatore:
[INSERISCI PAROLA 1] · [INSERISCI PAROLA 2] · [INSERISCI PAROLA 3].

Sulla base di questi tre pilastri

1. Un positioning statement professionale di 2-3 frasi, formulato con un tono di voce diretto, autorevole e focalizzato sul valore.
2. La mia headline ottimizzata per il profilo LinkedIn (rispettando rigorosamente il limite massimo di 220 caratteri).
3. I miei 4 pilastri di contenuto (Content Pillars) specifici, declinati con un esempio pratico di post editoriale per ciascuno.
4. L'indicazione di 2 allenatori o account di riferimento internazionali simili al mio profilo da analizzare e studiare.
5. Un piano operativo con le prime 3 azioni concrete da implementare questa settimana."

Action Plan Operativo: I Prossimi Passi

Poiché la strategia senza esecuzione rimane puramente teorica, è necessario definire un cronoprogramma di azioni concrete a partire dall'immediato. Durante la prima settimana, le attività devono concentrarsi sull'aggiornamento e l'ottimizzazione del profilo LinkedIn, sulla configurazione del proprio account su Claude.ai per eseguire il prompt master di posizionamento e sull'identificazione dei primi dieci account di riferimento ad alto interesse strategico. Nell'arco del primo mese, l'obiettivo si sposta sulla scrittura e pubblicazione del primo post puramente tecnico su LinkedIn, sul consolidamento del calendario editoriale per le quattro settimane successive e sul monitoraggio costante sui social media di tre giovani prospetti d'interesse per registrarne i tratti comportamentali. Nei successivi tre mesi, diventa essenziale stabilizzare una routine editoriale consistente con un minimo di tre pubblicazioni di valore a settimana, iniziare a produrre e catalogare una libreria digitale proprietaria di video-analisi tattiche e misurare costantemente l'impatto strategico analizzando i dati di reach, la crescita dei follower e le richieste di connessione ricevute dagli addetti ai lavori per adattare progressivamente la strategia.

ALESSANDRO MAGRO – PRINCIPI DIFENSIVI E DIFESA DEL P&R

Il punto di partenza per la strutturazione di una difesa efficiente non risiede nelle geometrie delle rotazioni, ma nella postura mentale della guida tecnica. Dividere l'orizzonte tra chi fa l'allenatore e chi è un allenatore significa tracciare la linea tra un impiegato del parquet e una figura che assume il proprio ruolo come scelta d'identità totalizzante. Chi è allenatore accetta l'instabilità cronica della carriera, il peso degli esoneri, la gestione quotidiana dello stress e la consapevolezza che il lavoro non si esaurisce mai al fischio finale della seduta. All'interno di questa cornice, la tutela dei propri valori etici e didattici surclassa l'ossessione del risultato immediato: scendere a compromessi metodologici pur di strappare una vittoria estemporanea svuota di senso l'autorevolezza del lungo periodo.

Oggi l'abbondanza di materiale tecnico, video e dati statistici rischia di generare un sovraccarico informativo inutile. La competenza reale non consiste nell'accumulare soluzioni tattiche da lavagna, ma nel possedere un metodo di trasferimento efficace, capace di tradurre la complessità in compiti semplici e digeribili per gli atleti. Ridurre il flusso di input è una necessità strategica: poche regole chiare, una terminologia univoca condivisa da tutto lo staff e un'esecuzione coerente valgono più di un playbook enciclopedico.

Nel rapporto quotidiano con la squadra, la credibilità si costruisce rispondendo ai "perché" dei giocatori. Quando un atleta interroga lo staff su una scelta difensiva, l'allenatore deve saper smontare e spiegare la logica interna dell'adeguamento. Questo approccio non intacca l'autorità della panchina, ma edifica un percorso di fiducia mirato a sviluppare l'autonomia del roster. L'obiettivo finale è disporre di giocatori capaci di leggere e risolvere le situazioni d'emergenza negli ultimi 4 secondi del possesso avversario, quando il rumore della partita rende impossibile qualsiasi indicazione vocale proveniente dall'esterno.

I TRE PILASTRI DIFENSIVI: LA GUERRA AGLI "EASY POINTS"

La pallacanestro contemporanea, caratterizzata da un aumento vertiginoso del ritmo e del numero di possesi, impone scelte drastiche. Per ridurre l'efficienza offensiva avversaria, il sistema deve concentrarsi in modo ossessivo sulla cancellazione dei canestri facili (easy points). La piramide delle priorità difensive è strutturata su tre blocchi rigidi e non negoziabili:

1. Transizione difensiva: Annullare i canestri subiti in contropiede primario e secondario prima che la difesa possa schierarsi. Costringere l'attacco a giocare a metà campo. Il giocatore più vicino al rimbalzo scherma le linee d'apertura; forte pressione sul portatore.

2. Protezione del pitturato:

Impedire in ogni modo i paint touches (ricezioni interne, tagli profondi al ferro e penetrazioni centrali in palleggio). Presidio dei gomiti (elbows), aiuti dal lato debole e chiusura del centro.

3. controllo del rimbalzo: sigillare il possesso difensivo negando secondi tiri o situazioni di extra-possesto all'attacco. Tagliafuori (box-out) di squadra con ricerca attiva dell'impatto fisico.

Controllo del tiro da 3 punti

I dati dimostrano che la stragrande maggioranza dei tiri da tre punti ad alta percentuale si genera a seguito di tre situazioni specifiche: tiri in transizione, scarichi da rimbalzo offensivo o collassi difensivi provocati da penetrazioni al ferro.

Blindare l'area dei tre secondi è, paradossalmente, il modo migliore per difendere l'arco. Il sistema accetta come male minore un tiro da due punti in palleggio, arresto e tiro (pull-up) ben contestato, mentre considera il collassare internamente nel pitturato come un fallimento collettivo.

Sulle rotazioni sul perimetro, il comportamento individuale nel recupero sul tiratore (Closeout) deve seguire regole ferree:

- **Divieto assoluto di Fly-by:** saltare oltre il corpo del tiratore nel tentativo di intercettare il pallone è considerato un errore grave. Il fly-by elimina il difensore dalla rotazione, costringendo i compagni a gestire una situazione di svantaggio numerico (5 contro 4) all'interno del possesso.
- **Hard Closeout e orientamento:** Si corre sul tiratore per contestare la conclusione con la mano esterna alta, occupando lo spazio visivo del ferro e forzando l'eventuale palleggio dell'attaccante verso il gomito (elbow) chiudendo in modo totale la penetrazione lungo la linea di fondo.
- **Uso delle mani nello 1vs1:** Contro tiratori d'élite, la mano interna deve fungere da scudo sulla penetrazione senza mai tentare il recupero diretto sulla palla. Cercare il furto con la mano sbagliata sbilancia il baricentro dell'atleta e apre un'autostrada per l'attacco.

GESTIONE DELL'EMERGENZA E FLOW DIFENSIVO

Un sistema difensivo non si valuta quando tutto funziona secondo i piani, ma nel momento esatto in carenza di equilibrio, quando un accoppiamento salta o un compagno viene battuto. Citando la massima di Mike Tyson, "Tutti hanno un piano finché non ricevono un pugno in faccia", la squadra deve essere addestrata a gestire l'impatto con l'emergenza. Quando si verifica un errore, la cultura interna vieta di puntare il dito contro il colpevole; l'unica priorità è "mettere la pezza" in modo collettivo e immediato.

Lo staff cataloga gli errori in tre macroaree per calibrare gli interventi didattici: gli **errori di concentrazione** (mancato rispetto delle regole chiare del piano partita) che comportano provvedimenti disciplinari o cambi; gli **errori di disattenzione o fatica**, risolvibili attraverso una gestione lucida delle rotazioni; e gli **errori per manifesta superiorità dell'avversario**, da accettare e arginare con accorgimenti tattici di squadra.

L'attitudine mentale richiesta è racchiusa nel comando "to the next one": azzerare all'istante l'azione appena conclusa, sia essa un canestro subito o un recupero, per trasferire tutta l'energia nervosa sul possesso successivo. Questo reset continuo permette di raggiungere il flow difensivo, quello stato collettivo in cui la squadra legge in anticipo le linee di passaggio, percepisce le intenzioni dell'attacco e si muove all'unisono "everybody on the same page".

IL PRINCIPIO DEL KYP (Know your personnel)

La difesa tattica moderna non può essere identica per ogni avversario. Sotto stress, ogni giocatore torna istintivamente alle pochissime abitudini che padroneggia meglio (Un giocatore mano destra cercherà la penetrazione al ferro destra, un tiratore cercherà un pull up negli ultimi secondi).

Quindi conoscere profondamente i profili individuali degli avversari (KYP) consente di fare la scelta che noi riteniamo giusta e tecnicamente di togliere lo spazio ed il tempo al nostro avversario.

Di avvio al playmaker avversario, rompendone il ritmo sin dai primi metri della transizione.

Avere anche la disciplina di spendere dei falli: spendere il fallo prima del raggiungimento del bonus per interrompere un vantaggio dinamico dell'attacco è un obbligo di squadra. Chi si fa battere in palleggio e non spende il fallo per proteggere i compagni dimostra di anteporre il proprio tabellino personale al sistema.

DIFESA DEL DRAG O DOUBLE DRAG

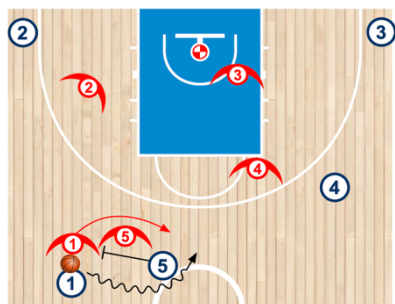
Essendo la situazione di blocco sulla palla l'innescò principale degli attacchi moderni, la sua gestione richiede una codifica rigorosa delle responsabilità spaziali e individuali.

I Pick & Roll giocati nei primi secondi del possesso offensivo (**early drag**) sono estremamente pericolosi perché sfruttano una difesa non ancora schierata.

L'obiettivo è impedire che l'attaccante giri l'angolo ad altezze elevate prendendo velocità per attaccare l'area.

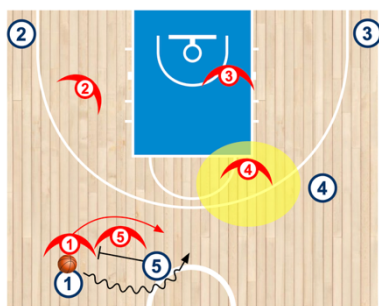
Drag: la regola d'ingaggio è lo **Squeeze**: il difensore del bloccante prende contatto fisico immediato con il corpo del portatore prima dell'arrivo del palleggiatore. Questo contatto toglie lo spazio per lo slip.

Contemporaneamente, il difensore dell'esterno esegue una scelta di under, scivolando sotto il blocco per andare a riempire l'area e dare il tempo ai compagni del lato debole di organizzarsi. (DIAG 1)



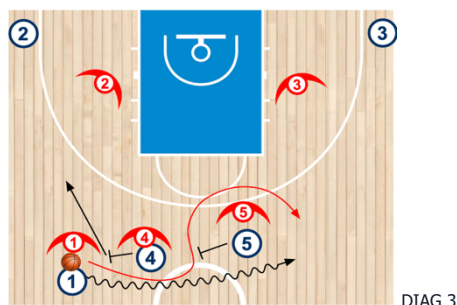
DIAG 1

Il difensore in visione ha il compito di schermare visivamente la palla per rallentarla e mostrare l'area piena. (DIAG 2)



DIAG 2

Double Drag: contro il doppio blocco in transizione, la regola impone di distruggere il primo blocco tramite uno squeeze aggressivo, adottando poi un comportamento soft sul secondo blocco, passando in sotto. (DIAG 3)



DIAG 3

P&R A META' CAMPO

Sulle situazioni di Pick & Roll a metà campo, la comunicazione deve essere anticipata e ad altissimo volume (early and loud). Il difensore del lungo chiama il blocco ripetendo la direzione (es. "Red, Left! Red, Left!"), attivando la reazione immediata del difensore sulla palla.

Tecnicamente il difensore del bloccato dovrà eseguire:

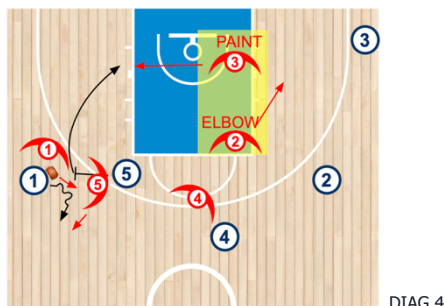
1. Step To: un passo aggressivo verso il portatore di palla per eliminare lo spazio (destroy) tra lui e la palla, cercando un contatto con l'attaccante.

2. Push To: presa di contatto con il corpo per spingere lateralmente l'attaccante nella direzione esatta del blocco, forzandolo verso l'aiuto ed eliminando la possibilità di reject o che giri l'angolo.

In questo sistema, il difensore del lungo si posiziona in modalità Flat sulla linea del blocco. Ad esempio, la difesa di drop profondo (l'arretramento eccessivo all'interno dell'area) è fortemente sconsigliato e non coerente con le responsabilità del sistema, poiché concede al piccolo lo spazio per arrestarsi e tirare o per prendere velocità e girare l'angolo.

Side Pick & Roll (angolo vuoto)

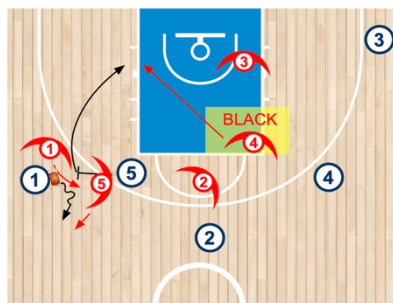
Quando il blocco avviene sulla corsia laterale con l'angolo libero, l'indicazione è prima di tutto di distruggere il blocco + Hedge (Show) del lungo. Il difensore del lungo esce forte oltre la linea dello blocco per attaccare il palleggiatore, mentre i tre giocatori del lato debole stringono verso il centro disegnando un triangolo (DIAG 4)



DIAG 4

Paint:

ultimo giocatore a proteggere il ferro. Cerchiamo sempre avere il difensore più grosso a protezione dell'area **black**. (DIAG 5)



DIAG 5

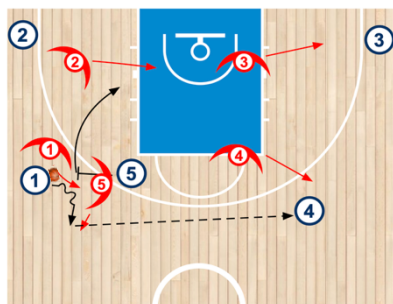
Elbow: avere sempre un difensore sul gomito, pronto nelle rotazioni difensive.

Shake il Pick & Roll (angolo pieno)

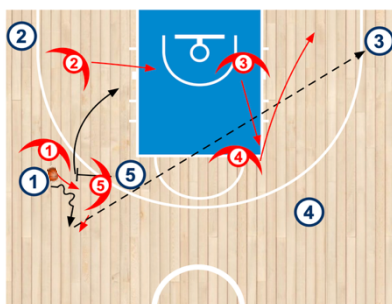
I difensori del lato debole applicano le regole di Area + Gomito (Paint + Elbow).

Il difensore deputato all'aiuto profondo presidia l'area e può muoversi solo nel momento in cui il pallone si stacca fisicamente dalle mani del passatore. La rotazione difensiva dipende da dove esce il primo passaggio, se esce in visione ognuno recupera sul proprio (DIAG 6) se esce in angolo si effettua un movimento di x-out (DIAG 7)

Il closeout finale sul perimetro avverrà spingendo il ricevitore verso il gomito.



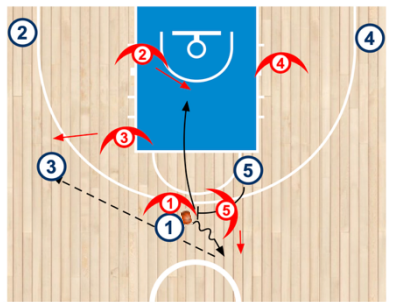
DIAG 6



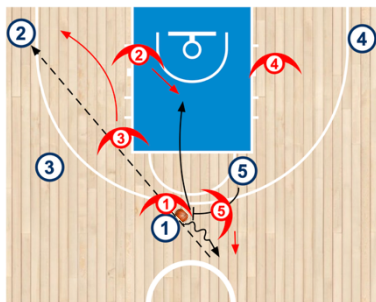
DIAG 7

Top Pick & Roll Centrale e gestione del "Flip"

Rispettiamo i principi difensivi stabiliti in precedenza per il presidio dell'area (**paint**) e dei gomiti (**elbow**). Se si presenta l'opportunità attiviamo la difesa "**black**" al fine di avere la presenza di un giocatore di stazza in aiuto, integrando il sistema con le situazioni di close out (DIAG 8) e x-out (DIAG 9)

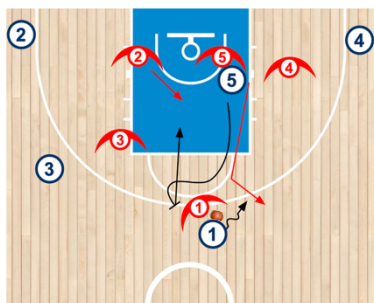


DIAG 8



DIAG 9

Contro attacchi che utilizzano il **flip** sul P&R centrale, la gestione prevede di mantenere la posizione difensiva, indirizzando il palleggiatore sul lato stabilito "lead the side" (DIAG 10)

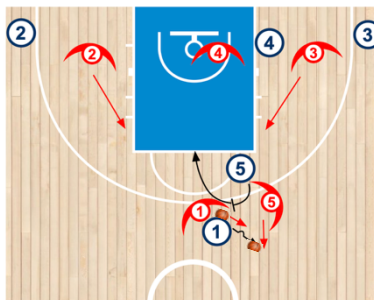


DIAG 10

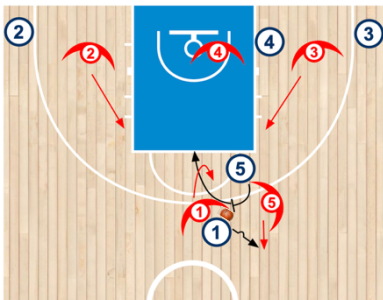
Top Pick & Roll (3 Men Down)

Quando l'attacco posiziona tre giocatori sotto la linea della palla, la minaccia principale diventa lo short roll. I difensori perimetrali degli angoli stringono con i tempi corretti verso il centro, ostruendo visivamente e fisicamente la linea di passaggio allo short roll, costringendo l'attacco a effettuare passaggi facilmente contestabili dai closeout in recupero. (DIAG 11)

L'altra opzione è si difendere facendo hedge and plug, dove il difensore dell'handler si stacca ostacolando il passaggio diretto allo short roll. (DIAG 12)



DIAG 11

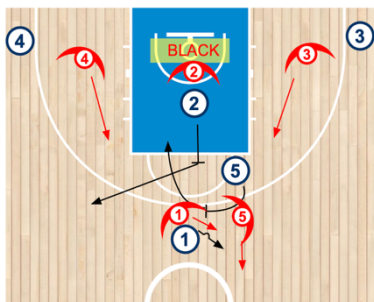


DIAG 12

Spain P&R (head action)

La risposta automatica è la chiamata vocale "Nero".

Questa parola chiave non stravolge le regole, ma riorganizza le competenze: il difensore direttamente coinvolto nella head action rimane fisso a protezione dell'area interna, mentre gli altri due esterni si alzano in modo aggressivo verso i gomiti (elbows), pronti a ruotare contro il tiratore che esce e per non concedere facili tiri aperti. (DIAG 13)



DIAG 13

Ghost Screens

Quando il bloccante accenna il blocco per poi aprirsi sul perimetro prima del contatto, la squadra applica un cambio sistematico immediato per annullare il vantaggio di spazio.

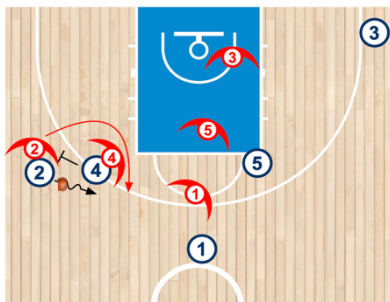
Dho / HO (Dribble Hand-Off)

Sulle situazioni di consegnato, l'imperativo è Distruggere + Passare in mezzo. Il difensore dell'attaccante che riceve deve rompere la linea di consegna frapponendo il corpo tra l'uomo e la palla, interrompendo il flusso dell'azione.

P&R CON 4 BLOCCANTE (PF SCREENER)

Quando il bloccante è il numero 4, un lungo perimetrale con la capacità di aprire il campo, adottiamo una difesa **Soft**. L'obiettivo primario rimane sempre quello di aggredire e distruggere il blocco; qualora non fosse possibile, la scelta secondaria prevede di **passare sotto (soft)**, con il difensore del bloccante che si mantiene a contatto per contenere l'azione.

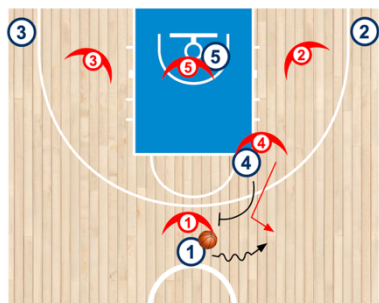
Side P&R (DIAG 14)



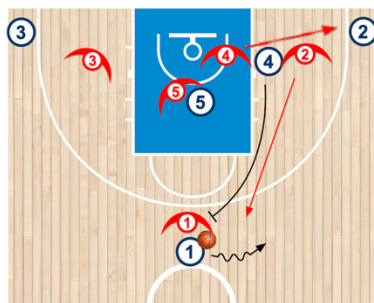
DIAG 14

Top P&R

Switch (DIAG 15) o pre-switch (DIAG 16)



DIAG 15



DIAG 16

ALESSANDRO MAGRO – PRINCIPI OFFENSIVI ED UTILIZZO DEI BLOCCHI SULLA PALLA E LONTANO DALLA PALLA

Quando si struttura un sistema offensivo di alto livello, a un allenatore è richiesta soprattutto capacità di sintesi. Il valore di un tecnico non si misura dalla complessità della sua teoria, ma da ciò che i giocatori riescono a mettere in pratica in partita sotto pressione.

Il primo passo consiste nello stabilire gli obiettivi generali della squadra. Questa decisione farà da bussola per tutto il lavoro in palestra, guidando la scelta degli esercizi, il tipo di correzioni e la gestione delle rotazioni.

Cultura del gruppo e dettagli non negoziabili: Un'identità di squadra solida si costruisce curando piccoli dettagli obbligatori, come l'abitudine di darsi il cinque o ringraziarsi dopo un assist, una buona rotazione difensiva o un extra-pass. Questi gesti uniscono il gruppo emotivamente. I giocatori daranno importanza solo agli aspetti del gioco su cui l'allenatore si concentra in modo maniacale durante la settimana.

Gestione strategica dell'errore: La pallacanestro è un gioco basato sulla gestione degli errori. L'allenatore non deve fermare il gioco a ogni minima sbavatura, ma deve selezionare cosa correggere subito e cosa tollerare. Gli errori dettati dall'istinto o dall'alta velocità vanno accettati come parte dell'apprendimento, evitando di sovraccaricare la mente dei giocatori con troppe regole e divieti.

Salvaguardia del flusso (Ritmo dell'allenamento): Bisogna evitare di interrompere continuamente il gioco con lunghi monologhi teorici che spengono l'intensità della squadra. Gli interventi dello staff devono essere rapidi e sintetici. È fondamentale sfruttare le pause naturali degli esercizi o delegare agli assistenti le correzioni individuali a bordo campo, così da mantenere il ritmo partita ed eliminare i tempi morti.

Filosofia di gioco

La nostra filosofia si fonda sul controllo dello spazio e del tempo in campo. Questo controllo si attua principalmente attraverso alcuni fattori chiave:

Pace: gestione del numero di possessi e ricerca di tiri ad alta percentuale.

Paint shots: attaccare l'area.

Tag up: la ricerca del contatto

PRIORITÀ STRATEGICHE: IDEE, ROSTER E LA TRIADE DEL SISTEMA

La Pianificazione dell'Attacco e le Tre Priorità Gerarchiche

Il sistema offensivo nasce dal compromesso tra i **principi tattici dell'allenatore** e le **caratteristiche fisiche e tecniche del roster**. Per funzionare, la struttura deve evitare due estremi: una rigidità eccessiva (destinata al fallimento) e l'anarchia basata solo sull'improvvisazione (che non dà continuità di rendimento).

L'equilibrio ottimale è regolato da tre priorità assolute, disposte in ordine gerarchico:

Condivisione (Sharing): La palla deve muoversi rapidamente attraverso i passaggi. È vietato arrestare il flusso del gioco, a meno che non si debba sfruttare un effettivo vantaggio spaziale o numerico già generato.

Creare il tiro migliore: La squadra deve avere l'altruismo di rinunciare a un "buon tiro" individuale per muovere ulteriormente la difesa con un *extra-pass*, così da ottenere un "tiro eccellente" completamente smarcato.

Gerarchie chiare e rigide: Ogni giocatore deve conoscere con esattezza compiti, limiti e responsabilità di tiro. Dividere il roster in due macro-categorie funzionali elimina i dubbi, tutela la fluidità e assicura che la palla sia gestita dalle mani corrette nei momenti cruciali.

I "Golden Seconds" (0-8 secondi)

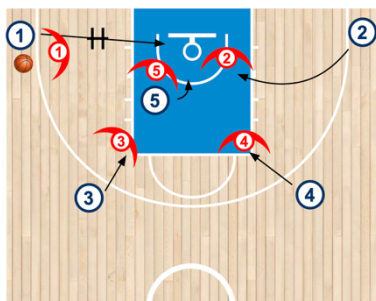
La transizione offensiva veloce è la traduzione pratica del concetto di **Pace**. La velocità del contropiede primario non dipende solo dalla rapidità assoluta delle gambe, ma si decide nei **primi tre passi** compiuti subito dopo il recupero della palla (sia su palla rubata, palla persa avversaria o canestro subito).

L'obiettivo è sviluppare una mentalità immediata (To the next play), azzerando i tempi di esitazione. La corsa nello spazio segue regole geometriche ben precise:

Stretch the Floor (Allargamento massimale): Gli esterni senza palla devono scattare lungo le linee laterali fino agli angoli perimetrali. Questo movimento allontana i difensori dal centro dell'area e dilata le distanze delle rotazioni avversarie.

Supremazia del passaggio sul palleggio: La palla deve viaggiare preferibilmente con passaggi d'apertura lunghi e tesi. Il passaggio copre lo spazio molto più velocemente del palleggio, impedendo alla difesa di riorganizzarsi.

Transizione difensiva preventiva ("Tag Up"): Quando si attacca il ferro, i giocatori perimetrali non coinvolti nella conclusione devono andare a rimbalzo d'attacco, cercando il contatto fisico con i difensori. Questo serve a rallentare il loro contropiede e a bloccare le linee di passaggio per l'apertura veloce (early outlet). (DIAG 1)



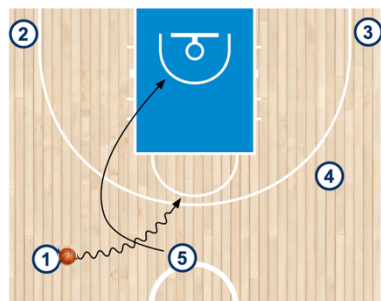
DIAG 1

Le opzioni offensive nei "Golden Seconds" (0-8 secondi)

Durante i primi 8 secondi della transizione, definiti **Golden Seconds**, l'obiettivo principale dell'attacco è colpire la difesa prima che riesca a schierarsi, sfruttando quattro opzioni principali. La prima traccia da seguire è l'**Early LP (Early Low Post)**, che consiste nel cercare immediatamente il lungo di ruolo mentre corre lungo il canale centrale del campo; l'idea è quella di fargli prendere una posizione profonda per sigillare il marcatore direttamente sotto il ferro, prima che gli aiuti dal lato debole possano organizzarsi.

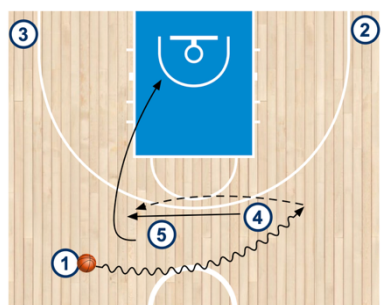
In alternativa, il portatore di palla può optare per il Drive & Kick, effettuando una penetrazione aggressiva al cuore dell'area nei primissimi secondi di gioco. Sfruttando il fatto che i difensori stanno ancora correndo all'indietro, questa incursione costringe la difesa a crollare, aprendo lo spazio per scaricare rapidamente la palla sui tiratori appostati negli angoli.

In transizione possiamo giocare il **Drag**, ma non è un drag canonico perché il lungo non blocca, ma effettua uno slip solo per creare un piccolo ritardo al difensore sulla palla. Nel momento in cui il lungo si avvicina, il suo difensore chiamerà la difesa; in questo momento il difensore sulla palla gira la testa e allora il palleggiatore dovrà accelerare alla massima velocità. Questo drag, giocato così, lo chiamiamo "X" (DIAG 2)

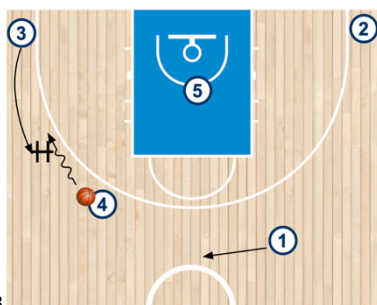


DIAG 2

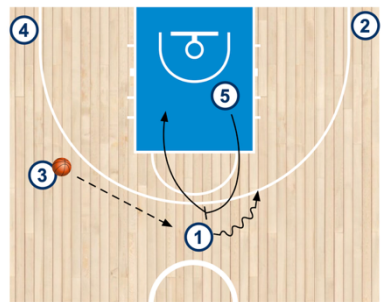
Il Double Drag: in questo caso, due lunghi arrivano in successione ravvicinata per portare due blocchi in fila; il primo bloccante rolla e il secondo slippa, per poi giocare la motion con un ultimo P&R centrale. Quest'ultima è la mia motion su tutti gli attacchi del mio playbook (DIAG 3-4-5)



DIAG 3



DIAG 4



DIAG 5

La fase di continuità e l'obbligo del ribaltamento (8-16 secondi)

Nel caso in cui le opzioni rapide della transizione primaria non producano un tiro aperto nei primi 8 secondi, l'azione d'attacco non deve subire rallentamenti, ma deve transitare in modo fluido nella cosiddetta fase di continuità nella finestra temporale tra gli 8 e i 16 secondi.

Il principio tattico dogmatico e non negoziabile di questo momento centrale del possesso è l'obbligo assoluto di cambiare lato alla palla attraverso il **ribaltamento**. Muovere rapidamente il pallone da una corsia laterale all'altra costringe l'intera struttura difensiva a compiere una rotazione speculare completa. Di conseguenza, i difensori che si trovavano in posizione di aiuto sul lato debole sono obbligati a scattare sul perimetro per recuperare sui rispettivi attaccanti in situazioni di recupero dinamico (closeout). Questo continuo movimento della difesa genera

inevitabilmente dei ritardi nei recuperi e disattenzioni che l'attacco deve sfruttare subito, attaccando i close out o passando la palla dentro ai lunghi.

Per rendere il playbook facile da memorizzare ed evitare esitazioni mentali durante la partita, il sistema organizza i giochi attraverso codici verbali, parole chiave e segnali gestuali fissi:

- **Chiamate "Alte":** Indicano automaticamente un set offensivo in cui chi blocca va su;
- **Chiamate "Basse":** indicano automaticamente che chi blocca va giù.
- **Chiamate "Laterali":** Attivano immediatamente dei set di uscite dai blocchi, come situazioni di pin-down o stagger, giocati lungo le corsie laterali per liberare i tiratori.
- **"Chiamate Head":** queste chiamate si aggiungono due codici speciali per collaborazioni specifiche. Il segnale visivo "sulla testa" attiva istantaneamente lo Spanish Pick & Roll.
- **"Scrape"** identifica un finto P&R per poi per attivare un'uscita dai blocchi di un tiratore

Nel mio sistema offensivo ho due "coperte di linus", ingresso iverson e stagger away.

l'ingresso Iverson è codificato attraverso la **Serie 30**. La numerazione indica precisamente quale giocatore va a gestire la collaborazione successiva:

33: Pick and roll (P&R) laterale giocato dal numero 3.

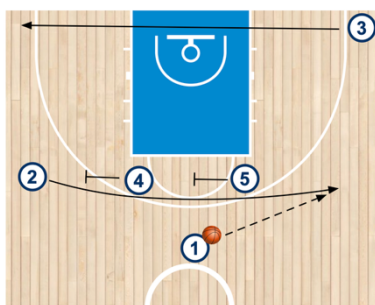
34: P&R laterale giocato dal numero 4. (DIAG 6-7)

35: P&R laterale giocato dal numero 5.

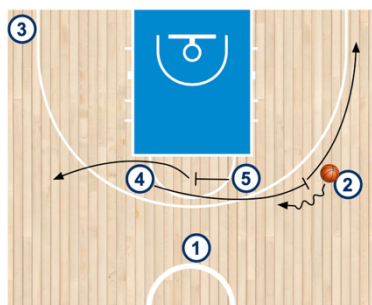
Dinamiche e varianti tattiche della Serie 30:

34 Side / 34 Down: Identificano rispettivamente un'uscita pura da un blocco o una situazione in cui il bloccante esegue un roll profondo.

31: vuol dire che il P&R lo gioca il playmaker.

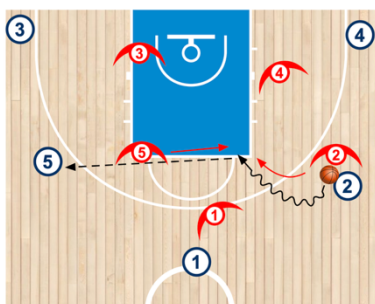


DIAG 6

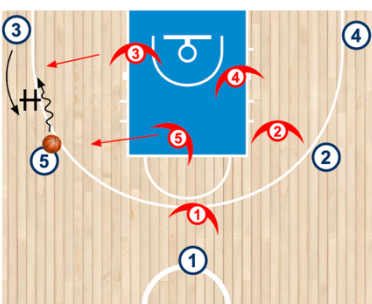


DIAG 7

L'idea di base è attaccare l'area e cambiare il lato alla palla. Il loro lungo (X5) viene in aiuto, non fermiamo il flusso, ma continuiamo facendo uscire la palla per giocare un secondo P&R o DHO sul lato opposto. (DIAG 8-9)

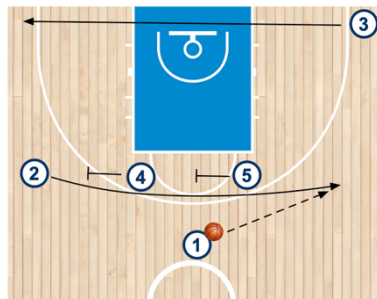


DIAG 8

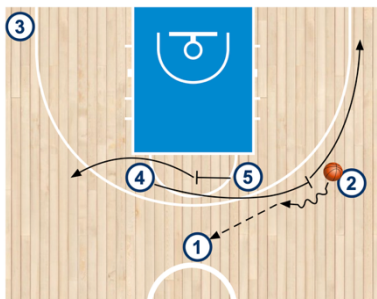


DIAG 9

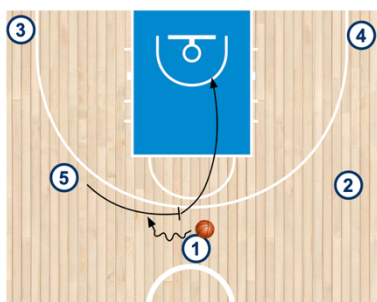
Nei DIAG 10-11-12 viene illustrata la nostra motion. Trattandosi di una situazione chiave, è fondamentale istruire i giocatori a reagire correttamente in base alle scelte della difesa, pronti ad affrontare qualsiasi tipo di adeguamento su questa spaziatura.



DIAG 10

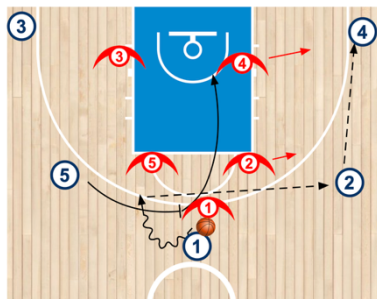


DIAG 11

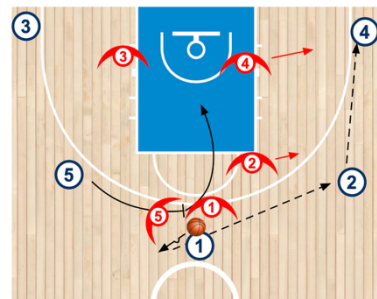


DIAG 12

L'obiettivo generale rimane quello di attaccare l'angolo: che si tratti di una difesa in Hedge o in Drop, l'idea è di muovere la palla dietro per punire l'ultimo difensore in aiuto, dilatando la difesa il più possibile. (DIAG 13-14)



DIAG 13



DIAG 14

Qualora la difesa passi sotto, la direttiva è di ribloccare sempre. In caso di cambio difensivo, la scelta migliore è continuare a giocare in continuità ("keep playing"): attaccando con una penetrazione o servendo la palla in area, infatti, la difesa si ritroverà con il lungo fuori posizione e impossibilitato a portare aiuto.

Seconda coperta di Linus: Stagger Away (Serie Giro)

Legata alla gestione dei blocchi in allontanamento per i tiratori o per i palleggiatori, questa opzione è codificata sotto la **Serie Giro**. Anche in questo caso, la numerazione definisce il target dell'azione:

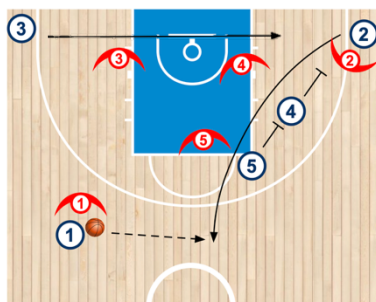
Giro 1: Azione focalizzata sul Playmaker.

Giro 4: Azione focalizzata sul reset/gioco del numero 4.

Giro Side / Giro Down: Rispettivamente un'uscita sul lato o un blocco per un lungo.

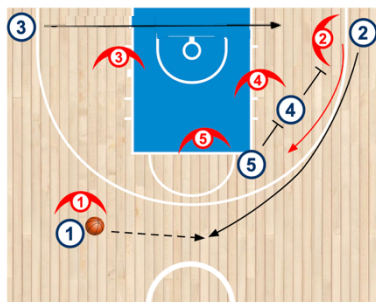
Regola cardinale: Sulla chiamata giro, il giocatore in angolo taglia sempre (clear out)

La difesa più comune in questa situazione è **Top Lock**. L'indicazione per l'attacco è prendere contatto con il difensore per poi tagliare internamente e ricevere la palla. (DIAG 15)



DIAG 15

Difesa che insegue, l'attaccante in angolo deve prendere contatto per poi uscire attaccando i gomiti (DIAG 16)

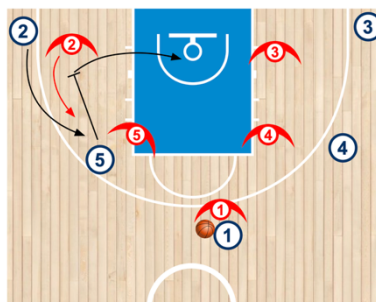


DIAG 16

Parliamo di catene di blocchi finalizzate allo **smarcamento**. Una categoria di uscite nate non per tirare direttamente, ma per ricevere. Di conseguenza, dobbiamo essere molto chiari nell'insegnare ai giocatori sia dove ricevere, sia dove vogliamo che vengano portati i blocchi (che devono essere il più profondi possibile per garantire maggiore spazio di manovra in uscita).

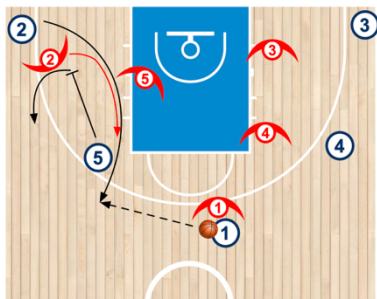
Blocco wide screen: sulle uscite dal blocco, esattamente come nel Pick & Roll, voglio sempre che il lungo vada sul lato opposto rispetto all'esterno nel momento in cui quest'ultimo passa sulla sua spalla. L'idea è quella di aprire il più possibile lo spazio sul rettangolo di gioco.

Difesa che insegue: il tiratore attacca il gomito dell'area e il lungo taglia direttamente al ferro. (DIAG 17)

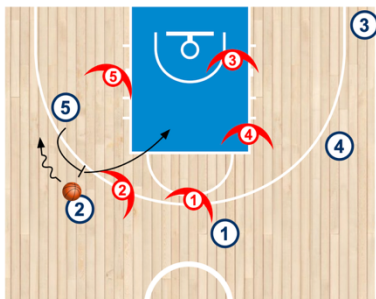


DIAG 17

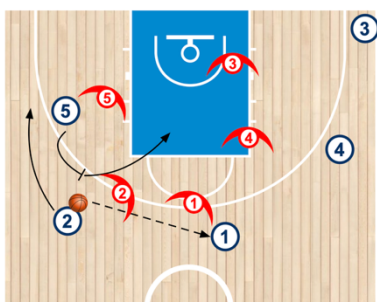
Difesa che nega (top lock): l'esterno gioca da dentro (taglio backdoor) per andare a prendere la palla, mentre il bloccante si muove in direzione opposta. Nel caso in cui non ci sia un vantaggio chiaro per tirare, l'azione si trasforma in uno step up, se l'esterno tiene la palla in mano, o in un flare in caso di passaggio (DIAG 18, 19 e 20)



DIAG 18



DIAG 19

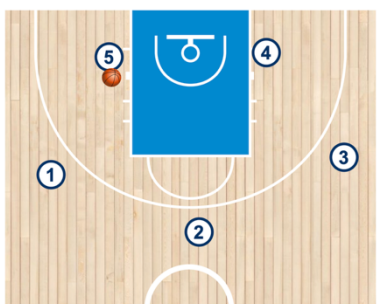


DIAG 20

L'esecuzione per me è: qualità di blocchi e spacing. Quando una squadra avrà una qualità di blocchi mediocre, di conseguenza, sarà un attacco mediocre. Bisogna utilizzare tutti i blocchi per attaccare

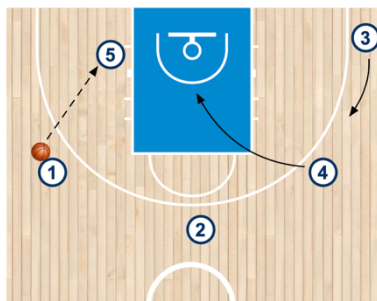
Spaziature e regole nel gioco in post-basso

Quando la palla viene passata vicino a canestro (in post basso), la squadra deve occupare subito delle posizioni precise. Dobbiamo avere tre tiratori fuori dalla linea dei tre punti e un giocatore nel *dunker spot* (la zona corta di fianco al canestro). Rimanere fermi in questi punti serve a togliere spazio alla difesa: i difensori non possono stringersi in area per aiutare e noi possiamo giocare meglio e con più spazio vicino a canestro. (DIAG 21)



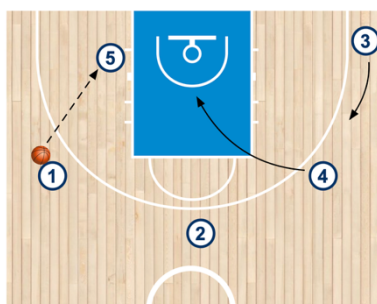
DIAG 21

Se tutti i giocatori si trovano fuori dalla linea da tre punti mentre la palla va in post basso, il giocatore a 45 gradi deve tagliare subito verso il canestro. Questo movimento mette in difficoltà gli avversari perché la difesa sarà costretta a chiudersi in area per fermare il taglio, e questo ci permetterà di passare la palla per un tiro aperto dall'angolo opposto. (DIAG 22)

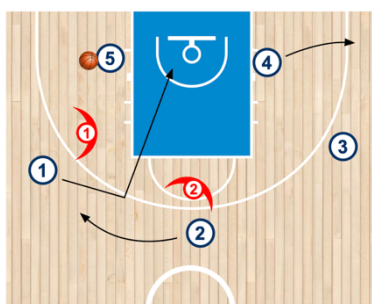


DIAG 22

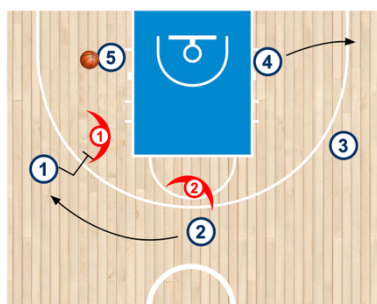
Mentre la palla va in post basso, è vietato fare lo split (cioè il blocco tra le due guardie sul perimetro). Le difese di oggi cambiano con troppa facilità su questo movimento, annullando subito il vantaggio. Al posto dello split, chi è sul perimetro deve fare una finta di blocco per tagliare subito verso il canestro (slip), oppure bloccare il proprio difensore diretto per punire il cambio della difesa. (DIAG 23-24-25)



DIAG 23



DIAG 24



DIAG 25

Bisogna però muoversi con tempi diversi:

1. Prima si fa il taglio a 45 gradi.
2. Solo dopo si gioca tra gli esterni fuori

Negli ultimi 8 secondi del cronometro dei 24" l'attacco entra in una situazione di emergenza tattica: la complessità dei giochi decade e ci si focalizza su letture individuali e gerarchia pura (Chi ha la palla / Cosa deve fare). La priorità assoluta diventa punire i cambi sistematici delle difese moderne: **i Creator** si assumono la totale responsabilità del possesso attuando un isolamento immediato o giocando un Pick & Roll volto a identificare e attaccare il difensore avversario più debole, codificato come il "target". Questo garantisce un tiro ad alta percentuale dal palleggio o una penetrazione per subire fallo anche quando la struttura tattica iniziale è saltata.

"Godetevi il viaggio... Sempre tenete a mente Itaca"

EDOARDO CASALONE – IL SISTEMA DI GIOCO DELL'ASVEL E LE CARATTERISTICHE DEL CAMPIONATO FRANCESE

La creazione di un sistema offensivo efficace non può prescindere da due pilastri fondamentali: la conoscenza profonda del campionato in cui si compete e le caratteristiche specifiche del roster a disposizione.

L'ANALISI DEL CONTESTO (il campionato francese vs il campionato italiano)

L'atletismo

La principale differenza risiede nella componente fisica e atletica. Un giocatore considerato un ottimo atleta in Italia, in Francia rientra spesso nella media. Ogni squadra francese dispone stabilmente di almeno tre elementi con doti atletiche, di verticalità, di corsa e di spostamento laterale fuori norma. Il ritmo di gioco: la tendenza del campionato francese è orientata verso sistemi ad altissimo ritmo e alto numero di possesi. (es. il sistema del Paris Basketball di coach IIsalo)

La valutazione del roster (caratteristiche tecnico-tattiche)

Bisogna identificare con precisione chi è in grado di creare un vantaggio reale sul campo per decidere dove indirizzare i possesi. Playmaker e guardie: capire se il gioco deve gravitare prevalentemente nelle mani del playmaker o se si hanno guardie capaci di attaccare dal palleggio, uscire dai blocchi o giocare il Pick & Roll per finalizzare o creare. Per i lunghi: valutare se si dispone di lunghi interni capaci di concludere vicino al ferro o di lunghi in grado di agire da facilitatori e creare gioco per gli esterni

L'IQ cestistico e il compromesso intensità/lettura

Lavoro individuale vs lettura di gioco: i giocatori moderni dedicano moltissimo tempo al lavoro individuale (tecnico e fisico), ma mostrano spesso lacune nelle letture collettive e nella comprensione del gioco. Il compromesso: è quasi impossibile richiedere la massima intensità fisica e, contemporaneamente, l'esecuzione di letture perfette ad altissima velocità. L'allenatore deve scegliere il proprio compromesso: un sistema meccanico/rigido ad alta intensità che riduce le letture. Un sistema basato sul talento e sulle letture, accettando un'intensità di esecuzione leggermente più controllata.

La gestione del talento: se si allenano giocatori di altissimo livello e talento (es. Nando De Colo o Thomas Heurtel), il sistema deve essere flessibile. Bisogna accettare che il giocatore di talento possa fermare il pallone o interrompere un gioco per esplorare un Pick & Roll estemporaneo, assumendosene la responsabilità.

La definizione del dizionario di squadra (il linguaggio comune)

Dopo l'analisi dei giocatori, il secondo passo fondamentale nella costruzione del sistema è la definizione di un dizionario comune. Stabilire parole chiave univoche con lo staff e la squadra permette una comunicazione immediata, soprattutto nei momenti in cui non c'è tempo per allenarsi. Non bisogna mai dare nulla per scontato (nemmeno con giocatori di Eurolega).

Il Pick & Roll viene codificato in base allo **spazio** occupato sul campo (Punta/Top of the key, Gomito, 45 gradi, P/R Laterale) e, soprattutto, in base alla **spaziatura dei giocatori senza palla** se davanti (Two front) identifica la presenza di due giocatori davanti alla palla sul lato forte oppure se sono dietro al P&R.

Un termine specifico utilizzato per muovere la difesa ed eliminare lo stunt sul Pick & Roll con "due davanti" lo definiamo **concetto di Ruota/ Wheel** al momento del P&R, il giocatore in angolo taglia lungo la linea di fondo verso il lato opposto, mentre il giocatore a 45 gradi esegue uno shift (si abbassa) verso l'angolo per ricevere in visione profonda o liberare lo spazio di penetrazione. DIAG

LA TRANSIZIONE OFFENSIVE E CONCETTO DI "FLOW"

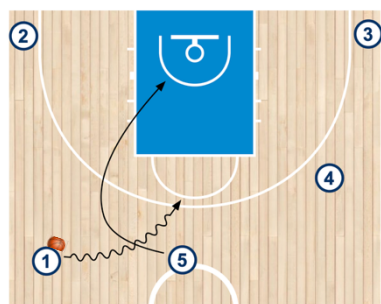
La nostra filosofia della transizione ha come obiettivo quello di far muovere la difesa per creare un vantaggio immediato senza interrompere il flusso del gioco, senza forzare un tiro nei primissimi secondi a tutti i costi.

Scelte strutturali in base al roster

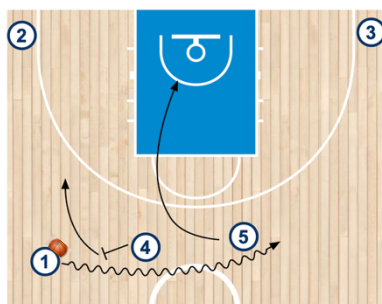
A differenza degli anni precedenti con Joffrey Lauvergne o con la pura fisicità di Fall, il roster non presentava lunghi dominanti spalle a canestro a difesa schierata, ma aveva giocatori molto dinamici nel rollare dopo un blocco oppure giocare in situazioni di short roll. L'identità offensiva della squadra si basava sulla creazione dei vantaggi da parte degli esterni.

Partendo da questi indicatori abbiamo strutturato il nostro sistema offensivo.

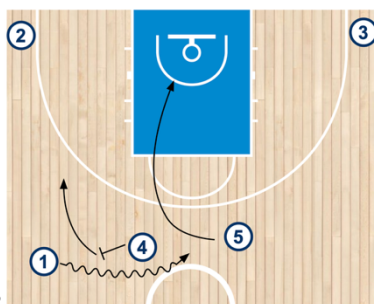
Pick & Roll in transizione (Drag & Double Drag): si è scelto di non far correre i lunghi direttamente dentro l'area (scelta che tenderebbe a schiacciare la difesa), preferendo rallentare leggermente la loro corsa per giocare un Pick & Roll molto alto in transizione. Nella transizione dinamica, i lunghi corrono in linea con la palla. Sul primo P&R alto (Drag) o sul doppio P&R (Double Drag), non si richiedeva un blocco statico e duro, ma un vero e proprio "incrocio in corsa" (o velo) per non perdere il flusso e sfruttare il ritardo dei difensori (DIAG 1-2-3)



DIAG 1



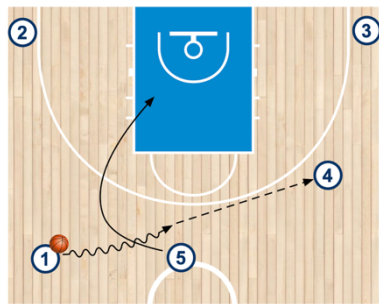
DIAG 2



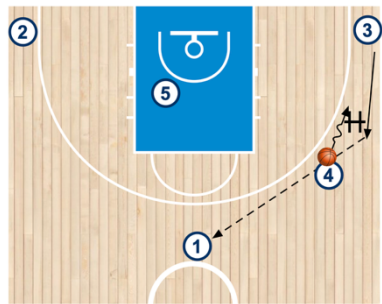
DIAG 3

Se la transizione primaria (Drag/Double Drag) non produce un vantaggio, si entra in una fase di gioco chiamata Flow (Flusso/Ritmo). Volutamente, l'ASVEL non ha codificato le posizioni rigide nel Flow (es. dove deve andare il 4 o il 5), ma i giocatori devono muovere la palla e occupare gli spazi secondo le letture.

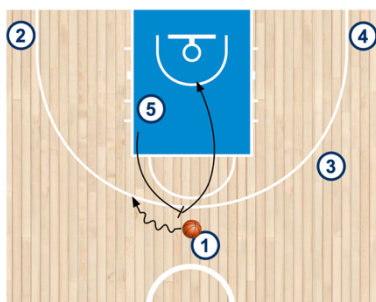
Nel Flow, se la palla viene ribaltata e torna indietro per un secondo P&R, il lungo non effettua un roll profondo al ferro (che fermerebbe il ritmo richiedendo una spaziatura statica), ma si adegua per mantenere la fluidità del movimento perimetrale. (DIAG 4-5 -6)



DIAG 4.



DIAG 5



DIAG 6

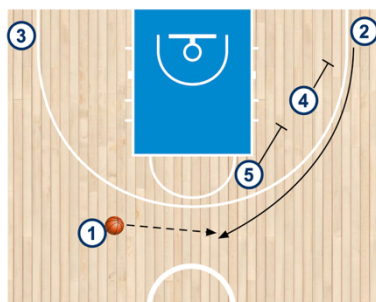
Il gioco "0.5" e la gestione del "Flow" prendere una decisione (tirare, penetrare o passare) nel minor tempo possibile per mantenere vivo il vantaggio creato dalle guardie.

Coerenza nel Roll: Situazioni a metà campo e letture sulle difese

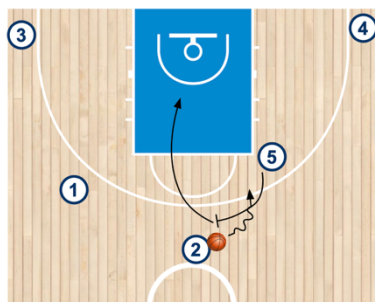
A metà campo l'ASVEL utilizzava un playbook ampio (circa 38 giochi), strutturato logicamente tramite il dizionario per facilitare l'apprendimento dei giocatori:

- Giochi che contengono la parola **"Alto"** → sviluppano un Pick & Roll.
- Giochi che contengono la parola **"Basso"** → sviluppano uno Spanish P&R
- Giochi che contengono la parola **Giro** → sviluppano una serie di Hand-off
- Giochi che contengono il numero **"3"** → (esempio Pugno 3; L 3) sviluppano situazioni di uscite per i tiratori.

Il set "Away" (Stagger / Zipper P&R) Uno dei set più utilizzati in Francia ed Eurolega (chiamato anche Away o Stagger sul lato debole). Uno stagger permette alla guardia (es. De Colo) di ricevere la palla in punta per poi giocare un P&R centrale con il 5. (DIAG 7-8)

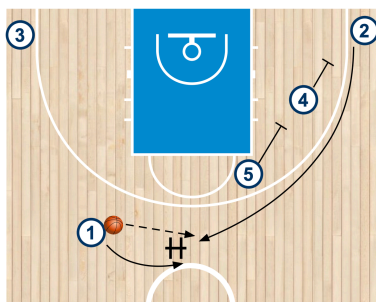


DIAG 7

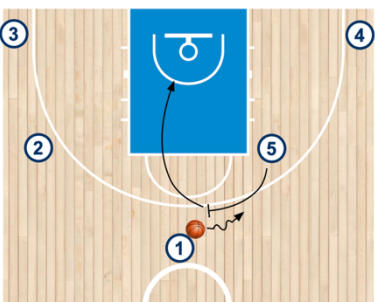


DIAG 8

Il sistema ha la flessibilità, ad esempio se la ricezione viene effettuata da un giocatore meno propenso a creare dal P&R, il giocatore può convertire immediatamente l'azione in un finto P&R seguito da un Hand-off per un compagno più adatto, mantenendo la stessa spaziatura (DIAG 9 -10)



DIAG 9

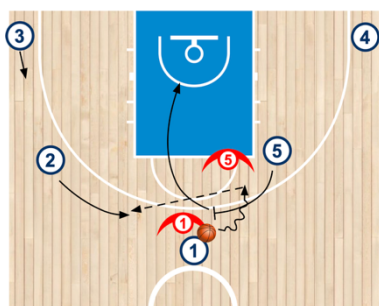


DIAG 10

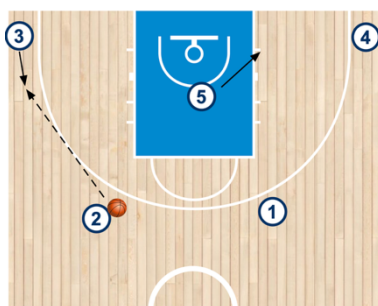
LETTURE CONTRO LE DIFFERENTI DIFESE SUL P&R

Letture contro la difesa in contenimento (Flat / Drop)

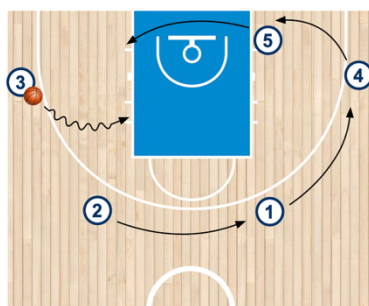
Quando la difesa sul P&R centrale sceglie di contenere con il lungo, di conseguenza, il nostro bloccante esegue un roll profondo. invece di servire direttamente il lungo dentro l'area (scelta impraticabile contro lunghi d'Eurolega come Tavares o Fall per via delle leve e della fisicità), l'ASVEL chiedeva al proprio lungo di spostarsi sul lato opposto, liberando lo spazio in area per permettere all'esterno di attaccare il close-out difensivo in penetrazione verso il centro o sul fondo. La sponda dietro, il giocatore perimetrale deve posizionarsi sul Crack (il punto esatto del campo in cui la linea dei tre punti passa da dritta a curva). Si chiede di non alzarsi mai oltre quel punto per poter ricevere la palla in movimento. (DIAG 10-11-12)



DIAG 10



DIAG 11



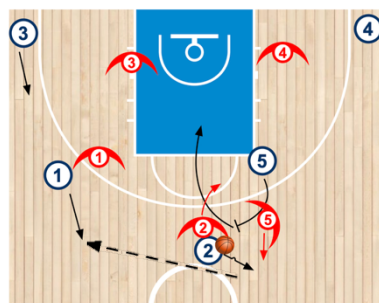
DIAG 12

Letture contro lo Show aggressivo (Hedge and Plug)

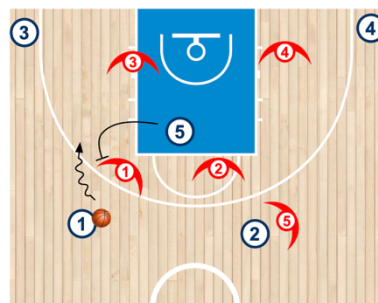
Contro le difese aggressive che mandano il lungo aggressivo forte sulla palla "show", l'obiettivo offensivo è portare il lungo difensore il più lontano possibile dal canestro, sacrificando inizialmente l'handler ma creando situazioni di superiorità numerica successive.

Vengono codificate tre opzioni differenti a seconda della partita o del set:

Finto Roll e Re-screen (codificata): sullo show aggressivo, la palla esce, il lungo accenna il roll profondo, ma si ferma immediatamente in mezzo all'area per tornare a portare un secondo blocco (re-screen) per l'handler, mettendo il lungo avversario in mezzo alle rotazioni. DIAG (13-14)

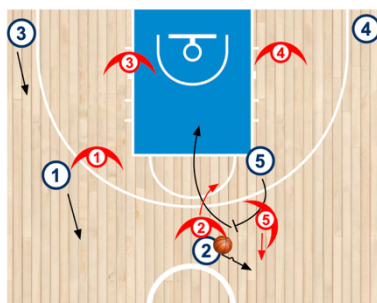


DIAG 13

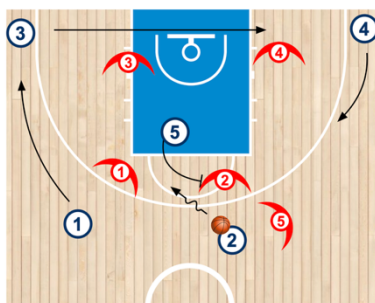


DIAG 14

Creazione dall'handler: il lungo, dopo il finto roll, non blocca di nuovo la palla ma va a bloccare direttamente l'uomo responsabile del recupero (stunt) sull'handler, liberando lo spazio di penetrazione. (DIAG 15-16)



DIAG 15



DIAG 16

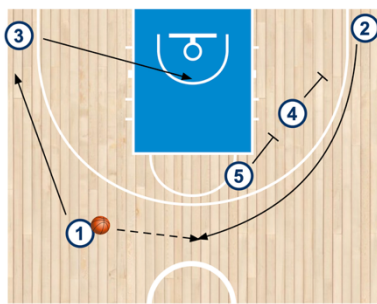
Il "Flip" sul Pick & Roll: cambiare repentinamente l'angolo del blocco un attimo prima dello show difensivo per anticipare l'aggressività del lungo.

Lo Spanish Pick & Roll e lo spacing

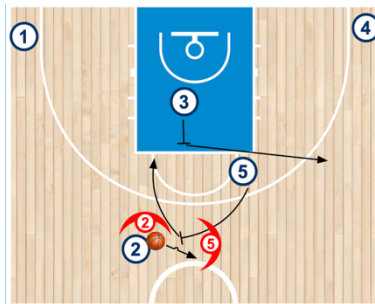
Lo Spanish Pick & Roll

Nel sistema ASVEL, l'adattamento dello Spanish P&R dipende dalla scelta difensiva avversaria:

Adattamento contro lo Show: se la difesa effettua uno show aggressivo, lo spacing prevede che il tiratore (l'autore del blocco cieco) esca in visione della palla. Ci si posiziona più larghi sul lato per garantire al tiratore lo spazio necessario ad aprirsi in visione. (DIAG17- 18)

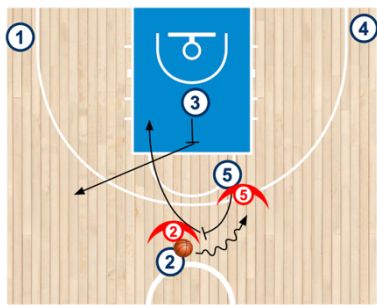


DIAG 17



DIAG 18

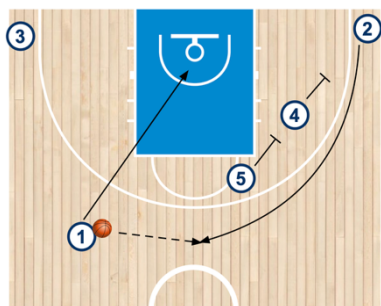
Adattamento contro il Drop: Se la difesa gioca in drop, lo spacing prevede che il tiratore, dopo aver portato il blocco cieco, esca dietro la palla. (DIAG 19)



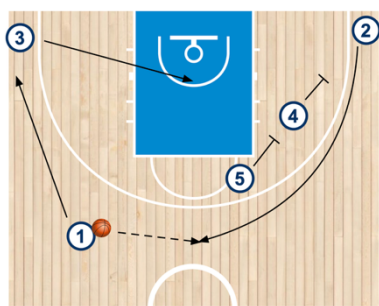
DIAG 19

Lo spacing "Linea" (Line Spacing e Dunker Spot)

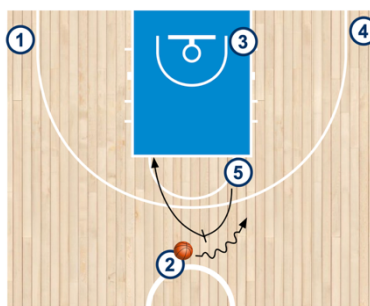
Nel nostro vocabolario, la situazione denominata "**Linea**" definisce uno spacing in cui un giocatore interno/perimetrale viene indicato per occupare stabilmente il Dunker Spot (la posizione sulla linea di fondo, sotto o dietro il tabellone). Questa spaziatura veniva utilizzata strategicamente per attaccare un difensore specifico avversario (**Target**), tipicamente il più piccolo o il meno propenso ad aiutare (es. Mike James quando si affrontava il Monaco). Chiamando Linea 1, Linea 2 o Linea 3 O 4 (in base a chi fosse marcato dal "target"), il giocatore d'attacco corrispondente andava a posizionarsi nel Dunker Spot. Quando si giocava il P&R centrale sul lato opposto o si innescava uno Stagger Away/Clear con conseguente hannd-off, il difensore "target" si trovava costretto a essere l'ultimo uomo in aiuto dentro l'area. (DIAG 20-21-22-23)



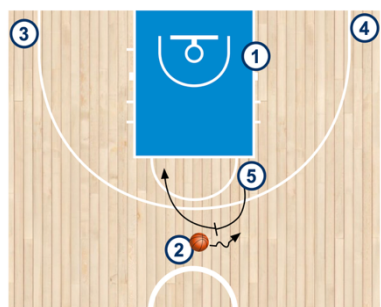
DIAG 20.



DIAG 21



DIAG 22



DIAG 23

Il target ha come obiettivo di mettere un difensore piccolo o debole nel Dunker Spot non può contrastare fisicamente il roll del lungo o i tagli verticali sopra il ferro degli esterni atletici, liberando l'attacco dalle rotazioni profonde della difesa dal lato debole.

Un sistema offensivo così strutturato (38 giochi più tutte le letture e gli adattamenti sulle difese flat, show o dei target) deve essere obbligatoriamente previsto, organizzato e assimilato all'interno delle **4 settimane di preseason** a fine agosto, secondo le regole imposte dall'Eurolega. Con 3 partite a settimana (spesso 5 partite in 9 giorni), i viaggi e i voli continui azzerano il tempo materiale per le sessioni di allenamento sul campo. Durante la stagione regolare non si può costruire nulla di nuovo; si possono effettuare solo piccoli aggiustamenti.

La mattina della partita si hanno a disposizione circa 55 minuti totali sul campo. In quel brevissimo lasso di tempo, e spesso in presenza di telecamere fisse obbligatorie nei palazzetti francesi (che trasmettono i flussi live), è impossibile preparare una partita da zero.

EDOARDO CASALONE – IL SISTEMA DIFENSIVO DELL'ASVEL, ADATTAMENTI TRA CAMPIONATO ED EUROLEGA

Allenare una squadra che gioca sia il campionato nazionale sia l'Eurolega richiede un bagno di realtà. I budget e i roster delle squadre sono pubblici: ci sono partite che si possono vincere con l'energia, ma un intero percorso europeo contro squadre super attrezzate è un'altra cosa.

Quando si affrontano momenti duri, come cinque o sette sconfitte di fila in Eurolega, la gestione mentale dei giocatori diventa la chiave. Per tenere viva la stagione bisogna appoggiarsi al campionato. Anche se i ritmi sono altissimi e le squadre avversarie sono molto atletiche, vincere l'ottanta per cento delle partite domenicali dà fiducia. Nello spogliatoio l'obiettivo deve essere chiaro: in campionato vogliamo dominare le partite, cosa che in Eurolega non sempre si può chiedere. Un giocatore che firma per un club di alto livello deve avere il fuoco dentro da solo; se perde l'energia mentale dopo poche sconfitte, significa che si è sbagliato il reclutamento.

A livello logistico, il calendario spesso non protegge le squadre che fanno le coppe. Giocare il venerdì sera alle venti e trenta in Eurolega e poi la domenica alle sedici e trenta in campionato significa avere meno di quarantotto ore di recupero. In questa situazione, il lavoro dello staff tecnico deve essere super ottimizzato.

Se si ha uno staff ridotto (capo allenatore, due assistenti e un addetto allo sviluppo individuale), non si può perdere tempo a tagliare ore di filmati. Il materiale video grezzo deve arrivare già catalogato da piattaforme digitali. Questo lavoro automatico, però, divide le clip in modo schematico (mostra solo se è un pick and roll o se la difesa passa under), senza dare letture tattiche. Il compito degli assistenti è prendere questo pacchetto e ripulirlo, trovando i dettagli utili da presentare alla squadra nel piano partita del giorno dopo.

SCELTA DEL SISTEMA DIFENSIVO IN BASE ALLE CARATTERISTICHE DEI GIOCATORI

Un buon sistema difensivo non nasce dalle idee fisse dell'allenatore, ma dai giocatori che scendono in campo. La prima cosa da capire è che tipo di lunghi abbiamo in squadra e cosa possono fare a livello atletico.

Se decidiamo di fare uno show difensivo, dobbiamo sapere quanto tempo ci mette quel lungo a tornare dentro l'area. Se ci mette tre secondi, la difesa dovrà fare troppe rotazioni e alla fine subiremo canestro.

Se il livello atletico dei lunghi non permette di essere aggressivi o di cambiare sistematicamente sul pick and roll, è inutile obbligarli a fare una difesa che non fa per loro.

Nel nostro caso, avevamo lunghi capaci di essere aggressivi, ma le nostre guardie facevano fatica a recuperare sui close-out. Per questo motivo, abbiamo scelto una difesa di contenimento. Abbiamo preferito proteggere di più i nostri esterni sul perimetro, accettando di essere meno aggressivi con i lunghi.

Questa scelta deve rimanere coerente per tutta la stagione. Quando non c'è tempo per allenarsi a causa delle troppe partite, non si può fare un po' di contenimento e un po' di show aggressivo. Le rotazioni sono completamente diverse e i giocatori farebbero troppa confusione. Si può adattare l'altezza della difesa (stare un metro più alti o più bassi), ma la struttura deve restare la stessa.

Un esempio di adattamento obbligato si ha quando cambia il roster, ad esempio per la perdita di un giocatore importante come Nando De Colo. Un campione del genere cambia tutto, a partire dallo spogliatoio, perché ha un'aura che tiene tutti sulla corda senza essere cattivo. Difensivamente, non essendo il difensore perfetto sull'ultimo possesso,

il sistema prima doveva proteggerlo. Quando un giocatore così parte, cambiano sia l'attacco sia la difesa. In attacco spariscono i giochi semplici costruiti per lui, perché gli altri giocatori tendono a fermare la palla e non sanno creare lo stesso vantaggio. In difesa, invece, si smette di proteggere il singolo, ma bisogna cambiare l'equilibrio di tutta la squadra per tornare a vincere.

Il dizionario della squadra e la comunicazione sul parquet

Nel nostro sistema, ad esempio, la parola blu indicava il cambio sistematico, ma era riferita solo ed esclusivamente alle situazioni di pick and roll. Quando volevamo cambiare sulle uscite dei tiratori lontano dalla palla, usavamo un termine completamente diverso, come X. Se un allenatore urla semplicemente "cambiamo tutto", crea confusione; se dice "Blue", tutti sanno esattamente cosa fare.

Oltre alle regole generali, nel nostro dizionario inserivamo regole speciali abbinate ai nomi di giocatori specifici. Questo rendeva i report di scouting molto più facili da memorizzare:

Regola Shengelia: definiva un intero sistema di rotazione difensiva sul post basso (spingere verso il fondo, far scattare gli aiuti dal lato debole) usato contro quel tipo di ala grande interna.

Huggins Rule: si usava contro gli esterni che non volevano penetrare fino al ferro, ma che usavano il palleggio per fare un side-step o un arresto e tiro da tre punti. La regola imponeva di forzare il giocatore a penetrare, accettando il rischio di farsi battere sul primo passo pur di togliergli il tiro da fuori.

L'obiettivo della difesa è capire cosa vuole fare l'attacco e negargli quel traguardo. Se i giocatori conoscono le abitudini individuali degli avversari, il sistema difensivo funziona il doppio.

La transizione difensiva come priorità assoluta

La transizione difensiva è la parte più importante di tutta la difesa. Se l'obiettivo è non concedere tiri ad alta percentuale, i canestri facili in contropiede o i terzi tempi uno contro zero vanno eliminati subito. Per questo, la transizione va allenata nel settantacinque per cento delle sessioni settimanali.

Tutto comincia dal tag offensivo nel momento in cui la nostra squadra tira. Fare tag non significa lottare per il rimbalzo d'attacco a tutti i costi, ma mettere il corpo contro il proprio difensore diretto per non farlo correre. Chi si trova dalla linea del tiro libero in giù deve cercare il contatto fisico e posizionarsi al di sopra dell'avversario (parallelamente alla linea di fondo). In questo modo, l'attacco avversario perde il primo passo e non può scattare in contropiede.

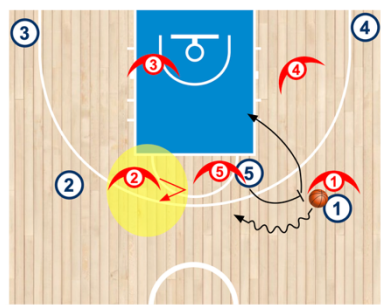
Il secondo passaggio è fermare la palla, ma con attenzione. Rallentare il palleggiatore avversario va bene, ma non bisogna mai farsi superare dal pallone. Se la palla supera il primo difensore, la difesa è morta. La regola dice che chi è vicino alla palla la rallenta, mentre tutti gli altri devono fare uno sprint totale verso l'area dei tre secondi.

Durante questo rientro veloce, i giocatori non devono cercare il proprio uomo fisso, ma accoppiarsi con l'avversario più vicino. L'importante è riempire l'area. Difendere in campo aperto in situazione di due contro uno è quasi impossibile; difendere in quattro contro cinque è fattibile se siamo svegli e copriamo lo spazio. Preferiamo avere quattro difensori pronti dentro l'area piuttosto che subire un canestro facile perché due giocatori stanno rientrando camminando a metà campo. Non servono regole geometriche troppo rigide su dove fermare la palla; ai giocatori serve la libertà di leggere il pericolo e stringersi verso il lato della palla nel momento del bisogno.

La difesa a metà campo sul P&R

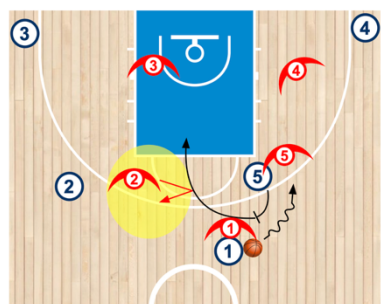
Quando si gioca a metà campo, il nostro pick and roll standard prevede il lungo in contenimento. L'altezza del numero cinque varia in base all'avversario, ma la regola per l'esterno sulla palla è non farsi mai battere sul lato opposto al blocco (reject).

Nelle situazioni con due attaccanti sul perimetro davanti alla palla, il difensore esterno più vicino fa un mezzo aiuto (stunt) per rallentare il palleggiatore e dare tempo al compagno di recuperare. Poiché il nostro lungo difende indietro e contiene la penetrazione, non abbiamo bisogno di mandare aiuti profondi dentro l'area dal lato debole. I difensori esterni possono restare alti e vicini ai tiratori. (DIAG 1)



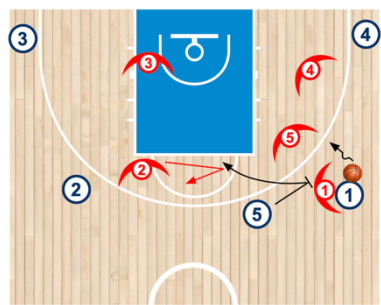
DIAG 1

Quando l'attacco si dispone con due giocatori dietro la palla, i principi rimangono gli stessi visti in precedenza. La grande differenza è che il difensore (che prima era in visione sulla palla), invece di fare lo stunt, esegue quello che nel nostro sistema definiamo **tag** (DIAG 2)



DIAG 2

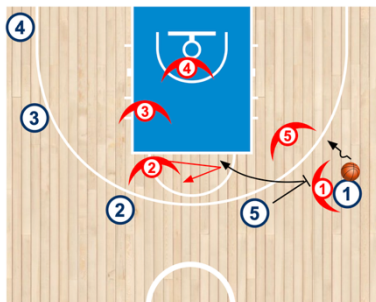
Sul pick and roll laterale, la nostra scelta è fare **ICE** (chiamata anche difesa a fondo). Il difensore sulla palla si posiziona per negare il blocco centrale e forza il palleggiatore verso la linea laterale. Il lungo aspetta un passo indietro. **Tecnica del tag:** il difensore deve fare in modo che rallenti il roll, andando a prenderlo il prima possibile. (DIAG 3)



DIAG 3

Angolo pieno: con un attaccante nell'angolo, come nel diagramma precedente, questo spacing permette al lungo di tornare prima a contatto con l'avversario.

Angolo vuoto: se l'angolo è vuoto, il lungo deve rimanere più a lungo davanti alla palla, ma avrà a disposizione tre difensori dietro a coprire l'area. (DIAG 4)



DIAG 4

In transizione, sul drag screen, preferiamo non fare ICE per evitare che l'attaccante prenda velocità contro il lungo prima che la difesa sia organizzata; in quel caso passiamo sempre under. In queste situazioni facciamo fondo solo se la palla è ferma. Trattandosi di una situazione più statica, abbiamo infatti il tempo e lo spazio necessari per attuare questa scelta.

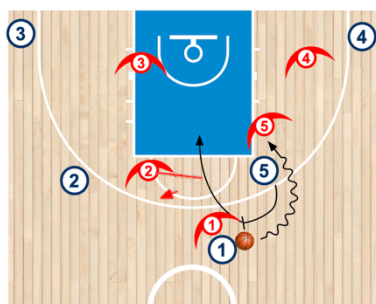
Quando prepariamo una partita, l'obiettivo è analizzare e comprendere le tendenze della squadra avversaria per poi, nel rispetto dei principi della nostra difesa, **adattarci** al loro gioco. Questo studio viene svolto durante la match analysis, fase in cui è utile osservare anche le soluzioni tattiche adottate contro di loro da altre squadre simili alla nostra.

La regola del PIL

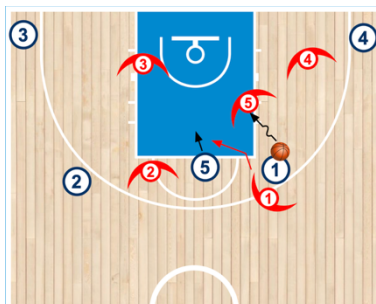
Cosa succede se il palleggiatore batte il nostro esterno e attacca il centro dell'area superando la linea dei tiri liberi, in questo caso di emergenza, scatta la regola del PIL, chiamata dal lungo. (DIAG 5-6)

1. Il lungo esce forte per fermare la palla.

2. Il piccolo che ha subito la penetrazione salta immediatamente davanti alle gambe del lungo avversario che sta rollando. Saltare sulle gambe significa stare bassi e sbarrare la strada del taglio: se un piccolo spinge un lungo sulle gambe, per il lungo diventa difficile continuare a correre o saltare per ricevere un lob (passaggio alto).

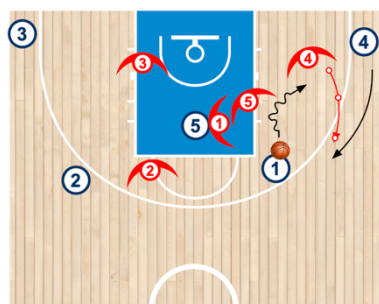


DIAG 5

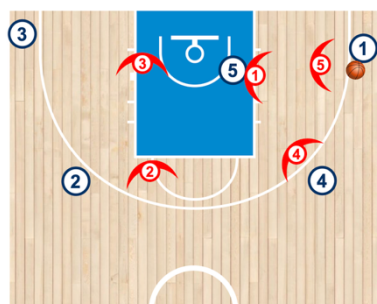


DIAG 6

3. Se il palleggiatore rimane sullo stesso, uscendo in angolo, il piccolo deve stare completamente davanti (DIAG 7-8)

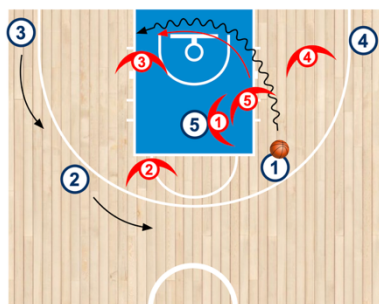


DIAG 7

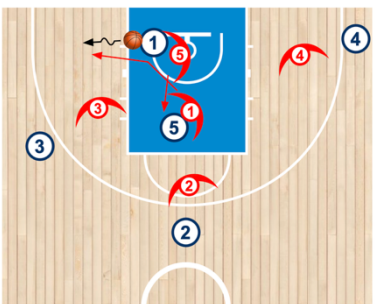


DIAG 8

4. Se il palleggiatore continua la corsa per uscire dal lato opposto, il difensore sul lungo **ritorna** sul palleggiatore nel momento in cui questo sta per uscire dall'area, mentre il lungo si **riaccoppia** con il proprio avversario. In questo caso, la difesa ha lo spazio e il tempo necessari per effettuare un contro-cambio (**switch back**) (DIAG 9-10)



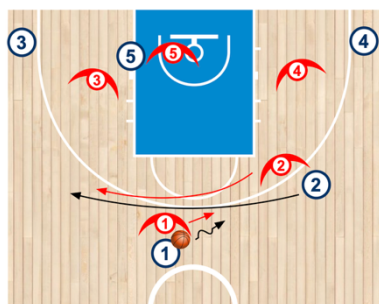
DIAG 9



DIAG 10

La nostra scelta di difendere stando davanti con i piccoli nasceva innanzitutto dalla struttura del roster che avevamo costruito. Avendo a disposizione giocatori estremamente atletici, sapevamo che per gli avversari non sarebbe stato facile servire il lungo con un passaggio lob; in ogni caso, dietro eravamo sempre protetti dal difensore sul lato debole, costantemente pronto a intervenire per toccare la palla.

Questa filosofia d'azione, tuttavia, va sempre calibrata in base al contesto in cui si gioca. Nel campionato francese, ad esempio, tutte le squadre si muovevano alla costante ricerca dei **target**, individuando il difensore avversario più debole per poi attaccarlo sistematicamente attraverso l'uso di ghost screen e situazioni di uno contro uno (DIAG 11). Di fronte a un simile stile di gioco, l'adattamento diventa una necessità: in quelle situazioni la chiamata difensiva di **"stay"** (stai) diventava una regola assoluta che andava sopra qualsiasi altra cosa, obbligando ognuno a rimanere fermamente con il proprio avversario.



DIAG 11

In definitiva, un buon sistema difensivo ha sempre bisogno di essere incastrato alla perfezione con la realtà del campionato che si affronta. Per questa ragione, lo scouting delle partite ricopre un ruolo cruciale nel lavoro settimanale, poiché permette di prevedere e comprendere a livello globale le criticità tattiche che si presenteranno durante la gara. Infine, per chiudere il cerchio, non bisogna mai dimenticare che anche le caratteristiche individuali dei singoli atleti rimangono una componente fondamentale per la riuscita e la solidità dell'intero sistema.

TONIA BONACCI / GIANMARCO DI MATTEO – SELF SCOUTING, DAL VIDEO ALLA RIUNIONE: UNA LETTURA INTEGRATA

Il self-scouting è un processo dinamico in divenire, applicabile sia al singolo atleta sia all'intero collettivo, il cui fine ultimo risiede nel miglioramento, nella verifica e nella crescita. L'obiettivo strategico non è raccogliere dati asettici, ma aumentare la consapevolezza della "Regola" che caratterizza il modo di giocare di una squadra in un determinato spazio e tempo, al verificarsi di precise condizioni.

Cercare la regola significa individuare la formula strutturale che governa il funzionamento del gruppo sia in condizioni di stabilità (equilibrio) sia nei momenti di crisi (disequilibrio). Questa regola si concretizza nei comportamenti visibili sul parquet, negli atteggiamenti reciproci e nelle scelte relazionali. La vera bravura di un allenatore consiste nel passare dal piano puramente teorico a quello pratico, decodificando come la squadra mantenga il proprio equilibrio e come tenti di ripristinarlo quando questo si rompe sotto la pressione dell'avversario o a causa dell'innalzamento del livello competitivo.

La Formula Strutturale tra Attacco e Difesa

Nel modello di pallacanestro integrata, la Formula rappresenta la regola con cui le singole parti (i giocatori) stanno insieme per dare vita alla totalità (la squadra) e interfacciarsi con il contesto esterno. Dal punto di vista analitico, l'obiettivo è definire la formula strutturale vantaggiosa — ciò che tiene la squadra in equilibrio performante — e quella svantaggiosa, che ne determina la rottura. Mentre nel self-scouting si parte da una profonda conoscenza pregressa del proprio nucleo (atleti, staff, dinamiche interne), nello scouting dell'avversario l'obiettivo è mappare la macchina altrui attraverso specifici livelli gerarchici.

L'Analisi Offensiva: Non prende le mosse dalle "strutture" intese come schemi grafici, ma dai concetti primari di Tempo e Spazio. Si studia come una squadra performa in relazione alle fasce temporali dell'azione (ad esempio nei primi 0-8 secondi, tra 9-16, o negli ultimi 17-24) e come si caratterizza il suo rapporto con lo spazio (squadre dipendenti o indipendenti dall'area dei tre secondi). Da questa base si identificano i Pattern, ossia le strutture ricorrenti nell'unità di tempo, per poi scendere sui singoli strumenti (post basso, blocchi sulla palla, soluzioni di uno contro uno con e senza palla) e sul materiale umano (singoli, diadi, triadi, quintetti).

L'esempio della Nazionale slovena femminile descrive una tipica squadra di "prima opzione", la cui filosofia impone di aggredire l'area nei primi 12 secondi tramite post basso e dinamiche di drive and kick. Sebbene atlete di altissimo livello sappiano produrre vantaggi anche dopo due ribaltamenti di lato, forzarle sistematicamente a cambiare lato significa costringerle a rompere la loro regola spontanea, generando un punto di rottura strategico a favore della difesa.

L'Analisi Difensiva: Introduce un livello gerarchico intermedio tra il binomio tempo/spazio e le strutture: la modalità difensiva, categorizzabile come aggressiva o contenitiva. Questa distinzione non si limita alla scelta tecnica sul pick and roll, poiché una squadra può agire in contenimento sulla palla riempiendo l'area e mostrarsi al contempo aggressiva sui close-out esterni. La modalità difensiva va perciò declinata in base a tempo e spazio (come i sistemi che prevedono una pressione full-press a tutto campo nei primi secondi per poi chiudersi in un contenimento d'area a metà campo).

L'analisi di Pistoia mostra una compagine estremamente preparata sulle prime opzioni avversarie nei primi secondi del possesso, capace di blindare l'area con i propri lunghi in modalità contenitiva. Per disinnescare questa formula difensiva, la contromisura strategica non risiede nell'attaccare frontalmente il primo vantaggio, ma nel muovere la

palla da un lato all'altro (side-to-side), costringendo la difesa a cooperare su intervalli temporali prolungati, usurando così il loro equilibrio.

La Semplificazione e i Livelli Logici della Relazione

Un pilastro cardine dell'approccio relazionale risiede nella capacità di sintesi: saper fare una lettura complessa ed esprimerla "in 14 parole". L'aumento del dettaglio tecnico, se non accompagnato da un reale aumento del sapere, diminuisce l'efficacia performativa. Come sosteneva Albert Einstein, se non si è in grado di spiegare un concetto a un bambino di sei anni, significa che non lo si è capito davvero. Ridurre un problema alla sua essenza permette al coach e al giocatore di orientarsi su priorità cristalline: cosa voglio fare e con chi, con quale obiettivo e come lo faccio.

Questo approccio si sviluppa su una piramide strutturata di Livelli Logici (un modello originato nel 2005), che funge da mappa per osservare come i giocatori guardano, parlano, ascoltano, toccano la palla, reagiscono ai contatti fisici e si posizionano nello spazio per conquistare e mantenere un vantaggio. All'interno di questa architettura, la competenza fondamentale dell'allenatore è la capacità di valutare. Valutare non significa fare filosofia astratta, ma misurare competenze specifiche ed esprimere giudizi coerenti supportati da fatti concreti, evitando che i giocatori perdano il filo dell'attenzione dopo pochi secondi.

Definizione Condivisa e la Gestione dello Staff

La valutazione per essere efficace deve tramutarsi in una definizione condivisa. Il linguaggio condiviso non è la mera ricerca di una parola comune, ma l'abilità dell'allenatore di far vedere al giocatore esattamente ciò che vede lui, allenandolo a misurare le proprie competenze. Se questa condivisione profonda manca, nei momenti di massimo stress agonistico si creano crepe relazionali che rompono l'equilibrio della squadra.

Questa coerenza deve estendersi all'intero staff (tecnico, fisico e medico). Il capo allenatore ha un ruolo formativo verso i suoi assistenti, ma deve a sua volta sapersi mettere in discussione di fronte a collaboratori intelligenti. Nelle dinamiche convulse della partita ("on the fly"), l'assistente deve conoscere i tempi e i modi del confronto: a caldo si propone una sola soluzione immediata a un problema specifico; a bocce ferme (come all'intervallo) si possono presentare tre soluzioni strutturate.

Una volta presa una decisione, vige la regola dell'embrace responsibility: l'intero staff abbraccia e sostiene la scelta del responsabile tecnico, difendendola anche e soprattutto attraverso il linguaggio non verbale. Uno staff unito agisce in modo sinergico, evitando l'effetto "teorema di Varignon", in cui ogni assistente si muove come un vettore in una direzione differente, distruggendo l'efficacia del piano partita.

Consapevolezza, Vissuti Emotivi e Risoluzione dei Conflitti

L'osservazione sul campo non è mai neutra: è fortemente influenzata dai vissuti emotivi (rabbia, paura, l'ansia da esonero del coach o il timore del contatto fisico di un atleta reduce da un infortunio). Un carico emotivo eccessivo altera la percezione e rende schiavi delle bias cognitive. Il compito del self-scouting è favorire il passaggio da una reattività spontanea e incontrollata a una gestione consapevole di questi trigger. Allo stesso modo, la gestione a caldo dei conflitti in campo richiede una conoscenza profonda dell'antropologia dei propri atleti. Non esiste una risposta preconfezionata a un conflitto: se il coach sa che una frizione può stimolare una reazione agonistica costruttiva in un giocatore emotivamente solido, può decidere di lasciarla andare. Se, al contrario, il conflitto coinvolge un atleta fragile che rischia di bloccarsi, il tecnico deve intervenire immediatamente (con una sostituzione o un richiamo), agendo non come un "babysitter", ma in virtù dell'utilità e della salvaguardia del vantaggio di squadra.

Analytics Integrate: Choice vs. Deadlock

Un approccio moderno e integrato ai dati statistici rifiuta la lettura di numeri asettici e decontestualizzati. Se il sistema di gioco concede autonomia ai giocatori, le analytics devono saper misurare il concetto di responsabilità applicato alle scelte, catalogandole in due macro-aree:

1. **Choice (Scelta):** Si registra se il giocatore, davanti a un'opportunità strategica, si sia assunto la responsabilità di decidere. Solo in un secondo momento si valuterà se l'esito sia stato efficace o meno.
2. **Deadlock (Stallo):** Rappresenta il limbo, la non-scelta dettata dalla paura di esporsi o di sbagliare. Questa paralisi da omissione è l'elemento in assoluto più rischioso e nocivo per la performance di squadra.

Perché questi dati siano scientificamente utili, devono rispettare i criteri di Reliability (affidabilità, ovvero la definizione di parametri operativi condivisi affinché tutti gli osservatori vedano la stessa cosa) e Validity (validità, che impone di non fermarsi al solo dato superficiale come le palle perse, ma di valutare l'intero processo, premiando ad esempio una rotazione difensiva impeccabile che non produce un recupero immediato ma sporca il flusso avversario).

Metodologia della Riunione Video e Indicatori di Performance Comunicativa

La conduzione di una sessione video post-partita (specialmente in contesti critici: partita persa, classifica negativa e inserimento di un nuovo elemento in settimana) richiede al relatore il monitoraggio di precisi indicatori fisici e relazionali:

Lo Spazio Relazionale: È l'elemento del contatto visivo. Un allenatore che fissa costantemente lo schermo senza guardare i propri giocatori negli occhi annulla l'impatto emotivo e comunicativo della riunione.

Lo Spazio Fisico: La postura e la posizione rispetto allo schermo devono essere calibrate. Rimanere troppo vicini alla televisione o gesticolare coprendo le immagini distoglie l'attenzione dal focus tecnico.

Il Tempo e la Densità: Bisogna sposare la filosofia del less is more. Un linguaggio denso, vasto e ridondante satura i canali ricettivi degli atleti. I concetti vanno espressi in modo asciutto, semplice e mirato.

Il Tono della Voce: La modulazione vocale e l'uso di picchi strategici sono indispensabili per dare ritmo alla sessione e sottolineare i passaggi chiave (come il passaggio dal positivo al negativo nel sandwich method).

Infine, la riunione video non deve mai configurarsi come un processo punitivo isolato o una mera sanzione retrospettiva. Il suo valore reale risiede nella capacità di unire i puntini (connecting the dots), legando strettamente l'analisi degli errori commessi nel passato alla programmazione didattica, tecnica e strategica del lavoro che si andrà a svolgere durante la settimana in palestra.

Conclusione: L'Etica dell'Allenatore e il Valore dei Mentori

Il self-scouting integrato si rivela, in ultima istanza, un percorso di natura etica. Un gruppo o una squadra sopravvivono e prosperano nel tempo solo se chi ne è responsabile è capace di guidare le persone verso i costrutti di consapevolezza, responsabilità e correttezza/onestà. L'etica dell'allenatore impone di abbandonare la cultura del lamento e dell'alibi per accettare il rischio di esporsi, dimostrando la maturità di saper abitare il disequilibrio.

Prendersi cura dei propri atleti e del proprio staff non significa assecondarne i desideri, ma saper mantenere la corretta distanza relazionale — un passo di lato o un passo indietro — per valorizzarne l'autonomia. Nel viaggio tortuoso della carriera sportiva, il vero valore aggiunto per ogni allenatore consiste nel saper cercare e trovare mentori capaci di dedicare tempo e trasmettere, prima ancora del sapere tecnico, il profondo significato del "saper essere".

PAOLO GUDERZO – I PRE REQUISITI FISICI NEI GESTI TECNICI. TEORIA E PRATICA

Il messaggio fondamentale che deve passare è questo: il coach è il responsabile unico dello staff. Voi sarete pagati per prendere le decisioni e avrete la responsabilità finale sulla squadra. Noi preparatori, assistenti o medici siamo collaboratori; possiamo suggerire, portare conoscenze e dare idee, ma il referente ultimo siete voi. Per questo motivo, un capo staff deve conoscere e comprendere le aree di competenza dei propri collaboratori.

La figura del preparatore fisico è diventata negli anni squisitamente trasversale: si colloca esattamente nel mezzo tra lo staff tecnico, lo staff medico-sanitario e i giocatori. Spesso si sente dire che il preparatore è "troppo amico" dei giocatori o "troppo accondiscendente" con il medico. La realtà è che l'interazione è ormai una parte imprescindibile del lavoro quotidiano.

OBIETTIVO DELL'ALLENAMENTO

Per capire dove stiamo andando, dobbiamo innanzitutto distinguere tra sport individuali e sport di squadra:

Sport Individuali: l'obiettivo è preparare l'atleta ad alte prestazioni per **un singolo evento** o per un periodo molto limitato. Il percorso di programmazione è definito, chiuso e presenta variabili minime. Il tennista moderno è di fatto un'azienda di sé stesso: sceglie il proprio staff, decide i tornei e programma la stagione (es. sa che per fare Wimbledon deve fare due tornei sull'erba e stare lontano dalla terra rossa). Le uniche vere interruzioni sono i cali fisiologici o gli infortuni estemporanei.

Sport di Squadra: dobbiamo sempre preparare l'atleta ad alte prestazioni, ma per una **serie continua di eventi**, cercando di mantenere la forma migliore per il periodo più lungo possibile. Il percorso deve essere programmato a breve termine perché è soggetto a troppe variabili.

Un tempo si mutuavano i preparatori dall'atletica leggera (chi correva o saltava di più) e si applicavano rigidamente i concetti di macrociclo, mesociclo e microciclo. Si iniziava ad agosto a "mettere fieno in cascina", a caricare le batterie pensando di arrivare a maggio facendo un piccolo richiamo a Natale.

Negli sport di squadra attuali, questo prototipo è praticamente impossibile da attuare perché la programmazione del precampionato può saltare in aria immediatamente a causa di una serie di intoppi e variabili:

1. Stato di salute e di forma iniziale dei giocatori: spesso all'inizio del raduno non sappiamo come arrivano gli atleti.

2. Gli infortuni: non si possono azzerare, fanno parte del percorso e vanno gestiti. In alcuni sport di contatto (football americano, rugby) sono inseriti scientificamente nell'ordine dei fattori di preparazione.

3. Esigenze di pre-season e problemi di strutture: campi che cambiano, carichi previsti su superfici idonee che si scontrano con palestre inadeguate.

4. Acciacchi e rallentamenti da sovraccarico.

5. Gestione tecnica e mercato: il via vai dei giocatori a stagione in corso o la necessità di cambiare l'idea tecnica iniziale perché un giocatore che doveva tenere 30 minuti in campo non ne garantisce nemmeno la metà.

Per ridurre il **rischio di infortuni**, la prima regola è l'anamnesi^{**+}: occorre comprendere lo storico clinico e gli infortuni ricorrenti dei giocatori appena firmano o iniziano il percorso con noi. Se un giocatore subisce lo stesso tipo di stop in modo ciclico, quello è un campanello d'allarme (*warning*) che va preso subito in considerazione.

I FATTORI FISIOLOGICI

La nostra parola chiave è **performance**, ed essa è condizionata dal carico di allenamento, dal recupero, dalla rigenerazione e dallo stato di forma e salute dell'atleta.

Per allenare correttamente, dobbiamo ripartire da un concetto degli anni '60 che spesso dimentichiamo, pur facendo i sofisticati con i GPS nel 2026: il principio della supercompensazione.

La **supercompensazione** è l'adattamento positivo a una situazione di stress. Noi in Italia interpretiamo la parola "stress" in accezione esclusivamente negativa, ma l'allenamento deve essere stressante. Dobbiamo indurre un'instabilità (muscolare, cardiocircolatoria, cardiorespiratoria) in modo che l'organismo, attraverso il riposo e la rigenerazione delle fibre e dei tessuti, non solo ritorni al punto di partenza, ma si attesti a un livello leggermente più alto.

Il modello di prestazione nella pallacanestro

I dati ci dicono che:

- Percorre mediamente 5-7 km a partita, indipendentemente dai minuti giocati
- La velocità massima non supera i 25 km/ (soglia fisiologica dello sprint). Perché nel basket manca lo spazio fisico. Avendo a disposizione 28 metri totali di campo, se dessimo a un giocatore la capacità di accelerazione di un centometrista (che accelera dai 25 ai 45 metri), si sbatte contro il primo muro che si trova.

Le metriche fondamentali sono quindi le capacità di **accelerazione** e, soprattutto, di **decelerazione** (come il giocatore frena e gestisce il corpo).

Il rapporto globale di gioco-pausa (fase attiva/fase passiva) è di 1:1 (es. uno sforzo di 20-30 secondi tra un fischio e l'altro richiede 20-30 secondi di recupero). Più si alza l'intensità, più la pausa deve essere lunga e commisurata.

Nella fase attiva, si verifica un cambio di attività (scivolamento, torsione, scatto, arresto) mediamente ogni 2 o 5 secondi.

La "ruota" continuativa a inizio allenamento è l'esercizio che più si allontana dal modello di prestazione. È un lavoro continuo, aerobico, senza pause e senza cambi reali di intensità. Se volete farla, dovete romperne la continuità inserendo cambi di mano, variazioni di traiettorie, partenze differenziate o compiti fisici/cognitivi somministrati dal preparatore durante la fase di recupero.

LE CARATTERISTICHE DEL CARICO DI ALLENAMENTO

Il carico è definito dall'intensità dello stimolo, dal volume, dalla durata, dalla densità (lavoro/recupero) e dalla frequenza con cui lo stimolo viene proposto.

Se volete allenare la squadra per la partita, a quale percentuale di ritmo gara dovete allenarla settimanalmente senza pensare che sia il preparatore a dover far correre la squadra con le navette. In campo il preparatore ha al massimo il 15% del tempo totalizzato tra sala pesi e attivazione, tutto il resto è parte tecnica.

Nel settore giovanile (anche di alto livello), la risposta fisiologica richiede che almeno il 60% dell'allenamento sia condotto a ritmo gara (espressa tramite 3v3, 1v1, soprannumeri, transizioni).

Con i senior, ci si può accontentare del 50%. Non si può pensare di raggiungere il ritmo partita giocando il 5 contro 5 solo il mercoledì perché il lunedì il preparatore ha fatto 40 minuti di lavoro fisico; il carico utile va distribuito in tutta la settimana all'interno della parte tecnica.

Dobbiamo considerare lo spazio gestito (quarto di campo, metà campo, tutto campo), il numero di giocatori, le accelerazioni, le decelerazioni e i contatti.

Esempio dell'allenamento prepartita (il giorno prima): molti allenatori tengono la squadra esclusivamente a metà campo pensando di risparmiare i giocatori. Questo riduce il carico cardiocircolatorio, ma innalza enormemente il carico muscolo-scheletrico.

Restare a metà campo significa sottoporre gli atleti a continue pre-attivazioni, frenate repentine, riaccelerazioni immediate in spazi stretti e un numero altissimo di contatti. Spesso è molto meglio far correre il campo per micro-sessioni da 3-4 minuti (continuità, scrimage controllati, sovrannumeri), riducendo l'impatto traumatico delle frenate e preservando la freschezza muscolare.

L'allenatore allena sempre in modo integrato resistenza, forza e velocità (con o senza palla). Per quanto riguarda la forza:

Forza massima e dinamica massima: richiedono bassa velocità di esecuzione e carichi medio-alti. Servono a dare stabilità e volume al muscolo (prevenzione). Hanno bisogno di un recupero completo che va dalle 48 alle 62 ore per creare un adattamento positivo. Di solito si orienta il martedì al lavoro strutturale pesante e il giovedì/venerdì a un lavoro più veloce e leggero.

Se il martedì il preparatore lavora forte sulla forza in sala pesi, l'allenamento tecnico successivo non deve esasperare gli scivolamenti difensivi o la mezz'ora di 1 contro 1 a metà campo, altrimenti il muscolo già sovraccaricato esplode. È meglio far correre la squadra a tutto campo su esercitazioni fluide e senza forti traumi da frenata.

Microdosing: molto in voga oggi, consiste nel fare brevi blocchi di forza (20-40 minuti) distribuiti in tutti i giorni della settimana, toccando a turno le diverse catene cinetiche (anteriore per le spinte, posteriore per frenate e stabilità, laterali e torsionali). È un ottimo sistema, ma ha un limite, cioè col microdosing non si può fare la vera forza massima, perché se consideriamo 3-4 minuti di recupero tra le serie, il tempo a disposizione finisce subito. Non è la panacea di tutti i mali e va combinato attentamente con il carico tecnico.

IL CONTROLLO DEL CARICO DI ALLENAMENTO

Nel controllo del carico dobbiamo scontrarci con i limiti del giocatore: funzionali, coordinativi, tecnico-esecutivi (che vanno corretti costantemente), neuromuscolari e cognitivi (capacità di apprendimento dell'atleta anche in età adulta).

Oggi nel 2026 abbiamo a disposizione tecnologie indoor (LPS/GPS commerciali come K-Sport, Catapult, GPXE, Firstbeat) a costi accessibili.

Dobbiamo monitorare:

Carico Esterno: accelerazioni, decelerazioni, metri percorsi, salti, giri.

Carico Interno: frequenza cardiaca e sforzo percepito.

L'algoritmo che somma gli eventi stressanti è il **Training Load**. I grafici mostrano che la maggior parte del tempo partita si passa a intensità basse e medie; l'alta intensità copre una percentuale minima, ma è quella che fa la differenza. Siccome l'alta intensità è casuale e si sviluppa principalmente ridosso della palla (lato forte), dobbiamo comunque stimolarla in allenamento.

Esempio pratico nel Return to Play (5 contro 5):

Se monitoriamo un giocatore che rientra da un infortunio in due sessioni identiche di 5 contro 5 di squadra, potremmo notare che nella prima sessione ha una frequenza cardiaca molto alta (il cuore fa fatica a parità di carico esterno) e nella seconda una frequenza più bassa. La scelta di quanti minuti farlo giocare in partita spetta al coach in base alla strategia: se siamo vicini ai playoff e vogliamo preservarlo da un adattamento negativo da affaticamento, parzializziamo il minutaggio; se invece il giocatore ha bisogno di accumulare minuti per raggiungere la soglia condizionale dei compagni, aumentiamo l'esposizione. L'importante è decidere raccogliendo dati e non brancolando nel buio.

In assenza di tecnologia, la Scala di Borg (RPE percezione dello sforzo) è lo strumento fondamentale per monitorare il carico interno. Va somministrata entro due ore dalla fine dell'allenamento. I giocatori vanno educati a usarla: se un atleta è arrabbiato perché ha perso il 5v5 o non gioca da tre partite, vi dirà sempre un numero alto anche se l'allenamento

è stato blando. Lo staff deve stabilire un target teorico della seduta e verificare la risposta media della squadra per capire se si è calibrato bene il lavoro.

LA PROGRAMMAZIONE

Programmazione e organizzazione sono due concetti differenti. Vediamo come si gestisce la struttura del microciclo (prendendo come riferimento i modelli didattici del PFB Cuzzolin E-learning):

Settimana standard (**1 gara domenicale**):

Lunedì giorno off o individuale di recupero.

Martedì carico importante di forza e basket ridotto/tattico.

Mercoledì basket più condizionante ed esteso.

Giovedì lavoro individuale e tiro.

Venerdì basket a intensità controllata con calo del volume fisico e focus su rapidità e agilità prima della gara.

Settimana con **Coppe Europee o Turni Infrasettimanali**: la partita stessa diventa il picco del carico di allenamento. Qui la gestione dei minuti giocati diventa cruciale. Chi ha giocato molto deve fare rigenerazione nelle 24-36 ore successive. Chi non è entrato in campo o ha giocato pochissimo deve svolgere immediatamente un lavoro differenziato di conditioning ad alta intensità (es. subito dopo la partita o uno slot di 20 minuti) per non perdere la condizione biologica rispetto ai compagni.

Allenamenti singolo lungo vs doppie sedute:

Oggi la tendenza globale è quella di eliminare le doppie sedute a favore dell'allenamento singolo "lungo" posizionato a metà giornata (es. dalle 10:00 alle 13:30). Questo sistema prevede: arrivo nella struttura, trattamenti fisioterapici preventivi, sala pesi, lavoro tecnico in campo, defaticamento e pranzo comune di squadra alle 14:00.

Questa organizzazione richiede una struttura importante (es. più fisioterapisti, più assistenti e preparatori). Se lavorate in un contesto con un solo preparatore e un solo fisioterapista per 12 giocatori, l'allenamento lungo rischia di diventare "lunghissimo" e improduttivo per le attese dei giocatori. Nelle nazionali giovanili, ad esempio, dove serve un'attenzione individualizzata profonda e i ragazzi hanno bisogno di uno stacco cognitivo, la doppia seduta classica funziona ancora perfettamente.

Un ottimo strumento di controllo visivo, privo di costi, consiste nel tenere un'agenda a semaforo per monitorare la continuità dei giocatori:

Verde: il giocatore ha svolto tutto l'allenamento.

Giallo: si è allenato parzialmente o è stato gestito per un piccolo acciaccio.

Rosso: completamente fermo.

Se un giocatore manifesta un calo improvviso di performance, l'agenda a semaforo vi mostrerà subito se nelle due settimane precedenti l'atleta ha vissuto una continua alternanza di stop e ripartenze (gialli e rossi), spiegandovi chiaramente lo stato fisico attuale.

MICHELE CATALANI – L'ORGANIZZAZIONE OFFENSIVA DALL'UNDER 15 ALL'UNDER 19

A Milano si investe fortemente sulla formazione interna dello staff, composto da molti allenatori giovani. L'obiettivo fondamentale è concepire il gruppo dei tecnici come un vero e proprio sistema. Si lavora per una continuità metodologica concreta, basata su un'identità comune e sulla coerenza. L'allenatore appartiene all'Olimpia e non alla singola squadra (U15, U14, U13, U12). Si passa quindi a una programmazione condivisa, basata su obiettivi per fascia d'età e su un linguaggio comune.

Per quanto riguarda il coordinamento tecnico, al fine di evitare che ognuno alleni in modo puramente individuale, si è voluto reinserire nello staff Coach Guido Saibene, il cui compito specifico è coordinare e supportare gli allenatori. Si tengono riunioni periodiche (una o due volte a settimana) per analizzare dettagli tecnici di Eurolega o delle partite giovanili del weekend, integrandoli costantemente nella programmazione comune.

Agli allenatori viene chiesto di dedicare molto tempo ai ragazzi fuori dal campo. È fondamentale parlare singolarmente con loro, definire il goal setting stagionale e chiarire come il percorso individuo si inserisca negli obiettivi di squadra. Inoltre, grazie alla psicologa dello sport dell'Olimpia Lab, viene organizzato un incontro a inizio anno per chiedere direttamente ai ragazzi come preferiscono ricevere i feedback. Molti giovani hanno confessato di andare in difficoltà e di smettere di ascoltare se l'allenatore urla un feedback negativo davanti a tutti; per questo motivo, si rende necessaria una comunicazione più empatica e individuale.

È stato notato con rammarico che i giovani atleti italiani non guardano quasi mai le partite intere di basket, ma solo brevi highlights sui social. Come staff dell'Olimpia, quindi, ci si prende carico di guardare le partite insieme a loro per insegnare cosa osservare dal punto di vista tecnico.

I Valori Olimpia Milano e Identità del Giocatore

Dai Valori del club deve discendere direttamente l'identità del "Giocatore Olimpia Milano", per garantire riconoscibilità sul territorio e sul campo. Il primo giorno di raduno dello staff è stato distribuito un foglio bianco a tutti i tecnici chiedendo di elencare i valori fondamentali da esprimere. Le risposte spaziavano "dal niente al tutto", evidenziando un forte disallineamento iniziale. Di conseguenza, si è strutturato un percorso guidato dalla psicologa per unificare i valori e definire il profilo del giocatore ideale.

La Programmazione a Ritroso e i Nuovi Ruoli

Quando è stato chiesto a Coach Ettore Messina cosa fosse richiesto a un giovane per poter fare un allenamento in prima squadra, la sua risposta si è concentrata sulla capacità di tirare da 3 punti. Se un giovane sale in prima squadra e non fa mai canestro, i giocatori americani senior smettono di impegnarsi a marcarlo, rendendo l'allenamento inutile. Per questo motivo, la programmazione giovanile è costruita "andando a ritroso", partendo dalle reali esigenze del basket di alto livello.

I pilastri del gioco moderno si riflettono in precise tendenze da riprodurre in allenamento:

- Ampio uso del pressing a tutto campo.
- Gioco con pochissimi secondi sul cronometro e riduzione drastica dei tempi di decisione.
- Sviluppo della transizione nei primi 10 secondi di azione.

Si impone quindi la necessità di strutturare allenamenti con ritmi elevati, meno pause parlate e feedback rapidi senza fermare continuamente il gioco.

Inoltre, oggi si supera la concezione dei ruoli tradizionali (da 1 a 5) in favore delle tre macrocategorie introdotte da Brad Stevens:

- **Handlers:** giocatori in grado di gestire la palla, impostare il gioco e creare per sé o per gli altri, indipendentemente dalla loro altezza.
- **Ali (Wings):** versatili, spesso intercambiabili, capaci di difendere su più posizioni, tirare da fuori e attaccare il ferro.
- **Lunghi (Big):** interni focalizzati sulla protezione del ferro, i rimbalzi e la capacità di giocare il P&R (sia bloccando che aprendosi per il tiro).

Questo approccio facilita la spiegazione del percorso tecnico ai ragazzi e scardina i falsi miti dei genitori. Ai Mondiali U17, ad esempio, il gioco in post basso classico ha rappresentato appena il 5% dei possessi; i lunghi moderni giocano in transizione, usano il post alto, collaborano nel pinch post, frongegiano l'area e tirano.

Le Regole Cambiano il Gioco: Tiro da 3 PT

È stato constatato negli ultimi anni un profondo cambio di direzione statistico da parte di Coach Messina: oggi anche le squadre a trazione difensiva hanno bisogno di ritmo in attacco. Attaccare nei primi secondi di transizione e mantenere un'alta efficienza realizzativa permette di controllare il gioco e compensare eventuali errori difensivi (ne sono un esempio Mirotic e LeDay).

Si rileva una carenza strutturale nei settori giovanili di esterni capaci di battere l'uomo in 1 contro 1. Eppure, in Eurolega dominano la rapidità e l'atletismo di giocatori che saltano l'uomo (come Francisco o TJ Shorts), svoltando le partite. Per questo si esorta a rimettere al centro l'insegnamento dell'uno contro uno.

Infine, se da un lato le statistiche avanzate hanno storicamente premiato il tiro da tre punti e i canestri al ferro, oggi si assiste a un parziale ripopolamento del tiro dal middle range. La vera rivoluzione regolamentare su cui si deve lavorare intensamente è però il passo zero, fondamentale per guadagnare spazio a tutto campo, effettuare il primo passo prima del palleggio e creare separazione nelle ricezioni in corsa.

Caratteristiche della Pallacanestro

Nel basket, inteso come sport di situazione, si deve allenare a percepire e agire, non a ricordare. Il vecchio processo lineare "percepisci, pensa, decidi, esegui" è troppo lento per i ritmi attuali. Le azioni dipendono continuamente da spazio, tempo, avversari e compagni.

La pallacanestro moderna richiede di sostenere i contatti per generare vantaggi; spesso nei settori giovanili si "pulisce" troppo il gioco. All'Olimpia Lab, invece, il contatto viene introdotto e incentivato fin dal minibasket. Per sviluppare giocatori autonomi, si inseriscono le situazioni giocate (3vs3, 4vs4, 5vs5) all'inizio della seduta, subito dopo l'attivazione. Dal gioco emergono i problemi; successivamente si va a ritroso ad analizzare il gesto tecnico.

Tecnica Funzionale vs Ideale

Non esiste una "tecnica ideale della ricezione", in quanto il basket è una open skill. In Eurolega si riceve lateralmente, in corsa o con linee sporcate. Attraverso uno spezzone video di Julio Velasco spesso proposto, viene ribadito che l'apprendimento motorio avviene osservando, imitando, provando e facendo errori, e non ascoltando. Gli allenatori parlano troppo in campo, mentre il pensiero conscio è troppo lento; l'atleta agisce tramite circuiti neurali consolidati e attraverso la ripetizione in regime di variabilità.

Allenare solo l'analitico crea "mostri esattissimi" che eseguono gesti perfetti a secco, ma non sanno risolvere i problemi reali della partita. Viene spesso ricordato l'aneddoto di Achille Lonati, un giovane tiratore eccezionale nelle giovanili, abituato a prendersi 10-15 tiri a partita. Alla prima amichevole senior contro la A2 di Torino, marcato da un americano che ha azzerato i suoi tempi e spazi di ricezione, il ragazzo ha chiuso con 0 punti e soli 2 tiri tentati. Questo ha dimostrato l'urgenza di allenare la riduzione dei tempi di lettura e la capacità di tirare.

L'Accettazione dell'Errore e la Checklist

A parole si dichiara sempre che l'errore serve per migliorare, ma sul campo spesso lo si colpevolizza, generando ansia nei ragazzi. L'errore va invece vissuto come una pura informazione tecnica neutra per tarare il tentativo successivo.

Per verificare il corretto svolgimento del lavoro, viene utilizzata, insieme a Guido Saibene, una griglia di valutazione a bordo campo basata su tre verifiche:

1. Il numero di ripetizioni è adeguato o i ragazzi perdono tempo in fila?
2. È presente una componente competitiva (chi vince e chi perde)?
3. L'esercizio stimola autonomia, responsabilità e comunicazione?

Sulla crisi della comunicazione: si nota una profonda difficoltà dei ragazzi tra i 12 e i 18 anni a parlare in campo. Sono intimoriti, un deficit accentuato anche da un sistema scolastico in cui le interrogazioni orali lasciano sempre più spazio a test scritti a crocette. Porre domande aperte è un mestiere difficile ma rappresenta un elemento chiave della crescita dei ragazzi, interrogandosi su aspetti quali l'utilità dell'esercizio: "Perché è stato fatto questo? Cosa è stato visto? C'era un altro modo per farlo?". Si evitano accuratamente le domande retoriche che contengono già la risposta desiderata dal coach (es. "Non era meglio se la palla veniva passata?"), perché non stimolano alcuna riflessione autonoma.

Dalle esperienze passate nei campionati senior, con giocatori esperti come Albano Chiarastella o Alessandro Grande, si è appreso che fare domande serve a raccogliere il loro reale punto di vista sul campo, facendoli sentire pienamente partecipi del processo strategico.

Errori Comuni

- Allenare senza contesto.
- Troppo controllo: equivale a fare la telecronaca continua da bordo campo, privando il giocatore della sua creatività.
- Poco gioco: limita la capacità dei ragazzi di allenarsi dal punto di vista metabolico e fisico ai reali ritmi della partita. Il gioco è lo strumento ideale per regolare i corretti tempi di lavoro e di recupero.
- Dare risposte invece che fare domande.

Migliorare Richiede un Cambiamento

Cambiare è faticoso. Il cervello umano è programmato per risparmiare energia perché le persone tendono ad aggrapparsi alle vecchie abitudini e a ciò che sanno fare. La vera sfida è superare la resistenza al cambiamento: la paura dell'ignoto, del fallimento, la perdita di controllo. Spesso ci si nasconde dietro alibi come "si è sempre fatto così, i risultati sono arrivati", per evitare il disagio psicologico del cambiamento. Invece di "scappare", si fissano pochi obiettivi specifici alla volta anziché cercare trasformazioni totali e immediate.

Quando lo staff è tornato in campo a Milano per applicare questi concetti innovativi, inizialmente si è generata una certa confusione e sono emersi anche allenamenti disastrosi. Ma questo fa parte del processo. Come dice sempre Guido Saibene, è fondamentale creare un ambiente di staff in cui sia normale scontrarsi e discutere, pur di compiere passi in avanti ed evitare l'immobilismo tecnico. I ragazzi non cercano allenatori infallibili, ma persone vere, sincere e coerenti che spieghino il motivo delle proprie scelte.

L'esempio massimo di questa mentalità è rappresentato da Ettore Messina: un allenatore vincente e strutturato che, osservando l'evoluzione fisica e statistica del basket moderno, ha saputo mettere in discussione i propri dogmi del passato per abbracciare un gioco a ritmo più alto.

ALLEGRO GIOVANNI – L'ALLENATORE E LA LEGGE SUL LAVORO SPORTIVO

L'obiettivo principale è negoziare contratti con le leghe per stabilire paletti chiari a favore degli allenatori e garantire tutele applicative anche al di fuori dei campionati di vertice, che non siano limitati a LBA, LNP o LBS. Questa negoziazione rappresenta un passo fondamentale per il riconoscimento professionale del lavoro degli allenatori.

Nei rapporti lavorativi è essenziale comprendere la distinzione tra la parte datoriale e la forza lavoro. Le società sono la parte datoriale (azienda), mentre gli allenatori rappresentano la forza lavoro. Il riconoscimento del ruolo lavorativo implica una conoscenza approfondita dell'addentellato normativo che regge l'attività.

Per i campionati professionistici, il rapporto di lavoro si costituisce tramite il deposito del contratto standard concordato, stabilito attraverso accordi sindacali e regolamenti delle leghe. Analogamente a quanto accade per i giocatori, esistono depositi contrattuali concordati. È importante notare che i contratti privati non depositati a livello nazionale possono non avere efficacia rispetto al perimetro federale.

Un contratto fatto male può privare di tutele economiche e può comportare sanzioni sportive, comprese eventuali squalifiche, per comportamenti contrari a buona fede e correttezza. Per questo motivo è cruciale concordare sempre con la società il deposito e la forma del contratto quando si opera in campionati professionistici, chiedere copia del deposito e verificare attentamente le clausole di recesso e tutela per inadempimenti.

Regolamenti federali: leggere il menu "Regolamenti" su FIP.it

La Federazione pubblica numerosi regolamenti collegati all'attività, con circa 16 documenti principali. Conoscere questi regolamenti è fondamentale per evitare errori procedurali e fornisce basi giuridiche solide per contestazioni e ricorsi.

È fondamentale leggere almeno lo Statuto, il Regolamento organico, il Regolamento esecutivo gare, il Regolamento tesseramento, il Regolamento di giustizia e il Codice etico. Questi sono i documenti che più frequentemente spiegano diritti, doveri e procedure utili agli allenatori.

Tesseramento: fulcro della tutela

Il tesseramento rappresenta il momento d'ingresso fondamentale nel sistema federale. Quando si firma il modulo di tesseramento, si accettano automaticamente i regolamenti federali e si acquisiscono tutele, ma al contempo anche obblighi specifici. Questo momento è critico perché stabilisce il vincolo legale tra il tesserato e la federazione.

È importante comprendere che gli allenatori restano tesserati indipendentemente dal fatto di avere un contratto con una società. La tessera è vincolante per diritti e doveri, rappresentando un collegamento diretto con il sistema federale indipendente dal rapporto con la società.

Le scadenze di rinnovo sono importanti dal punto di vista economico: è necessario rinnovare il tesseramento entro il 30 settembre perché dopo quella data le tariffe aumentano sensibilmente, con incrementi del 50-70 per cento. La firma sul modulo, spesso con richiamo all'articolo 1341 o clausole equivalenti, rende nota e vincolante l'accettazione di norme e sanzioni previste dal sistema federale.

Giustizia sportiva e obbligo del foro sportivo

Lo Statuto federale (articolo 6) e il Regolamento organico (articolo 98) impongono di adire gli organi di giustizia sportiva per le controversie inerenti il rapporto sportivo. Questa è una clausola compromissoria che non può essere ignorata. Una conseguenza importante di questa norma è che andare direttamente al giudice del lavoro o al giudice civile può comportare sanzioni federali, come sospensioni, per violazione della clausola compromissoria stessa.

Sono state negoziate clausole che consentono, in caso di mancato pagamento (ad esempio due mensilità), di inviare raccomandata e, se il problema persiste, di recedere dal contratto dopo termini prefissati (ad esempio 20 giorni). Queste tutele sono state estese fino a categorie come la B1 in alcuni accordi, fornendo protezione significativa al lavoratore sportivo.

Codice etico: comportamento, social media e sanzioni

Il Codice etico impone principi di buona fede, correttezza e rispetto dei valori olimpici; non è solo forma ma sostanza di condotta. Sono vietati comportamenti vessatori, offese a minori, promozione o uso di stupefacenti, offese pubbliche a colleghi e arbitri, e altri comportamenti che violano questi principi fondamentali.

L'era dei social media ha introdotto nuove sfide normative. Post, commenti, interviste e dichiarazioni online possono generare deferimenti alla procura federale; le sanzioni tipiche includono 15 giorni di inibizione o 2 giornate di squalifica come base minima per commenti offensivi. È importante mantenere prudenza nelle critiche pubbliche: mentre la critica tecnica agli arbitri è ammessa, la lesione della dignità personale o giudizi diffamatori rientrano nell'illecito sportivo.

Strumenti procedurali e esempi pratici

Esiste una procedura di ricorso sul campo, prevista dalle norme, che coinvolge due arbitri e l'ufficiale giudiziario più anziano. Questa procedura è utilizzata per segnalare problemi strutturali o evidenti irregolarità, come un canestro non a 3,05 metri. Conoscerla evita contestazioni successive.

Le questioni di tesseramento e formazione dei giocatori richiedono attenzione particolare. La formazione nazionale o la mancanza di permessi di soggiorno possono alterare lo status di un giocatore (italiano/straniero) e compromettere la disponibilità di slot stranieri della squadra. È fondamentale verificare i documenti prima di utilizzarli in gara. Errori di tesseramento o di contratto possono avere impatti immediati sulla stagione, come la perdita di slot stranieri, risultati tecnici o sanzioni patrimoniali.

Azioni consigliate per gli allenatori

È importante dedicare tempo ai documenti principali, leggendo lo Statuto, il Regolamento organico, il Regolamento tesseramenti, l'Esecutivo gare, la Giustizia e il Codice etico. Inoltre, è fondamentale rinnovare la tessera entro il 30 settembre per limitare i costi. Quando si opera in campionati professionistici, chiedere sempre copia del contratto depositato e verificare il deposito presso la Lega o la Federazione.

Per quanto riguarda le controversie, è necessario utilizzare la giustizia sportiva per le questioni legate all'attività sportiva e seguire le procedure appropriate (raccomandate, preavvisi, lodo o arbitrato se previsto). Bisogna moderare le comunicazioni pubbliche e i post sui social per evitare deferimenti e sanzioni disciplinari. Infine, è essenziale imparare le procedure tecniche come il ricorso in campo, le segnalazioni ufficiali e la documentazione necessaria per il tesseramento, al fine di tutelare se stessi e la propria squadra.

Riforma del 2024: riconoscimento del lavoro sportivo

Dal 2024, grazie al decreto legislativo collegato alla legge delega dello sport (legge 36/2021 e relativi decreti), il lavoro sportivo viene disciplinato secondo i principi costituzionali sul lavoro. Questa rappresenta una svolta normativa significativa nel riconoscimento della dignità del lavoro sportivo.

Una novità importante è che non è più la categoria sportiva (A1, A2, ecc.) a definire lo status lavorativo: lo status si determina sulla base della natura dell'attività, cioè se è fonte di reddito e professione. Questo significa che anche allenatori del settore giovanile e figure per lungo tempo considerate "collaboratori occasionali" trovano ora tutele realistiche se l'attività è principale o prevalente.

La vecchia Legge 91/1981 prevedeva vincoli forti (parametri economici, limitazioni alla libertà di trasferimento) che regolavano rigidamente la mobilità degli atleti indipendentemente dall'età. Oggi, la riforma punta a parificare tutele e garanzie, superando le distinzioni punitive che penalizzavano soprattutto chi non era in top-tier professionistico.

Comportamento pubblico e responsabilità mediatica

I giudici sportivi esperti conoscono il gioco e le dinamiche emotive, e sanno distinguere tra reazioni fisiologiche e condotte illecite. È importante ricordare che tesserati e allenatori sono figure pubbliche e modelli per i giovani; i comportamenti ripresi e diffusi sui social o su canali televisivi amplificano la responsabilità e il danno d'immagine. Episodi virali, come diffusioni massive di video, mostrano come un comportamento in campo possa diventare rapidamente oggetto di inchiesta e discussione pubblica.

Tipologie di rapporto di lavoro

Esistono tre principali tipologie di rapporto di lavoro nel contesto sportivo. Il lavoro subordinato è il tipico rapporto dipendente con vincolo di subordinazione e diritti completi (retribuzione, previdenza). La collaborazione coordinata e continuativa (co-co-co) rappresenta una collaborazione coordinata e continuativa dove la legge prevede una presunzione di parasubordinazione per fasce inferiori, offrendo un equilibrio tra diritti e flessibilità. Infine, il lavoro autonomo o partita IVA consente un'attività professionale autonoma, con possibilità per preparatori atletici e altri di optare per partita IVA se compatibile con la tipologia di prestazione.

Per i livelli inferiori, la legge presume spesso la forma parasubordinata, il che facilita la tutela previdenziale e retributiva dei lavoratori sportivi che non sono completamente subordinati. Per il preparatore atletico, ormai riconosciuto pienamente come lavoratore dello sport, è possibile scegliere tra subordinato, co-co-co o partita IVA a seconda delle esigenze professionali.

Aspetti pratici: contratto, contribuzione e rischi

Il contratto scritto serve come tutela per entrambe le parti, regolarizzando diritti, doveri e contribuzione. La regolarità contributiva è fondamentale: il datore deve versare contributi INPS e adempiere agli obblighi fiscali; la mancanza di regolarità espone a ispezioni e contenziosi. Senza contratto o con irregolarità contributive, il lavoratore rischia precarietà mentre la società rischia sanzioni e chiusure ispettive.

La normativa prevede strumenti specifici (indennità o contribuzioni particolari) per i periodi di interruzione stagionale (ad esempio tra fine giugno e metà agosto), che vanno considerati in fase contrattuale. È importante assicurarsi che tutti questi elementi siano adeguatamente documentati e concordati.

Contenuti pratici da conoscere e consultare

I documenti fondamentali da leggere sono il Codice etico, il Regolamento di giustizia, la parte esecutiva gare e i regolamenti sui tesseramenti. Questi atti definiscono doveri, sanzioni e procedure che regolano l'attività. Il comportamento consigliato è mantenere precisione e correttezza nelle dichiarazioni pubbliche e nei rapporti con gli organi federali, preferendo il dialogo leale e tempestivo in caso di contestazioni.

Tipologia e incidenza dei contenziosi

Una stima operativa mostra che gli scontri personali tra allenatore, giocatore e società rappresentano circa il 20-25 per cento dei contenziosi, come pure i problemi economici derivanti da società in crisi o mancati pagamenti (20-25 per cento). La fascia più ampia, dal 50 al 60 per cento, riguarda problemi di costituzione e inizio rapporto, compresi contratto, tesseramento e condizioni. Questo dato è significativo: la fase iniziale del rapporto è spesso la più delicata e genera la maggior parte dei problemi. Per questo motivo, non è prudente affidarsi a semplici patti verbali o strette di mano.

Consigli operativi per il tesserato

È indispensabile esigere sempre un contratto scritto chiaro su durata, retribuzione e clausole di tutela (ad esempio risoluzione per mancato pagamento). Occorre verificare la regolarità contributiva e fiscale della società. Inoltre, bisogna evitare post impulsivi sui social media e mantenere una leale collaborazione con la Procura Federale in caso di indagini. Infine, è importante rivendicare la propria dignità professionale: anche chi lavora in campionati minori ha diritti e tutele previsti dalla normativa attuale.

Contratto scritto e deposito (A1, A2)

Non è mai opportuno partire da accordi verbali o solo da messaggi; il foglio scritto tutela sia il lavoratore sia la società. In Serie A1, il contratto deve essere depositato per poter essere tesserati e stare in panchina; senza deposito non c'è rapporto valido ai fini dell'attività agonistica. A partire da quest'anno, esiste l'obbligo di deposito anche per la categoria A2, anche se è più "light": è possibile tesserarsi prima del deposito, rendendo il sistema ancora meno stringente rispetto all'A1.

I contratti vengono firmati in più copie (ad esempio 5), con copie destinate a Lega, Federazione e USAP. È possibile verificare che il deposito sia stato effettivamente inviato richiedendo copia della documentazione.

Patti integrativi, immagine e split dell'ingaggio

Lo split tra ingaggio e diritti d'immagine è ammesso ma deve essere logico e proporzionato. Ad esempio, parte dell'importo può essere per lavoro (75-80 per cento) e parte per sfruttamento immagine. Qualsiasi patto aggiuntivo (casa, auto, premio salvezza, sfruttamento immagine) va depositato insieme al contratto principale per essere efficace e tutelare il lavoratore.

Bisogna prestare attenzione alle clausole di retrocessione che prevedono riduzioni (ad esempio il 20 per cento in caso di retrocessione). Queste clausole esistono storicamente; se si negozia un patto contrario, questo va depositato per essere opponibile.

Rischi dei contratti non depositati e delle "seconde scritture"

Depositare un importo inferiore e tenere il resto "in nero" o su un accordo privato è pericoloso: il deposito falsato può portare sanzioni sportive e problemi giudiziari. Un secondo contratto non depositato o una clausola nascosta possono determinare deferimenti e scandali mediatici; una parola in più o in meno può cambiare tutto. Firmare o approvare contratti via WhatsApp può far passare clausole che poi si rivelano gravose; quindi, è sempre necessario leggere con attenzione ogni clausola.

Giustizia sportiva vs giudice del lavoro: tempi e strumenti

La Federazione può emettere ingiunzioni di pagamento molto rapide tramite la giustizia sportiva, che diventano esecutive in tempi brevi: in A1 dopo circa 10 giorni, in categorie inferiori tempi più lunghi (circa 20 giorni). Questo consente di escutere crediti velocemente. Quando la società perde l'affiliazione o fallisce, si può agire davanti al giudice del lavoro per il credito residuo, ma per ottenere un decreto ingiuntivo il giudice del lavoro richiede prova (ad esempio buste paga). Il vantaggio sportivo è evidente: la procedura sportiva è spesso più veloce e più efficace, purché esista un contratto depositato regolare.

Buste paga e contributi INPS (verifiche obbligatorie)

È obbligatorio richiedere sempre le buste paga: servono sia per la prova del rapporto sia per controllare che i contributi previdenziali siano stati versati. Per poter accedere a indennità (Naspi, ammortizzatori sociali) è necessario che il datore versi regolarmente i contributi; la mancata contribuzione può precludere la Naspi. Le collaborazioni occasionali spesso non danno diritto alla Naspi; la qualificazione del contratto (CO.CO.CO., contratto professionale) è cruciale e talvolta il sistema informatico può registrare erroneamente i contratti.

È consigliato aprire e monitorare il proprio cassetto fiscale per verificare i versamenti e lo stato contributivo, con una verifica consigliata ogni 1-2 mesi o comunque periodica.

Strumenti pratici e diritti: accesso ai documenti e informazione

In quanto titolari del contratto, si ha il diritto di ottenere copia e verificare il contenuto. È importante consultare gli accordi collettivi e il decalogo dei diritti per sapere le tutele minime (ad esempio indennità di malattia, limiti di assicurazione). Coinvolgere agenti, avvocati e colleghi nella lettura contrattuale: più controlli riducono il rischio di clausole nascoste.

Situazioni societarie: fallimento e perdita affiliazione

Se una società perde affiliazione, il lavoratore può agire per i residui crediti davanti al giudice del lavoro, ma la prova (buste paga) è fondamentale per ottenere misure rapide. Avere buste paga e contratti depositati semplifica e accelera il recupero dei crediti in caso di insolvenza societaria.

Consigli pratici per tutela quotidiana

È importante pretendere il contratto scritto e il deposito integrale, chiedendo che la somma reale venga depositata, non una cifra "ridotta". I patti aggiuntivi (casa, auto, premi, diritti d'immagine) devono essere registrati ufficialmente. Conservare le buste paga, richiederle sempre e tenerle archiviate. Controllare regolarmente il cassetto fiscale e i contributi INPS per verificare versamenti e registrazioni. Leggere ogni clausola e non approvare via chat: evitare approvazioni informali condivise solo su WhatsApp. Infine, richiedere copie del deposito per verificare che Lega, Federazione e USAP abbiano ricevuto la documentazione.

Documenti chiave: cosa richiedere e perché

Contratto scritto: prova fondamentale del rapporto di lavoro e base per tutele e ingiunzioni sportive.

Deposito contratto (A1/A2): necessario per tesseramento, per azioni rapide in giustizia sportiva e per evitare sanzioni.

Patti integrativi (depositati): rendono opponibili accordi su casa, auto, immagine e premi; evitano contenziosi.

Buste paga: dimostrano effettivi pagamenti e versamenti contributivi; indispensabili al giudice del lavoro.

Controllo contributi (cassetto fiscale/INPS): verifica la regolarità contributiva, fondamentale per NASpI e altri ammortizzatori.

Tipologie contrattuali e impatto sulle tutele

Un contratto a tempo determinato o pluriennale garantisce continuità contributiva se il datore deposita correttamente il contratto; la forma (numero di mensilità, frazionamento) può essere usata dalla società per gestire chiusure anticipate. Una collaborazione occasionale può impedire l'accesso alla NASpI; a volte errori di registrazione provocano la perdita del diritto all'indennità. La partita IVA o il lavoro da libero professionista non usufruisce delle stesse coperture previdenziali; è consigliabile iscriversi a un fondo pensione e considerare i versamenti integrativi oltre alla cassa obbligatoria.

Contribuzione previdenziale: chi paga cosa e perché è importante

Per la parte previdenziale vale il principio che circa due terzi sono a carico del datore di lavoro e un terzo a carico del lavoratore. Questo significa che una quota dei contributi risulta dovuta anche dal lavoratore. Se la società non versasse i contributi, si potrebbe vedersi negata la NASpI o avere altri effetti negativi sulle future prestazioni. L'INPS può chiedere il conguaglio dei contributi non versati anche a distanza di anni; la responsabilità ricade principalmente sulla società ma può emergere anche responsabilità personali (ad esempio del Presidente). In caso di mancata contribuzione che impedisce la NASpI, è possibile valutare una richiesta di risarcimento danni nei confronti della società.

Naspi: requisiti pratici e problemi frequenti

Il requisito fondamentale è la posizione contributiva regolare e il corretto accredito dei periodi di attività. Errori frequenti includono contratti registrati in modo errato (ad esempio collaborazione occasionale al posto di co-co-co) e ritardi o omissioni nei versamenti che portano alla negazione dell'indennità. Se il datore ha pagato anticipando mensilità o frazionando la retribuzione su 10-11 mesi per "comodità" societaria, l'elemento chiave per la NASpI è che i contributi siano stati effettivamente versati; il frazionamento non è di per sé determinante, conta la somma totale e la presenza dei versamenti.

Cosa fare in caso di mancate contribuzioni o dubbi pratici

È importante verificare la propria posizione contributiva periodicamente, anche tramite patronato gratuito o consulente del lavoro. Se mancano contributi, valutare la richiesta di accertamento o sollecito verso il datore, segnalare all'INPS e considerare azioni civilistiche per recuperare eventuali danni (ad esempio perdita della NASpI). In alcuni casi è possibile pagare personalmente i contributi mancanti per recuperare periodi, occorrendo verificare condizioni e limiti. Non confondere lavoratori in partita IVA: in questo caso non vale lo stesso trattamento e va valutata l'iscrizione a casse/fondi pensione e l'eventuale integrazione volontaria.

Errori ricorrenti da evitare e buone pratiche

Fidarsi di accordi verbali: gli accordi non scritti possono risultare nulli; sempre formalizzare e depositare per iscritto.

Non verificare il deposito del contratto: ritardi nel deposito possono far perdere mesi di contribuzione; richiedere copia del contratto depositato.

Accettare accordi integrativi non formalizzati: tutte le intese economiche o integrative devono essere messe per iscritto e depositate per essere efficaci.

Firmare risoluzioni consensuali senza assistenza: le risoluzioni chiudono il rapporto e possono nascondere sottintesi economici; farsi assistere da un consulente.

Conservazione disordinata della documentazione: tenere documenti, buste paga, contratti e comunicazioni in ordine: sono prova fondamentale in caso di contenzioso.

Le buone pratiche includono: ottenere sempre copia del contratto depositato, verificare periodicamente i versamenti previdenziali, usare patronati e consulenti per controlli gratuiti, conservare tutta la documentazione digitale e cartacea, controllare lo stato dei contributi presso l'INPS o tramite patronato, richiedere copia dei contratti depositati e delle comunicazioni da parte del datore, evitare accordi verbali pretendendo ogni modifica o premio per iscritto e depositato, e se a partita IVA, iscriversi a un fondo pensione e pianificare i versamenti integrativi.

Punti giuridici e responsabilità (nota sintetica)

Esiste responsabilità della società per il mancato versamento contributivo; può essere richiesto il conguaglio e possono derivare obblighi risarcitori in caso di danni (ad esempio negazione Naspi). La giurisprudenza ha affermato che i premi o pattuizioni non scritte e non formalizzate possono essere inefficaci (nullità dell'accordo non documentato).

FEDERICO FUCA' – PREPARARE UNA SERIE PLAYOFF, SCELTE E ADATTAMENTI

Preparare una partita di basket oggi è un lavoro complesso, che richiede metodo, coordinamento e continuità nello staff tecnico. Avere lo stesso gruppo per più stagioni aiuta a comunicare meglio e a condividere con più chiarezza la stessa filosofia di gioco.

Anche nei momenti difficili, come una lunga serie di sconfitte, mantenere stabile lo staff può fare la differenza. Questa continuità aiuta a restare coerenti nel lavoro, a tenere chiaro il game plan e ad arrivare alla fase decisiva della stagione con maggiore compattezza.

Lo staff tecnico si articola secondo una struttura gerarchica funzionale chiaramente definita, dove ciascun ruolo possiede competenze e responsabilità specifiche volte al raggiungimento della miglior preparazione possibile della squadra.

Il Capo Allenatore rimane il punto di riferimento finale, a cui spetta l'ultima parola sulle scelte strategiche e sulle decisioni cruciali nei momenti caldi della partita.

Gli Assistenti Allenatori rappresentano il vero motore operativo dello staff, a loro è affidata la gestione dello scouting (diviso tra dinamiche offensive, difensive e studio dei singoli), la costruzione e l'aggiornamento costante del playbook, oltre a tutta la parte di video e data analysis.

Lo **Staff Medico** e i **Preparatori** lavorano parallelamente per monitorare la condizione atletica e gestire i delicati protocolli di recupero fisico.

La vera forza di questa struttura si vede nelle tempeste. Se la dirigenza societaria fa da scudo anche durante i cicli di risultati negativi o le strisce di sconfitte, l'ambiente resta compatto. In questo modo si evita che si creino quelle pericolose crepe gestionali nel rapporto tra i giocatori e lo staff.

FASI DELLA PREPARAZIONE DELLA PARTITA

La preparazione della partita segue fasi cronologiche definite, ciascuna con obiettivi e modalità operative specifiche. La prima consiste nella raccolta dati e nell'analisi sistematica dell'avversario: di norma si esaminano quattro gare recenti, integrate, in una serie playoff, dai precedenti scontri diretti della stagione regolare. Questa fase offre una base solida per costruire la strategia difensiva e offensiva della squadra.

Successivamente si svolgono le riunioni dello staff tecnico, che rappresentano sessioni di coordinamento effettuate quasi quotidianamente tra gli assistenti allenatori e successivamente con il capo allenatore. Durante queste riunioni vengono condivisi i dati raccolti, discussi i punti salienti emersi dall'analisi dell'avversario ed elaborate le strategie che verranno poi comunicate alla squadra. La frequenza e la qualità di queste riunioni dipendono fortemente dalla coesione dello staff e dalla chiarezza della visione comune della filosofia di gioco.

La predisposizione del game plan è una fase cruciale: dalle informazioni raccolte si definiscono le strategie difensive e offensive in base alle caratteristiche dell'avversario. Non è semplice reazione, ma scelta consapevole di quali elementi della propria identità tattica mantenere o adattare. Parallelamente si preparano i supporti didattici — report, video, playbook e materiali di consultazione per facilitare la comunicazione con i giocatori.

Un **microciclo standard** di sessioni video per una gara singola settimanale segue una precisa scaletta:

- Due giorni alla gara: video collettivo su identità generale e Pick & Roll avversari

- Un Giorno alla gara: focus individuale (3-5 clip mirate sui singoli giocatori chiave)
- Game Day (Pre-gara): ripasso flash di 4-5 minuti per fissare i 3-4 punti chiave settimanali

Quest'ultimo ripasso flash viene somministrato esattamente 1 ora e 35 minuti prima della palla a due nello spogliatoio se si gioca in casa, o prima di lasciare l'hotel se si è in trasferta. Le riunioni video vengono poi trasformate in lavoro sul campo, così da consolidare i concetti strategici.

SCOUTING DEL TEAM AVVERSARIO

L'analisi offensiva dell'avversario è la base della strategia difensiva e si concentra su quattro aspetti. Il primo è la **modalità di scoring**: capire se la squadra privilegia un gioco di flusso, basato su ritmo e continuità, oppure un gioco per target, orientato ad attaccare i punti deboli specifici. Questa distinzione guida gli adattamenti difensivi della propria squadra.

Il secondo aspetto è la **localizzazione dello scoring**: individuare se l'avversario produce soprattutto in area, da tre punti o in modo bilanciato, così da orientare il game plan difensivo.

Il terzo è l'**identificazione dei principali terminali offensivi**: riconoscere due o tre giocatori chiave consente di concentrare meglio gli sforzi difensivi e semplificare la comunicazione con la squadra.

Il quarto aspetto riguarda le **situazioni più ricorrenti**: pick and roll, rimesse, azioni laterali e speciali ATO. Analizzarne esecuzione e sequenze abituali permette di anticipare le scelte offensive.

L'analisi difensiva, invece, L'obiettivo è mappare i punti di forza e le vulnerabilità strutturali dei nostri avversari. Si analizza in particolare come gestiscono il P&R (se usano difesa Drop, Show, Ice o cambi sistematici) e come si comportano sulle uscite dai blocchi oppure quando la palla va in post basso.

Lo scouting individuale è un'analisi dettagliata delle caratteristiche tecniche e delle tendenze dei singoli giocatori. Conoscerne le preferenze consente di individuare punti di forza, limiti e abitudini da neutralizzare in fase difensiva.

COSTRUZIONE DEL PLAYBOOK AVVERSARIO

Il playbook offensivo avversario viene organizzato per categorie, così da facilitarne comprensione e memorizzazione. Quando l'avversario dispone di molti giochi, questa struttura evita il sovraccarico informativo.

Si parte dalle situazioni di early offense: drag, double drag e transizioni

I pick and roll sono classificati per lo spacing (top, side ecc) e modalità di esecuzione, considerando anche il bloccante. Le uscite dai blocchi per i tiratori ed i giochi in post basso. Infine, le situazioni ATO

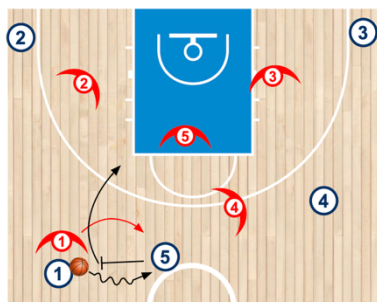
Una struttura così organizzata rende più leggibile l'attacco avversario e agevola le decisioni in partita. Una volta riconosciuta la situazione, l'allenatore può richiamare rapidamente la categoria corretta e indicare le difese. Anche i giocatori riducono il carico cognitivo: non memorizzano singoli giochi isolati, ma pattern ricorrenti dentro una struttura chiara.

PLAYOFF CONTRO OLIMPIA MILANO - GARA 1

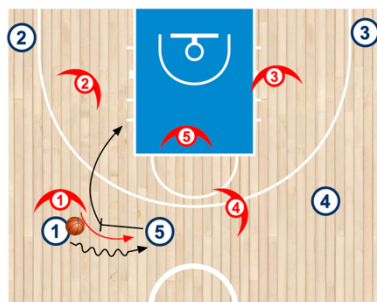
La preparazione di gara 1 playoff ha trasformato i principi generali analizzati finora in una strategia concreta. In una serie playoff, la strategia può deviare dall'identità mostrata in regular season per adattarsi alle specificità dell'avversario. Contro l'Olimpia Milano in Gara 1, ad esempio, si è scelto di abbandonare un sistema strutturalmente aggressivo per passare a un piano di contenimento dell'area, riducendo al minimo le rotazioni difensive profonde.

La difesa su drag e double drag è rimasta quella utilizzata per tutta la stagione.

Drag: il difensore di 5 rientra subito in area per negare canestri facili. Chi difende sulla palla può passare under (sotto il blocco) se l'azione si sviluppa molto alta, se vicino la linea dei tre punti prova a passare con la palla. Il difensore in visione si posiziona sulla linea di passaggio con le braccia aperte, accettando il rischio di un taglio backdoor che verrà comunque assorbito dal nostro lungo posizionato in area. L'obiettivo è quello di togliere flusso nella situazione di transizione. (DIAG 1- 2)

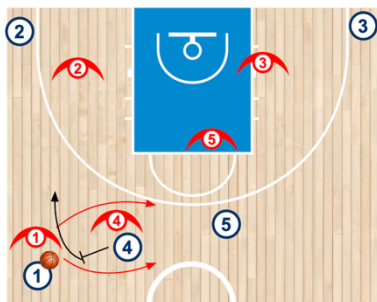


DIAG 1

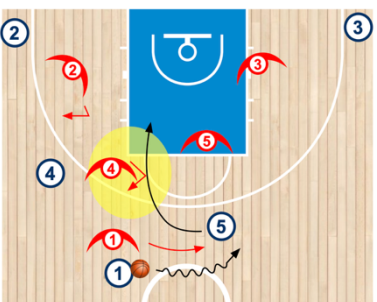


DIAG 2

Double Drag: l'obiettivo è quello di non prendere un canestro facile del rollante (che la maggior parte delle volte slippava il blocco). Il difensore di 5 resta dentro l'area, il difensore del 4 iniziava a staccarsi in maniera esasperata per effettuare un bump e fermare la rollata. Il difensore sulla palla rispetta gli stessi concetti sul drag (under o over). Il difensore in angolo aveva il compito di giocare nel mezzo per "scoraggiare" un semplice passaggio. (DIAG 3- 4)



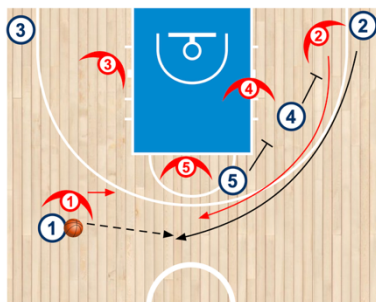
DIAG 3



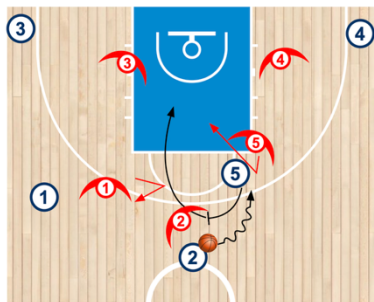
DIAG 4

DIFESA P&R A META' CAMPO

Nella difesa sul pick and roll con il numero 5, anziché l'approccio aggressivo usato durante la stagione, per gara 1 è stata scelta una soluzione più contenitiva e protettiva. L'obiettivo era presidiare maggiormente l'area, limitando le rotazioni profonde e l'esposizione ai tiri da tre punti. La difesa è stata quindi impostata in contenimento: X5 si posiziona a circa un braccio di distanza dal bloccante, con angolo diagonale; il difensore sulla palla prova a passare over; X1, se lo spazio lo consente, effettua un bump per rallentare la rollata. L'unica concessione accettata era il palleggio arresto e tiro dell'handler. (DIAG 5-6)

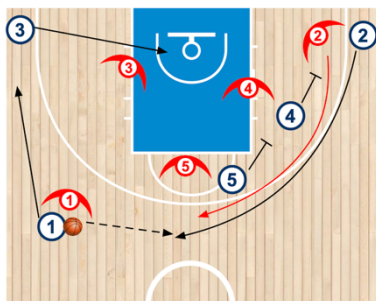


DIAG 5

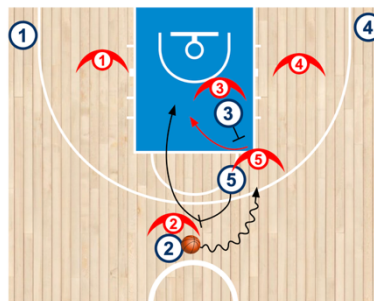


DIAG 6

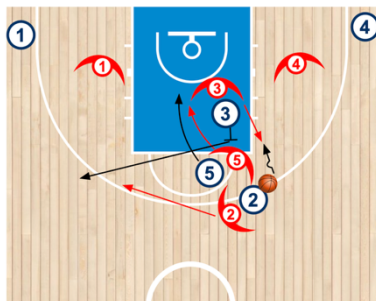
Sul segnale "head", usato da Milano per indicare lo Spanish pick and roll, è stata inizialmente applicata una difesa simile al pick and roll ordinario. Milano, si aspettava una difesa aggressiva, tendeva a far slippare il tiratore senza bloccare; letta la scelta contenitiva, ha poi iniziato a bloccare il difensore del lungo. In questa situazione, il difensore del bloccante doveva passare con il lungo, mentre le due guardie cambiavano tra loro. (DIAG 7-8 -9)



DIAG 7

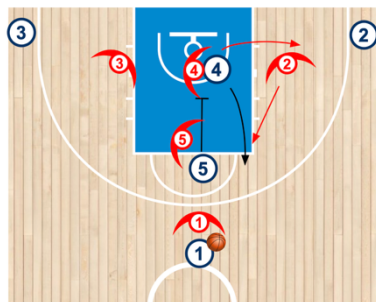


DIAG 8

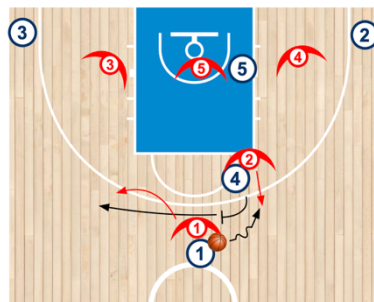


DIAG 9

Sulla chiamata "Rub 4", utilizzata da Milano per giocare un pick and roll con il numero 4, l'adattamento prevedeva prima del blocco di concedere un lato e, durante la salita del 4, cambiare preventivamente con il difensore dell'esterno in angolo. Poiché sul pick and roll centrale l'obiettivo era cambiare, questa soluzione permetteva di ridurre il più possibile il mismatch. (DIAG 10-11)



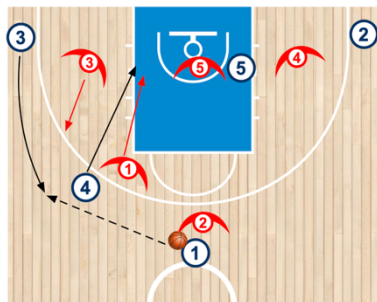
DIAG 10



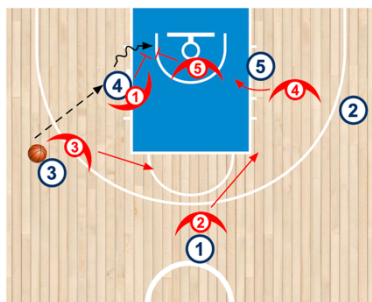
DIAG 11

Milano, letta questa situazione, cercava di attaccare il mismatch interno servendo LeDay spalle a canestro. La nostra risposta era negare la ricezione semplice; in caso di ricezione, forzavamo il palleggio verso la linea di fondo, con X5 pronto al raddoppio e gli altri difensori in rotazione

(DIAG 12 - 13)

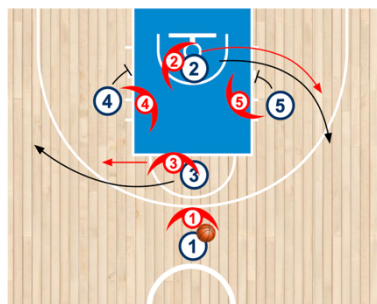


DIAG 12

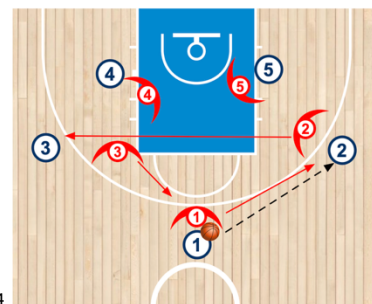


DIAG 13

Nel game plan di gara 1 è stata inserita anche la "Bellinelli Defense", sviluppata dall'esperienza contro la Virtus Bologna nella marcatura di Belinelli sulle uscite. Sulla chiamata "blu", il difensore del tiratore e quello sulla palla effettuano aiuto e cambio: sul passaggio verso il tiratore, il difensore della palla salta sull'uscita, mentre l'altro ruota sul lato debole. Questa rotazione costringe Milano a muovere la palla verso il lato debole, togliendo il tiro da tre immediato. (DIAG 14-15)



DIAG 14



DIAG 15

Abbiamo utilizzato anche una finta zona 3-2, chiamata "33", per sporcare il ritmo dei loro giochi, anche dopo time out. La squadra si schierava inizialmente simulando una zona 3-2, per poi convertirsi subito a uomo sul primo passaggio.

Il focus offensivo si è concentrato su due aspetti principali. Il primo era limitare palle perse banali e situazioni caotiche, evitando di concedere a Milano canestri facili in contropiede e transizione, dove la sua efficacia era particolarmente elevata. Di conseguenza, il movimento continuo della palla è rimasto un principio chiave, pur tenendo conto della fisicità difensiva dell'Olimpia. È stata inoltre ribadita l'importanza di un attacco dinamico e ben spaziato, evitando soluzioni statiche che avrebbero facilitato la difesa avversaria. L'attacco alle tre diverse coperture del pick and roll (drop, ice e cambi) ha rappresentato il principale focus della preparazione offensiva, con soluzioni specifiche per creare vantaggi numerici o qualitativi durante l'azione.

ADATTAMENTI TRA GARA 1 E GARA 2

Nonostante una preparazione meticolosa, gara 1 ha evidenziato difficoltà nell'applicazione della strategia difensiva. Il drop sul pick and roll non ha prodotto gli effetti attesi, soprattutto per la qualità dei tiratori di Milano e la loro capacità di leggere gli adattamenti. La scelta contenitiva sul P&R ha permesso agli handler di restare efficaci, mentre l'eccessiva aggressività a tutto campo ha generato situazioni di sovrannumero, costringendo la difesa ad aiuti e rotazioni continue.

Dopo gara 1, il game plan di gara 2 ha previsto un ritorno parziale ai principi difensivi della stagione regolare. Poiché gli adattamenti radicali non avevano portato vantaggi, è stata recuperata l'aggressività sul pick and roll attraverso lo show, per accelerare le letture di Milano e riportare la partita su ritmi più favorevoli alla nostra difesa. La Bellinelli Defense sulle uscite, con cambio tra guardie, è stata confermata per la sua efficacia; sono rimaste invariate anche le regole su drag e double drag, coerenti con la protezione dell'area.

In conclusione, l'analisi profonda di una serie di playoff offre insegnamenti universali che vanno ben oltre il singolo risultato sul campo. Il primo grande pilastro che emerge riguarda l'equilibrio tra **flessibilità tattica e disciplina esecutiva**. Nel basket d'élite, un piano partita non può essere statico: di fronte al valore degli avversari, la capacità di abbandonare tempestivamente una strategia contenitiva per ripristinare un sistema aggressivo e collaudato si rivela la chiave per sottrarre ritmo all'attacco altrui. Tuttavia, la lavagna tattica perde ogni valore senza la continuità nell'applicazione dei dettagli. Anche le soluzioni difensive più sofisticate, come le rotazioni e gli aiuti aggressivi sui tiratori, rischiano di essere vanificate se viene meno la disciplina individuale, come il rientro tempestivo dei giocatori interni a protezione della propria area in campo aperto. Allo stesso modo, in fase offensiva, la risposta alla fisicità non risiede nella complessità, ma nell'ottimizzazione degli spazi e nella rapidità di movimento della palla, privilegiando il gioco di flusso, i tagli e le collaborazioni interne per scardinare i sistemi d'aiuto avversari.

Il secondo elemento cruciale si condensa nella **difesa della propria identità** e nella modernizzazione dei processi comunicativi. Nei momenti di massima pressione competitiva, la tentazione di stravolgere la struttura di gioco della squadra si rivela spesso un errore strategico. La via maestra consiste invece nel mantenere saldi i principi cardine su cui si è lavorato fin dall'inizio della stagione, limitando gli adeguamenti a piccoli dettagli specifici per la partita. Questa trasmissione di informazioni deve però adattarsi ai tempi e ai linguaggi dei professionisti moderni. I lunghi faldoni cartacei del passato cedono definitivamente il passo a report sintetici e a brevissimi supporti video proiettati a ridosso dell'ingresso in campo, uno strumento decisamente più efficace per garantire la massima soglia di attenzione e una memorizzazione immediata dei punti chiave.

Infine, l'eccellenza sul campo non può prescindere dalla **stabilità e dalla lungimiranza societaria**, che rappresentano il vero valore aggiunto nei momenti d'urto della stagione. Disporre di uno staff tecnico consolidato per più stagioni consecutive non solo automatizza i compiti interni, ma conferisce un'autorità solida e compatta di fronte al gruppo giocatori, impedendo la creazione di crepe nello spogliatoio durante i periodi di difficoltà. La vera svolta di un percorso sportivo si misura nella capacità della dirigenza di assorbire l'urto dei risultati negativi, sostenendo e confermando la struttura tecnica anche a fronte di lunghi cicli di sconfitte. In un panorama sportivo spesso dominato da reazioni emotive immediate e soluzioni affrettate, la fermezza e la coerenza della governance si dimostrano i veri fattori differenzianti, capaci di condurre, nel lungo periodo, al raggiungimento degli obiettivi e al pieno riconoscimento del valore del lavoro svolto.

CLAUDIO CRIPPA – LINEE GUIDA DELLO SCOUTING; DRAFT PROCESS

Nel basket professionistico di vertice, la costruzione di un club vincente non si limita alle scelte tecnico-tattiche operate sul parquet, ma affonda le proprie radici in una rigorosa disciplina comportamentale e in una condivisione valoriale che precede l'ingresso in palestra. Un esempio emblematico di questa rigidità strutturale è rintracciabile nella gestione del tempo all'interno dell'organizzazione dei San Antonio Spurs. Nel contesto di questa franchigia, l'orario di convocazione non è mai inteso in senso letterale: se la partenza è fissata per le ore dieci, l'arrivo effettivo di ogni membro del gruppo è implicitamente richiesto per le nove e quarantacinque. Questo scarto di quindici minuti non rappresenta un semplice formalismo, ma costituisce il primo filtro di selezione e di rispetto reciproco; il mancato rispetto di tale parametro comporterebbe l'esclusione immediata dal trasporto di squadra, indipendentemente dallo status dell'atleta o del dirigente.

Questa concezione sacrale del lavoro e del contesto ambientale si sposa con la memoria storica dei luoghi in cui il basket si sviluppa. Esiste un filo conduttore che lega il misticismo delle grandi arene alle palestre di montagna, dove spesso si formano le carriere di allenatori e dirigenti. Si pensi alla rilevanza storica di impianti apparentemente periferici che, in epoche passate, hanno ospitato le prime esibizioni europee di icone globali del calibro di Michael Jordan. L'impatto emotivo e didattico di simili eventi — capaci di spingere appassionati e addetti ai lavori a percorrere lunghe distanze sotto condizioni meteorologiche avverse pur di osservare dal vivo l'eccellenza — evidenzia come la comprensione profonda della pallacanestro nasca dall'osservazione diretta e dalla capacità di cogliere l'eccezionalità del talento prima che esso venga codificato dai media o dalle statistiche.

La stella polare dei San Antonio Spurs

Nel 1996, al momento di assumere la guida tecnica dei San Antonio Spurs, il capo allenatore Gregg Popovich impostò una visione societaria radicalmente opposta alle consuetudini commerciali della NBA dell'epoca. La necessità di individuare un principio cardine, una sorta di stella polare che orientasse le scelte di ogni singolo dipendente, portò all'adozione di un testo del giornalista e fotografo danese Jacob Riis, celebre per le sue cronache sociali nella New York del primo Novecento.

Il nucleo di questa riflessione descrive l'azione di un tagliapietre che colpisce una roccia per cento volte consecutive senza produrre la minima crepa; tuttavia, al centunesimo colpo, la pietra si spacca in due. La filosofia dell'organizzazione si fonda sulla consapevolezza che non sia stato quell'ultimo impatto a determinare il successo, ma la costanza di tutti i colpi sferrati in precedenza. Questo concetto è stato sintetizzato nel motto aziendale *"Pound the Rock"* (battere la roccia). Far parte di questo ecosistema sportivo impone l'accettazione di questa mentalità: la perseveranza quotidiana deve rimanere immutata di fronte alla vittoria o alla sconfitta, nella consapevolezza che il risultato finale sia il prodotto di un processo cumulativo e non di un evento isolato.

Carattere, altruismo e la gestione dell'ego nello spogliatoio

La traduzione pratica della filosofia aziendale si articola su tre pilastri fondamentali applicati alla selezione delle risorse umane: il carattere, l'altruismo e la già citata capacità di applicare una resilienza costante. Quando le strutture di scouting valutano un potenziale innesto, l'analisi del linguaggio del corpo e delle attitudini extra-campo precede la valutazione delle doti atletiche. Il carattere viene declinato attraverso l'integrità morale, l'assunzione di responsabilità e una profonda umiltà. Quest'ultima qualità si rivela decisiva nella predisposizione dell'atleta ad accettare la guida tecnica e le correzioni dello staff. All'interno dello spogliatoio, i giocatori possiedono un'affilata capacità di valutare la competenza e l'autorevolezza di un allenatore nei primi cinque minuti di interazione. Se la

guida tecnica non dimostra una preparazione impeccabile e una prontezza immediata nel replicare alle sfide psicologiche degli atleti, il rischio di perdere la stima del gruppo è immediato.

Il secondo pilastro, l'altruismo, si scontra frequentemente con le dinamiche individualistiche dello sport contemporaneo. Il monito principale imposto dalla franchigia è l'espressione "Get over yourself", ovvero la capacità di superare il proprio ego per riconoscersi come parte di un organismo più ampio e complice. Nella costruzione del lessico quotidiano di un club di alto livello, il pronome "Io" viene sistematicamente sostituito dal "Noi". Qualsiasi interlocutore che focalizzi il proprio discorso sulle rivendicazioni personali viene visto con diffidenza, poiché la pallacanestro rimane, per definizione, un gioco collettivo. La condivisione del successo altrui e l'assenza di atteggiamenti da solista costituiscono requisiti non negoziabili per la sopravvivenza all'interno del sistema.

La gestione del fallimento e la cultura del lavoro giovanile

Il terzo pilastro si lega intrinsecamente al rifiuto di accelerare artificialmente i tempi di crescita, un principio riassumibile nella direttiva di non saltare mai i passaggi intermedi ("Don't skip steps"). Il percorso verso l'eccellenza strutturale richiede tempo e l'assimilazione della sconfitta come passaggio didattico. Un esempio chiarificatore è offerto dalla gestione emotiva delle finali NBA del 2013, quando i San Antonio Spurs videro sfuggire il titolo mondiale a pochi secondi dalla conclusione di gara sei contro i Miami Heat, per poi perdere la decisiva gara sette. Nonostante la devastazione psicologica di un titolo svanito all'ultimo ostacolo, la mattina successiva alle ore otto il front office e lo staff tecnico si ritrovarono puntuali in ufficio per programmare il Draft successivo. Alle otto e cinque, il leader storico della squadra, Tim Duncan, era già sul parquet della palestra a ripetere ossessivamente le conclusioni ravvicinate fallite la sera precedente, seguito a breve distanza da Manu Ginobili e Tony Parker. La capacità di reagire immediatamente al fallimento agonistico, senza cercare scuse o scorciatoie, illustra il nucleo profondo della resilienza applicata allo sport.

Nello sviluppo dei settori giovanili o dei giovani atleti inseriti in prima squadra, questa mentalità impone agli allenatori la strutturazione di piani di sviluppo individuali quotidiani. Tali sessioni, definite metaforicamente "vitamine", devono occupare dai quindici ai trenta minuti prima di ogni allenamento collettivo, focalizzandosi esclusivamente sui fondamentali tecnici e sulla fiducia dell'atleta. La crescita del talento richiede la concessione di un margine d'errore: il giovane deve poter sbagliare sul campo per consentire allo staff di operare le necessarie correzioni, e la guida tecnica deve avere la forza di tollerare tali errori in funzione di un beneficio futuro, resistendo alle pressioni immediate del risultato.

La programmazione strategica della sconfitta: la logica del Draft

Il sistema economico e competitivo della NBA consente una pianificazione strategica a lungo termine sconosciuta ai modelli europei, dove la scadenza dei risultati è spesso settimanale. Quando un club decide di avviare una ricostruzione radicale, può deliberatamente accettare cicli di stagioni fallimentari per accumulare scelte di alto valore al Draft. Questo processo, noto nel gergo tecnico, ha lo scopo di acquisire atleti in grado di modificare gli equilibri della lega (i cosiddetti game changers), garantendosene le prestazioni sotto contratti controllati e a lungo termine.

Per attuare una simile strategia, la dirigenza deve essere disposta a compiere scelte impopolari, come la cessione dei propri migliori giocatori in cambio di scelte future. Durante questi anni di transizione, in cui il record della squadra può registrare anche sessanta sconfitte stagionali, l'obiettivo non è la vittoria immediata, ma l'accumulo di capitale umano e il posizionamento statistico nella lotteria del Draft. La programmazione dei front office americani si spinge a prevedere gli scenari competitivi con molti anni di anticipo, monitorando tornei giovanili internazionali per valutare atleti minorenni che entreranno nella lega solo a distanza di un lustro. Si tratta di una complessa architettura ingegneristica in cui la tolleranza della

proprietà e la stabilità della guida tecnica permettono di superare la crisi d'immagine di partite temporaneamente imbarazzanti pur di edificare un futuro vincente.

La scienza dello scouting: l'equilibrio tra occhi, orecchie e numeri

Lo scouting moderno si è evoluto da una semplice attività di osservazione empirica a una vera e propria disciplina scientifica, in cui si incrociano competenze statistiche, valutazioni mediche e analisi sociologiche. Questo processo si poggia su tre pilastri fondamentali: gli occhi, le orecchie e i numeri. L'armonizzazione di questi tre elementi determina l'efficacia di una scelta, mentre il loro disallineamento richiede indagini supplementari per comprendere le discrepanze tra la realtà osservata e i dati registrati.

La valutazione visiva, guidata dagli occhi dello scout, è governata dalla rigida applicazione delle cinque domande fondamentali del giornalismo: chi si va a osservare, in quale contesto competitivo, in quale momento della stagione, in quale collocazione geografica e, soprattutto, qual è la finalità specifica della missione. L'osservazione dal vivo rimane superiore all'analisi dei montaggi video digitali forniti dai software di tracking; la visione della partita intera permette infatti di cogliere dettagli strutturali, comportamenti difensivi sul lato debole e reazioni emotive che i montaggi focalizzati sulla palla tendono a eliminare.

Il secondo elemento, rappresentato dalle orecchie, concerne la raccolta di informazioni esterne al rettangolo di gioco (intel). Attraverso una rete capillare di relazioni globali, lo scout indaga sul background familiare dell'atleta, sulla sua condotta scolastica, sulla stabilità psicologica e sullo storico medico. Nell'era digitale, questo monitoraggio include il tracking sistematico dell'attività sui canali social dei giocatori, poiché ogni post o interazione concorre alla definizione del profilo caratteriale e della compatibilità con la cultura del club.

Infine, l'universo dei numeri e della data analytics ha assunto un ruolo predominante nelle decisioni dei front office moderni. Se un tempo i dipartimenti di analisi statistica erano composti da un solo specialista, oggi le franchigie impiegano stabilmente intere squadre di analisti per quantificare aspetti del gioco invisibili a occhio nudo. I dati vengono utilizzati principalmente come strumento di esclusione (elimination tool). Alcuni indicatori evidenti, come la capacità di andare a rimbalzo o la naturale predisposizione al passaggio, tendono a trasferirsi con grande affidabilità dai campionati minori ai massimi livelli internazionali. Al contrario, la valutazione dell'efficienza al tiro rimane complessa, poiché i numeri faticano a ponderare il peso specifico della pressione difensiva o l'importanza del contesto temporale all'interno della partita.

La mappatura antropometrica e la specializzazione dei ruoli

La catalogazione di un potenziale atleta prevede una rigida scomposizione delle sue caratteristiche fisiche e tecniche. Sotto il profilo prettamente strutturale (physical makeup), i valutatori moderni attribuiscono un valore cruciale alla taglia rapportata al ruolo e all'apertura alare, definita come area di copertura (coverage area). La capacità di occupare spazio sul terreno di gioco attraverso le leve superiori è considerata un prerequisito fondamentale per la difesa contemporanea. A questo si aggiungono i test sulla reattività negli spazi stretti, sulla velocità di spostamento laterale e sulla resistenza alla fatica prolungata.

Sul piano tattico, lo scouting opera una distinzione netta tra le specializzazioni difensive, un esempio calzante è la differenza tra lo stoppatore puro (shot blocker) e il protettore del ferro (rim protector). Mentre il primo può essere un atleta dotato di grande verticalità ma con lacune strutturali nella comprensione del gioco, capace di intervenire in modo estemporaneo dal lato debole, il protettore del ferro rappresenta una presenza fisica imponente e costante al centro dell'area. La sua funzione principale è l'intimidazione geometrica: la sua sola posizione costringe gli attaccanti avversari a modificare le traiettorie di penetrazione o a rinunciare alla conclusione ravvicinata.

Questa mappatura si estende alla definizione dei ruoli perimetrali e interni, dove il mercato attuale premia la presenza di abilità d'élite stabili. Le ali moderne vengono scisse tra realizzatori primari, opzioni secondarie e

specialisti difensivi dotati di tiro perimetrale (i profili 3 and D). La capacità di un atleta di coprire più sottocategorie tattiche e di difendere su più posizioni a seguito di un cambio sistematico determina la sua transizione verso lo status di giocatore cardine dell'organizzazione.

Architettura del roster e il valore strategico della panchina

La strutturazione interna di un organico prevede la ripartizione dei giocatori in categorie gerarchiche ben definite, che spaziano dagli elementi di fondo panchina utili a mantenere alta l'intensità degli allenamenti, fino ai giocatori di rotazione e ai membri del quintetto base. Al vertice di questa piramide si collocano i giocatori fulcro (core o franchise players), pietre miliari su cui viene edificata l'architettura tecnica del club. Un errore frequente nella gestione manageriale è l'accumulo di troppi elementi di vertice privi di compatibilità reciproca, dinamica che genera conflitti di leadership e disfunzioni tattiche.

Una delle più alte manifestazioni di intelligenza manageriale risiede nella capacità di convincere un giocatore di livello assoluto ad accettare un ruolo d'uscita dalla panchina per il bene supremo del collettivo. Il caso storico di Manu Ginobili descrive perfettamente questa dinamica: pur possedendo le qualità per essere uno starter in qualsiasi franchigia della lega, l'atleta accettò la funzione di sesto uomo. Questa scelta strategica consentiva alla squadra di impattare drammaticamente la partita contro le seconde linee avversarie e di preservare le energie del giocatore per i dieci minuti conclusivi della gara, considerati i più importanti ai fini del risultato. L'accettazione di tale status richiede una perfetta sintonia con i pilastri dell'umiltà e dell'altruismo istituzionale, doti che estendono la longevità delle carriere dei campioni.

La G-League come laboratorio e le nuove geografie del talento

Il processo di sviluppo degli atleti che gravitano attorno alla prima squadra trova il proprio braccio operativo nella franchigia affiliata della lega di sviluppo, la G-League. Questo spazio non deve essere inteso come un'entità indipendente focalizzata sulla vittoria del proprio campionato, ma come un vero e proprio laboratorio satellite sotto il controllo totale del club principale. La squadra di G-League adotta lo stesso sistema di gioco, la stessa terminologia e i medesimi dettami tattici della prima squadra. Se la dirigenza stabilisce che un atleta debba andare nella lega di sviluppo per implementare il tiro da tre punti o migliorare le letture da palleggiatore, lo staff tecnico della squadra affiliata è tenuto a garantire il minutaggio e a forzare quel tipo di soluzioni, subordinando il risultato immediato agli obiettivi di crescita individuali. Questo ecosistema funge anche da percorso di formazione standardizzato per gli allenatori e i dirigenti del futuro, garantendo una continuità metodologica interna che esclude promozioni premature e valorizza la conoscenza profonda di ogni dinamica aziendale.

Negli ultimi decenni, la geografia del talento cestistico ha subito una profonda trasformazione globale, sancita dalla transizione dei premi di MVP verso atleti nati e formati al di fuori dei confini statunitensi. La mappa del tiro globale ha registrato una mutazione radicale sotto l'influenza delle analisi numeriche avanzate.

Il confronto tra le mappe di tiro storiche e quelle contemporanee evidenzia la quasi totale scomparsa delle conclusioni dalla media distanza, un tempo asse portante del gioco d'attacco. I modelli statistici hanno dimostrato la superiore produttività matematica del tiro da tre punti e delle conclusioni al ferro, spingendo gli staff tecnici a ridefinire i piani di allenamento e a eliminare le soluzioni ritenute inefficienti. Tuttavia, la gestione di questa evoluzione richiede equilibrio: se nella stagione regolare il dogma dei grandi numeri e delle analytics garantisce un elevato volume di vittorie e un intrattenimento funzionale al mercato commerciale, la realtà dei Playoff dimostra che la capacità di produrre canestri dalla media distanza in situazioni di isolamento rimane ancora l'arma decisiva per la conquista dei titoli. La convivenza costruttiva tra la rigidità dei dati e l'istinto del talento umano rappresenta l'ultima frontiera della gestione del basket d'élite.

ALBERTO SERAVALLI – PREPARARE UNA SERIE PLAYOFF, SCELTE E ADATTAMENTI

Durante la stagione 2025-26, Olimpia Milano si è trovata a fronteggiare un carico competitivo particolarmente impegnativo, disputando un totale di 83 partite distribuite tra Supercoppa LBA (2 partite), Serie A (29 partite), Coppa Italia (3 partite), Eurolega (38 partite) e playoff LBA (11 partite). Un volume di questo tipo impone una riflessione profonda sulla gestione tattica e sulla costruzione di un'identità squadra che sia duratura e coerente. Il fitto calendario non lascia molto tempo per preparare ogni partita: spesso c'è al massimo un solo allenamento tra due gare, e a volte nemmeno quello quando gli impegni sono molto ravvicinati. In questo contesto, è diventato fondamentale stabilire e alimentare un nucleo di principi offensivi e difensivi che potessero essere ripetuti, corretti e migliorati nel corso della stagione, piuttosto che inseguire innumerevoli aggiustamenti tattici che avrebbero disperso le energie del gruppo.

L'Importanza dell'Identità di Squadra

L'identità tattica non si crea solo spiegandola nei primi giorni di allenamento. Si costruisce poco alla volta, attraverso la ripetizione, gli allenamenti e le partite. Nella stagione 2025-26, all'inizio si è cercato di cambiare spesso i sistemi difensivi in base agli avversari: pick and roll con il 4, pick and roll nello slot, pick and roll con il 5. Questa continua varietà, però, ha creato difficoltà. Ogni cambiamento tattico richiede tempo per essere capito e applicato bene. Se gli aggiustamenti sono troppi, la squadra rischia di perdere aggressività, perché i giocatori pensano troppo a cosa devono fare invece di giocare con intensità e sicurezza. Per questo la scelta è stata quella di insistere su un modo di giocare chiaro e riconoscibile, limitando gli aggiustamenti solo alle situazioni davvero importanti. Questo non significa essere rigidi, ma avere principi semplici e forti, con la possibilità di adattarsi quando serve.

PREPARAZIONE DELLA SERIE PLAYOFF

La preparazione di una serie playoff segue un percorso preciso: parte dall'analisi e arriva fino agli aggiustamenti durante la partita. Il lavoro si sviluppa in più fasi. Si comincia con lo studio video degli avversari, di solito attraverso quattro partite viste integralmente, e con la raccolta ordinata dei dati statistici. Parallelamente, lo staff utilizza piattaforme come Synergy e strumenti specifici come inStat, che permettono di consultare sia le statistiche di base sia dati più avanzati, come pace, offensive rating e defensive rating.

Una volta raccolta questa mole informativa, lo staff si riunisce per analizzare i dati e, soprattutto, per identificare le priorità tattiche. Non si possono trasferire ai giocatori tutti i quindici giochi che un avversario di sistema potrebbe proporre: il carico cognitivo sarebbe insostenibile e gli esiti sarebbero controproducenti. Piuttosto, si selezionano i giochi che vengono eseguiti con maggiore frequenza, quelli che creano maggiori difficoltà difensive, e quelli verso cui è opportuno dedicare preparazione specifica. Su queste priorità si crea una fotografia dell'avversario (**team picture**) che include sia aspetti offensivi che difensivi.

Successivamente, lo staff prepara report cartacei dettagliati da consegnare ai coach. Lo staff tecnico è organizzato con tre assistenti che si dividono le avversarie, con ciascuno responsabile di undici squadre. Questi assistenti studiano sistematicamente le partite degli avversari e preparano documentazione che poi viene sottoposta a valutazione collettiva durante i coaches meeting, che avvengono praticamente ogni giorno per affinare le decisioni finali.

Una volta definite le strategie, si passa al trasferimento tattico ai giocatori, soprattutto attraverso le riunioni video. Il game plan non deve essere una serie di regole rigide, ma una struttura chiara che aiuti i giocatori a leggere e affrontare le situazioni principali. In questa fase conta molto il modo in cui le indicazioni vengono comunicate, ogni situazione tattica deve avere una risposta precisa, così che il giocatore sappia cosa fare

quando si presenta in partita. Durante la gara, diventa poi decisiva la capacità dello staff di capire in tempo reale le scelte dell'avversario e di apportare gli aggiustamenti necessari.

IL PROFILO DI REGGIO EMILIA: ANALISI TATTICA E STATISTICA

team picture

Reggio Emilia si è presentata alla serie playoff con un record complessivo di 15 vittorie e 13 sconfitte nella stagione regolare. A livello statistico, la squadra ha mostrato un profilo offensivo modesto, posizionandosi come dodicesimo attacco del campionato con 83.8 punti per partita, accompagnato da una difesa solida al secondo posto con 80.2 punti concessi per partita. Tuttavia, il dato che merita maggiore attenzione riguarda il girone di ritorno, periodo durante il quale Reggio Emilia ha subito un'evidente trasformazione positiva con un record di undici vittorie e tre sole sconfitte. Nel girone di ritorno, le statistiche rivelano una squadra completamente diversa: il secondo miglior attacco del campionato con 87.6 punti per partita e, soprattutto, la migliore difesa del campionato con 78.1 punti concessi per partita, con notevole distacco dalla seconda in classifica.

Questo progresso nel girone di ritorno rappresenta un segnale importante: quando Reggio Emilia è arrivata ai playoff, era una squadra nel pieno della forma, con un'identità tattica consolidata e una coesione difensiva impressionante. La squadra aveva inoltre ridotto in modo netto gli assist concessi, fermandosi a 15 per partita nel girone di ritorno: un dato molto basso, che evidenzia una difesa capace di interrompere con efficacia la circolazione offensiva avversaria.

Sistema e creatori principali

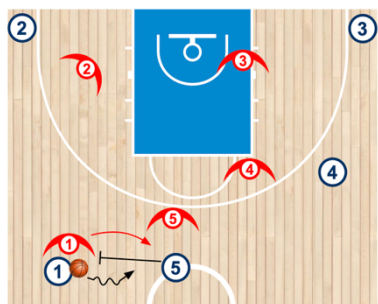
Reggio Emilia deve essere intesa come una squadra di sistema, dove la struttura offensiva è rigida e ripetitiva, ma al contempo ben organizzata. Il playbook della squadra contiene quindici giochi formalmente denominati, ma il numero di esecuzioni effettive è più contenuto. Fondamentale è il ruolo di due creatori principali: Caupain nel play e Brawn come second creator. Quando Brown non è disponibile, il carico creativo aumenta ulteriormente su Caupain, facendo diventare la squadra ancora più dipendente da questo giocatore. I realizzatori primari sono chiaramente identificabili.

Reggio Emilia è una squadra che genera poche palle perse (10.1 turnover per partita nel girone di ritorno), il che indica un'esecuzione offensiva disciplinata e pochi "regali" agli avversari. Il volume di rimbalzi d'attacco è contenuto (10.1 nel girone di ritorno), segno di una squadra che non va particolarmente a rimbalzo d'attacco in maniera aggressiva, preferendo piuttosto fluidità offensiva e continuità di possesso.

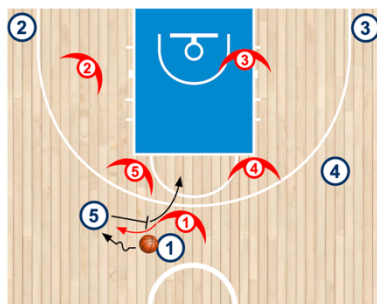
Analisi del playbook e del sistema

I Giochi di Transizione

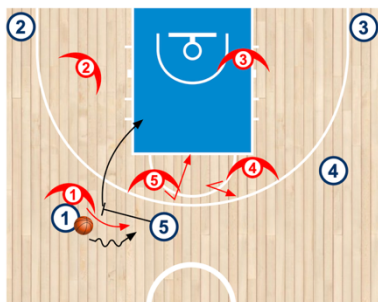
I giochi di transizione sono centrali nell'economia offensiva di Reggio Emilia. Il primo elemento tattico è un drag quattro angoli, giocato nella maggior parte dei casi da Caupain. Si tratta di una delle soluzioni più ricorrenti del loro arsenale offensivo. La scelta difensiva di Milano è stata quella di leggere l'altezza del drag: se il blocco viene portato alto, il difensore passa under per poi rientrare nella difesa push (DIAG 1-2) se invece il drag è giocato sulla linea dei tre punti, Milano sceglie direttamente di fare drop, con il difensore del lungo in visione aperta e pronto a dare aiuto. (DIAG 3)



DIAG 1

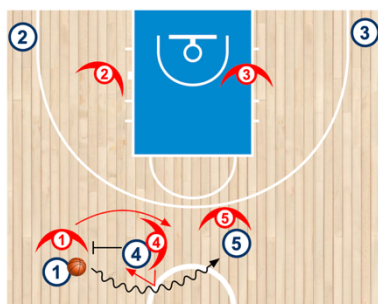


DIAG 2

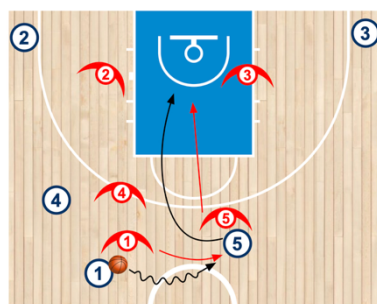


DIAG 3

Il secondo elemento è il **Fist Side**, che rappresenta un double drag che noi definiamo "pick-pick" (il primo screener è il 4). Contro avversari molto veloci l'unico aggiustamento consiste che il pick-up point è sulla linea dei 3 punti, costringendo il palleggiatore a muoversi in uno spazio ristretto. Comportamento del numero difensore del 4 prevede l'applicazione di un **contact hedge** abbinato all'esterno che va under. Gestione del secondo blocco, nel caso in cui il secondo bloccante dovesse effettuare uno slip, la direttiva è quella di difendere in 1 contro 1. (DIAG 4-5)

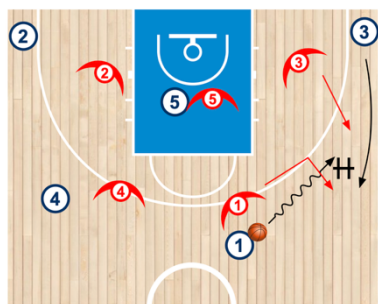


DIAG 4

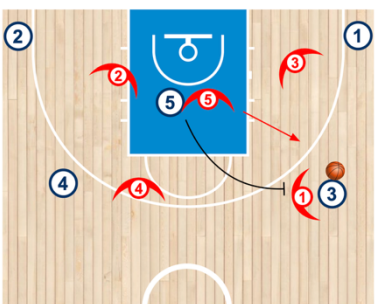


DIAG 5

Da queste situazioni sviluppavano un'azione di DHO tra esterni ed un P&R col 5. La nostra difesa era **Jump switch to keep it push** (cambio tra esterni per mantenerla sul lato). (DIAG 6-7)



DIAG 6



DIAG 7

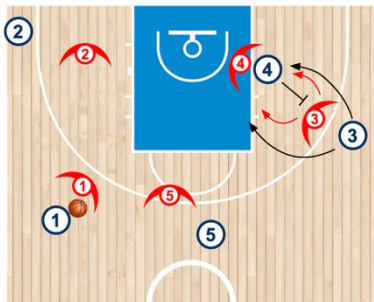
Tra questi due giochi **Fist Up** (drag) e **Fist Side** (double drag), emerge la maggior parte delle azioni di transizione di Reggio Emilia.

Nel corso della stagione regolare, **Fist Up** è stato giocato frequentemente (circa 18 volte), così come **Fist Side** (12 volte). Fast break veri e propri sono rari (9 per partita), poiché Reggio Emilia non è una squadra che vuol generare molti possessi in fast break. Il ritmo offensivo è controllato e sistematico.

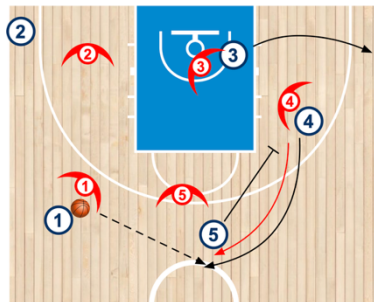
Priorità difesa vs Reggio Emilia

Il flusso principale di Reggio Emilia è rappresentato da **Four Up** e **Four Side**. All'interno del gioco **Four Up**, la nostra strategia difensiva si focalizza sulla zero distance e fisicità. Nella gestione del primo blocco cieco per l'esterno, l'obiettivo fondamentale è non subire alcun ritardo: per questa ragione, ai giocatori è richiesta massima fisicità e una difesa zero distance. Subito dopo, la regola prevede di **distruggere il blocco** per forzare una ricezione alta del numero 4. Per quanto riguarda la situazione di **DHO** la disposizione tassativa è il **destroy** e over (anche qualora giocato alto), mentre sul P&R la scelta strategica è quella di difendere rigorosamente in **flat**.

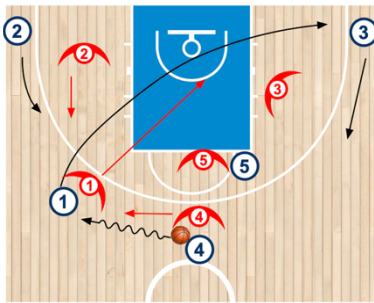
(DIAG 8-9-10-11-12)



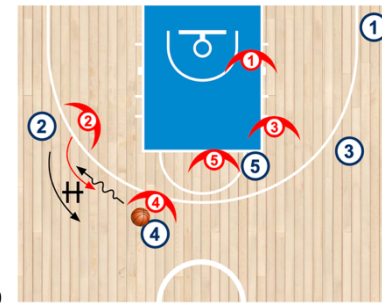
DIAG 8



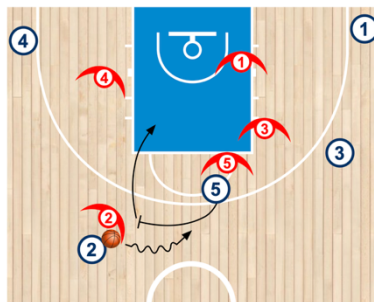
DIAG 9



DIAG 10

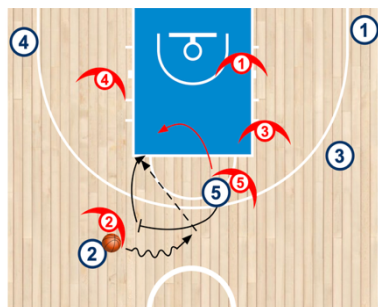


DIAG 11



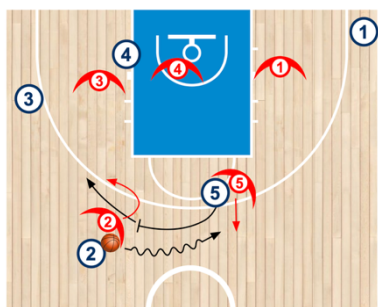
DIAG 12

l'obiettivo dell'attacco di Reggio Emilia è di coinvolgere lo short roll contro la nostra difesa flat. L'indicazione che diamo al difensore del bloccante è quella di recuperare in area e non verso il lungo (DIAG 13)

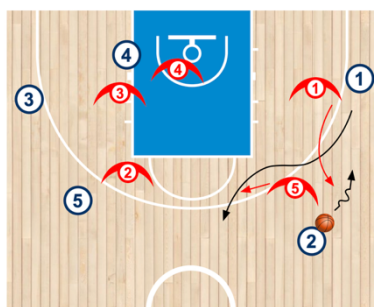


DIAG 13

Nel piano partita difensivo contro i lunghi tiratori, come ad esempio Severini, la strategia di base prevede di fare cambio. Reggio Emilia punta ad attaccare questo tipo di cambi prevalentemente fronte a canestro, utilizzando spesso i ghost screen. Per neutralizzare questa situazione, l'azione della nostra difesa si imposterà innanzitutto spingendo la palla verso sinistra; in seguito, sul ghost screen, la regola fondamentale sarà quella di rimanere a stretto contatto con il bloccante per poi andare a cambiare. (DIAG 14-15)

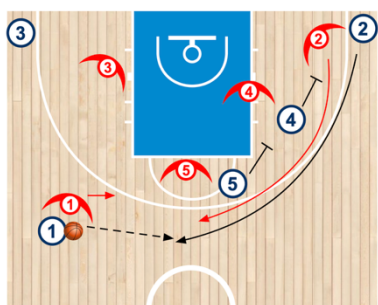


DIAG 14

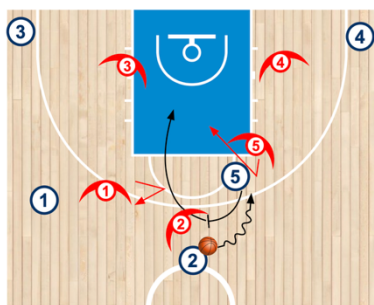


DIAG 15

Un altro scenario interessante analizzato è il cosiddetto gioco **"Away"**, che fa riferimento a un **P&R centrale** giocato immediatamente dopo un'uscita dal blocco. Dal punto di vista difensivo, l'obiettivo è rimanere fedeli alle regole di squadra: l'imperativo è **"distruggere" i blocchi** sulla prima uscita e, non appena si sviluppa il P&R, contenere il palleggiatore scegliendo una difesa **flat** (DIAG 16-17)

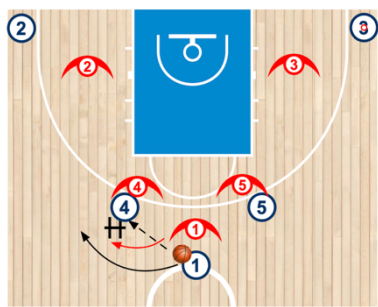


DIAG 16

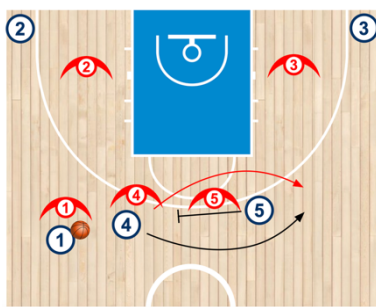


DIAG 17

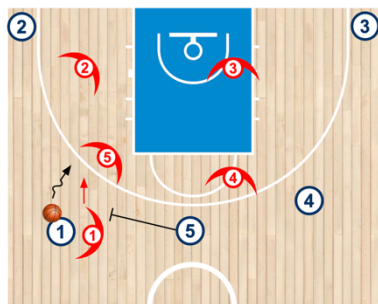
Un'altra situazione analizzata è il gioco **"Horns up"**, che si configura come un **P&R slot**. In questo schema, il **4** parte leggermente fuori dal **gomito** per giocare un **DHO** con il playmaker, un'azione propedeutica per poi arrivare ad un P&R. Sotto il profilo difensivo, l'obiettivo prioritario consiste sempre nel **"distruggere" il DHO** iniziale; successivamente, nel momento in cui l'attacco appropia il **P&R**, la linea guida da seguire è quella di applicare la regola del **push**. (DIAG 18-19 -20)



DIAG 18



DIAG 19



DIAG 20

Situazioni di Rimessa

Reggio Emilia utilizza frequentemente uscite dai blocchi da rimessa laterale.

Priorità attacco vs Reggio Emilia

Caratteristiche ed aspettative

Durante il girone di ritorno, Reggio Emilia si è distinta come la miglior difesa del campionato. Il sistema di gioco si fonda su una notevole aggressività sia sulla palla sia lontano da essa, applicando il principio della "zero distance" e puntando a chiudere l'area con (shrink).

Per quanto riguarda la gestione del drag, la scelta ricade su un contenimento profondo (deep drop) supportato da un forte stunt. In generale, sul P&R è lecito attendersi una difesa orientata all'hedge in qualsiasi zona del campo, mentre nelle situazioni di Spanish pick & roll si prevede una rotazione completa (full rotation) con il coinvolgimento del difensore in angolo.

Quando l'azione coinvolge il numero 4, Reggio Emilia prevede il cambio; nel caso in cui la palla venga passata dentro, è invece sistematico il raddoppio dal fondo da parte dell'altro lungo. Infine, non è da escludere l'impiego della difesa a zona, in particolare sulle rimesse dal fondo e a metà campo.

Per contrastare la difesa hedge, l'utilizzo spread **four corners**, che prevede il posizionamento di quattro giocatori sul perimetro. Questa disposizione è ideale, poiché allarga il campo, innesca le rotazioni difensive e facilita il ribaltamento rapido della palla. In questo contesto, il **pass-pass** (ovvero il passaggio extra immediato) diventa un pilastro fondamentale: muovendo la palla più velocemente delle rotazioni avversarie, si costringono i difensori a recuperi in ritardo, punendoli con tiri aperti o attivando lo short roll.

A livello di bloccante, la scelta delle letture è decisiva. È preferibile optare per uno **short roll** ben posizionato piuttosto che per un roll profondo, in questo modo si sfrutta al meglio lo spazio svuotato dal lungo avversario che esce ad attaccare la palla.

Infine, per esasperare le rotazioni del lungo difensivo, si rivelano efficaci soluzioni come lo **slot pick-and-roll**, i blocchi **away** o i **pick-and-roll multipli**. Queste situazioni costringono i lunghi a muoversi

continuamente, logorando la tenuta della difesa e creando i presupposti ideali per colpire sui blocchi successivi.

Nelle situazioni di Spanish P&R, veniva richiesto al tiratore di non bloccare ma di slippare, anticipando l'uscita contro una difesa aggressiva.

Analisi post-partita: report tecnico e valutazioni strategiche

Al termine dell'incontro, il flusso di lavoro prevede una fase di analisi video e statistica focalizzata sul rendimento delle chiamate dei giochi, finalizzata all'individuazione dei necessari aggiustamenti strategici.

Grazie al lavoro del dipartimento video, ogni singolo possesso viene categorizzato e "taggato" in base alle situazioni di gioco (sia offensive che difensive), tracciando l'efficacia dei set avversari e la provenienza di ogni tiro (ad esempio, sviluppi da situazioni di twist, isolamenti o altro). I dati emersi dall'ultima partita evidenziano quanto segue:

Fase Offensiva, l'attacco ha registrato un'ottima efficienza, producendo **1,19 punti per possesso**. Nota di merito per la gestione dei pick and roll (inclusi i giochi da rimessa laterale, o SOB, assimilabili a questa categoria), che hanno fruttato un totale di **56 punti**.

Fase Difensiva la difesa ha concesso **1,00 punto per possesso**. Si tratta di un dato accettabile, sebbene l'obiettivo ottimale rimanga quello di scendere sotto la soglia dell'unità. L'aspetto più critico è rappresentato dai **14 rimbalzi offensivi concessi** agli avversari, un dato giudicato eccessivo su cui sarà necessario lavorare.

Frequenza delle Soluzioni Avversarie in linea con il piano partita, gli avversari hanno fatto un uso massiccio del pick and roll. Sono stati inoltre monitorati i loro cambi difensivi sul numero 4 (che hanno fruttato loro 7 punti) e la frequenza generale delle loro chiamate tattiche.

Aggiustamenti post gara 1

In difesa: abbiamo messo il focus sulle situazioni di double drag con il 5 primo bloccante, il fare meglio push sulle situazioni di horns up, prepararci al cambio sulla rimessa dal fondo con il difensore che marca chi fa la rimessa dal fondo. Tagliafuori, abbiamo concesso troppe seconde opportunità.

In attacco: prepararsi a due tipi di difesa drop o hedge, il rispetto dello spacing per aprire il campo il più possibile. Utilizzare la zona in situazione di rimessa dal fondo.

Aggiustamenti post gara 2

In difesa: fermare la loro transizione, utilizzando anche i falli. Aumentare l'aggressività facendo zero distance sul P&R flat

In attacco: maggiore focus sul hedge, utilizzo dello Spanish P&R contro la zona.

Per riassumere, l'obiettivo principale consiste nel tracciare una fotografia nitida della squadra avversaria. Ogni serie playoff presenta caratteristiche uniche: se i turni precedenti contro Brescia e Venezia hanno richiesto accorgimenti differenti, la priorità attuale rimane quella di avere piena consapevolezza delle caratteristiche dell'avversario e delle proprie potenzialità, ottimizzando tutti gli strumenti strategici a disposizione per guidare la squadra alla vittoria.