

COACH

BOX MAGAZINE



L'intervista
LUCA BANCHI

Decelerare per accelerare
MATTEO PANICHI

La gestione di un gruppo di lavoro
MAURIZIO GHERARDINI

La mia esperienza in Germania
MARCO RAMONDINO

L'early offense del Famila Schio
VICTOR LAPEÑA

I turning point della vita
MARCO MARTELLI

Anno 3 - N°19

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

**Il saluto
di Andrea Capobianco**

di Roberto di Lorenzo

4

INTERVISTA

**Luca Banchi:
partecipazione e senso di appartenenza**

a cura di Roberto di Lorenzo

7

SCIENZE DELLO SPORT

**Allenatori, allenatrici, persone:
uno sguardo sul gender gap della pallacanestro**

di Tonia Bonacci

9

SCIENZE DELLO SPORT

**Allenare talenti, costruire futuri:
il valore della Dual Career**

di Alessia Ferraboli, Chiara D'Angelo, Caterina Gozzoli

11

SETTORE GIOVANILE

**Il settore giovanile
di Olimpia Milano**

di Michele Catalani

16

SETTORE GIOVANILE

**Uso dei fondamentali e letture per preparare
le point guard nelle situazioni di pick and roll**

di Simone Halabi

23

SENIOR

**La mia esperienza
in Germania**

di Marco Ramondino

27

SENIOR

**Attaccare
attraverso i "targets"**

di Alessandro Magro e Francesco Cavaliere

29

SENIOR

**L'Early Offense
del Famila Schio**

di Victor Lapeña

32

SENIOR

**La pack
defense**

di Paolo Cirtrini

36

MINIBASKET

**Lo sviluppo del minibasket in Finlandia:
gli aspetti principali**

di Pena Ranta

40

PREPARAZIONE FISICA

**Decelerare
per accelerare**

di Matteo Panichi

44

BASKETBALL STORY

**La gestione di un gruppo di lavoro:
le mie quattro pietre angolari**

di Maurizio Gherardini

47

BASKETBALL STORY

**I turning point
della vita**

di Marco Martelli

51

BASKET E FORMAZIONI

**Formare per integrare: la figura del formatore
nella pallacanestro moderna**

di Claudio Barresi

54

REGOLAMENTO

**I fondamentali per gli
arbitri di settore giovanile**

di Maurizio Biggi

56

3X3

**La mia estate
con il 3x3**

di Agostino Origlio

Il saluto di Andrea Capobianco

di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP



Coach Box Magazine nasce nel 2021 ed oggi siamo arrivati al numero 20 che segna il passaggio di mano tra Ettore Messina e Andrea Capobianco, che si rivolge a tutti con un messaggio di saluto:

“La formazione è un continuum: il requisito più importante per ogni allenatore, ma in generale per chiunque insegna, è di essere esigenti con sé stessi, sentire la responsabilità del ruolo e quindi fare in modo di continuare ad aggiornarsi. Coach Box Magazine è uno strumento che il CNA mette a disposizione dei propri tesserati grazie alla disponibilità di “addetti ai lavori” i quali, con i loro articoli, offrono spunti di riflessioni, punti di vista importanti. Essere disponibili a condividere le proprie idee vuol dire voler contribuire alla crescita di un settore e per questo rivolgo un sentito grazie agli autori degli articoli, a Roberto di Lorenzo e alle persone che hanno contribuito per l’impegno profuso.

**Il Commissario CNA
Andrea Capobianco”**





Luca Banchi: partecipazione e senso di appartenenza

con Luca Banchi, Commissario Tecnico Nazionale Maschile. A cura di Roberto di Lorenzo

In una tua intervista hai detto che hai trovato un forte senso di appartenenza nei giocatori che hai incontrato. Quali sono, secondo te, le caratteristiche che vorresti meglio definiscano l'identità tecnica e mentale della tua Italia?

I pilastri che vorrei sostenessero la mia Nazionale sono principalmente partecipazione e senso di appartenenza che hanno il potere di riflettersi sia sull'aspetto mentale che tecnico di una Nazionale definendone carattere e caratteristiche.

Quando costruisci il sistema offensivo della squadra, quali sono i principi cardine che guidano le tue scelte — spacing, timing, letture — e come li adatti ai profili dei giocatori che hai a disposizione?

Per me i principi cardine offensivi sono la velocità

in campo aperto, guadagnare profondità ed ampiezza grazie ad una corretta spaziatura, toccare l'area, giocare verticali, garantire azioni multiple (cambi lato/dentro fuori/catene di blocchi) che stressino la difesa, voler aggredire il ferro ed i gomiti a rimbalzo offensivo.

Nel tuo primo allenamento a Roma con la Nazionale sperimentale, hai impostato un lavoro che fa della condivisione del pallone una sua caratteristica.

Quali regole o riferimenti utilizzi per favorire questa fluidità offensiva, mantenendo però equilibrio e controllo nelle scelte?

Abbiamo 24" per costruire il tiro a più alta percentuale possibile: sfruttiamo i primi 8" per una buona soluzione, i successivi per una grande conclusione, gli ultimi 8" per mettere l'avversario KO. Tutto questo può avvenire



solo se sviluppiamo coralità, condivisione e conoscenza reciproca.

Quali sono i principi difensivi irrinunciabili del tuo sistema, e come pensi di modularli in base agli avversari o ai diversi contesti di gara?

La mia idea di difesa ad alto livello non può rinunciare alla capacità di “mangiare tempo e spazio all’attacco”: comunicare, pressare la palla, negare passaggi diretti, proteggere il ferro, creare densità (posizionamento), vincere i duelli 1vs1 con/senza palla.

Nei tornei brevi, dove il margine di errore è minimo, la gestione dei possessi chiave diventa decisiva. Come prepari la squadra a riconoscere e leggere le situazioni di vantaggio nei momenti cruciali della partita?

Credo che la stessa esigenza riguardi ogni competizione: il valore del possesso è una necessità da installare ogni giorno essendo esigenti per poter costruire un sistema consistente e capace di resistere alle sollecitazioni di gare ravvicinate e talvolta ad eliminazione.

La Nazionale riunisce giocatori che arrivano da club e campionati diversi. Come riesci a creare uniformità di linguaggio tecnico e principi comuni in un tempo di lavoro così ristretto?

Per necessità si cerca di semplificare i contenuti ottimizzando i canali di comunicazione. Diventa determinante far sentire i giocatori partecipi di questo processo.

Nel tuo metodo di lavoro quotidiano, quali sono gli aspetti imprescindibili per formare una squadra ad alto livello — intensità, collaborazione, correzione individuale, comprensione del gioco?

Ogni aspetto conta nella programmazione del lavoro quotidiano specie quando ci sono poche sedute a disposizione ed un ritmo di gare incalzante: selezionare i contenuti essenziali ed ottenere esecuzione di qualità ed efficienza ad alta intensità (allenare il ritmo gara/provocandone o addirittura amplificandone le condizioni di stress). Sono personalmente attratto dal metodo C.L.A.

L'Italia negli ultimi anni ha dimostrato di poter competere con le migliori nazionali al mondo. Qual è, secondo te, il prossimo passo che il movimento italiano deve compiere per consolidarsi stabilmente a quel livello?

Allargare la base dei praticanti e dimostrare la capacità di mantenere nelle nuove generazioni spiccate doti valoriali.

Quanto è importante oggi il rapporto tra club e Nazionale per la crescita dei giocatori e la continuità del progetto tecnico?

Clubs e Nazionali devono obbligatoriamente sviluppare canali virtuosi di comunicazione (area tecnica, fisica, medica, dirigenziale....) per generare un sistema WIN-WIN avendo entrambi il compito di valorizzare le risorse che hanno a disposizione.

In un gruppo con tante personalità forti, come costruisci la leadership condivisa e come mantieni alta la motivazione in contesti ad

altissima pressione come Europei, Mondiali o Preolimpici?

Certi Tornei che rappresentano l'apice nella carriera di ogni atleta o tecnico non necessitano di alcun impulso emotivo o motivazionale altresì obbligano il coach a contenere gli eccessi considerando il forte livello di stress cui si è sottoposti. In una Nazionale credo sia determinante far percepire la SQUADRA come entità superiore all'ego di ognuno. Per quanto riguarda lo staff ritengo determinante garantire una leadership di servizio (SERVANT) prevalentemente a disposizione degli interessi comuni.

Guardando al futuro, come immagini l'evoluzione della pallacanestro internazionale nei prossimi anni? Quali tendenze tecniche o fisiche ritieni più influenti.

Difficile prevedere quale direzione prenderà il gioco anche se la NBA continuerà ad essere il modello di riferimento ed ispirazione ad ogni latitudine. Vedo oggi un profondo cambio generazionale negli staff tecnici ed uno spiccato desiderio di sperimentazione mi auguro che questo trovi corrispondenza nel supporto dirigenziale.

In una intervista hai parlato di “Creare un linguaggio comune in tutte le squadre del SSN, dall'Under 15 alla Nazionale A” Come pensi di sviluppare questa idea?

Spero di poter sviluppare questo concetto, già definito nei suoi principi, attraverso una presenza costante sul territorio ed un contatto continuo con i nostri tecnici.



Allenatori, allenatrici, persone: uno sguardo sul gender gap nella pallacanestro

di Tonia Bonacci, Psicologa dello Sport

Articolo tratto dall'intervento al convegno "Donne e Sport: storie che ispirano, esperienze che trasformano, dallo sport al lavoro la forza delle competenze femminili", Brescia 4 Ottobre 2025

Lo stato dell'arte

In questi ultimi 10 anni il tema della condizione femminile e della parità di genere nel mondo sportivo ha occupato uno spazio rilevante. A titolo esemplificativo ho raccolto alcuni contributi. Da un punto di vista statistico, finalizzato a fornire un quadro della presenza femminile nel mondo dello sport, l'EIGE (**European Institute of Gender Equality**) nel 2015, rileva, tra altri parametri, la bassa percentuale femminile nei ruoli decisionali delle istituzioni sportive europee (14%) e nel ruolo di allenatore (20%), pur sottolineando un lieve aumento delle donne nella pratica sportiva. Dieci anni dopo, il **Dossier della Commissione per i diritti delle donne e uguaglianza di genere del Parlamento Europeo, sul tema Donne e Sport**, pone l'accento sia sull'ancora marcato divario nella pratica sportiva tra donne e uomini sia sul dato per cui *"le donne incontrano ostacoli nel mercato del lavoro sportivo in termini, ad esempio, di parità di accesso, parità di retribuzione per uno stesso lavoro, rappresentazione nelle posizioni decisionali e pari apprezzamento e riconoscimento del loro lavoro"*. Nel 2025 una ricerca realizzata da SG-Sport Advisor dal titolo **Sport e parità di genere** scatta una fotografia numerica della presenza femminile nel mondo sportivo in Italia, adoperando diverse fonti, tra cui il *Rapporto sui numeri dello sport del CONI*, il *Registro Nazionale delle attività sportive dilettantistiche di Sport e Salute*, l'indagine *Istat sport e tempo libero dal 2016 al 2023*. Da questa immagine emerge che, se la pratica sportiva femminile aumenta (+7%) e aumenta di poco l'impiego delle donne come allenatrici (oggi circa il 34%, ma con una significativa bassa rappresentativa di commissari tecnici, solo il 7,7%), rimane bassa la loro presenza nei ruoli dirigenziali (4%). In un altro ambito, quello dello studio della percezione dello sport, il **CONI (2024)** ha promulgato le **linee guida sulla rappresentazione dello sport, parità di genere, equità e sport**, analizzando la minore quantità e qualità della diffusione e della comunicazione dello sport al femminile. Molti sono i contributi (Il Sole 24 ore, Sport e Finanza, tra altri) sul peso delle sponsorizzazioni nel mercato sportivo femminile. Infine, ad un livello più operativo, le innovazioni operate dal **CONI previste per le Olimpiadi di Los Angeles 2028**. Lo specifico di questo livello di analisi è approfondire il fenomeno, studiarne e delinearne i connotati, darne visibilità, sensibilizzare e approdare ad una progettazione che tenga conto dei risultati evidenziati.

I bisogni

Ad un livello diverso, soggettivo ed intersoggettivo, ho provato a capire quale fosse il vissuto di allenatrici e dirigenti donne, rivolgendomi ad alcune di loro, conosciute durante diverse formazioni che ho tenuto. Preciso che ciò che riporto non ha alcuna velleità statistica o di ricerca, finalizzata a dare soluzioni. È un tentativo di riflettere, ponendo l'accento sull'importanza di allargare l'orizzonte ed includere quello dei significati soggettivi.

Ho chiesto loro quale fosse il bisogno che le accompagna nel lavoro. Queste le tematiche emerse:

- vedere riconosciute le proprie competenze;
- retribuzione adeguata a poter vivere del proprio lavoro;
- condizioni contrattuali adeguate al ruolo e alla formazione/esperienza;
- vedere riconosciuti i progressi e avere promozioni;
- non essere costrette a "svendersi" per poter lavorare.

Queste prime risposte possiamo immaginare essere simili a quelle che avrebbero dato i colleghi uomini, il che dovrebbe farci pensare a quanto, a distanza di circa due anni dall'entrata in vigore della riforma dello sport, sia davvero tutelata la professione di allenatore. Le seguenti, invece, sono risposte che possiamo pensare essere specifiche delle allenatrici:



- essere valutata per ciò che so fare in campo, usando gli stessi parametri che si usano per gli uomini;
- tutela della maternità come valore e non come "peso";
- avere le stesse opportunità di sperimentarsi che hanno gli uomini;
- avere fiducia nel percorso formativo che si è svolto;

Come mai occorre anelare cose così scontate? Perché ci sono ancora molte domande e affermazioni "curiose" rivolte alle allenatrici durante i colloqui di lavoro, come ad esempio: "credi che i giocatori (maschi) ti ascolterebbero? Come gestiresti lo spogliatoio se ci sono tutti ragazzi? Potresti sentirti in minoranza in uno staff al maschile? Pensi di poter avere i pomeriggi e le sere libere se hai un figlio? Sai che non è come gestire i bambini del minibasket? Qui siamo molto esigenti e ci diciamo le cose che non vanno senza mezzi termini, potresti rimanerci male, forse la pressione è troppo forte per una donna".

Fra le frasi che esprimono pregiudizi comuni, datati e riduttivi: le donne sanno gestire solo le donne, sono materne quindi brave con i bambini ma non adatte a gestire ragazzi e uomini adulti, sono "emotive" e fragili, non hanno tempo da dedicare totalmente al progetto, non possono integrare l'essere madri e il lavoro.

Lo specifico del gender gap nella pallacanestro

Gli approfondimenti che ho riportato all'inizio dell'articolo parlano chiaro: le allenatrici e le dirigenti sono ancora una minoranza. Come tutte le minoranze, hanno minore potere ma una responsabilità importante: creare problemi utili a cambiare ciò che la maggioranza può non vedere, sottovalutare o non considerare. In questo orizzonte, la consapevolezza della propria posizione porta a dover prendere una decisione: assumere un atteggiamento attivo e propositivo, alla ricerca di realtà virtuose da implementare o costruire oppure restare in una posizione lamentosa e passiva, pretendendo di essere accontentate. Definirsi su questo punto è un assunto emerso con forza dalle relatrici con cui ho condiviso la tavola rotonda a Brescia. Chiarito che mi rivolgo a chi nella vita ha deciso di non girarsi dall'altra parte quando i problemi si presentano, ho cercato quale fosse lo specifico, ciò che caratterizza e differenzia la condizione delle allenatrici dagli stessi ruoli al maschile. Per farlo occorre definire il livello del confronto: non quello delle competenze (più o meno sensibili, precise, appassionate, multitasking, ecc) o del livello formativo (esistono allenatrici e allenatori preparati e allenatrici o allenatori ignoranti) ma quello relazionale, soggettivo ed intersoggettivo. Credo che lo specifico sia l'**essere omologate e valutate ad un livello superficiale**: è facile che la prima valutazione non parta da chi sia l'allenatrice, la sua formazione, esperienza,

personalità, come invece accade per i colleghi uomini; ci si ferma alla qualità generale "donna". L'interesse per le qualità specifiche che rendono il percorso formativo, le competenze maturate, gli stili relazionali e i valori guida, più o meno adeguati al lavoro in campo, passano spesso in secondo piano. Una delle allenatrici con cui ho dialogato ha descritto bene questo vissuto: *"l'ostacolo più grande credo sia il pregiudizio che la nostra formazione non sia mai all'altezza. Pur facendo gli stessi identici corsi partiamo da un punto inferiore a priori ovvero che un approccio diverso da quello maschile non può funzionare... come se poi tutti gli allenatori uomini allenassero nella stessa maniera!"*.

La sfida

I primi destinatari di questa riflessione sono i dirigenti e i procuratori ovvero chi ha il potere decisionale di dare o meno spazi, tempi e opportunità per sperimentare e sperimentarsi ad allenatrici e allenatori preparati. Credo che se si vuole ridurre il divario maschile-femminile nel mondo lavorativo della pallacanestro, sia utile focalizzare che:

- le differenze donna-uomo esistono e sono un arricchimento se ci poniamo a livello soggettivo (conoscere la persona che allena e non fermarsi al genere, l'età o l'esperienza su carta, mette a riparo da errori banali che gli allenatori ben conoscono: pensare che un giocatore che abbia statistiche alte e che funga da collante in una squadra porti lo stesso risultato in un club diverso o in Nazionale);

- è necessario avere coraggio di valutare il grado di coerenza tra i valori sbandierati e quelli che, con maggiore o minore consapevolezza, si agiscono quando si fanno scelte basate non su ciò che è adatto (in termini contrattuali, economici, di ingaggio, di promozioni e valutazione dei progressi, ecc.) ma sul pre-giudizio, sulla paura di esporsi e sulla scelta di non uscire da binari rassicuranti²;

- a livello intersoggettivo, il valore della consapevolezza di sé e della capacità di decidere in modo responsabile, per costruire una relazione che permetta di reggere il piacere e la sofferenza dell'agone³, sono le fondamentali relazionali, insieme ad altre, che definiscono la persona allenatore, uomo o donna che sia. Si dovrebbe partire da qui.

Chiudo lasciando qui il link ad un sito che ho trovato piacevole da leggere. Racconta storie di "prime volte", di persone, donne ma anche società sportive, sponsor, dirigenti, che hanno deciso di cambiare regole storiche troppo strette e riduttive, per rivoluzionare quel viaggio meraviglioso attraverso la complessità, l'eleganza e la profondità di esperienze che lo sport ci permette di vivere e che si incarna nel motto olimpico: citius, altius, fortius - communiter! <https://www.olympics.com/it/notizie/top-10-momenti-uguaglianza-di-genere-nello-sport-prima-parte>

Allenare talenti, costruire futuri: il valore della Dual Career

di Alessia Ferraboli, Chiara D'Angelo, Caterina Gozzoli, Università Cattolica del Sacro Cuore

Cosa è la dual career?

Il termine dual career indica la conciliazione dell'attività sportiva con un percorso formativo,

prima a livello di scuole secondarie di secondo grado, e successivamente di percorsi universitari. Le Linee Guida Europee sulla doppia carriera degli atleti (2012), nascono proprio dal presupposto che l'educazione è un diritto umano essenziale e l'atleta, che è al servizio della comunità e la rappresenta nel mondo durante le maggiori competizioni sportive, merita un supporto nel fruire di questo diritto, in ogni momento della sua vita. Approfondire il tema della doppia carriera è importante non solo per comprendere le sfide e i possibili costi che gli atleti incontrano in questo percorso, come il rischio di drop-out sportivo, ma anche per coglierne gli effetti positivi, a breve e lungo termine. Una delle peculiarità della carriera sportiva è l'essere una "miniatura" della vita stessa, in cui infanzia, adolescenza, età adulta e vecchiaia si susseguono in pochi anni. Al termine di questo percorso accelerato, l'atleta si ritrova a dover iniziare una seconda vita, con tutto l'impegno in termini di tempo e risorse che questa nuova fase richiede.

Panoramica generale del Programma Università e Sport: la Dual Career in Università Cattolica

Il Programma Università e Sport: la Dual Career in Università Cattolica è iniziato nel nostro Ateneo nel 2018, per dare attuazione concreta al Protocollo d'intesa "Sostegno alle carriere universitarie degli atleti di alto livello", siglato il 12 dicembre 2016 da MIUR, CRUI, CONI, CIP, CUSI e ANDUSI, con lo scopo di favorire, per gli studenti-atleti, le condizioni necessarie per rendere l'impegno sportivo agonistico sempre più conciliabile con la carriera universitaria.

Con l'avvio dell'anno accademico 2025/2026, e anche per quest'anno in collaborazione scientifica con l'Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli (ASAG), è palla a due la VIII edizione del Programma.

Di anno in anno si è registrata una crescita del numero di atleti che vi hanno aderito, per un totale di 206 studenti-atleti accompagnate/i nel corso del Programma e 36 nuovi ingressi nell'attuale edizione. Si contano ben 97 corone d'alloro per coloro che si sono laureati tra il 2018 e il 2025. Gli studenti-atleti frequentano diversi cicli di studio (triennali, magistrali e magistrali a ciclo unico) in dieci diverse Facoltà, con una maggioranza di frequenze per Economia, Scienze



Alessia Ferraboli



Caterina Gozzoli



Chiara D'Angelo

della formazione (CdS in Scienze Motorie) e Psicologia. Nel corso degli anni, il Programma ha accompagnato studenti-atleti praticanti 50 diverse discipline sportive, tra cui 11 cestisti (si veda grafico 1). Al fine di valorizzare a pieno il percorso degli studenti-atleti, sono annualmente messe a disposizione quattro borse di studio dall'Ateneo e due dal CUS Milano e in sede di laurea, durante la proclamazione, viene citata la partecipazione al Programma Dual Career, riconoscendo la doppia carriera anche con il rilascio di 1 CFU sovrannumerario.

Lo staff è composto da Responsabile Scientifico (Prof.ssa Caterina Gozzoli), Coordinatore (Prof.ssa Chiara D'Angelo), 4 tutor (psicologi dello sport) e un ufficio che si occupa della gestione amministrativa del Programma. Durante l'anno sono previsti momenti di supervisione e coordinamento tra i tutor al fine di implementare e mantenere aggiornato il Programma rispetto alle necessità che emergono nel lavoro quotidiano con gli studenti-atleti.

Il supporto nel Programma tra sfide e opportunità

Sono organizzati quattro momenti in cui incontrare gli studenti-atleti durante l'anno accademico. All'inizio del Programma, i colloqui hanno una funzione conoscitiva ed esplorativa, mentre in concomitanza delle sessioni di esame l'attenzione è posta sul monitoraggio del percorso accademico e sportivo e sulla pianificazione organizzativa. Al fine di valorizzare e promuovere i talenti, gli studenti-atleti sono invitati a partecipare ad eventi, attività di public speaking, web radio, video social, interviste web.

Tuttavia, il supporto dei tutor non si esaurisce qui. Infatti, il rapporto con gli studenti viene mantenuto anche al di fuori dei colloqui richiesti dal Programma, per incontrare le esigenze specifiche dei singoli. Accompagnare gli studenti-atleti nella loro esperienza di dual career significa sostenerli in un percorso complesso, in cui il supporto offerto si sviluppa lungo diverse e altrettanto complesse aree di bisogno e sviluppo. Una delle sfide principali riguarda certamente l'organizzazione quotidiana: conciliare lezioni e allenamenti, sessioni d'esame e competizioni, facilitando il dialogo tra studenti, docenti e coordinatori per individuare soluzioni personalizzate. La tutorship interviene anche sul piano emotivo: ansia, difficoltà di studio o stress legati alle performance vengono affrontati attraverso momenti di ascolto e orientamento ai servizi più adeguati.

Le transizioni di carriera rappresentano sicuramente un momento delicato, siano esse legate al percorso accademico o a quello sportivo. Il passaggio di categoria, il cambio di Società, la scelta del percorso universitario o professionale, un infortunio, un insuccesso scolastico o sportivo, o la decisione di terminare la carriera agonistica, sono spesso accompagnate da dubbi e incertezze, e richiedono processi di

elaborazione, consapevolezza e riorganizzazione a livello personale, sportivo e accademico. La dual career non è solo sfida ma anche e soprattutto opportunità, in particolare in alcune fasi delicate per gli atleti come il fine-carriera: un processo multiforme, complesso e soggettivo. Ecco, quindi, che il supporto qui ed ora richiede contemporaneamente un orientamento nel futuro, costruendo un pensiero a lungo termine e una progettazione più ampia.

In questa complessità riconosciamo una partita decisiva: quella tra mondo accademico e sportivo che giocano nella stessa squadra. Crediamo che il supporto più funzionale si possa concretizzare proprio nella collaborazione, condivisione, comprensione reciproca e sinergia tra questi due mondi, affinché l'atleta non si senta e non sia da solo in un processo di negoziazione tra realtà che, molto spesso, parlano linguaggi diversi. Una partita che richiede strategie per far sì che questi percorsi siano mutualmente alimentanti e parte integrante di un percorso di vita, rappresentando la possibilità per gli atleti di costruire il proprio futuro, senza rinunciare, oggi, allo sport o alla formazione.

Uno sguardo al futuro: promuovere l'occupabilità degli studenti-atleti

In questo futuro, entra in campo un nuovo giocatore che porta con sé nuove sfide: il mondo del lavoro. Un tema estremamente calzante per gli atleti è infatti quello dell'occupazione al momento del ritiro sportivo. Se frequentare un percorso di studi universitario rappresenta una strategia per prepararsi al futuro professionale, le esperienze di dual career possono essere un terreno fertile per lo sviluppo di occupabilità (employability) nel corso di tutto il percorso sportivo e formativo. Pensiamo al concetto di occupabilità in termini ampi, come processo di consapevolezza delle risorse non solo individuali, ma allargando la prospettiva anche a dimensioni sociali e contestuali. Guardiamo quindi alla dual career non solo come risposta, seppur necessaria, al bisogno degli studenti-atleti di sostenibilità del doppio percorso, ma anche come occasione di sviluppo e pensabilità del proprio futuro. Proprio in questa prospettiva complessa, che va oltre il mero possesso di competenze, il concetto di occupabilità rappresenta un interessante terreno di dialogo e connessione tra il mondo sportivo, educativo e lavorativo, nel corso dell'intero percorso di vita dell'atleta. Tanto nei Programmi di dual career quanto nei contesti sportivi, riteniamo necessario attivare consapevolezza rispetto al sé, ai propri punti di forza, alle proprie aree di miglioramento, ai propri valori, ai propri apprendimenti, in continua evoluzione e negoziazione tra dimensioni individuali, sociali e contestuali.

Il settore giovanile di Olimpia Milano

di Michele Catalani, Responsabile Tecnico settore giovanile Olimpia Milano

La filosofia del club e la centralità del vivaio

Olimpia Milano è un Club che ogni anno compete nella massima competizione europea e che, nel campionato italiano, è chiamata stabilmente ad ambire ai massimi livelli.

In questo contesto immaginare di produrre dal proprio Settore Giovanile giocatori immediatamente pronti per uno standard così elevato non è semplice né particolarmente realistico.

La distanza tra l'ultimo anno del percorso giovanile e il livello dell'élite europea rimane inevitabilmente ampia, per ragioni tecniche, fisiche e di esperienza.

Olimpia ha così deciso di investire su un progetto che non punti esclusivamente a creare giocatori pronti per il proprio livello senior, ma a costruire un ambiente capace di **formare atleti di alto livello** indipendentemente dal loro successivo impiego interno. L'obiettivo è quello di rappresentare un punto di riferimento per il movimento, sviluppando parallelamente un progetto territoriale forte e un programma di sviluppo di respiro internazionale.

Su impulso del Club, **con a capo coach Ettore Messina**, è stato avviato da alcune stagioni un processo di riorganizzazione tecnica del Settore Giovanile con l'ambizione di creare un modello moderno, stabile e riconoscibile. Un ambiente dove il lavoro quotidiano non si limiti alla sola formazione tecnica.

Negli anni questo progetto ha preso forma attorno a un concetto semplice: costruire un ecosistema educativo e in cui ogni ragazzo, dai 9 ai 19 anni, possa crescere in un contesto di qualità, supportato da un'ampia rete di professionisti. In questo contesto, valori come **Rispetto, Impegno, Disciplina e Responsabilità** sono i pilastri che guidano l'intera attività.

Struttura organizzativa, tecnica e formazione

La struttura organizzativa

Il cuore dell'area gestionale è rappresentato da **Davide Losi, Dirigente Responsabile Organizzativo del Settore Giovanile**. A lui fanno capo tutti gli aspetti organizzativi, i rapporti con la Federazione, gli adempimenti regolamentari del Club, l'iscrizione e la gestione dei campionati, la programmazione logistica delle strutture e il coordinamento dei dirigenti.

Ogni squadra è affiancata da un dirigente accompagnatore, figura essenziale nei rapporti con le famiglie e nella gestione delle gare ufficiali.

La struttura tecnica

L'area tecnica, fisica e sanitaria è coordinata da **Michele Catalani, Responsabile del Settore Giovanile** e Capo allenatore dei gruppi Under 19 e Under 17. Ogni area ha a sua volta un suo Responsabile.

La struttura tecnica comprende:

- 9 allenatori;
- 1 Responsabile Minibasket il cui Responsabile è Luca Pinto;
- 4 istruttori Minibasket;

Area Formazione Interna – OM Lab

Dalla stagione 2025/2026 è attivo **Olimpia Milano Lab**, programma di formazione interna



guidato da coach Guido Saibene che ricopre il doppio ruolo di Responsabile della Formazione interna e Coordinatore tecnico.

Il programma, che coinvolge tutte le aree del Settore Giovanile, si pone l'obiettivo di **sviluppare le risorse interne** non solo sul piano tecnico, ma in tutte le aree performance.

È un percorso multidisciplinare che abbraccia aspetti tecnici, metodologici, comunicativi, fisici, gestionali e psicologici.

L'Area di Psicologia dello Sport è guidata dalla Dott.ssa Matilde Ceruti, specialista e co-responsabile del progetto OM-Lab, da cinque stagioni presente all'interno dello staff Olimpia.

Oltre al Progetto di Formazione, l'Area di Psicologia dello Sport abbraccia un **percorso che coinvolge tutti i gruppi Minibasket e Giovanili** su varie tematiche legate alla conoscenza e allo sviluppo delle abilità mentali.

Area sanitaria e area fisica

Lo sviluppo delle aree legate alla performance ha rappresentato un target di sviluppo principali su cui il Club ha investito nelle ultime stagioni spinti dalla consapevolezza che la crescita di un giovane atleta richiede **competenze diverse e complementari**, capaci di seguirlo in modo completo, in tutte le fasi della sua evoluzione.

La struttura giovanile può contare quindi su uno staff sanitario composto da **due medici** (Dr. Malile, specialista ortopedico Dr. Mentitto, medico dello Sport) che monitorano lo stato di salute dei giovani, e guidano l'attività dell'intero staff sanitario.

Accanto a loro opera l'area fisioterapica, con un **coordinatore** (Dr. Gabriele Ceriani) **due fisioterapisti** (Dr. Andrea Meleri e Dr. Mattia Marinelli) presenti quotidianamente durante tutte le sedute di allenamento.

La loro presenza costante permette non solo di intervenire tempestivamente, ma soprattutto di impostare un programma di prevenzione e percorsi di lavoro personalizzati.

Parallelamente, l'area fisica guidata da **Luca Agnello** dispone di **quattro preparatori fisici** dedicati esclusivamente alla struttura giovanile (Roberto Castagnola, Massimiliano Bacchetti, Raffaele Gennaro) che seguono da vicino l'attività da Settore Minibasket fino alla squadra Under 19.

L'area interviene su elementi chiave per lo sviluppo come:

- programmazione del lavoro fisico;
- impostazione di protocolli individualizzati;

- test fisici periodici per monitorare la crescita e gli adattamenti;
- monitoraggio dei carichi tramite sistemi GPS;
- raccolta e analisi dei dati per ottimizzare i programmi di allenamento e i carichi di lavoro.

L'obiettivo è costruire un ambiente che non solo segua la crescita fisica dei ragazzi, ma che, in sinergia con le famiglie, li accompagni nello sviluppo di una cultura del lavoro completa in un contesto in cui l'atleta possa comprendere fin da subito **l'importanza della cura del corpo, della prevenzione** e dell'allenamento.

Le squadre

Il Settore Giovanile è strutturato in un percorso progressivo che accompagna i ragazzi dai 9 ai 19 anni attraverso **nove squadre**, dalla categoria Under 10 alla Under 19.

Questa organizzazione consente di seguire la crescita del giocatore all'interno di un percorso tecnico coerente, chiaro e progressivo.

Nel complesso, le squadre giovanili partecipano a **11 campionati**, grazie alla scelta di iscrivere alcune formazioni a due competizioni differenti. In particolare, le categorie Under 11, Under 12 e Under 13 prendono parte sia al loro campionato di riferimento sia a quello dell'annata superiore. È una scelta metodologica, pensata per offrire ai giocatori:

- un livello di competizione più vario;
- la possibilità di misurarsi con avversari fisicamente e tecnicamente più avanzati;
- un aumento dell'esperienza agonistica;
- un'accelerazione naturale del processo di crescita.

Questa scelta rappresenta uno degli strumenti attraverso si cerca di stimolare la maturazione del singolo atleta e del gruppo, senza perdere di vista i carichi e l'equilibrio generale del percorso.

Squadra di sviluppo – serie b interregionale

Per ridurre la distanza che separa il Settore Giovanile dal mondo senior si è inoltre deciso, grazie alla collaborazione con **Magic Basket Oleggio**, di partecipare con la formazione Under 19 anche al campionato di **Serie B Interregionale**, una competizione senior che rappresenta un passaggio importante nel percorso di crescita degli atleti.

La squadra è composta dal gruppo Under 19 al completo, affiancato da due giocatori senior che svolgono un ruolo di guida tecnica, aiutando i compagni più giovani a interpretare ritmi, fisicità e responsabilità di un campionato senior.

SETTORE GIOVANILE



L'idea è quella di un laboratorio formativo che permetta ai ragazzi di confrontarsi con:

- una fisicità differente rispetto ai campionati giovanili;
- avversari più esperti, strutturati;
- ambienti competitivi nuovi e stimolanti;
- letture e dinamiche di gioco più complesse.

L'obiettivo è creare un ponte tra il percorso giovanile e il mondo senior, accelerando la maturazione tecnica, mentale e fisica dei ragazzi.

Tornei e attività internazionali

Un elemento importante dell'attività del Settore Giovanile è la partecipazione a manifestazione e tornei che completino l'esperienza agonistica delle competizioni locali, considerandola parte integrante del percorso di crescita dei ragazzi. Accanto ai campionati ufficiali, infatti, ogni squadra è coinvolta in un programma parallelo di tornei nazionali e internazionali che arricchiscono l'esperienza sportiva e personale degli atleti.

La priorità è data ovviamente a **tornei di alto livello** e, quando possibile, a competizioni **internazionali**, scelte con un duplice obiettivo: da un lato offrire ai ragazzi la possibilità di vivere esperienze che vadano oltre il campo: viaggiare, confrontarsi con culture differenti, affrontare contesti nuovi e situazioni non abituali per stimolare un diverso spirito di adattamento; dall'altro, confrontarsi con squadre straniere o con realtà italiane di per misurarsi con:

- stili di gioco differenti;
- approcci tecnici e metodologici poco comuni nel panorama italiano;
- livelli di fisicità, intensità e velocità più elevati;
- letture di gioco nuove e stimolanti.

Queste esperienze offrono ai giocatori un bagaglio competitivo più ampio e accelerano i tempi di apprendimento, rendendoli più adattabili e consapevoli delle diverse interpretazioni del gioco presenti in Europa.

La partecipazione ai tornei diventa quindi una parte essenziale del progetto educativo: non soltanto competizione, ma un'occasione di **crecita umana, tecnica e culturale**.

È un investimento che il club considera fondamentale per formare atleti completi e ragazzi capaci di affrontare con maturità le sfide del loro percorso sportivo e personale.

Strutture sportive

Il Settore Giovanile dell'Olimpia Milano può contare su **quattro strutture sportive situate nell'area di Assago**, in prossimità dell'Unipol Forum, quartier generale del Club.

Questa concentrazione di impianti in un'unica zona rappresenta ovviamente un grande vantaggio logistico nell'organizzazione del lavoro integrato tra i vari gruppi oltre che agevolare il monitoraggio dell'intera attività.

All'interno dell'**Unipol Forum**, Olimpia dispone di una facility ultramoderna, sede operativa della Prima Squadra, che è utilizzata per l'attività di squadra dai gruppi Under 19 e Under 17.

Nelle ore mattutine, invece, lo spazio è a disposizione dei ragazzi che svolgono sessioni individuali prima degli impegni scolastici.

La struttura comprende:

- due spogliatoi dedicati;
- un'ampia area pesi;
- una zona fisioterapica attrezzata;
- sale meeting e video.

A pochi passi dall'Unipol Forum si trova lo **Sport Village di Assago**, dove il club dispone di due

SETTORE GIOVANILE

impianti regolamentari.

Uno dei due campi è dotato di:

- un'area attrezzata con macchinari per la preparazione fisica;
 - un locale dedicato alla fisioterapia;
- spazi funzionali al lavoro dei gruppi più numerosi;
- un sistema di telecamere integrato, che consente di registrare allenamenti e partite per l'analisi video e la revisione tecnica.

Sempre all'interno dello Sport Village è presente un terzo campo, **dedicato all'attività mini-basket**.

La buona disponibilità di strutture ha permesso nel corso degli anni di aumentare in modo significativo i volumi di lavoro, garantendo ai gruppi più grandi la possibilità di allenarsi con spazi dedicati fino a 2,5-3 ore per singola seduta.

Foresteria

Per accogliere i ragazzi provenienti da fuori Milano, l'Olimpia dispone di una foresteria situata a meno di un chilometro dagli impianti sportivi, in una posizione strategica che consente di raggiungere facilmente tutte le strutture del Club, oltre che la stazione Metro di Assago.

La foresteria è composta da due appartamenti adiacenti, per un totale di nove posti letto. Gli ambienti sono organizzati in modo da garantire

comfort, sicurezza e un clima familiare, mantenendo però le regole e le abitudini necessarie alla vita di un giovane atleta.

A vivere quotidianamente con i ragazzi è presente un tutor dedicato, figura centrale nella gestione della vita in foresteria, che segue le necessità quotidiane, funge da punto di riferimento educativo e mantiene un contatto con le famiglie e con lo staff del club.

Accanto al tutor, la foresteria può contare su un'organizzazione che comprende:

- Un **cuoco dedicato**, che ogni giorno prepara i pasti secondo linee guida concordate con la nutrizionista del Club, assicurando equilibrio alimentare in linea con l'attività;
- **Personale dedicato alle pulizie**, presente quotidianamente per garantire ordine, igiene e cura degli ambienti;
- **Uno staff di supporto logistico e organizzativo**, che gestisce le esigenze pratiche legate alla vita nella foresteria, dagli spostamenti alla manutenzione.

La foresteria deve rappresentare un ambiente formativo completo, nel quale la crescita sportiva procede di pari passo con quella personale e scolastica.



Il Club tiene in modo particolare al rendimento scolastico dei propri ragazzi.

Per questo, oltre al tutor, il club ha predisposto una **struttura di supporto educativo** composta da personale dedicato al monitoraggio dei percorsi scolastici e da insegnanti che, durante la settimana:

- aiutano i ragazzi nello studio;
- li preparano a verifiche e interrogazioni;
- li affiancano nell'organizzazione del tempo scolastico;
- mantengono un dialogo costante con le famiglie e gli istituti;
- intervengono in caso di difficoltà o necessità specifiche.

Scouting

Olimpia dispone di una rete di scouting, che opera sul territorio nazionale e in ambito internazionale.

Il coordinamento dell'area è affidato a **Lorenzo Neri**, responsabile scouting per il Club, che lavora in stretta sinergia con il responsabile del Settore Giovanile e coach Guido Saibene per mantenere una visione completa e aggiornata del panorama dei giovani talenti.

L'attività di scouting non si limita alla semplice individuazione di nuovi giocatori o alla raccolta di informazioni utili al reclutamento ma, oltre alla valutazione dei profili potenzialmente interessanti per il vivaio, viene svolto un **monitoraggio costante di tutti gli atleti cresciuti nel Settore Giovanile** e proseguiti in altre realtà.

Si tratta di un lavoro sistematico che permette al club di:

- seguire l'evoluzione tecnica e fisica dei propri ex atleti;
- mantenere vivo il legame con il loro percorso;
- avere una conoscenza aggiornata del panorama italiano;
- anticipare eventuali opportunità future per il club.

In questo modo, l'area scouting diventa un punto di osservazione non solo per il reclutamento, ma anche per lo **sviluppo di relazioni, valutazioni e strategie** che possono interessare tutte le aree del club, dal settore giovanile fino alla programmazione a lungo termine.

Relazione con la prima squadra

La programmazione, i tempi, la metodologia e l'organizzazione del lavoro di una squadra professionistica impegnata tra Serie A ed Eurolega sono inevitabilmente diversi da quelli di un settore giovanile.

Nonostante questo, **la Prima Squadra rimane il punto di riferimento fondamentale per la costruzione dell'intero percorso del vivaio:**

gli atleti che crescono nell'Olimpia devono provare a svilupparsi in linea con gli standard che il gioco di alto livello richiede.

Questa prospettiva definisce in modo naturale la relazione stretta e continuativa che lega il settore giovanile al mondo professionistico. **L'intera area tecnica del Club si sviluppa quindi all'interno delle linee guida stabilite da coach Messina, che orienta principi, metodologie e criteri di lavoro.**

In questo modo il percorso dei giovani rimane coerente, progressivo ed integrato all'identità tecnica del Club.

Ogni area del settore giovanile mantiene inoltre un confronto diretto con i rispettivi referenti della Prima Squadra: dalla preparazione fisica alla metodologia tecnica, dall'analisi video all'organizzazione del lavoro individuale. Questo permette di preservare una linea metodologica comune e garantisce chiarezza negli obiettivi oltre a contribuire in modo decisivo anche alla crescita del personale: allenatori, preparatori e analisti hanno la possibilità di confrontarsi quotidianamente, partecipando di fatto a un percorso formativo sul campo che ne amplia visione, strumenti e modalità di lavoro.

L'area sanitaria della Prima Squadra integra e completa all'occorrenza il supporto offerto ai giovani, intervenendo se richiesto in fase di diagnosi e valutazione ed ampliando l'operatività. Un legame molto diretto è inoltre rappresentato dal lavoro individuale.

La Prima Squadra ha in coach **Giuseppe Mangone** il proprio **Player Development Coach**, che collabora stabilmente anche con il settore giovanile, in particolare con i giocatori delle squadre Under 19 e Under 17 programmando alcune sedute di lavoro tecnico individuale e supportando gli staff tecnici di riferimento.

Gli atleti partecipano così, oltre a sedute a loro dedicate, anche, agli allenamenti individuali dei giocatori professionisti nelle ore mattutine — prima degli impegni scolastici — o in altri spazi programmati insieme allo staff della Serie A. Per i giovani è un'occasione preziosa per lavorare fianco a fianco con atleti di alto livello, confrontandosi con ritmi, intensità e attenzione ai dettagli.

La volontà è quella di costruire un ecosistema integrato, in cui il settore giovanile non rappresenta un comparto separato, ma una componente di un progetto tecnico ampio, collegato e allineato in ogni sua parte alla dimensione professionistica del club.

SETTORE GIOVANILE

Uso dei fondamentali e letture per preparare le point guard nelle situazioni di pick and roll

di Simone Halabi, Responsabile Tecnico settore giovanile Pallacanestro Trieste

E' facile riscontrare come, negli ultimi anni, l'utilizzo del pick and roll all'interno delle soluzioni offensive di ciascuna squadra sia notevolmente aumentato. Questa situazione di gioco, nata inizialmente come un gioco a due, si è sviluppata sempre di più fino ad essere considerata necessariamente un gioco a cinque. Risulta semplice, infatti, comprendere come una spaziatura errata dei giocatori non coinvolti nel blocco impedisca di mantenere il vantaggio preso.

Il ball screen consente di prendere un vantaggio immediato al primo movimento possibile e, attraverso letture di gioco corrette e un buon uso dei fondamentali, di incrementarlo e concretizzarlo nel corso dell'azione.

Un ulteriore aspetto di notevole impatto, specialmente nei campionati senior, è che questo strumento tecnico/tattico permette di costruire un tiro con il minor numero di passaggi, riducendo di conseguenza il numero delle palle perse. Valutazioni di natura statistica, evincono come la maggior parte dei possessi per gara nei massimi campionati senior siano giocati a metà campo e siano, con un'altissima frequenza, possessi che vedono la presenza di almeno un pick and roll.

Analizzando i numeri di Eurolega dell'intera stagione 2024/25 si evidenzia come il pick and roll sia la fonte di creazione del gioco che, assieme alle situazioni di catch and shoot, produce più punti per possesso (PPP). Nella stagione appena trascorsa, la media punti per partita è stata di 83.8; mentre 32.4 è stata la media dei punti fatti da situazioni di pick and roll (including passes), ovvero il 39% del fatturato totale di una squadra. Da questa percentuale è facile comprendere come la realizzazione di punti da un blocco sulla palla sia la parte più consistente della produzione offensiva di una squadra e, per questo motivo, avere la possibilità di essere efficiente in questo tipo di fondamentale è di vitale importanza.

Quando inserirlo nel settore giovanile

Questa centralità nel gioco senior porta inevitabilmente a interrogarsi su *quando* e *come* introdurre il pick roll nel percorso formativo giovanile. È infatti evidente che tale collaborazione, pur essendo estremamente efficace, richiede prerequisiti tecnici elevati: proprietà di palleggio (anche sotto pressione), capacità di prendere e mantenere vantaggio con e senza palla, timing adeguato, uso corretto degli spazi, abilità



di passaggio, letture rapide, ecc... sono qualità che per loro natura non possono essere date per scontate nelle fasce formative più giovani. Per questo motivo, nel settore giovanile l'inserimento del pick roll non dovrebbe essere anticipato in modo meccanico, ma proposto nel "momento adatto" all'interno del percorso. Momento in cui i giocatori mostrano una maturità tecnica ed una certa padronanza/comprensione del gioco che gli permetta di affrontarne la complessità.

L'introduzione precoce, nelle prime fasce giovanili, può portare ad alcuni rischi:

- Non dedicare il tempo necessario allo sviluppo dei fondamentali individuali.
- Sacrificare la capacità di giocare 1c1 con e senza palla.
- Rendere i giocatori dipendenti da soluzioni tattiche.
- Generare esecuzioni mnemoniche senza alcuna comprensione.

L'introduzione graduale, partendo da situazioni semplificate, permette ai giocatori di comprendere il perché delle letture e non solo il come dell'esecuzione.

Per questo motivo, nel settore giovanile diventa fondamentale collocare il pick roll all'interno di un percorso di crescita strutturato, evitando di introdurlo come semplice soluzione tattica. Prima di introdurre questa collaborazione, risulta prioritario costruire competenze individuali e di squadra che ne permettono una corretta esecuzione.

Solo una volta che questi prerequisiti sono consolidati, il pick roll diventa un efficace strumento didattico per completare la formazione del giovane atleta.

Preparare il pick and roll

La prima cosa che un handler deve fare è giocare il suo 1c1 con e senza palla.

In uno sport identificabile, in maniera semplicistica, di azione (attacco) e reazione (difesa), tutto ciò che avviene nel mezzo di queste due fasi è a favore dell'attacco.

Di conseguenza, la parola chiave è *separazione*, ovvero: vantaggio.

Giocare senza palla:

- Sapersi smarcare con il timing giusto e negli spazi corretti, consente all'attacco di mantenere un buon flow all'interno della situazione di gioco. Inoltre, creare anticipatamente una separazione dovuta ad una velocità o ad un contatto

permette di arrivare a giocare il pick and roll con enormi vantaggi, riducendone le scelte difensive.

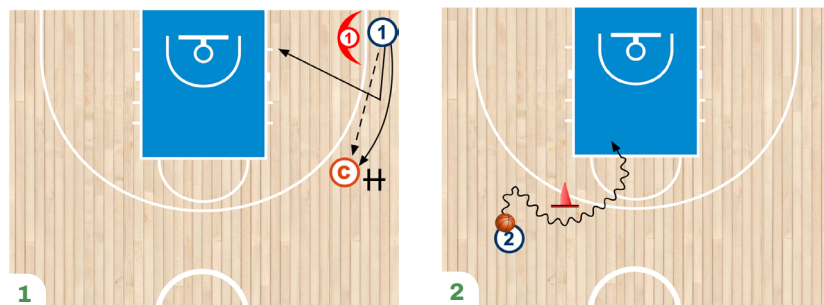
- Smarcarsi nelle situazioni di hand off o di forte anticipo in cui il difensore non permette di andare a prendere la palla. Conoscere come e quando usare un back door, un curl attorno al giocatore con palla, o un allontanamento (fade).
- Saper sfruttare ulteriori blocchi che permettano di arrivare al pick and roll con un vantaggio già acquisito.

Giocare con la palla:

- Provare ad attaccare immediatamente il lato opposto (reject) permette di testare se il difensore è focalizzato nel difendere il canestro o il blocco. Così facendo è possibile ottenere due obiettivi: sorprendere il difensore preoccupato esclusivamente di difendere il blocco (spesso per paura di un contatto) e preparare attivamente il blocco stesso dando, inoltre, un bersaglio chiaro al bloccante ([Video 1](#)).
 - Saper utilizzare una finta (di tiro o di partenza) prima di palleggiare per attaccare il pick and roll ([Video 2](#)).
 - Aprire il palleggio e fingere di giocare il ball screen, per poi utilizzare un crossover e riattaccare sul lato opposto al blocco ([Video 3](#)).
 - Creare separazione attraverso un contatto, ovvero la situazione in cui è l'handler che va alla ricerca del contatto "appoggiandosi" al difensore prima di giocare il ball screen, creando così una maggior difficoltà al difensore sulla palla di forzare il blocco.
 - Costruirsi un tiro affidabile nelle situazioni in cui, prima del blocco, la difesa anticipa un movimento di under o di switch abbandonando con largo anticipo il pallone.
 - Nelle situazioni di forte aggressività, l'handler deve essere in grado di servire il rollante quando il suo difensore si definisce con largo anticipo ([Video 4](#)).
- Inoltre, deve esser in grado di leggere la possibile incomprensione difensiva mentre avviene lo slip, per poter attaccare nello spazio che si crea ([Video 5](#)).
- Avere la capacità di attaccare sfruttando l'ingombro del bloccante, senza necessità che ci sia un vero blocco.
 - Essere pronti a passare la palla sul perimetro o negli angoli contro le difese che vanno in pre-rotazione o tolgono spazio con il posizionamento difensivo.

Esercizio: 1c1 con/senza palla

Diagr. 1. Trovo questo esercizio molto funzionale nell'insegnare ai giocatori a scegliere se giocare con o senza palla.



Attacco (con palla) e difesa partono in angolo, un appoggio è in posizione di ala. Al segnale del coach l'attaccante ha l'iniziativa e può scegliere se:

- Andare a prendere il pallone dalla mano del coach, con il difensore che dovrà dare il cinque prima di recuperare.
- Giocare un back door, con il difensore che a quel punto potrà difendere senza dover dare il cinque al coach.

L'obiettivo dell'attaccante è quello di prendere la palla con il *maggior vantaggio possibile* e di conseguenza nella scelta deve leggere con attenzione l'*equilibrio* del difensore.

Durante il pick and roll

Durante la situazione di pick and roll, la point guard deve avere come target quello di attaccare l'anca del difensore qualsiasi sia la difesa e di costringerlo a muoversi lateralmente o a dover incrociare i piedi.

L'obiettivo deve essere sempre quello di ingaggiare il difensore del bloccante il più possibile e mettere nelle condizioni la difesa di definirsi maggiormente.

Il palleggiatore deve conoscere in ogni situazione quali sono le priorità della squadra in base alle proprie caratteristiche, quelle dei compagni e quelle degli avversari.

Mentre si gioca il pick and roll è necessario leggere costantemente la difesa, in quanto è proprio essa che indica cosa deve fare l'attacco e quale sia la strada opportuna da perseguire. È in questo modo che si riuscirà a mantenere l'iniziativa per ampliare e concretizzare i vantaggi.

Le scelte difensive condizioneranno quelle che saranno le letture ed i fondamentali tecnici da eseguire ed insegnare.

Giocare il pick and roll: scelte difensive, letture e capacità tecniche da sviluppare

Per semplicità trattiamo solo le letture contro difese in *drop*, *show/trap* e *switch*, che si trovano con più frequenza nei *campionati giovanili*.

Ovviamente eventuali difese che giocano di *under* devono essere lette con l'idea di:

- Sfruttare il gap di distanza che si crea con il pal-

leggiatore per batterlo in velocità.

- Sviluppare la capacità di tirare dietro il blocco.
- Pretendere dai lunghi angoli di blocco a 45° che rendano difficile la scelta di fare under.
- Essere pericolosi ed aggressivi per poter ottenere un vantaggio sul re-screen e leggere l'ulteriore scelta difensiva.

Drop:

- Saper rallentare, cercando il contatto, per poi ripartire con cambi di velocità (*freeze*) ([Video 6](#)).
- Entrare in area per un lay up personale o del rollante. Conquistare un fallo rappresenta allo stesso tempo una priorità; permette di mantenere il possesso e coinvolgere difensori condizionati dalla situazione falli personali e di squadra.

- Saper decidere quando ed a chi passare la palla. Giocare per il pocket pass nel momento in cui il difensore del bloccante si dichiara sulla palla, avere il timing corretto per un possibile alley-oop e saper mantenere il vantaggio con un passaggio sul perimetro (spesso alla sponda dietro al blocco) in caso di aiuti difensivi sul rollante ([Video 7](#)).

- Costruire per i compagni un tiro da 3 pt spot up o da una situazione di pop out ([Video 8](#)); si tratta di tiri più "leggeri" ed in ritmo in cui la palla arriva spesso da dentro l'area.

- Nelle situazioni in cui il difensore del bloccante giochi in una posizione di drop molto bassa, riconoscere la possibilità di utilizzare lo *snake dribble* ([Video 9](#)) ed, eventualmente, leggere e sfruttare il seguente *Gortat screen* ([Video 10](#)).

- Continuare ad attaccare ("keep the dribble alive") nel momento in cui non si ha un passaggio acclarato per giocare sui lay up, i late pass al rollante o i corner pass ([Video 11](#)).

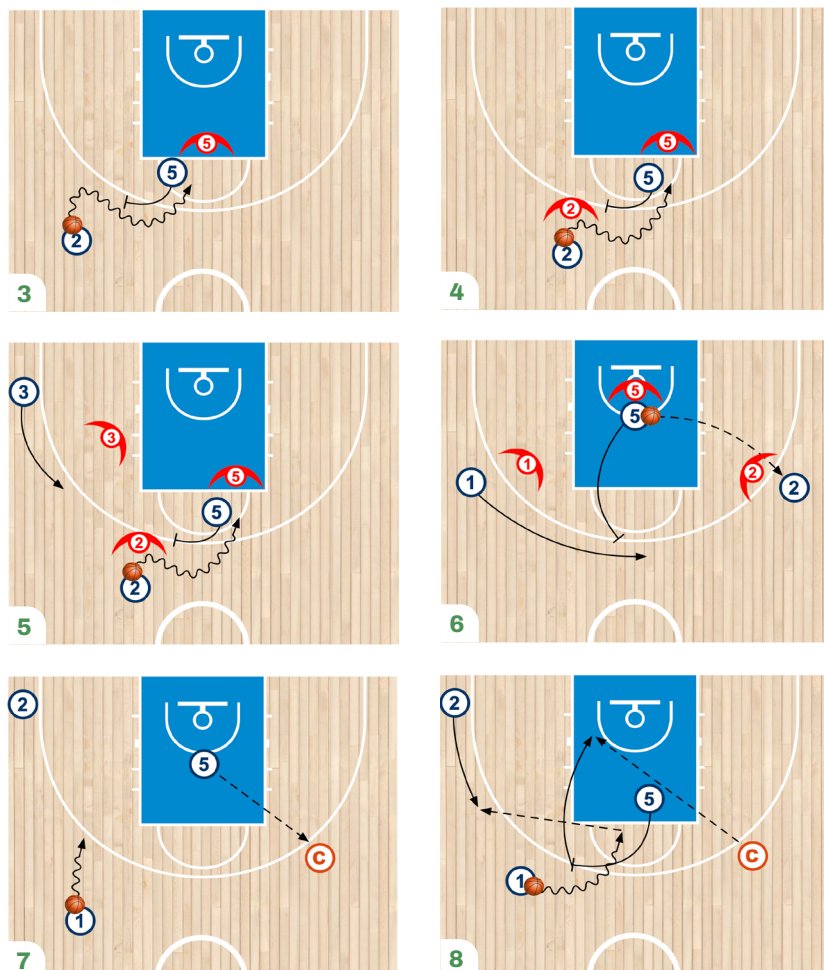
- Saper effettuare un jumper dalla media distanza, un floater o un runner; tenendo presente che molte difese sfidano il palleggiatore a giocare in questo territorio, dove anche un eventuale canestro segnato in pull up non ha la stessa efficienza di un tiro segnato da vicino o dall'arco dei tre punti.

- Punire l'eccesso di aggressività del difensore in recupero sul PAT, utilizzando una finta di tiro per farlo saltare prima di tirare o conquistare due tiri liberi.

- Per gli handler che hanno nel proprio repertorio l'early jumper, privilegiarlo al palleggio arrestato e tiro da due punti.

Esercizi introduttivi vs difesa drop: 1c0 fondamentali e letture guidate

Diagr. 2. Point-guard con palla attacca il lato opposto per tenere impegnato il difensore. Allenare le possibilità di andare sul blocco con un



crossover, un cambio di mano sotto le gambe o dietro schiena, con situazioni di spin o scivolando in palleggio sotto la linea del blocco usando il corpo a protezione della palla.

Una volta girato l'angolo di blocco si apre un ventaglio di numerose soluzioni da allenare:

- Pull up e finta per far saltare il difensore + tiro.
- Floater / runner.
- Hesitation davanti al lungo (fingendo di voler chiuder l'arresto per il pull up) + lay up al ferro cambiando velocità ed allenando tiri rapidi che non permettano al lungo di coordinarsi per la stoppata.
- T3 early jumper.
- Letture guidate con inserimento del coach che indietreggiando concede il palleggio arresto e tiro o avanza sulla finta di hesitation per favorire il lay up.
- Freeze + snake dribble, con l'obiettivo girato l'angolo del blocco di "tenere dietro" il coach munito di Pad per mettere il contatto.

In 2c0 o con appoggio possiamo allenare ovviamente anche tutte le possibili situazioni di passaggio al roll o alle sponde (pocket pass, late

pass, hook pass, skip pass...).

2c1 solo lay up

Diagr. 3. Inserire il difensore del lungo in posizione di drop.

L'unica regola è che in questa esercitazione si può segnare solo al ferro. In questo modo vogliamo educare la point guard ad attaccare con estrema aggressività, ad utilizzare finte, finire al ferro sui contatti, e passare la palla in tutte le possibili situazioni di late pass al rollante.

2c2 snake / Gortat

Diagr. 4. Inseriamo a leggere la posizione più contenitiva del difensore del lungo (no possibilità di pop out). In questo modo l'idea è quella di allenare ad avere gli occhi sui difensori ed ai possibili spazi da attaccare. A livello giovanile lavoro sull'idea di tenere dietro il difensore dell'handler (freeze) per giocare senza frenesia leggendo i possibili spazi che si creano per uno snake dribble ed un Gortat screen.

3c3 sponda dietro al Pick and roll

Diagr. 5, Diagr. 6. L'inserimento di queste semplici situazioni richiede al palleggiatore la capacità di mettere gli occhi su un terzo difensore ed implementare il proprio repertorio di possibilità di passaggio.

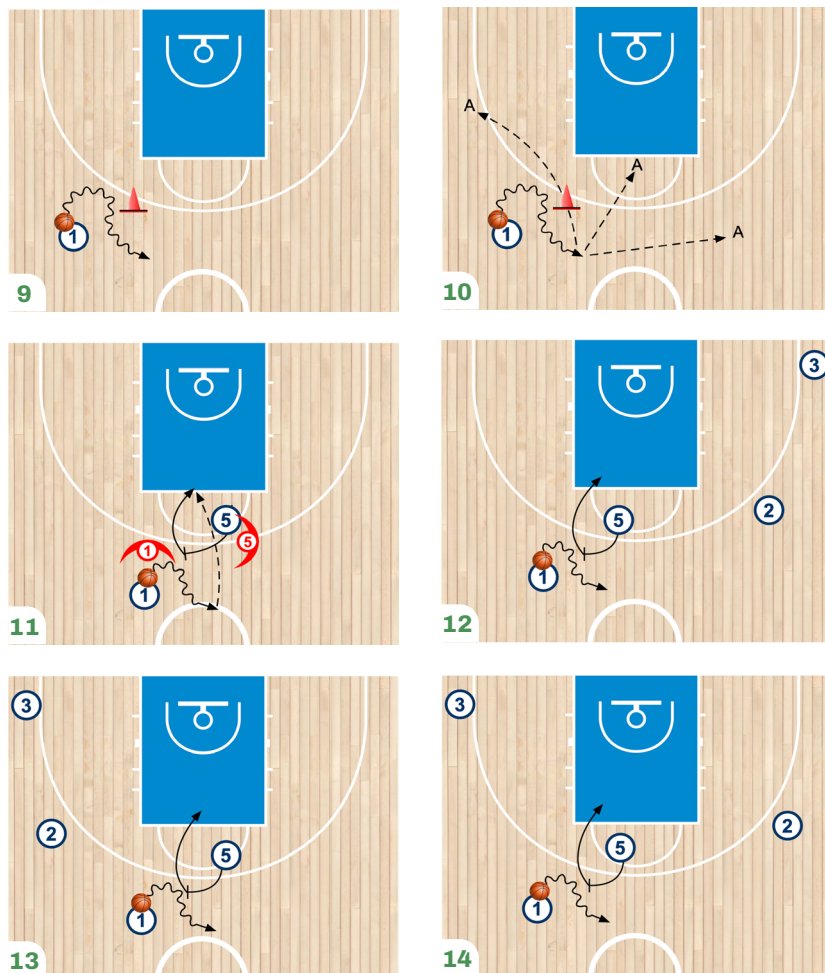
Come da diagrammi si può inserire la possibilità di giocare il pick and roll da palleggio vivo o da una situazione di ricezione dinamica della point guard. Inserendo in seguito il 4c4 alleniamo sempre di più il palleggiatore a guardare da angolo ad angolo, tenendo l'attenzione su chi aiuta nella situazione di roll.

3c0 attivazione - 2 tiri

Diagr. 7, Diagr. 8. Trovo utile, dopo aver analizzando le possibili letture nelle settimane precedenti, inserire attivazioni di tiro e passaggio che permettano alla squadra di effettuare due tiri per azione. Ovviamente da questa situazione le possibilità di variare tipologie di passaggio e conclusioni sono molteplici.

Show / trap:

- Leggere la presenza di spazio per splittare lo show o il raddoppio creando verticalità istantanea al pallone. I lunghi odiano essere dietro alla palla, lontani da canestro e totalmente fuori dall'azione ([Video 12](#)).
- Attaccare l'anca esterna del difensore del bloccante ([Video 13](#)).
- Guardare dentro l'area per riuscire a vedere il passaggio al roll sin dal primo palleggio e continuare a leggere le scelte difensive sul rollante fino all'ultimo metro rendendosi conto di chi sta



aiutando ([Video 14](#)). Saper giocare il front pass sfruttando il vantaggio nel muovere la palla appena si hanno due giocatori addosso e lo shake pass, specialmente per far arrivare il pallone in una posizione più profonda ai lunghi non pericolosi in ricezioni di short roll.

- Dilatare lo spazio con il palleggio (*escape dribble*) per estendere il perimetro difensivo; a maggior ragione nelle situazioni in cui due difensori rimangono più tempo sulla palla ([Video 15](#)).

- Tenere il palleggio vivo e riattaccare il lungo utilizzando un crossover per aprire il passaggio al rollante o al double side, o per creare un crash tra i due difensori in recupero ([Video 16](#)).

- Pretendere dai lunghi blocchi più alti per avere maggior spazio contro le difese che si definiscono presto.

- Nel momento in cui i blocchi arrivano dal basso, essere in grado di attaccare in una situazione di *flip the screen* sul lato libero o contro uno show tardivo ed inevitabilmente meno aggressivo.

- Essere pronti a passare la palla nelle situazioni

di pick and pop; anche con un passaggio dietro la schiena che “uccide” la possibilità di recuperare.

- Utilizzare un rescreen nei casi in cui non si è creato un vantaggio.

Esercizi introduttivi vs difesa show/trap

1c0 fondamentali e letture

Diagr. 9. Con l'obiettivo principale di attaccare sempre il reject, per andare al ferro o trovare subito il passaggio al lungo, in questi esercizi di fondamentali trovo utile insegnare alcune tipologie di palleggio, passaggio e possibilità di scelta:

- *Escape dribble* (o palleggio di fuga), per ampliare la distanza di recupero portando lontano dal canestro il difensore del bloccante.

- *Split*, curando come muovere i piedi e spostando la palla nello spazio tra i difensori.

- *Pocket pass o over head* allo short roll. Un'interessante possibilità da insegnare è anche quella di tenere in mano la palla fino all'ultimo per passare la palla al deep roll quando l'ultimo difensore di lato debole smette di aiutare.

- Giocare con le sponde in visione o dietro il blocco contro l'aggressività per attaccare i close out.

- Attaccare l'anca del lungo per aggirarlo e passare la palla al roll (Teodosic) o andare al ferro o tirare da 3 pti.

1c0 + appoggi

Diagr. 10. Point guard con palla che gioca il pick and roll contro show e 3 appoggi che nel momento dell'escape dribble scelgono quando far vedere le mani.

Utilizzo questo esercizio per educare il palleggiatore a vedere più porzione di campo possibile ed a passare la palla allo short roll o alle sponde con la tecnica ed il timing corretto.

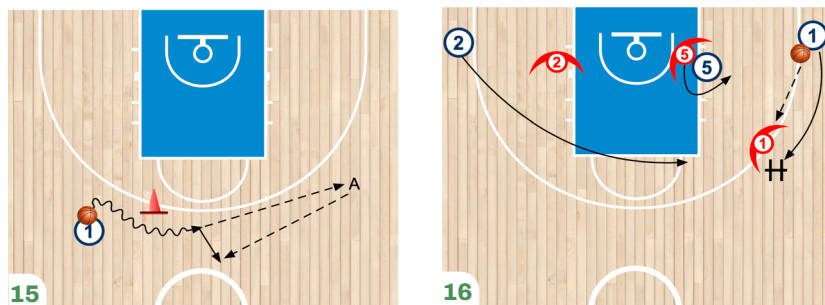
2c2 short roll

Diagr. 11. Esercizio che serve a forzare l'handler ad un pocket pass o un passaggio over head allo short roll. L'unico limite dell'attacco è che è obbligato ad una ricezione entro il tiro libero.

4c4 vs show

Diagr. 12, Diagr. 13, Diagr. 14.

Modificando in diversi modi la posizione sul perimetro dei due attaccanti non coinvolti direttamente nel pick and roll, fornisco alla difesa più o meno (a seconda della scelta) la possibilità di “stare in aiuto” sul rollante. In questo modo l'idea è quella di allenare il palleggiatore ad avere gli occhi su più difensori possibili per eseguire la scelta corretta.



Switch:

- Sviluppare la capacità di attaccare gli slip, sorprendendo i difensori in tutti i momenti di incomprensione. Pretendere che il bloccante tocchi la schiena del difensore del bloccato ([Video 17](#)).
- Leggere la possibilità di attaccare i mismatch e quale attaccare (taglia fisica dentro l'area o velocità sul perimetro) riconoscendo le priorità ed in relazione al cronometro dei 24".
- Nella situazione di mismatch in termini di rapidità, l'handler deve usare il palleggio per attaccare il piede avanti del lungo e coinvolgerlo dinamicamente est/ovest sbilanciandolo e mettendolo fuori equilibrio. Fondamentale insegnare in queste situazioni ad usare cambi di velocità, cambi di mano (crossover e sotto gamba) e float dribble.
- In situazioni di cambio difensivo, avere l'idea di giocare il boomerang pass ([Video 18](#)).
- Nelle situazioni di mismatch in termini di taglia fisica dentro l'area, l'handler deve individuare il passaggio più vantaggioso (immediato al roll, sul perimetro o ad un taglio flash per chiudere la collaborazione di high/low) potendo usare il palleggio e le finte per migliorarne l'angolo.
- Avere gli occhi sui giocatori negli angoli del campo per leggere eventuali cambi a 3. Sviluppare la consapevolezza di dove sia posizionato difensivamente il lungo avversario non coinvolto nell'azione di blocco; spesso si tratta del difensore con maggior taglia fisica che può aiutare o togliere spazi vantaggiosi che si sono generati con il cambio.
- Giocare immediatamente nella scia del roll per forzare il ricambio e, nel tempo del ricambio, giocare il 2c1 per il passaggio al lungo.
- Saper attaccare negli spazi o passare la palla nelle situazioni di ghost screen ([Video 19](#)).
- Attaccare un pick and roll tra esterni.

Esercizi introduttivi vs difesa switch

1c0 fondamentali (+ appoggio)

Diagr. 15

- Attaccare dal palleggio usando cambi di velocità, crossover e sotto gamba.
- Allenare le point guard (specialmente nei casi

di basso atletismo) a ritornare sulla stessa mano forzando il ricambio.

- Insegnare ad usare il *float dribble* con l'idea di uscire dalla figura del difensore per sbilanciarlo. L'idea è di attaccare il lungo facendogli muovere i piedi lateralmente (est/ovest) mettendolo fuori dalla propria zona di confort.
- Esser pronti a tirare o a fintare il tiro nel caso in cui il lungo continui ad indietreggiare.
- Usare l'appoggio per il boomerang pass, cercando di ricevere il passaggio di ritorno in movimento per mettere il lungo in una situazione dinamica di 1c1.

1c1 fronte mismatch (+ appoggio)

Partire con accoppiamento difensivo favorevole per allenare nell'1c1 i fondamentali dal palleggio o utilizzando il passaggio boomerang.

3c3 high/low – lob pass

Diagr. 16. L'attaccante in angolo passa al suo difensore posizionato in ala e segue per ricevere il passaggio consegnato (da quel momento ha un solo palleggio). Nel momento in cui sta per avvenire la ricezione, il difensore del post up forza per giocare davanti all'attaccante. Con il giocatore in angolo leggere la possibilità di giocare l'alto/basso per "svuotare" il lato debole. L'obiettivo è di allenare la point guard a leggere ed effettuare con la tecnica corretta un passaggio all'alto/basso o un passaggio lob in base al posizionamento del difensore che ha giocato un flash verso la palla. Questo 3c3 può essere giocato con letture didattiche o agonistiche.

4c4c4 mismatch in continuità

Partendo con accoppiamenti appositamente falsati, l'obiettivo è quello di allenare timing delle letture e dei passaggi e valutare quale mismatch attaccare utilizzando i fondamentali tecnici necessari.

4c4c4 PnrR centrale in continuità

Attaccare ad inizio possesso un pick and roll centrale con la difesa che gioca di cambio. L'obiettivo è di analizzare e approfondire le possibili letture di 1c1 e le skills necessarie alle varie collaborazioni.

Prima di arrivare al pick roll, per concludere, gli atleti devono aver consolidato un'ampia base di competenze fondamentali. Dopo aver costruito queste basi diventa utile introdurre una collaborazione complessa, che non deve essere vista come un semplice "schema", ma come un vero contesto di sviluppo del giocatore preparandolo ad una transizione più efficace e consapevole nel mondo senior.

SETTORE GIOVANILE

Solo nel momento in cui i prerequisiti sono presenti, il pick roll può diventare un potente strumento didattico: permette di lavorare su timing, collaborazioni, visione di gioco, gestione delle scelte e capacità di reazione alle diverse difese. In altre parole, aiuta a formare giocatori più consapevoli, completi e pronti ad affrontare le richieste della pallacanestro attuale.

Introdurre questa collaborazione quando il percorso lo consente e non quando “serve per vincere” è un segno di responsabilità tecnica, ma soprattutto di attenzione allo sviluppo dell'atleta nel lungo periodo.





La mia esperienza in Germania

di Marco Ramondino, Capo Allenatore Mitteldeutscher, Vice Allenatore Nazionale Senior Maschile

La scorsa primavera ho avuto la possibilità di trasferirmi ad allenare in Germania al Syntainics MBC Weißenfels, un piccolo Club in Sassonia con una discreta tradizione nella pallacanestro tedesca, e per la prima volta nella mia carriera, competere in una Lega diversa da quella italiana. Ho sempre guardato ai campionati esteri con grande attenzione sia per scoutizzare giocatori al fine di un eventuale reclutamento sia per cercare nuove idee dal punto di vista tecnico/tattico e strategico e cercare di imparare dagli altri allenatori. Ho avuto poi la fortuna di poter lavorare nella formazione degli allenatori della FIBA (oltre che del nostro CNA) e quindi di potermi confrontare con allenatori di diversi paesi ed essere nella posizione di “rubare” qualcosa da ognuno di loro. Credevo, quindi, di non essere completamente a digiuno di nozioni sul tipo di pallacanestro che si gioca in questo Paese, ancora di più dopo aver trascorso molte ore della scorsa estate a guardare decine di partite del precedente campionato per cercare di prendere familiarità quanto più possibile con i giocatori e le squadre della Lega. Ma allo stesso ero consapevole che per conoscere

qualsiasi realtà bisogna viverla dall'interno e avere un contatto diretto. Come non puoi dire di conoscere (e valutare) veramente un giocatore finché non ci lavori insieme in palestra così non si può fare un'analisi di uno stile di gioco, delle tendenze delle squadre e del profilo dei giocatori che le compongono se prima non ci si confronta direttamente con loro. Questi primi tre mesi sono stati molto istruttivi per me e mi hanno permesso di trovare conferme a cose di cui ero convinto ma anche di prendere consapevolezza di quali aspetti enfatizzare nell'ottica di rendere le cose che volevo trasmettere alla squadra le più funzionali possibile.

Ovviamente, nel percorso di conoscenza dello “stile” di gioco di questa Lega, delle tendenze e dell'impronta sulle squadre dei diversi allenatori c'è il contributo dei componenti del mio staff tecnico. La possibilità di confrontarmi con loro e con Silvano Poropat (nostro Direttore Sportivo ed ex Allenatore con tanti anni di esperienza in Germania e anche vincitore della FIBA Europe Cup nel 2004) mi sta aiutando molto non solo a capire cosa propongono le squadre ma anche perché ci sono determinate tendenze e aspetti comuni tra loro. Quella tedesca è una Lega che è

stata, in queste ultime stagioni, profondamente influenzata dalle idee di Tuomas Iisalo, geniale Allenatore finlandese, attualmente Capo Allenatore dei Memphis Grizzlies in NBA, che ha avuto uno straordinario successo in Germania prima a Crailsheim e poi a Bonn (vincendo la Basketball Champions League contro ogni pronostico) prima di esportare il suo “brand” al Paris Basketball prima e in NBA poi. E così tante squadre hanno cercato e cercano di mutuare e mettere in pratica molte delle sue idee sia nella parte offensiva che difensiva del gioco. È uno stile di gioco che, banalmente mi viene da sintetizzare, enfatizza la capacità di prendere e concretizzare i vantaggi già da i primissimi secondi dell'azione, “forzando” il ritmo e il gioco in transizione, con ingressi dei giochi che danno la possibilità di attaccare già dopo il primo passaggio, un massiccio uso di alcune situazioni come lo Stack pick&roll e il Ghost screen, l'applicazione del sistema di Tag Up per il rimbalzo d'attacco. E difensivamente uno stile altrettanto pro-attivo con l'uso del pressing e di difese aggressive contro i pick and rolls (Hedge and Plug). Come ho detto questa semplificazione è troppo banale per descrivere in maniera adeguata la complessità e l'accuratezza di un sistema di gioco che è fatto da troppe nuances, oltretutto da uno che le studia e le affronta esclusivamente da avversario.

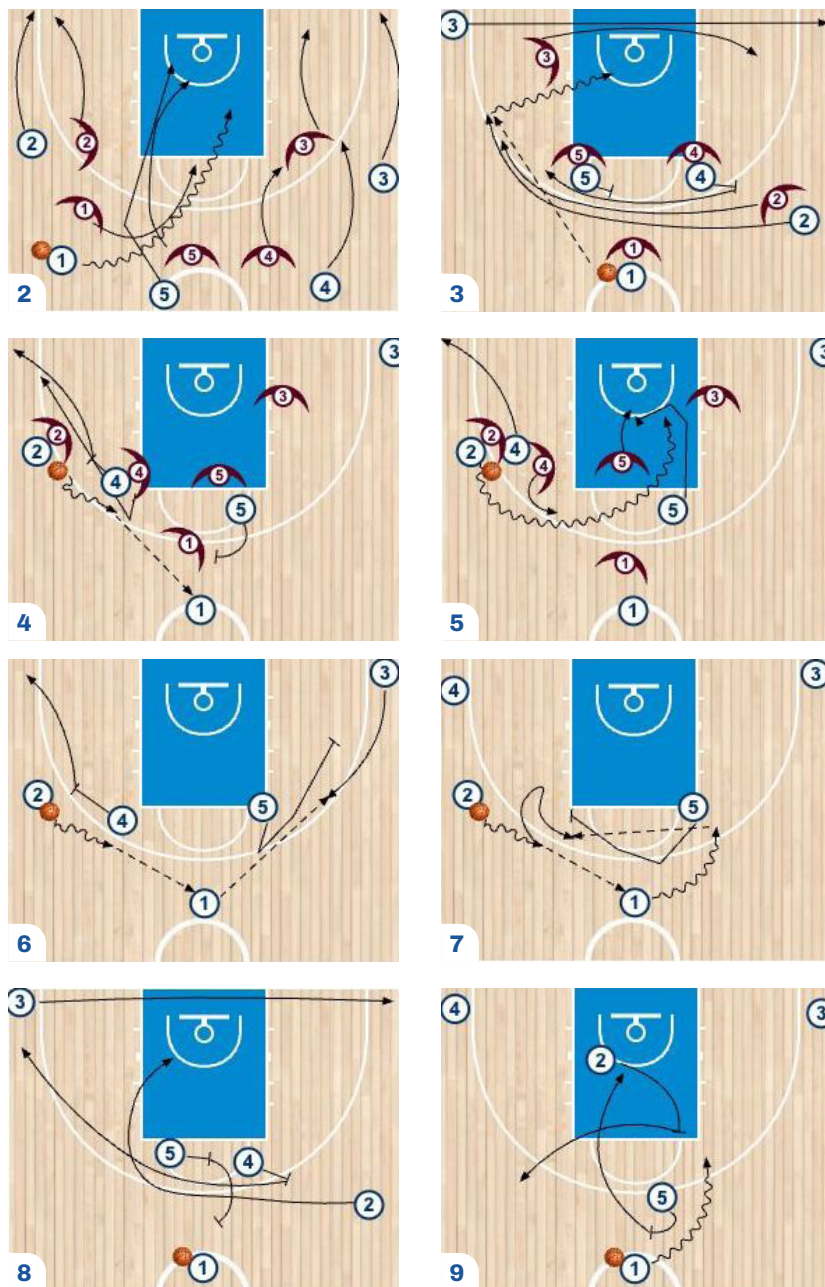
La volontà di riprodurre questo stile di gioco si nota anche nel modo in cui vengono messi insieme i roster delle squadre. Seguendo il mantra dello stesso Iisalo che dice: *“allenare bene non può compensare un cattivo reclutamento”*, le squadre cercano di ingaggiare giocatori con profili adatti ad applicare questo stile di gioco. Giocatori che trattano la palla anche di statura limitata (per gli standard del nostro sport ovviamente) che hanno capacità di creare dal palleggio, esterni con taglia fisica e braccia lunghe per imporre fisicità contro i blocchi e occupare determinati buchi nella metà difensiva per scoraggiare passaggi interni o veloci sul perimetro (il “plug” nella difesa aggressiva contro i pick&rolls), lunghi dinamici (almeno due centri se non addirittura tre per squadra!) che possano uscire aggressivi contro i blocchi sulla palla e rientrare anche fino a tre volte nella stessa azione.

Il primo aspetto che penso sia giusto approfondire è proprio uno di quelli su cui negli anni mi sono accorto non aver posto adeguata enfasi: il rimbalzo d'attacco. Il sistema del Tag Up consiste nell'avere tutti i quattro giocatori non coinvolti nell'azione di tiro andare a rimbalzo. Ho sentito parlare di Questo “sistema”

di attaccare il canestro avversario per il rimbalzo per la prima volta diversi anni fa da un allenatore australiano di nome Aaron Fearn (attualmente Capo Allenatore all'Università di Charlotte) ma credo sia veramente diventato conosciuto (e diffuso!) da quando le squadre di Bonn e Paris lo hanno portato alla ribalta in competizioni di altissimo livello come BCL ed Eurocup. I giocatori che vanno a rimbalzo d'attacco non devono semplicemente “lanciarsi” alla ricerca della palla ma devono letteralmente andare contro il proprio difensore, cercando il contatto per spingerlo dentro l'area, attaccando il lato del corpo più vicino alla fascia centrale del campo (*Diagr. 1*). In questo modo si vuole in sostanza “comprimere” la difesa in uno spazio molto ristretto nei pressi del canestro, in modo da essere in vantaggio su qualsiasi rimbalzo possa cadere appena più lontano dall'anello e allo stesso tempo mantenersi tra l'avversario e il proprio canestro per evitare di essere in svantaggio sull'eventuale transizione difensiva. Questo comporta una grande attenzione sia a livello individuale che di preparazione di squadra e la necessità di allenare e abituare anche giocatori che solitamente non devono tagliare fuori i loro avversari come i playmaker perché raramente si sono trovati nella condizione di doverlo fare.

Nell'analisi offensiva, ovviamente, il gioco in transizione degli avversari, cinque giocatori atletici che corrono il campo con la mentalità di attaccare il canestro sia con la palla che senza, è un argomento centrale nella preparazione delle partite. Sprintare non solo per convertire l'attacco in difesa ma per essere pronti a contenere le penetrazioni e marcare i tiratori che corrono negli angoli (e che possono spaccare le partite con il tiro da 3 punti). Oltre a questo, le situazioni di Drag e Double Drag (con uno o due giocatori che portano un blocco per il palleggiatore con la difesa che si sta ancora schierando) sono veramente argomenti da riprendere quotidianamente nel lavoro in palestra perché possono generare vantaggi importanti non solo per un tiro immediato ma per cambi di lato non contestati e situazioni





dinamiche da gestire con la difesa che si sta ancora muovendo. Richiedono tempo e attenzione ai dettagli perché sono situazioni che le squadre giocano con ritmi, spazi e modalità diverse. Infatti, c'è la tendenza a non fermarsi per il blocco ma fare uno slip in modo da creare una corsia per la penetrazione in area (Diagr. 2) e quest'azione può essere giocata sia nei pressi della linea dei 3 punti sia appena dopo la linea di metà campo, creando uno spazio impossibile da coprire individualmente. La difficoltà nel gestire queste situazioni nasce proprio dal fatto che vengono giocate dopo che i giocatori senza

palla hanno sprintato e "allungato" il campo e, di conseguenza, la difesa.

Per quanto riguarda il gioco a metà campo (se così si può chiamare visto che tante squadre sono molto brave a "tagliare" i tempi morti del mettersi a posto ed entrare in corsa nel gioco) molti sviluppano diverse situazioni da un ingresso con movimento Iverson (un esterno che attraversa il campo da un lato all'altro orizzontalmente utilizzando due blocchi). Questo ingresso permette di liberare immediatamente la linea di fondo per una penetrazione in palleggio e costringe la difesa a difendere la metà campo nella sua larghezza mentre uno dei lunghi arriva in corsa per portare un blocco sulla palla (Diagr. 3). Come per il Drag, anche questo ingresso di gioco può avere angoli e tempi molto diversi con squadre che cercano di attivare il proprio attaccante partendo anche molto dietro la linea dei 3P. Da questo "schieramento" si entra solitamente in una sequenza di pick and rolls laterale prima e centrale poi: un altro must praticamente di tutte le squadre della nostra Lega a cui essere preparati (Diagr. 4). Un adeguamento interessante utilizzato da alcune squadre a partire da questo schieramento è far tagliare il lungo posizionato al gomito opposto rispetto a dove viene giocato il primo pick&roll laterale. Questo taglio termina in un tagliafuori offensivo contro il proprio difensore in modo da impedire la possibilità di aiuto e creare così un doppio gap nel quale attaccare il difensore del bloccante, tendenzialmente più lento dell'esterno che sfrutta il blocco (Diagr. 5).

Ci sono tantissimi scenari che si possono sviluppare sia dall'ingresso di questa situazione di attacco come le uscite dai blocchi per i tiratori (Diagr. 6, Diagr. 7) e lo Stack pick and roll (anche conosciuto come Spanish o Bamberg, una situazione di pick&roll con ulteriore blocco di un terzo giocatore sul difensore del bloccante sulla palla). Anche in questo caso la difficoltà maggiore arriva dal doversi difendere da questa azione dopo che l'attacco ha "allargato" la metà campo offensiva e ha costretto i difensori dei giocatori senza palla in delle posizioni non funzionali a poter correttamente collaborare contro il pick&roll (Diagr. 8, Diagr. 9).

Anche dal punto di vista difensivo (degli avversari) ci sono alcuni must con cui ci si deve aspettare di confrontarsi. Sicuramente si deve essere mentalmente e tecnicamente preparati ad affrontare difese pressanti, messe in pratica sia per togliere secondi e ritmo all'azione sia per alzare il numero dei possessi e forzare palle perse con raddoppi e rotazioni. Non tutte le squadre possono permettersi



due giocatori per posizione tra gli esterni e questa strategia di sfiancare fisicamente mentalmente i creatori di gioco avversari alla lunga paga dividendi considerevoli. Può diventare frustrante per singoli giocatori o intere squadre non avere quasi mai la possibilità di entrare con facilità nell'attacco ancora di più quando si ha la consapevolezza di trovare di fronte una difesa aggressiva anche contro i pick&roll (che piaccia o no restano in ogni caso lo strumento per prendere vantaggio

più utilizzato). Infatti, la tendenza di questa è utilizzare l'Hedge&Plug: il difensore del bloccante esce aggressivo in aiuto (verticale) contro il palleggiatore, impedendogli di "girare l'angolo" e forzandolo a raccogliere il palleggio o tornare sui passi cambiando direzione. Nel frattempo gli altri quattro difensori assumono un atteggiamento più contenitivo a partire dal difensore del bloccato che si "schiaccia" sulla linea dei tre punti e scoraggia un passaggio teso al bloccante (nella zona intermedia dello short roll) mentre gli altri difensori proteggono i gomiti della lunetta e il canestro (*Diagr. 10*). Questo tipo di difesa costringe gli avversari a collaborare a lungo nell'azione perché toglie la possibilità di concretizzare i vantaggi con il palleggiatore e il bloccante. Inoltre, si basa sulla possibilità, grazie a taglia e atletismo dei giocatori non coinvolti nell'azione di blocco), di non doversi dichiarare completamente contro il roll, lasciando così una circolazione perimetrale e recuperi difensivi più brevi per contestare i tiri da tre punti. È una difesa che richiede una preparazione speciale dal punto di vista tecnico (cambi di angolo di blocco, situazioni di più blocchi consecutivi) ma anche mentale perché realmente forza le squadre avversarie a collaborare a lungo nell'azione in un gioco, quello moderno, che va sempre più verso soluzioni immediate e individuali.

Questa esperienza in Germania mi sta facendo esplorare e approfondire tante tematiche relative al gioco e alla vita di una squadra. Ho trovato conferma, ad esempio, di quanto sia importante e apprezzato creare delle buone abitudini anche riguardo ai comportamenti del gruppo squadra (giocatori e staff). In Germania c'è una grandissima cultura e rispetto delle regole, tutti le accettano e sono molto disciplinati nel seguirle. Io sto cercando di trasmettere però un concetto che mi sta veramente a cuore: quello del senso di responsabilità. Arrivare a creare la cultura che ci sono determinate cose che vanno fatte perché è giusto farle e non solo perché c'è una regola che me lo impone. In sostanza, vorrei arrivare a creare una leadership condivisa con i giocatori che diventano i veri "proprietari" della squadra e si prendono cura che le cose vengano fatte per bene perché è giusto che sia così. In fondo, c'è un solo modo di fare le cose: è farle bene.

Ci sono tantissimi aspetti del nostro gioco su cui mi piacerebbe condividere ma ho cercato di sintetizzare quelle che sono le tendenze più marcate che ho notato in questi primi mesi da emigrante.

Mi mancate tanto, mi mancate tutti ma spero di rincontrarvi presto!





Attaccare attraverso i "targets"

di Alessandro Magro e Francesco Cavaliere, Capo Allenatore e Vice Allenatore Napoli Basket

Sesso definiamo gli allenatori per il loro sistema di gioco, quindi tante volte identifichiamo l'allenatore rispetto a quella che è la sua idea di pallacanestro. Tutto ciò rappresenta una realtà, ma un buon coaching staff è quello che riesce ad adattare le proprie idee di pallacanestro rispetto alle caratteristiche individuali dei giocatori che ha a disposizione. L'obiettivo principale è quello di massimizzare i punti di forza ed enfatizzare quello che è il personnel che abbiamo a disposizione.

L'idea di giocare di "target" nasce dalla volontà di utilizzare le caratteristiche del nostro sistema di gioco e quelle dei giocatori che si hanno a disposizione, per cercare di andare a colpire i punti deboli avversari. Questo nasce attraverso il lavoro di scouting.

Il lavoro di scouting ha una rilevanza molto importante nella preparazione di una gara, attraverso lo scouting si vanno ad analizzare tutti gli aspetti offensivi, difensivi ed individuali di ogni singola squadra che si va ad affrontare. Il lavoro di analisi da parte del coaching staff, passa attraverso una meticolosa ricerca dei punti di forza e di debolezza di ogni squadra e di ogni singolo giocatore.

Attraverso questo si vanno a definire quelli che sono gli aspetti prioritari attraverso i quali si vuole andare a sviluppare e a definire la strategia offensiva e difensiva da attuare.

Stabilita la strategia, si passa poi alla programmazione e alla suddivisione della parte di lavoro da sviluppare nella settimana e/o nei giorni che precedono la gara, per far sì

che attraverso l'allenamento questi concetti possano essere assimilati e applicati da parte della squadra.

Attraverso lo scouting andiamo a definire sia le scelte difensive da attuare contro l'attacco avversario, sia quali possono essere le criticità di un sistema difensivo avversario in base alle caratteristiche individuali dei giocatori.

Riconosciuti e analizzati questi andiamo a definire dei "targets" da attaccare durante la gara.

Nell'andare a sviluppare le situazioni offensive attraverso le quali vogliamo attaccare i "targets avversari" di riferimento, teniamo conto soprattutto della scelta di quali "sets" all'interno del nostro playbook vogliamo scegliere ed utilizzare contro il tipo di avversario che andremo ad affrontare. Fatta questa scelta andiamo a sviluppare ed adattare spaziature e situazioni offensive per essere consistenti ed efficaci nell'attaccare la squadra avversaria durante la gara.

Adesso andiamo a sviluppare e a spiegare come, partendo da situazioni di gioco codificate al loro interno troviamo sempre i nostri principi fondamentali di spacing e letture (**SEAL, SHIFT, TAGLI**) che ci permettono di mantenere e incrementare il vantaggio contro il "target" che decidiamo di attaccare.

Partendo da questo andiamo ad adattare spaziature e situazioni attaccando il "target" individuato, che in questo caso è la PF (power forward)

Partiamo ad analizzare il [Video 1](#): giochiamo

una situazione di **drag** con la nostra power forward come bloccante con l'idea di attaccare la power forward avversaria. Sulla base della scelta difensiva avversaria di fare "squeeze e under + next" andiamo a fare uno "shift" con l'esterno in visione, creando un vantaggio netto per aprire un tiro da 3pts aperto.

Nel [Video 2](#) giochiamo una situazione iniziale di **double drag**, con il nostro centro primo bloccante e la nostra power forward come secondo **bloccante**. L'idea è quella di attaccare la power forward avversaria e attraverso uno "shallow cut" del nostro giocatore, creiamo una situazione di enorme vantaggio che ci permette poi di attaccare con il palleggiatore l'hedge effettuato dal 4 avversario.

Nei [Video 3](#) e [Video 4](#) possiamo vedere, sempre partendo dalla stessa situazione di double drag e attaccando con lo stesso idea di avere il nostro centro primo bloccante e la nostra power forward secondo bloccante, che attacchiamo il 4 avversario attraverso lo "shallow cut" del nostro 4 andando a creare una situazione di vantaggio netto di 2c1 con il difensore dell'angolo che fa next.

Nel [Video 5](#), giocando la stessa situazione di double drag, andiamo ad effettuare un ghost screen tra il nostro 4 e il nostro playmaker per generare un cambio difensivo attraverso il quale andiamo a mantenere il vantaggio passando la palla al 4 che fronteggia e attacca provocando l'aiuto del rispettivo difensore avversario. Attraverso poi lo shift del nostro playmaker andiamo a generare un tiro aperto da 3pts.

Nei [Video 6](#), [Video 7](#), [Video 8](#) andiamo ad attaccare la power forward avversaria attraverso un blocco centrale con spaziatura **3 men down**. L'idea è quella di coinvolgere il 4 avversario e provocare un cambio difensivo generando una situazione di mis match contro il nostro playmaker: qui viene evidenziato in maniera chiara l'idea di mantenere comunque i principi fondamentali di spacing e letture dei nostri attacchi, con il nostro centro che facendo seal contro il suo difensore rende impossibile l'aiuto sulla penetrazione come possiamo vedere nel Video 6.

Nel Video 7 andiamo a bloccare la palla con la nostra power forward marcata dal rispettivo avversario, che è il nostro "target", e attraverso i re-screen generiamo un ritardo e di conseguenza un cambio difensivo. Questo ci permette di attaccare con il nostro playmaker il "target" avversario di riferimento.

Nel Video 8 utilizzando invece la stessa spaziatura, la nostra power forward va a bloccare la palla generando un cambio difensivo. Attraverso ciò andiamo a punire la scelta difensiva avversaria, andando a concretizzare il vantaggio creato con la spaziatura del nostro centro. Qui possiamo vedere come abbiamo sviluppato la stessa spaziatura ma utilizzando un set diverso.

Nella situazione del [Video 9](#) andiamo a creare una spaziatura con 3 giocatori su un quarto di campo e attraverso un ghost screen del giocatore marcato dal 4 avversario andiamo a provocare un cambio difensivo, coinvolgendo quest'ultimo, che è il nostro "target", contro il nostro esterno. Generato il cambio, andiamo ad attaccarlo e con il nostro centro andiamo sempre a fare seal contro il suo difensore per rendere difficile l'aiuto e aprire una linea di penetrazione netta.

Infine, nel [Video 10](#), andiamo a creare una situazione di isolamento per la nostra guardia. Sviluppando questo concetto andiamo a giocare contro il next della power forward avversaria in modo da creare un vantaggio attraverso lo shift del nostro 4 verso l'angolo per un tiro aperto da 3pts.

Queste sono alcune delle situazioni che andiamo ad individuare attraverso lo scouting, partendo dai "sets" e dai principi attraverso i quali sviluppiamo il nostro attacco, per poi andare sui "targets" attraverso i quali andiamo a creare situazioni tali che ci permettono di prendere e/o incrementare un vantaggio.

Giocare di "target" è una cosa che sicuramente vogliamo fare ma non deve assolutamente snaturare il modo in cui vogliamo giocare, ovvero per giocare di "target" non vogliamo perdere il flusso del gioco, il ritmo, non vogliamo fermare la palla e quindi ci alleniamo per riuscire a bilanciare questi elementi, cercando di andare di "targets" all'interno del nostro flusso.



L'early offense del Famila Schio

di Víctor Lapeña, Capo Allenatore Famila Schio

Nel basket moderno, l'attacco nei primi secondi dell'azione rappresenta la situazione dove le squadre riescono a trovare le percentuali migliori e il maggior numero di punti per possesso. Questo spesso accaderiuscendoadgenerarevantaggiimmediati prima che la difesa riesca ad organizzarsi, coinvolgendo le giocatrici in collaborazioni a cui non sono pronte e costringendole a difendere per tutta la lunghezza e larghezza del campo. Dai primi allenamenti della stagione l'obiettivo è stato quello di costruire principi chiari e spaziature definite, mantenendo un flusso offensivo coerente anche se il primo vantaggio non si concretizza.

In questo articolo andrò ad esporre i concetti che costituiscono la struttura della nostra early offense.

I ruoli in contropiede

La giocatrice con la palla determina il ritmo della squadra ("pace"). Quindi, il primo obiettivo è quello di avanzare la palla nel minor tempo possibile. Fin dall'inizio della pre-season abbiamo introdotto il concetto di **high-outlet**. In questo modo l'apertura viene presa più alta possibile permettendo alla ball-handler (spesso il PG) di trovarsi già in movimento, proiettata verso la metà campo d'attacco. Se, per qualsiasi ragione (es. scouting) la ricezione del PG viene negata, una seconda giocatrice è allenata a riconoscere la situazione, correre al gomito, ricevere e passare al PG precedentemente negata ([Video 1](#)). Questa nel frattempo taglia il campo in diagonale, punendo così la scelta difensiva e raggiungendo lo stesso obiettivo ([Diagr. 1](#), [Diagr. 2](#)).

Il secondo pilastro della nostra early offense

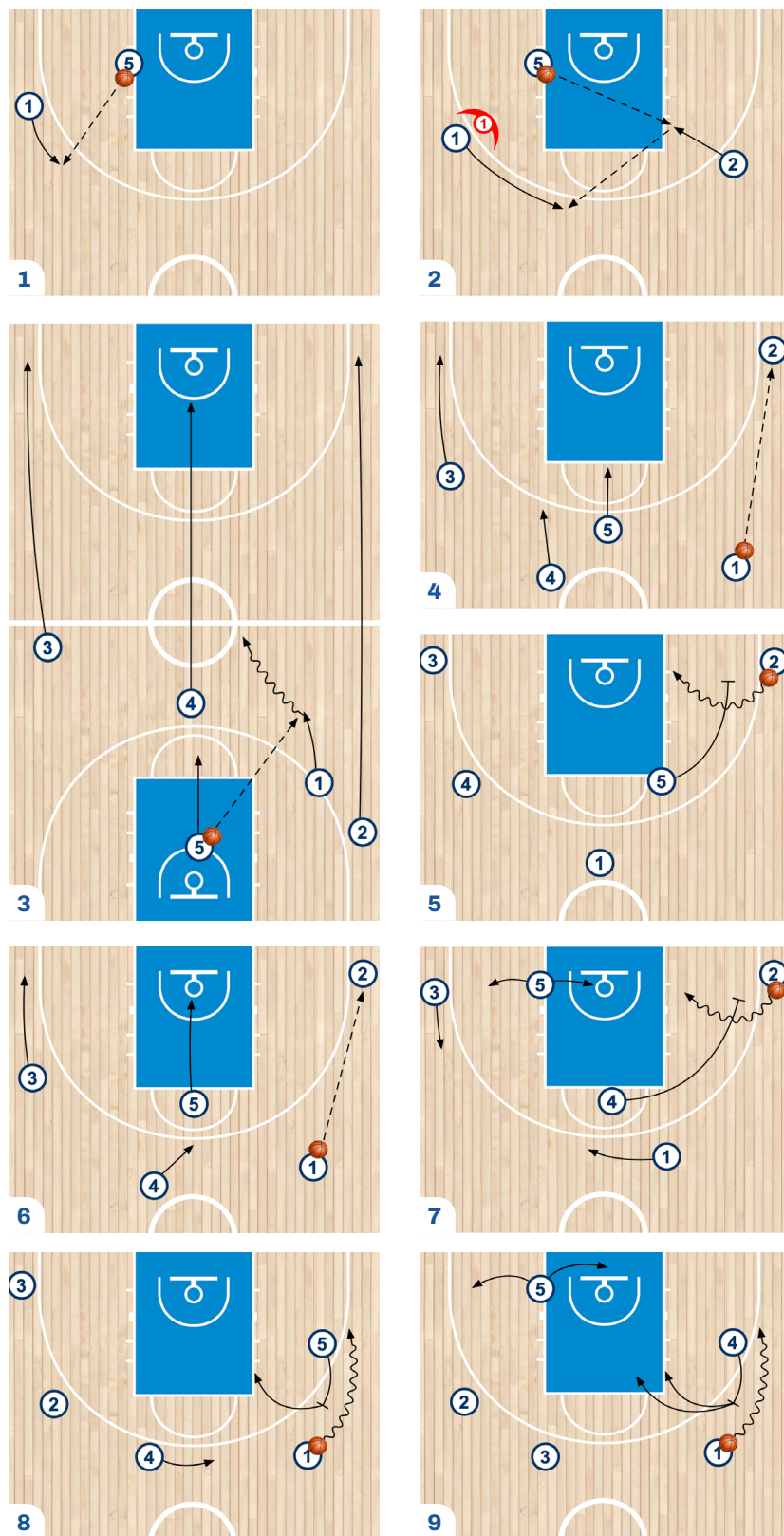
riguarda le giocatrici interne, che designiamo con il ruolo di **rim-runners**. Queste sono le lunghe, alle quali è riservata la corsia centrale ("middle lane") e che hanno il compito di raggiungere il ferro nel minor tempo possibile ([Video 2](#), [Video 3](#)). In base alla loro posizione rispetto alla palla si svilupperanno poi delle soluzioni organizzate. Lo scopo di avere le rim-runner è quello di costringere la difesa a impegnarsi su di loro per aprire spazi alle esterne sul perimetro. Se la lunga che cattura il rimbalzo possiede buone capacità di palleggio può condurre la palla; questo ci permette di mantenere il ritmo alto, coinvolgendo un difensore spesso non abituato a difendere sulla palla per cos' tanto tempo e lungo spazi così ampi.

Parallelamente al lavoro delle lunghe, le esterne hanno un compito preciso: **occupare gli angoli** nel minor tempo possibile ([Video 4](#)). Questo sfrutta la larghezza, oltre che la lunghezza, del campo, aprendo linee di penetrazione per la ball-handler, di taglio per le lunghe e permettendo inoltre di trovare tiri aperti ad alta percentuale. ([Diagr. 3](#)) ([Video 5](#), [Video 6](#))

Con queste poche e semplici regole, la squadra assume spaziature adeguate, che permettono di non perdere flusso ("flow"), anche nel caso in cui non vengano trovati vantaggi immediati.

Soluzioni organizzate di early offense

Di seguito andrò ad esporre alcune soluzioni organizzate, di early-offense, qual ora non si trovi un vantaggio chiaro nei primissimi secondi. Se dovessimo trovare la giocatrice in angolo, che però non è in condizione di tirare, per non fermare il flusso possiamo ricorrere allo strumento del pick and roll. Questa è una



situazione particolare, dal momento che questo pick and roll viene giocato molto basso (almeno sotto il TL), dove la giocatrice con la palla è istruita ad essere molto aggressiva. Questa soluzione, con le spaziature mostrate nei diagrammi (*Diagr. 4, Diagr. 5*), impedisce alla difesa di aiutare con la giocatrice in visione (stunt/next), permettendo alla bloccante di giocare leggendo e in base alle proprie caratteristiche individuali. Il più delle volte capita che la lunga che va giocare il P&R sia comunque la prima ad arrivare, quindi la spaziatura più comune prevede che le altre giocatrici siano tute fuori dai tre punti. Può anche succedere, che la lunga che blocca non abbia tutto questo vantaggio i termini di spazio, rispetto all'altra, che quindi ha la facoltà (sempre in base alle caratteristiche) di giocare nel dunker spot. (*Diagr. 6, Diagr. 7*)

Una situazione che sta dando molti vantaggi in questa stagione (1.11 ppp fino ad oggi) è lo step-up pick and roll. Questa viene giocata principalmente quando una delle due lunghe ha corso bene e si trova davanti alla palla. Bloccando dal basso il difensore sulla palla, specialmente in caso di una cattiva comunicazione, non ha la possibilità di veder arrivare il blocco. Quindi si crea un vantaggio nelle prime fasi dell'azione, che con lo spacing adatto aiuta a cogliere la difesa poco pronta; sia nella collaborazione sulla palla che lontano da essa. In questo caso la bloccante ha l'obbligo di rollare, in modo da coinvolgere il proprio difensore e quelli dal lato debole. Se siamo riuscite a prendere un vantaggio, facendo un buon blocco, poi grazie alle spaziature e alla tecnica individuale diventa più facile mantenerlo e concretizzarlo. Anche qua abbiamo definito lo spacing delle altre giocatrici, ma in particolare dell'altra lunga. Come prima, in base a caratteristiche e posizione rispetto alla palla, ha la facoltà di poter giocare spaziata fuori dai 3pt o nel dunker spot. (*Diagr. 8, Diagr. 9*)

Come alleniamo il contropiede

Avendo poco tempo a disposizione durante la settimana e la necessità di gestire i carichi, solitamente dedichiamo la prima parte di allenamento a esercitazioni specifiche per ricordare i concetti precedentemente descritti. Un esercizio comune è quello che noi chiamiamo "outlet drill". Questa esercitazione coinvolge dalle 3 alle 5 giocatrici e permette di attivare la squadra dal punto di vista tecnico e fisico, lavorando sui concetti di early offense. A questo affianchiamo proposte in sovrannumero a tempo, dove l'obiettivo della squadra è battere un record di punti (spesso a ogni palla persa corrisponde l'azzeramento del punteggio).

Dal primo giorno di raduno, il principio cardine che coinvolge ogni esercitazione, è quello del "next-play": l'idea che ci sia sempre un'azione successiva a quella appena compiuta. Questo concetto ci permette di allenare la mentalità del contropiede in qualsiasi contesto. Quando giochiamo, il gioco non si ferma mai (a meno di comando del capo allenatore) ma le giocatrici sono tenute a continuare a giocare, reagendo continuamente secondo il principio del next-play. In questo modo andiamo a stimolare la capacità di attenzione e la reattività mentale in ogni fase dell'allenamento.

Gli errori più comuni, quando alleniamo il contropiede e le situazioni di early-offense, riguardano le spaziature. Non occupare gli angoli velocemente e non usare tutta la lunghezza/larghezza del campo, impedisce di

avere sufficiente spazio per creare/mantenere il vantaggio, qual ora non ci sia stato un layup o un tiro aperto immediato. Sempre secondo il concetto di next-play, dopo che c'è stato un tiro in transizione, è fondamentale non sbilanciarsi ma seguire le regole di rimbalzo offensivo.

Dominare questi principi, dalla mentalità alle spaziature passando per i fondamentali, è quello che serve, e che stiamo provando a fare, per costruire un sistema e un'identità di early offense solida e coerente.





La pack defense

di Paolo Citrini, Capo Allenatore Dinamo Sassari Women

Nel corso degli anni la difesa si è evoluta in concetti sempre più costruiti attorno ai sistemi di attacco e alle loro peculiarità. La pack defense mette il focus sulla volontà di riuscire a proteggere l'area, a contestare le penetrazioni e a cercare di costringere l'attacco a tiri da fuori a più bassa percentuale.

Il concetto di pack defense

Il concetto principale ruota attorno a una linea immaginaria, nota come "linea del pacchetto", che si trova a circa 5-6 metri dal canestro. Questa linea funge da confine per i difensori, guidandoli a mantenere una formazione difensiva più compatta e coesa. Il termine "Pacchetto" deriva dall'idea dei difensori che lavorano collettivamente come un "branco", per controllare lo spazio intorno al canestro. Allineandosi all'interno di questa linea immaginaria, i difensori sono in grado di fornire supporto immediato l'uno all'altro, chiudendo efficacemente le vie di penetrazione per la squadra avversaria. Questa strategia costringe l'attacco a tentare più tiri da fuori, che sono generalmente tentativi a bassa percentuale rispetto ai tiri presi più vicino al canestro.

La "Pack Defense" (o Pack Line Defense) è un sistema difensivo di squadra nel basket, ideato e reso celebre da Dick Bennett (e poi perfezionato da suo figlio Tony Bennett, allenatore di Virginia University).

È una variante della difesa uomo, con principi ben precisi per limitare le penetrazioni e costringere l'attacco a tiri contestati da fuori.

La Pack Defense è una difesa uomo con concetti di contenimento, in cui i difensori non coinvolti direttamente sul portatore di palla si

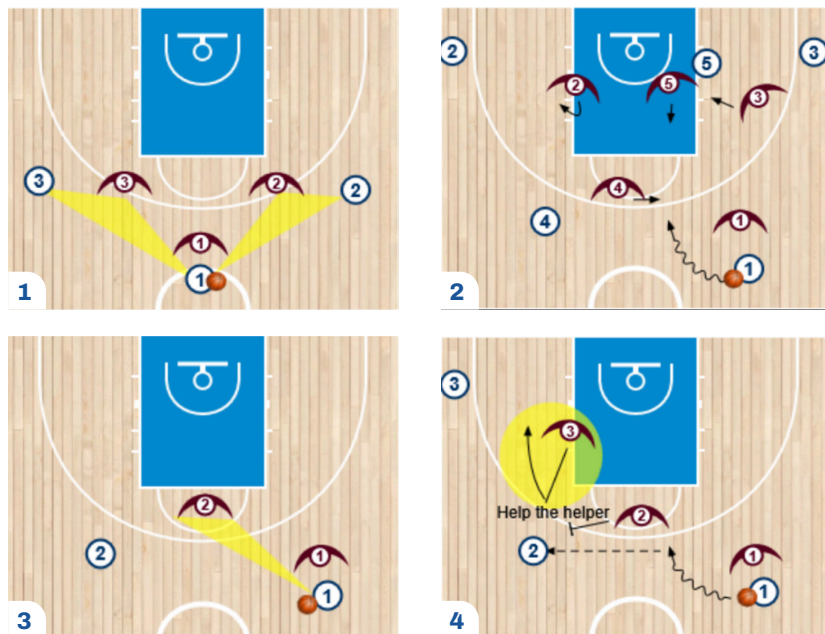
posizionano all'interno di una linea immaginaria a circa 60 cm dentro l'arco dei tre punti — chiamata Pack Line — per proteggere l'area e impedire penetrazioni centrali.

Difesa 1vs1

La difesa 1 vs 1 è molto importante. Richiede aggressività, pressione costante e l'impegno a impedire al tuo avversario di superarti facilmente. Eccellere nelle situazioni 1vs1 riduce la necessità di aiuto da parte dei compagni di squadra, mantenendo solida la struttura difensiva. Anche se la Linea Pack può sembrare rilassata e passiva, la sua vera forza risiede nella pressione sul portatore di palla. Una difesa aggressiva 1vs1 mette in difficoltà il palleggiatore, compromette il tempismo e la precisione dei passaggi, blocca la visione del campo e costringe gli avversari a pensare. Questa pressione intensa provoca errori e limita le opzioni offensive, rafforzando la Difesa a Linea Pack. (Diagr. 1)

Negare le penetrazioni

L'obiettivo principale della difesa Pack Line è cercare di prevenire facili penetrazioni, di proteggere l'area ed evitare layup e tiri ad alta percentuale. Le penetrazioni non solo portano a facili punti, ma creano anche opportunità per passaggi esterni, costringono a rotazioni difensive e richiedono closeout, mettendo pressione sulla difesa. La difesa Pack Line mira a interrompere tutto questo costringendo l'attacco a giocare sulla parte esterna, facendo affidamento sul far girare la palla intorno al perimetro e negando loro il gioco interno. Questa tattica riduce l'efficacia delle giocate offensive che dipendono dalla penetrazione



verso il canestro, costringendo gli avversari ad accontentarsi di tiri esterni meno efficienti. (Diagr. 2)

Aiuto preventivo

Anticipare le azioni offensive è un approccio proattivo che può migliorare significativamente l'efficacia difensiva. Non si tratta solo di posizionamento fisico, ma anche psicologico: creare l'illusione di meno spazio per attaccare ostruendo presto le corsie di penetrazione. Quando il giocatore offensivo vede un gruppo di difensori, diminuisce la sua fiducia nel penetrare verso il canestro. Al contrario, se vede un varco aperto e un percorso libero verso il ferro, si sente sicuro di attaccare aggressivamente, il che può rendere troppo tardi fermarlo. Fornendo aiuto prima che la squadra avversaria penetri nella difesa, i giocatori possono interrompere le azioni offensive precocemente, costringendo a palle perse o tiri difficili. Questo comporta leggere la disposizione offensiva e comunicare con i compagni di squadra per garantire che l'aiuto difensivo sia tempestivo ed efficace, neutralizzando così le minacce potenziali prima che si concretizzino. Utilizzare l'aiuto preventivo o anticipato è cruciale perché non solo previene facili opportunità di segnare, ma instilla anche dubbio e esitazione nei giocatori offensivi, migliorando ulteriormente la strategia difensiva (Diagr. 3).

Close out (no fondo)

Nel basket moderno, dove tirare da tre punti è una parte fondamentale del punteggio, è molto importante sapere come difendere i tiratori.

La difesa Pack Line enfatizza le chiusure aggressive dopo aver fermato una penetrazione e forzato un passaggio, poiché lasciare i tiratori liberi spesso porta a punti facili, in particolare dai tiri da tre punti. Il metodo di chiusura nel sistema Pack Line ha l'obiettivo di guidare il giocatore offensivo verso aree dove è disponibile l'aiuto di altri difensori.

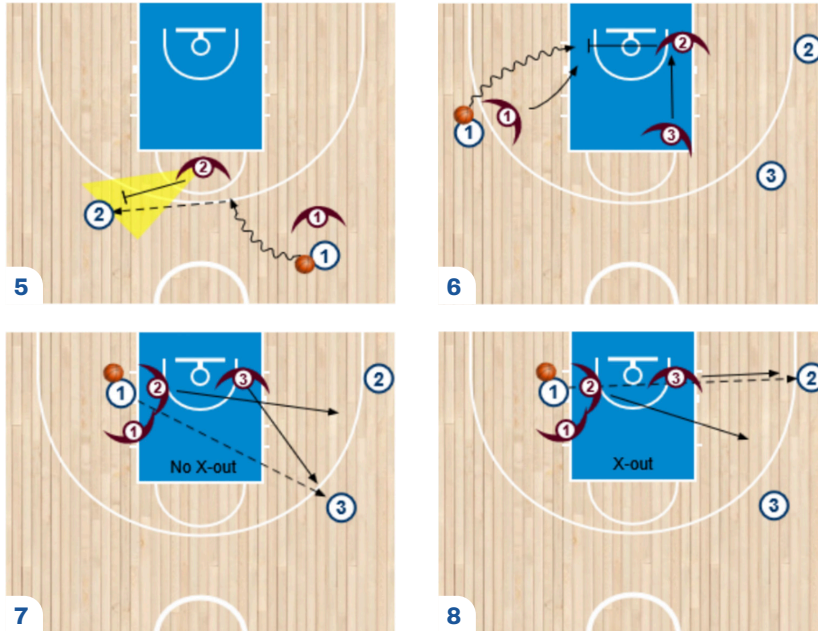
Di solito, questo significa spingere il giocatore verso il centro, dove la difesa può lavorare insieme per fermarlo. Questo è particolarmente importante quando si difende un giocatore nell'angolo. Guidando il giocatore offensivo verso il centro durante una chiusura, il difensore assicura che l'aiuto dai lati sia vicino per bloccare qualsiasi penetrazione, permettendo al primo difensore tornare indietro rapidamente. Tuttavia, se il giocatore supera il difensore lungo la linea di fondo, il difensore più lontano dalla palla deve essere pronto a una rotazione più lunga per aiutare, facendo sì che l'intera difesa si sposti e si prepari per più rotazioni. Ecco perché è importante negare la penetrazione lungo la linea di fondo e costringere il giocatore verso il difensore di aiuto più vicino, mostrando l'importanza strategica dei recuperi ben eseguiti nella Difesa Pack Line.

Posizionamento lato aiuto

I difensori devono sempre mantenere una posizione di aiuto, pronti a ruotare e supportare i compagni. La difesa a linea compatta si basa molto sull'aiuto del difensore a un "passo di distanza", che consiste nel riempire i vuoti per fermare efficacemente le penetrazioni. Tuttavia, quando si verifica un passaggio esterno (kick-out pass), il difensore successivo deve essere pronto a "aiutare chi sta aiutando". Ciò significa che dovrebbe correre, effettuare uno "stunt" interrompendo rapidamente il giocatore offensivo subito dopo la ricezione, per poi tornare alla linea compatta. Questa azione concede tempo al difensore di supporto iniziale (x2 nell'esempio del Diagr. 4) per chiudere e recuperare. Rotazioni coordinate sono fondamentali per coprire i giocatori liberi e mantenere l'integrità dell'assetto difensivo.

Contestare i tiri – caratteristiche avversari

Un aspetto chiave della difesa Pack Line è contestare il più possibile ogni tiro, con particolare attenzione ai tiri da tre punti. I difensori possono interrompere il ritmo del tiratore e diminuire la precisione del tiro. Questo principio non solo esercita pressione sul tiratore, ma rafforza anche l'idea che nessun tiro debba essere effettuato senza interferenza difensiva. Nel basket moderno, in cui il tiro dalla



distanza è sempre più importante, una difesa efficace nei closeout è fondamentale per evitare che le squadre sfruttino la linea dei tre punti e ottengano facili opportunità di segnare. È inoltre importante considerare falli strategici nel caso di closeout eccessivamente aggressivi, per mantenere l'obiettivo principale della difesa Pack Line - prevenire penetrazioni facili. Infine, comprendere le capacità offensive dei giocatori avversari è cruciale nella difesa Pack Line, poiché permette ai difensori di differenziare tra closeout aggressivi su tiratori e chiusure più controllate sui non tiratori, ottimizzando l'efficacia difensiva e minimizzando le opportunità di segnare. (Diagr. 5)

Rotazioni

Comprendere le situazioni comuni e stabilire principi chiari è cruciale per gestire efficacemente queste rotazioni. Ad esempio, se viene effettuato un passaggio o uno skip pass a un giocatore libero, i difensori potrebbero dover eseguire una rotazione "x-out". Ciò comporta che il difensore più vicino chiuda sul tiratore, mentre gli altri difensori si adattano di conseguenza per coprire la minaccia successiva più immediata. Questo richiede comunicazione e decisioni rapide per prevenire tiri aperti. Quando la squadra offensiva crea situazioni di mismatch, oppure un difensore è in ritardo o è stato battuto 1vs1, i suoi compagni di squadra potrebbero dover eseguire una "rotazione d'emergenza" (scramble), cambiando chi devono difendere per coprire la nuova minaccia e impedire punti facili, anche se ciò crea un mismatch. Puoi usare un "triplo

cambio" per ridurre al minimo gli eccessivi mismatch. Ciò comporta l'invio del terzo difensore (lungo) a coprire il giocatore interno nelle situazioni di Pick and roll, mentre il difensore più piccolo torna verso il perimetro. Questa strategia richiede che tre difensori modifichino rapidamente la rotazione. In queste situazioni, i principi principali sono comunicazione, anticipazione e adattamento rapido (Diagr. 6, 7, 8). Fondamentale è l'automatismo tra difensori, allenare le situazioni a rallentatore per chiarire esattamente i movimenti, ripetere l'esecuzione ripetutamente a velocità normale e poi portarla al globale nel 5vs5.

Le difese più efficaci per il concetto di pack sul pick and roll

Drop

Questa prevede che il lungo arretri verso il canestro per proteggere contro le penetrazioni, mentre la guardia sta con il proprio avversario per contestare il tiro. Se la penetrazione entra in area dopo la linea del tiro libero, lungo e piccolo possono comunicare il cambio. Fondamentale che il piccolo si butti davanti per andare poi a rimbalzo.

Ice - Fondo

Nelle situazioni di pick and roll laterale, mandare sul fondo permette alla difesa di cercare di mantenere l'attacco su un lato e di proteggere l'area dal lato debole "collassando l'area" e tenendo una linea compatta per aiutare ed evitare penetrazioni.

Squeeze and under

È un altro tipo di difesa che può risultare efficace per evitare i "roll" dei lunghi in area, "concedere" un tiro da fuori, ma limitare il raggio di penetrazione. Il lungo spinge il bloccante, proteggendo l'area e lasciando lo spazio al piccolo per passare dietro al blocco e recuperare la posizione.

Altri accorgimenti efficaci dal punto di vista difensivo possono essere **WEAK**, ovvero indirizzare il proprio avversario sul lato della propria mano debole. Costringere l'avversario a penetrare sul lato dove ci sono più giocatori in aiuto e non dove c'è solo eventualmente un giocatore di lato debole. Negli ultimi 8 secondi dell'azione si utilizza lo **SWITCH** il cambio per evitare qualsiasi tipo di tiro facile e per forzare l'avversario all'errore. Questo sistema può essere utilizzato anche di base quando si ha la possibilità di avere giocatrici intercambiabili e versatili dal punto di vista fisico.

La zona 2-3 sui principi della pack

La Pack Defense è una difesa uomo orientata al contenimento e alla protezione dell'area;

quindi, la zona che meglio si adatta ai suoi principi è quella che: mantiene compattezza centrale, protegge il pitturato, concede tiri solo contestati dall'arco, e consente rotazioni corte e disciplinate. Le guardie (in alto) stanno un passo dentro la linea dei tre punti, pronte a chiudere penetrazioni e contestare i tiri. Gli esterni laterali ruotano in aiuto sulle penetrazioni dalla linea di fondo. I lunghi proteggono il cuore dell'area e si alzano solo se la palla entra in post alto. Tutti restano connessi e compatti, non si esce mai troppo lontano.

Variante ideale: “2–3 match-up”, cioè una zona che si comporta come una uomo in alcune situazioni — ogni difensore “prende responsabilità” del proprio uomo nella propria zona, mantenendo però la struttura compatta.

I principi della pack defense

- Difesa uomo compatta orientata al contenimento. Tutti i difensori proteggono l'area e impediscono penetrazioni, mantenendo la palla davanti e forzando tiri da fuori contestati.

- Posizionamento e spazi. Esiste una “Pack Line”, una linea immaginaria tracciata circa 60 cm dentro l'arco dei tre punti. Solo il difensore sulla palla può stare fuori dalla pack line. Tutti gli altri difensori devono rimanere dentro o a cavallo della pack line, pronti ad aiutare. L'obiettivo è compattare la difesa e ridurre gli spazi di penetrazione.

- Difesa sulla palla. Pressione controllata: si contiene, non si aggredisce. Il difensore deve tenere la palla davanti e indirizzare il palleggiatore verso zone meno pericolose (lati, mai centro). Si nega la penetrazione centrale. Mani attive, corpo in equilibrio, nessun salto sulle finte.

- Difensori lontani dalla palla. Tutti in posizione di aiuto, con visione uomo-palla. Pronti a chiudere il gap in caso di penetrazione. Nessuna negazione delle linee di passaggio: si preferisce proteggere l'area. Dopo un aiuto, recupero rapido e sotto controllo.

- Rotazioni e aiuti. Tutti i movimenti sono coordinati con la palla (“ball-you-man”). Se un compagno viene battuto, il difensore più vicino ruota per contenere. Gli altri scalano per coprire l'aiuto. Le rotazioni devono essere brevi e verticali, mai lunghe o rischiose. Dopo ogni rotazione → closeout controllato (no salti, mani alte).

- Protezione del pitturato. Nessuna penetrazione facile o post profondo. Il lungo difende in contenimento (“drop”) sui pick and roll. Sempre almeno tre uomini pronti a collassare sull'area in caso di penetrazione.

- Comunicazione e disciplina. Tutti i difensori comunicano: “palla”, “aiuto”, “cambio”, “recupero”. Ogni giocatore deve fidarsi del sistema, restare nella propria posizione e rispettare i principi. È una difesa basata su

disciplina collettiva, più che su aggressività individuale.

- Obiettivi finali. Limitare penetrazioni e layup. Costringere a tiri contestati da media/lunga distanza. Ridurre falli e rimbalzi offensivi concessi. Far “pensare” l'attacco, non reagire.

“Proteggi l'area, contieni la palla, aiuta compatto, recupera controllato.” (Dick e Tony Bennett, inventata dal padre a Wisconsin e perfezionata dal figlio a Virginia University)

Esercizi 4 vs 4 – Pack Defense

1. Shell Drill 'Pack Line' 4 vs 4 (Base)

Obiettivo: Allenare il posizionamento collettivo e la reazione alla palla rimanendo dentro la pack line. Svolgimento: 4 attaccanti sul perimetro e 4 difensori in marcatura uomo. L'attacco muove la palla; la difesa ruota, mantiene visione uomo-palla e resta compatta dentro la pack line.

2. Shell Drill + Closeout (dinamico)

Obiettivo: Allenare aiuti e recuperi dopo penetrazione e scarico. Svolgimento: Dopo alcuni passaggi, il coach chiama 'DRIVE!' – un attaccante penetra, la difesa chiude e ruota, poi recupera sul passaggio fuori con closeout controllato.

3. Drive & Kick Drill 4 vs 4

Obiettivo: Allenare chiusura sulla penetrazione e rotazioni sui passaggi extra. Svolgimento: L'attacco deve forzare una penetrazione e scarico; la difesa chiude, ruota e contesta il tiro. Azione live fino al tiro o recupero.

4. Pack Pick & Roll Drill

Obiettivo: Applicare i principi pack contro il pick and roll. Svolgimento: L'attacco gioca 4 vs 4 con un blocco palla obbligatorio. Difensore del lungo in drop, difensore della palla passa sopra, gli altri due difensori pronti ad aiutare dentro la pack line.

5. Recovery Drill '4 Closeouts'

Obiettivo: Allenare comunicazione e velocità di rotazione dopo un aiuto. Svolgimento: 4 difensori partono sulla linea del tiro libero. Coach passa a un attaccante, difensori corrono nei loro closeout e ruotano su ogni passaggio restando dentro la pack line.

6. Pack Zone Drill (4 vs 4 half court)

Obiettivo: Rinforzare compattezza e aiuto collettivo in situazioni di spacing ampio. Svolgimento: Palla viva 4 vs 4 in metà campo. Nessun difensore può uscire dalla pack line a meno che non sia sulla palla. L'attacco cerca penetrazioni e scarichi, la difesa resta compatta e comunica.

Progressione consigliata: Shell Drill statico → Shell con drive → Drive & Kick → Pick & Roll → Recovery Drill → Situazioni live 4 vs 4. Obiettivo finale: sviluppare disciplina, comunicazione e compattezza difensiva in linea con i principi della Pack Defense.

MINIBASKET

Lo sviluppo del minibasket in Finlandia: gli aspetti principali

di Pena Ranta, Allenatore Kisakallio e Tecnico Federale della Finnish Basketball Federation

I basket finlandese ha recentemente compiuto grandi progressi. Le Nazionali sono più popolari che mai, abbiamo il nostro primo NBA All-Star e Head Coach, e nel 2024 le ragazze U16 sono diventate Campionesse d'Europa. Una delle ragioni di questo miglioramento è lo sviluppo e l'aumento delle risorse dedicate al coaching e alla formazione degli allenatori. Il numero di coach professionisti è in rapido aumento e sempre più allenatori vengono assunti a tempo pieno per lavorare con i giovani.

Attualmente stiamo lavorando anche allo sviluppo del minibasket in Finlandia, rivolto alle fasce d'età 7-12 anni. Il processo di sviluppo si concentra su tre obiettivi principali:

- Migliorare la comprensione dello sport infantile = conoscenze e competenze su come allenare i bambini;
- Aumentare il numero di allenatori formati nel minibasket = più persone assunte per lavorare con i bambini;
- Migliorare il riconoscimento del coaching nel minibasket = più opportunità di lavoro, salari migliori = più allenatori competenti che restano nel minibasket.

Fino a poco tempo fa, il minibasket è stato considerato parte del settore giovanile (categorie U10-U19) e, senza un'attenzione dedicata, spesso veniva trascurato e organizzato in modo approssimativo. I bambini non dovrebbero essere allenati come piccoli adulti – usando gli stessi esercizi, parlando di tattiche di squadra, o concentrandosi sul vincere i campionati regionali. Il minibasket non dovrebbe essere un terreno di gioco per genitori e allenatori in cerca di riconoscimenti personali.

Allenare i bambini significa molto più che fare sport. È un processo educativo e di sviluppo, e la responsabilità di pianificare e condurre le attività deve essere in mano a un adulto qualificato ed esperto. Adulti competenti impegnati in uno sport orientato ai bambini favoriscono lo sviluppo personale e la crescita di individui capaci, con benefici sia per lo sport sia per la società nel suo insieme.

Il minibasket in Finlandia nel 2025

Lo sviluppo dello sport infantile in Finlandia si basa su sfide significative – ma guarda anche a grandi opportunità. La società finlandese sta affrontando una sfida importante: la diminuzione dell'attività fisica tra i bambini. Le raccomanda-

zioni nazionali per la salute indicano 20 ore/settimana di attività fisica, ma solo il 36% dei giovani raggiunge questo obiettivo. La mancanza di movimento porta direttamente a problemi di salute, carenze nelle abilità motorie e difficoltà fisiche generali. Questa è una sfida che dobbiamo necessariamente affrontare nel coaching giovanile.

I bambini iniziano a partecipare allo sport organizzato e a specializzarsi in una sola disciplina sempre prima. Questo va contro tutte le ricerche in materia di salute e sviluppo atletico d'élite. Studi recenti in Finlandia mostrano che nel basket l'età media di inizio è 7,1 anni e la specializzazione avviene mediamente a 11,1 anni. Questi valori sono molto inferiori rispetto ai dati relativi agli atleti olimpici (10,6 e 15,6 anni).

Una terza sfida è la diminuzione del numero di bambini in Finlandia – in particolare al di fuori di poche grandi città. Il 56% dei comuni registra 50 o meno nascite all'anno, e questo renderà difficile formare squadre giovanili in molte regioni del paese. Ci auguriamo che questo fenomeno incoraggi le società dei piccoli centri a collaborare meglio e a favorire la pratica di più sport da parte dei bambini per un periodo più lungo. Questo gioverebbe a tutti: bambini, club, comunità e sviluppo dei futuri atleti d'élite.

Tuttavia, ci sono anche molti aspetti positivi su cui costruire. Il valore di un coaching olistico per i bambini è ampiamente accettato in Finlandia. Siamo già ben avviati verso una rivoluzione culturale: dal misurare il successo con i trofei al misurarlo attraverso l'apprendimento, il divertimento e il comportamento dei partecipanti. Il basket gode di una grande reputazione in questo senso, e valori educativi forti sono ampiamente condivisi tra gli allenatori. Questo rende il nostro lavoro più semplice: ci sono meno abitudini dannose da eliminare rispetto ad altri sport di squadra più popolari.

La qualità del coaching è migliorata enormemente e questo progresso sta raggiungendo anche il minibasket. La Finlandia ha una grande tradizione nell'educazione prescolare di alta qualità, e stiamo applicando questo stesso approccio allo sport giovanile: abbiamo bisogno dei migliori allenatori possibili per accompagnare i bambini nei loro primi passi nel mondo degli sport di squadra – fisicamente, cognitivamente e socialmente. Sempre più club stanno assumendo coach full-time e part-time per lavorare con le squadre giovanili e nel minibasket.

MINIBASKET



Alcune società finlandesi stanno ottenendo grande successo grazie agli investimenti nel minibasket. A Jyväskylä, i club HoNsU e JBA hanno creato la Lauri Markkanen Basketball School per bambini di 6-8 anni. Il programma offre una stagione gratuita di basket per sei club regionali e più di 500 bambini ogni anno. Lahti Basketball Juniors e YMCA Tampere collaborano con le scuole locali per offrire allenamenti pomeridiani gratuiti e tornei ricreativi. Insieme, questi due programmi coinvolgono circa 600 bambini all'anno. Considerando che i giocatori di minibasket in Finlandia sono circa 9000, è facile comprendere il valore essenziale di iniziative come queste.

Obiettivi per la formazione di allenatori di minibasket e dei genitori

Lo sviluppo del minibasket è un processo formativo multidimensionale. Nella formazione finlandese degli allenatori affrontiamo questo vasto tema attraverso il concetto di Sport Education.

Sport Education:

1. Educare i bambini attraverso lo sport: il basket come strumento;
2. Educare i bambini allo sport: persona → atleta → giocatore di basket.

Il vero valore dello sport infantile sta nell'insegnare competenze di vita. Come afferma lo psicologo dello sport canadese Jean Côté, lo sport può offrire un ambiente in cui la sfida incontra il divertimento. Poiché la società tende a favorire la passività e l'intrattenimento digitale, la capacità di migliorare a lungo termine con motivazione interna sta diventando sempre più preziosa. Apprendere queste capacità offre ai giovani numerose opportunità per il futuro. Limitarsi ad allenare solo gli aspetti tecnici del basket significherebbe perdere una straordinaria occasione per avere un forte impatto positivo sui bambini. Il concetto di Sport Education nel coaching giovanile finlandese è molto simile ai principi del minibasket italiano: #forlife e #forall. Attraverso una corretta educazione sportiva, ogni partecipante può essere un vincente dentro e fuori dal campo. Non solo in competizione, ma soprattutto dopo la fine della carriera sportiva. Come allenatori di minibasket, il nostro compito è aiutare i bambini a trovare e superare i propri limiti – migliorare costantemente e diventare una versione sempre migliore di sé stessi.

L'ideale di un coaching olistico e umanistico non si limita allo sport giovanile. Il motto delle Nazionali finlandesi è "be as good as you can be", che sottolinea gli stessi valori, essendo il modo più sostenibile per permettere agli atleti di raggiungere il proprio massimo potenziale. Diventare un buon atleta non è uno sprint ma

Minibasket in Finlandia	Età 7-12
Giocatori di basket in Finlandia	22.000
Giocatori di minibasket in Finlandia	8.400 (Maschi 5.000, Femmine 3.400)
Allenatori professionisti in Finlandia	ca. 170
Allenatori professionisti di minibasket	ca. 10

una maratona: spesso gli individui più formati diventano anche i migliori giocatori di basket. Educare i bambini allo sport durante gli anni del minibasket significa sottolineare l'acquisizione delle abilità tecniche, delle capacità motorie e delle qualità atletiche come base fondamentale per l'allenamento successivo. Una parte importante di questo lavoro è educare i genitori sull'importanza dell'attività fisica al di fuori delle ore di sport organizzato. Piccole scelte quotidiane (es. andare a piedi o in bicicletta agli allenamenti invece di farsi accompagnare in auto) fanno una grande differenza nel lungo periodo. Senza una quantità sufficiente di attività fisica, i bambini non saranno in grado di sostenere il carico di allenamento maggiore tipico della scuola secondaria (13-15 anni). Questo è un altro motivo per cui non dovremmo mai trascurare l'importanza del sorriso e del sudore come indicatori della qualità dell'allenamento infantile. Il nostro lavoro come coach è aiutare i bambini ad innamorarsi dello sport.

Azioni concrete per lo sviluppo

Come primo passo concreto per sviluppare il minibasket abbiamo avviato, nel settembre 2024, la Rete degli Allenatori di Minibasket (LVV). Gli allenatori possono candidarsi per una formazione gratuita che comprende 14 giornate in un'Accademia dello Sport distribuite durante la stagione. Lavoriamo in aula, in palestra e in palestra pesi con esercizi collaborativi e dimostrazioni di coaching. Oltre alla formazione ufficiale, la rete tra allenatori interessati al minibasket è di enorme valore per lo sviluppo futuro. Tra un incontro e l'altro, gli allenatori diffondono le conoscenze ai colleghi nei propri club e in quelli vicini. Durante la prima stagione, abbiamo raggiunto 150 coach nelle cliniche e 245 partecipanti nei club.

Come parte della rete, abbiamo anche riavviato le Cliniche di Coaching per Minibasket, organizzate due volte l'anno, con l'obiettivo di creare una cultura e una tradizione formativa focalizzata chiaramente sullo sport infantile. Includiamo presentazioni di coach di altri sport, sottolineando il fatto che l'allenamento dei bambini non è specifico né limitato a uno sport solo. Con la collaborazione intersportiva possiamo offrire ai bambini l'approccio migliore e più completo possibile.

Crediamo fermamente nel principio che l'allenamento di basket prima dei 14 anni debba essere preparatorio e diversificato. Per esempio, abbiamo imparato molto sul lavoro di forza per i bambini da allenatori di calcio, ginnastica e atletica.

Stiamo lavorando anche alla riforma delle re-

gole del minibasket e delle strutture dei campionati regionali. Puntiamo a migliorare il ritmo del gioco e ad aumentare il tempo di gioco e la partecipazione attiva durante le partite. Grazie a nuove regole e strutture, speriamo di offrire un ambiente più flessibile e motivante, capace di rispondere alle grandi differenze regionali tra zone densamente e scarsamente popolate. Parte della riforma è anche creare un passaggio più fluido dal minibasket alla categoria U14, che segna l'inizio del campionato nazionale e dei primi raduni delle Nazionali giovanili.

Il basket partecipa al progetto del Comitato Olimpico Finlandese per lo sviluppo dello sport infantile. In questo progetto collaboriamo con gli altri principali sport di squadra (come hockey su ghiaccio, calcio, floorball) per applicare principi e regole comuni contro la specializzazione precoce e la competizione a breve termine guidata dagli adulti nello sport giovanile.

Insieme possiamo far sentire la nostra voce e disporre di risorse molto maggiori per diffondere questo messaggio fondamentale. Il primo risultato di questo lavoro è una pubblicazione di 33 pagine: "Framework of Youth Team Sports in Finland", accompagnata da un progetto educativo nazionale sui suoi contenuti. La risposta è stata molto positiva e sembra che la Finlandia sia più pronta che mai ad accettare un nuovo approccio allo sport infantile.

Sintesi

La partecipazione allo sport giovanile lascia sempre un'impronta sul bambino. Nel migliore dei casi è un potente strumento di sviluppo positivo, mentre nel peggiore dei casi può avere effetti negativi. Il fattore chiave è l'allenatore – l'insegnante, il costruttore della società. Nelle mani di un adulto formato, esperto e dotato di molte competenze, i bambini ricevono un'esperienza su cui possono costruire e che rafforza le loro risorse fisiche, cognitive e sociali. Allenare i bambini è un privilegio che offre la possibilità di apportare un cambiamento profondamente positivo nella vita di un giovane.

Concludo l'articolo con la saggezza di Jean Côté, che utilizziamo come fondamento nella nostra Sport Education: le 4I quotidiane costruiranno annualmente le 4C, che nel lungo periodo genereranno le 3P.

4 I

- **Idealized Influence** – Influenza Idealizzata.
- **Inspirational Motivation** – Motivazione Ispirazionale.
- **Intellectual Simulation** – Stimolazione Intellettuale.

- **Individualized Consideration** – Considerazione Individualizzata.

4 C

- **Competence** – Competenza.
- **Confidence** – Fiducia.
- **Connection** – Connessione.
- **Character** – Carattere.

3 P

- **Participation** – Partecipazione.
- **Performance** – Performance.
- **Personal Development** – Sviluppo Personale

Stiamo aumentando il livello delle richieste nel coaching di minibasket. Pretendiamo formazione perché ci sta a cuore il benessere di bambini e giovani. Regole e direttive possono creare cambiamenti rapidi, ma per ottenere uno sviluppo permanente dobbiamo lavorare sui valori e

sui principi delle persone che operano nel settore. Dopo di ciò, le cose positive accadranno quasi naturalmente.

In Finlandia, non si è autorizzati a insegnare il violino ai bambini senza una formazione specifica, anche se in passato si è suonato lo strumento. Perché continuiamo ad accettare questo nello sport?



Preparazione Fisica

Decelerare per accelerare

di Matteo Panichi, Preparatore Fisico Nazionale Senior Maschile, Responsabile Preparazione Fisica SSN

Forza, controllo e stabilità per gestire il movimento e creare vantaggio

Prima di diventare preparatore fisico, ho avuto una carriera da giocatore professionista.

Avevo buone caratteristiche atletiche: per la mia statura saltavo molto, correvo bene, ero considerato un "atleta".

Ma c'erano dei fondamentali che faticavo a rendere fluidi, soprattutto quelli legati all'arresto e tiro.

Tiravo molto meglio da piazzato che in pull-up, e in penetrazione, non di rado, mi capitava di commettere fallo di sfondamento.

Solo anni dopo, da preparatore, ripensando a quei momenti ho capito che ciò che davvero mi mancava non era forza o esplosività, ma la capacità di decelerare.

Saper fermarmi nei tempi giusti, abbassare correttamente il baricentro, controllare l'inerzia, cambiare direzione mantenendo equilibrio e stabilità per eseguire il gesto successivo.

Col tempo mi sono reso conto che quella "mancanza" era in realtà una chiave per comprendere meglio il movimento e la performance.

Forse è anche per questo che oggi, nel mio lavoro, sono così attento a questo

aspetto, spesso trascurato ma decisivo per la qualità del gioco e la sicurezza del gesto.

Nella pallacanestro moderna, la capacità di decelerare è uno degli aspetti più sottovalutati ma determinanti della performance e, a mio avviso, uno dei modi più efficaci per procurarsi un vantaggio sull'avversario.

Frenare in modo efficace significa gestire le forze, proteggere il corpo e, soprattutto, creare spazio e tempo: le due valute più preziose del gioco di situazione.

Ogni decelerazione, ogni cambio di direzione, ogni arresto nasce da un atto di controllo, un momento in cui il corpo deve "assorbire" più che "produrre".

È in quell'istante che si vede la differenza tra un atleta che domina il proprio movimento e uno che lo subisce.

Dopo tanti anni in campo con giocatori e giocatrici di ogni livello, ho imparato a riconoscerlo subito: si percepisce dal suono dei piedi sul parquet, dalla fluidità dell'arresto, dalla sequenza con cui si muovono le articolazioni e da come l'atleta riesce a stabilizzarsi e ripartire con naturalezza.

La decelerazione è un gesto di equilibrio e consapevolezza: non è solo forza eccentrica, ma capacità di controllare e dosare l'energia.

Il ritmo del gioco moderno

Il gioco è in continua evoluzione: le velocità di esecuzione sono sempre più



alte, gli spazi si riducono e il contatto fisico è parte costante delle azioni.

Se in passato si insegnava a evitare o assorbire il contatto, oggi si cerca di formare giocatori capaci di innescarlo per primi.

Smarcarsi è più difficile, i difensori sono sempre più vicini e aggressivi, e questo vale per tutti i ruoli.

Basti pensare a come un centro, un tempo giocatore prevalentemente statico, oggi debba correre, sprintare, difendere sugli esterni, aiutare e tornare nel minor tempo possibile, adattandosi a movimenti rapidi e continui.

Le azioni si susseguono con tempi sempre più compressi: accelerazioni esplosive, frenate improvvise, ripartenze in spazi minimi.

In questo contesto la capacità di decelerare in modo controllato diventa un prerequisito indispensabile, tanto quanto la potenza o la rapidità.

Eppure, in palestra, si dedica spesso molto tempo a spingere, saltare, sprintare e troppo poco a frenare.

Si allena la fase “positiva” del movimento, quella che genera visibilità e potenza, ma più raramente quella “negativa”, che ne costituisce la base di controllo.

Anche in sala pesi l'accento è spesso sulla fase concentrica, esplosiva, che è certamente importante, ma più di rado si lavora sulla fase eccentrica, e ancor meno sulla fase eccentrica veloce, con tempi di applicazione della forza simili a quelli reali che avvengono sul campo.

Nei settori giovanili questo aspetto è cruciale: costruire potenza su fondamenta fragili è pericoloso.

Aletici ancora in fase di crescita accumulano forze che non sanno gestire.

È come imparare a guidare una macchina da corsa prima di capire come frenare in curva.

Allenare la decelerazione significa insegnare al corpo a gestire la velocità, a “leggere” la situazione e a distribuire in modo intelligente le tensioni.

Solo così la velocità diventa una risorsa, non un rischio.

La catena della frenata

Dal punto di vista biomeccanico la decelerazione coinvolge ogni segmento corporeo in una catena che inizia dai piedi e si propaga verso l'alto. È un processo coordinato, in cui la triplice flessione di caviglia, ginocchio e anca, se ben eseguita, permette di assorbire e distribuire corret-

tamente il carico.

Bisogna però ricordare che questo movimento non avviene su un piano solo: è un gesto spirale, tridimensionale, che coinvolge muscoli, articolazioni e fasce in modo interdipendente, più simile a una molla che si carica e si scarica, che a tre perni che si muovono solo lungo l'asse sagittale.

Quando questa sinergia si rompe, l'energia non viene dissipata ma scaricata in modo improvviso su una singola articolazione.

È qui che aumentano le probabilità di infortunio o di sovraccarico cronico, e si perde efficienza.

La forza eccentrica, cioè la capacità di generare tensione mentre il muscolo si allunga, è il motore nascosto di questa fase.

È ciò che permette di frenare, controllare il baricentro e poi ripartire.

Spesso però il termine “eccentrico” resta astratto o associato solo a esercizi lenti e controllati con grandi carichi.

Questi lavori sono utilissimi per migliorare la componente strutturale, muscolare e tendinea ma hanno poca affinità con il gesto specifico.

Allenare in modalità eccentrica significa anche insegnare al corpo a gestire la discesa del carico: piegarsi senza cedere, assorbire senza crollare.

È un atto di intelligenza motoria, non solo di forza.

Chi sa frenare bene ha un controllo raffinato dei tempi: il suo corpo sa quanto cedere, quando attivarsi e con quale intensità.

Stabilità: il centro che organizza la forza

Perché la frenata sia efficiente, il corpo deve essere stabile.

La stabilità non è immobilità, ma la capacità di mantenere il controllo mentre tutto intorno si muove.

Nel basket, il core rappresenta il centro di questa organizzazione: un sistema di muscoli profondi che collega le spinte della parte inferiore del corpo con l'azione delle spalle e delle braccia.

Una buona stabilità prossimale permette una mobilità distale di qualità.

In altre parole: più il centro è saldo, più gli arti possono muoversi in modo libero e veloce.

Il piede, invece, è la prima interfaccia con il terreno. È il sensore principale di ogni equilibrio.

Allenare la sensibilità dei piedi, la percezione dei punti di pressione, il contatto e la direzione della spinta significa educare il corpo a ricono-

PREPARAZIONE FISICA



scere e gestire le forze.

Essere stabili non significa irrigidirsi, ma coordinare quella fine alternanza tra contrazione e rilassamento che consente di fermare alcune parti perché altre si muovano in modo efficiente. Quando alleno la stabilità, mi piace partire da esercizi semplici, fatti a piedi nudi, per far sì che i giocatori prendano contatto con il terreno, sentano con i piedi e lavorino sulla percezione del baricentro.

Poi si sale progressivamente: controllo di ginocchia, anche, bacino, torace.

Spiego spesso questa progressione con una metafora: "Allenare la stabilità è come accendere la luce in un palazzo: prima accendi il piano terra, i piedi, poi il primo piano, le ginocchia, e sali piano per piano fino in cima. Non puoi accendere la luce all'ultimo piano e salire le scale al buio, ma se illumini il palazzo nella giusta sequenza dal basso verso l'alto, alla fine sentirai tutto il corpo attivo e ben ancorato al suolo."

Qualcuno all'inizio mi guarda perplesso, ma dopo qualche seduta di lavoro percettivo capisce che proprio da lì, dai piedi, comincia il suo equilibrio.

Allenare la decelerazione

Allenare la frenata richiede tempo, metodo e progressione.

Si parte da esercizi semplici, a basso impatto,

dove il giocatore può percepire chiaramente il momento in cui assorbe il carico.

Solo quando questi sono eseguiti correttamente, con il giusto allineamento, la giusta coordinazione e sequenza di attivazione, si introducono gradualmente direzioni diverse, velocità superiori, angoli nuovi, fino a ricreare la complessità tipica del gioco.

Il principio chiave è gradualità nella variabilità: la frenata si allena cambiando il contesto, non solo aumentando l'intensità.

L'obiettivo non è solo frenare, ma frenare meglio, con meno rumore, meno tensione e più fluidità.

È un'arte che si costruisce nel tempo e che trasforma la forza in controllo.

Decelerare per prevenire

Le fasi di frenata e atterraggio sono i momenti più delicati per le articolazioni.

Quando l'atleta non sa assorbire bene il carico, l'impatto si concentra su ginocchia, anche e colonna.

Molti infortuni agli flessori della coscia, agli adduttori o al legamento crociato anteriore, hanno origine proprio in una gestione inefficace della decelerazione.

Allenare la forza eccentrica e la tecnica di frenata significa ridurre questi rischi e, allo stesso tempo, migliorare la qualità complessiva del



movimento.

Durante una frenata, i flessori lavorano intensamente per controllare la flessione del busto e dell'anca, evitando che il tronco cada in avanti in modo incontrollato sotto l'effetto del carico e dell'inerzia.

È un lavoro eccentrico continuo: il muscolo si allunga mentre tenta di stabilizzare e frenare la caduta del corpo.

Quando questa capacità di controllo è insufficiente o il timing di attivazione è in ritardo, il carico meccanico si distribuisce in modo non uniforme lungo la catena posteriore, generando sovraccarichi muscolo-tendinei e un aumento del rischio di affaticamento eccentrico precoce. Questa inefficienza, ripetuta nel tempo, riduce la capacità di stabilizzare il bacino e di trasferire forza in modo armonico, aprendo la strada a compensi e tensioni localizzate che nel medio periodo possono trasformarsi in vulnerabilità o disfunzioni ricorrenti.

Gli adduttori, invece, intervengono per stabilizzare il bacino e impedire che l'arto si apra in modo incontrollato.

Durante un arresto laterale o una spinta per cambiare direzione, il loro ruolo è frenare l'allontanamento della gamba e riportarla in asse.

Se questa fase di "assorbimento laterale" è inefficiente, l'adduttore viene sollecitato oltre la propria capacità, generando microtraumi ripetuti o sovraccarichi funzionali.

Il ginocchio, infine, è la vittima principale quan-

do la catena della frenata non funziona in modo coordinato.

Se il piede non riceve e distribuisce il carico in modo corretto, o se anche il core non stabilizza in tempo, il ginocchio si trova a gestire da solo forze torsionali e compressive troppo elevate.

È qui che aumentano le probabilità di sovraccarico e di lesioni al legamento crociato anteriore, soprattutto nei movimenti di arresto combinati a rotazioni improvvise del tronco o dell'anca.

La soluzione non è "evitare" questi movimenti, ma educare il corpo a gestirli: migliorare la sensibilità dei piedi, la forza eccentrica delle catene posteriori, il controllo del bacino e del baricentro.

Un atleta che impara a frenare con efficienza non solo riduce il rischio di infortunio, ma diventa più economico e fluido nei gesti successivi.

Nei contesti professionali, la prevenzione non è mai solo "evitare il danno", ma ottimizzare la performance attraverso il controllo.

Chi sa frenare, si infortuna meno perché si muove meglio.

E chi si muove meglio, è più veloce non perché spinge di più, ma perché sa dove e quando fermarsi.

Dal gesto alla mente

C'è qualcosa di più profondo nella capacità di decelerare: una qualità che va oltre la biomeccanica.

Saper frenare è anche una forma di consapevolezza, significa riconoscere il momento, sentire la direzione del proprio corpo, anticipare ciò che accade.

È una competenza motoria e cognitiva che si costruisce con il tempo e con l'esperienza.

Nei settori giovanili insegnare a frenare non serve solo a migliorare il gesto, ma anche a sviluppare controllo, equilibrio e capacità di adattamento.

Saper gestire la velocità e gli spazi è una competenza fondamentale per ogni giocatore, molto più preziosa di quanto spesso si creda.

La vera efficienza nasce dall'equilibrio tra spinta e controllo, tra forza e misura.

Decelerare per accelerare significa proprio questo: trovare il punto di equilibrio che permette al movimento di esprimere tutta la sua potenza senza sprecarla.

Ogni volta che vedo un atleta frenare in silenzio, con precisione e controllo, mi torna in mente una sensazione familiare: quella di un corpo che non lotta contro il movimento ma lo governa.



La gestione di un gruppo di lavoro: le mie quattro pietre angolari

di Maurizio Gherardini, Presidente LBA

"Trova qualcosa che ami fare, fallo ogni giorno, sii ossessionato da questo desiderio, l'equilibrio potrà arrivare più tardi. È lo sforzo, la lotta, il mettersi alla prova fino al limite ogni giorno ciò che ti mancherà poi. Non ti sentirai mai più vivo di quando sei in grado di dare a qualcosa tutto ciò che hai." - Steve Nash

Questo concetto fu espresso da Steve Nash la sera in cui fu introdotto nella Hall of Fame: lavorando insieme a Canada Basketball ho avuto più volte l'occasione di condividere con lui sensazioni ed idee ma questo concetto, mi raccontava, era sempre stato alla base di tutto quanto lui aveva poi raggiunto nella vita.

E prima di raccontarvi un po' quelli che sono stati i principi manageriali che ho cercato di

seguire negli anni di Forlì, Treviso, Toronto e Istanbul, permettetemi di riportare alcuni altri "concetti" di un allenatore come John Wooden, un altro Hall of Famer.

"Il successo è una pace interiore che deriva direttamente dalla soddisfazione personale nel sapere di aver fatto lo sforzo per diventare il migliore possibile in base alle proprie capacità."

"Definisci il "successo" per coloro che sono sotto la tua guida come un impegno totale e uno sforzo volto al benessere della squadra. Poi dimostralo tu stesso con il tuo impegno e le tue prestazioni."

"Fissa i tuoi standard in alto; cioè, fai assolutamente del tuo meglio in base alle tue

capacità. Concentrati sul correre la gara, non sul vincerla. Fai ciò che è necessario per dare il tuo meglio e non perdere il sonno preoccupandoti della concorrenza. Lascia che siano i concorrenti a perdere il sonno preoccupandosi di te. Insegna alla tua organizzazione a fare lo stesso."

Quanto segue vuole essere la descrizione del mio modo di gestire un gruppo ma sono convinto che molti concetti sono applicabili anche al lavoro dell'allenatore.

Le mie quattro "pietre angolari"

Per gestire un gruppo e prendere le migliori decisioni possibili, devi:

- **Valorizzare la tua esperienza:** è fondamentale e molto utile.
- **Non dare mai nulla per scontato:** chiediti sempre cosa stai facendo e perché.
- **Prendere decisioni prima che la stagione sia finita:** vincere o perdere non sono dei buoni "consiglieri" in questo processo.
- **Relazioni personali:** come motivare il tuo gruppo.

1. Valorizza la tua esperienza

Valorizzare la propria esperienza può servire per provare una nuova strada, voltare pagina, cercare una nuova avventura.

Non credo nel fare sempre le stesse cose: il mondo cambia continuamente, così come le abitudini.

Per avere successo dobbiamo:

- **Identificare chiaramente il nostro obiettivo;**
- **Riconoscere il percorso per raggiungerlo;**
- **Sviluppare la cultura necessaria per questo processo.**

Valorizza la tua esperienza.

Se fai parte di un team e non sei sicuro di quale sia l'obiettivo del team, allora o lo definisci immediatamente, oppure non chiamarlo un team. Non si può essere un team alla ricerca del proprio obiettivo: sarebbe una totale perdita di tempo.

Come manager, stai guidando questo processo con il tuo atteggiamento, le tue decisioni e il tuo linguaggio del corpo. Alla fine della giornata, sei tu responsabile delle performance del tuo gruppo, nessun altro al tuo posto, altrimenti c'è qualcosa che non va.

Non avere paura di pensare "fuori dagli schemi" (out of the box) o di ammettere di aver commesso un errore.

Rendersi conto di aver preso una decisione sbagliata è a volte la via più breve per prenderne una giusta.

Sii curioso nell'analizzare le diverse aree del tuo business. Tutti hanno talento, ma ciò che fa davvero la differenza è cosa se ne fa. Non possiamo essere pigri e affidarci solo ai nostri punti di forza. Il duro lavoro è ciò che ripaga.

2. "Niente è garantito"

Se osservi come funziona il mondo degli affari, vedrai che le aziende sono sempre alla ricerca di persone, di menti fresche; hanno bisogno di creatività e innovazione, vogliono che i loro collaboratori siano "affamati" e pronti a dare il massimo. Il nostro motto al Fenerbahçe è: "mai abbastanza" (Never enough!)

Il momento in cui pensi di avercela fatta e di essere arrivato al successo è il momento in cui inizi a fallire e a subire una sorta di blocco mentale.

Le persone intorno a te lo percepiscono immediatamente. Non credere di avere sempre tutte le risposte, e' impossibile e devi quindi restare sempre vigile

3. "Quando decidere"

La base delle future decisioni del tuo club deve essere definita con largo anticipo.

Ogni decisione può essere migliorata analizzando i risultati attuali, ma non può essere modificata in base a essi. Non siamo "neutrali" o sereni dopo una partita, non importa se vinciamo o perdiamo.

4. Relazioni personali

Non puoi essere un "amico" delle persone con cui lavori, salvo in pochissimi casi e, forse, dopo aver passato molti anni nello stesso club.

Devono credere che tu sia loro amico accettando il "bastone" (quando è il momento di criticarli), sapendo che sei anche in grado di dare la "carota" (quando è il momento di congratularsi).

Dobbiamo comprendere il valore della comunicazione: dobbiamo essere trasparenti nel nostro processo di pensiero e sviluppare una vera relazione. Non possiamo avere paura di dire ciò che pensiamo: succede troppo spesso. La stagione è molto lunga e dovremo affrontare insieme molti aggiustamenti.

Più del bastone, credo che dobbiamo essere in grado di fissare obiettivi che aumentino motivazione e performance in ogni momento.

Devono essere sicuri che qualunque decisione tu prenda sia per il bene del club e, quindi, sia anche a loro vantaggio.

Il tuo staff e i tuoi atleti si aspettano sempre di essere supportati dalla proprietà, anche quando vengono prese decisioni difficili, e tu, come manager, devi sempre essere dalla loro



parte, senza però schierarti contro la proprietà.

Sfrutta ogni occasione per condividere una visione comune: staff, giocatori e uffici devono allinearsi alla stessa filosofia. Condividere aiuta a sviluppare una cultura lavorativa solida, così come la disciplina necessaria

Non dare mai a nessuno la possibilità di pensare che tu stia prendendo una decisione per il tuo tornaconto. Le persone intorno a te accetteranno solo scelte che chiaramente portano miglioramento al club e, di conseguenza, a tutti i soggetti coinvolti.

“Nella leadership, non ci sono parole più importanti della fiducia. In ogni organizzazione, la fiducia deve essere sviluppata tra tutti i membri del team se si vuole ottenere il successo.”

Mike Kryzewski (Duke University)

Alcune considerazioni per concludere:
Tieni la porta aperta, ma sii cauto e giusto.

Non diventare la “spalla” su cui tutti vogliono piangere e lamentarsi: sarebbe estremamente pericoloso.

Proprio come l'allenatore sceglie il capitano della squadra, il suo “filtro” con il gruppo, tu devi essere il “leader” fuori dal campo, all'interno del gruppo di gestione.

Devi avere la capacità di definire chiaramente il ruolo e le responsabilità di ciascuno all'interno dell'organizzazione.

L'allenatore fa lo stesso sul campo, tu devi farlo fuori dal campo. Devi arrivare all'immagine finale con passi e decisioni chiari.

Sii consapevole delle difficoltà, ma capace di adattare sempre i tuoi obiettivi per generare nuovi incentivi: questi devono esserci sempre.

Avere incentivi costituisce una buona parte della qualità delle persone nel lavorare per raggiungere un obiettivo.

Gestisci il livello delle aspettative, sia che tu stia trattando con la proprietà, i giocatori, i media o i tifosi.

Devi trovare il modo di mostrare sempre il bicchiere mezzo “pieno” e non mezzo vuoto, perché essere positivi è fondamentale per avere una possibilità maggiore di avere successo.
Sii onesto nelle tue valutazioni: sanno quando stai bluffando.

Non dimenticare mai: una squadra che sa sorridere dentro e fuori dal campo ha maggiori possibilità di avere successo.



I turning point della vita

di Marco Martelli, Direttore delle Comunicazioni Elah Dufour Novi

Chi fa sport, che lo giochi, lo allenati o lo diriga, conosce bene il significato di **turning point**. E' quel momento in cui qualcosa svolta, in cui arriva il click, in cui cambiano le sorti di una stagione o a volte di una carriera. Solitamente non lo prevedi, non lo puoi allenare, né puoi confidare che prima o poi arriverà: accade e basta. Quello è il momento in cui tutti, all'interno di un team, si accorgono che qualcosa di migliore (se non di grande) si può realmente raggiungere. E', di fatto, il momento della consapevolezza, del gruppo e del singolo, che all'interno delle loro mura possono finalmente gettare la maschera della pretattica e del giochino della pressione (da scaricare solitamente all'esterno).

Io ho avuto la fortuna, nella mia vita

professionale, prima da giornalista, poi da dirigente sportivo e ora da dirigente di azienda, di averne visti e vissuti tanti, di quei turning point. Ne potrei raccontare molti, all'interno di team che si sono poi rivelati vincenti, e non necessariamente che abbiano poi alzato un trofeo o raggiunto l'obiettivo, ma che di certo hanno terminato il percorso con la soddisfazione e la pace di chi, nell'intimo, il proprio personale campionato lo ha vinto e non lo dimenticherà. Ce n'è uno, però, molto personale, che mi sento di condividere per raccontare meglio un ruolo, quello del dirigente, nella sua definizione più autentica: *"Persona dotata di autonomia decisionale, che fa parte della direzione di un'organizzazione e opera al fine di promuovere, coordinare e gestire gli obiettivi aziendali"* (Treccani).



Agrigento, Maggio 2014, pullman della squadra. Siamo in strada verso gara 3 di semifinale di A2. Con me la Junior Casale, della quale ero Direttore Generale da 3 anni e che, con la guida di Marco Ramondino, avevamo riportato in semifinale. Perse le prime due in casa, siamo sotto 0-2. Ci dirigevamo, di fatto, verso l'ultima gara dell'anno. Tra fine regular season e playoff, ero solito prendermi una settimana per andare negli USA con l'obiettivo di assistere a un torneo di fine stagione NCAA, a Portsmouth. Quell'anno rimasi meno ore del solito dentro quella non memorabile palestra. Preferii infatti connettermi con altri manager e dipartimenti legati al basket: grazie ai contatti di italiani già affermati all'estero, riuscii ad incontrare in pochi giorni direttori di arene, manager di ticket office, di community, di digital marketing e content production, team di arena entertainment e perfino una mascotte (o meglio, chi c'era dentro). Tornai con un bagaglio di appunti e con un libro ("Ice to the Eskimos" di Jon Spoelstra, ex manager Nba e professore di marketing sportivo...oltrechè padre di coach Erik) che iniziai proprio su quel pullman. Lo divorai, anche grazie alla vittoria che cogliemmo in gara 3, che ci consentì non solo allungare il soggiorno, ma di uscire a testa alta. E a me, non me ne voglia Coach Ramondino, di terminare un libro che mi cambiò la vita.

Gestione e visione

Per fare quel click, una vocazione la si deve già avere. Come ce l'hanno certamente gli allenatori, a tutti i livelli, che stanno

leggendo questo pezzo. Però non basta avere dentro voglia, intraprendenza e ambizione: servono disciplina, lavoro, allenamento, approfondimento e formazione. Serve perdere, più di quanto serva vincere. Serve provare, sbagliare, correggere, riprovare. E poi serve qualcosa: un **turning point** che ti dia piena consapevolezza.

A me, quel click nascosto tra le pagine di un libro, di un'agenda piena di appunti e di spunti guardati attorno, diede la piena fiducia di unire i puntini all'interno del nostro piccolo, grande club. Creare un equilibrio maniacale tra la gestione della parte sportiva, chiaramente quella più esposta e decisiva, e la costruzione di una struttura societaria capace, con le sue funzioni e i suoi dipartimenti, di delineare un prodotto, e poi crescerlo, valorizzarlo, comunicarlo e renderlo profittevole, diventò da quel momento un esercizio quotidiano, che per funzionare doveva necessariamente permeare tutti: dal capo allenatore, figura imprescindibile da avere a bordo in questo processo, ai giocatori, dalla segretaria apparentemente distaccata alla hostess dedicata alla prima fila del parterre. Tutti dentro, nessuno escluso, uniti per un'unica missione: la cultura e l'identità del club. Dove l'allenatore, figura apicale di un'organizzazione sportiva, è la principale espressione sia all'interno che all'esterno.

Curiosita' e proprieta' di linguaggio

Faccio coming out. Io non ho mai giocato a basket, se non al campetto. Non ho mai allenato. Non ho una tessera da allenatore. Ho però sempre avuto, nascendo a Bologna, una passione smodata per questo gioco, tanto da smettere di giocare a calcio perchè un pomeriggio, piuttosto che allenarmi al freddo, ritenni decisamente più eccitante una gara di Euroclub dal vivo. Dalle medie, ho passato il tempo a cercare partite su ogni canale, registrando vhs, riguardandole, chiedendone ai miei cugini più grandi. Da puro autodidatta, lo ammetto, ho sviluppato l'amore per questo gioco e, più tardi, per ciò che ci stava dietro. Sono sempre stato molto curioso, ai limiti dell'ossessione, per le cose complesse che mi interessavano: così è stato col basket a 12 anni e così lo è oggi nel lavoro che svolgo, a 43, come Direttore della Comunicazione per il gruppo dolciario Elah Dufour Novi. Essere curioso mi ha permesso di approfondire, di capire meglio e di volerne di più. Ho sempre letto tanto e ciò mi ha aiutato nella scrittura e nello sviluppare proprietà di linguaggio e comunicazione, che mi accorgerò, nella vita da dirigente, essere fondamentali, se non vitali, per poter instaurare



relazioni, essere credibile e autorevole ed ottenere appoggio nelle proposte di progetti e opportunità. Oggi, travolti dal digitale e dalla voglia di raccontare ciò che facciamo nella vita (specie se è eccitante come giocare o allenare), consiglio davvero di approfondire il tema della comunicazione: come farla, come parlare. Quando.

Scrivere racconti (semiseri) di basket sui primissimi forum internet è stato per me lo strumento per mettere in piazza concetti e pensieri che piacquero non solo agli utenti, ma anche a un mostro sacro della prosa e del giornalismo come Walter Fuochi, che pochi mesi dopo mi diede la chance di scrivere per Repubblica a Bologna. Così sono passato dalla passione a lavorare con la passione, ottenendo l'accesso ai veri ambienti dello sport, ovvero gli spogliatoi, i campi, gli uffici, annusando tanto il sudore quanto team vincenti o situazioni problematiche. Osservando ed interloquendo, in particolare quando i taccuini si chiudevano, sono nati i rapporti, le relazioni e l'opportunità, da me sognata, di vivere dall'altra parte della scrivania.

Masterizzazione di una passione

Un famoso giornalista mi disse, un giorno: *"Per noi è tutto facile: scriviamo dov'è l'errore, tanto poi a risolverlo ci devono pensare loro"*. Loro erano i club, i giocatori e ovviamente gli allenatori: le figure dalle quali ho più di tutti imparato. Mentre firmavo i primi articoli su Repubblica, studiavo ancora Economia Aziendale a Bologna: sognavo, obiettivamente in maniera platonica, di applicare quegli insegnamenti ad un team sportivo. E per quello, durante le estati, viaggiavo per guardare i campionati europei giovanili: non si sa mai,

pensavo, magari conoscere il futuro del basket europeo mi aiuterà nella conoscenza del gioco. E nelle relazioni. E infatti, qualche anno dopo, accadde. Fu Daniele Baiesi, oggi ds di Milano, ieri eccellente giornalista a Bologna, a propormi per primo il grande passo di seguirlo a Biella. Non mi sentivo ancora, però, di lasciare il giornale e mi chiese di aiutarlo a coprire un torneo estivo giovanile. In quel torneo giocava la Svezia di un giovanissimo Jonas Jerebko. Confermare a "Baio" che sarebbe stato un delitto lasciare quel ragazzo a Lulea, e vederne poi l'esplosione, fu anche quello un **turning point**, perchè di lì a poco, sparsa la voce, coach Marco Crespi - che avevo conosciuto durante i miei viaggi degli anni precedenti - mi segnalò ai Phoenix Suns. Era il momento di masterizzare la passione.

Quando David Griffin, all'epoca GM dei Suns, accettò l'indicazione di coach Crespi e mi arruolò dopo colloquio, smisi completamente i panni del giornalista. La modalità di commento divenne analisi, poi consulenza di supporto a una strategia di team. Sono stati tre anni entusiasmanti, di studio continuo, di approfondimento del gioco, di conoscenza di giocatori e di addetti ai lavori. E di gestione della pressione.

Più importante di tutti, soprattutto per i ruoli che mi sono ritrovato ad investire negli anni a seguire, fu il concetto di "fit": ovvero la ricerca del "pezzo" più funzionale, del più integrato nell'identità (di squadra o di team in generale), e non necessariamente il più talentuoso, pregiato, "forte". Questo concetto mi segue tuttora, anche nella selezione del personale.

Il salto da scout per una squadra NBA alla vita quotidiana in un Club fu abbastanza naturale.

Arrivò grazie a Zoran Savic, che dopo il tricolore da dirigente in Fortitudo era andato a guidare il Barcellona. Quando tornò in Italia, mi chiese di unirmi a lui nel team che avrebbe formato in Fortitudo. Decisi in un secondo: avevo infatti l'opportunità di vivere, ed incidere, dentro un team su base quotidiana, di mettermi alla prova in un contesto sfidante, con pressione importante, ma soprattutto di osservare ogni dipartimento di un'azienda sportiva, cominciando ad unire quei famosi puntini: stavo facendo ciò che avevo sognato e per il quale avevo studiato (sui banchi e nelle palestre).

Costruzione e valorizzazione di un prodotto

Fortitudo Bologna, Casale Monferrato, Virtus Bologna. Tre posti, tre contesti, tre ruoli completamente diversi. Fortunatamente diversi. Perché la fortuna vera, che auguro a chiunque abbia la pazienza di leggere queste righe, è di confrontarsi a qualsiasi livello, vestendo ruoli diversi e quindi con l'obbligo di reinventarsi, reinterpretarsi e, ancora una volta, non smettere di studiare. Ogni ruolo, seppur con le sue difficoltà, consente infatti di scoprire aspetti di noi stessi che probabilmente non sappiamo nemmeno di avere, e che talvolta scopriamo solo quando c'è la necessità vitale di affrontare la prestazione o la problematica. A volte, l'affrontiamo per sopravvivere.

Sono convinto che sia la multi-disciplinarietà, un ampio ventaglio di conoscenze, skills e passioni, una innata curiosità e pure tanta incoscienza, a garantire a un professionista l'opportunità di battersi al meglio delle sue capacità. In un mondo che cambia alla velocità della luce, aggiornarsi, conoscere il futuro ed essere capaci - in prima persona, per poi formare chi è accanto - di mettere in pratica ciò che si vede, sia l'unica strada per rispondere con efficacia e "accountability" ai propri superiori (che sia una proprietà, un dirigente responsabile, un datore di lavoro.. e anche a noi stessi). Essere "accountable", ovvero assumersi le responsabilità e soddisfare le aspettative, è il nostro obiettivo quotidiano. Per me lo è stato sempre, a Repubblica come nei club per cui ho lavorato, così come lo è quotidianamente in azienda, oggi. Un'azienda che mi ha accolto dopo avermi conosciuto proprio grazie al basket.

Il lavoro del dirigente, o almeno come l'ho sempre interpretato io, non si può limitare alla selezione dei giocatori. Non è solo, per quanto importante e decisivo sia, il "fare mercato". E' la costruzione dell'intera visione aziendale (o del club), che passa certamente da un team competitivo, ma anche dall'immagine esterna,

dalle relazioni e dalla comunicazione interna, dalla cultura che si crea nella quotidianità e che diventa un elemento distintivo sul mercato, capace di incidere nel reclutamento (nell'ingaggio di giocatori, nello sport, o nell'assunzione di collaboratori, in azienda) e nella capacità di essere profittevoli. E' quello spartiacque che ti fa provare orgoglio nel vestire un logo e contagiare gli altri con il senso di appartenenza.

Questi sono discorsi che sono sempre stati, per me, il filo conduttore di piani operativi, di sviluppo sportivo o di marketing, condivisi per ogni giorno - nei miei ultimi 6 anni a Casale - con la proprietà e con i principali sponsor. Tra questi, il principale è sempre stato Novi, con il marchio Novipiù. Ogni 20 giorni, confrontarmi con la proprietà di un'azienda leader nel food significava mettere alla prova visione ed architettura di una piccola società sportiva davanti a un Gruppo che oggi fattura oltre 220 milioni di euro ed è davanti a sfide certamente più ingombranti. Quel tipo di visione, costruzione e valorizzazione di un prodotto, mi ha evidentemente consentito di essere valutato per l'inserimento in azienda, una cosa che nel mio intimo avevo già programmato di fare e che il percorso ha consentito accadesse nel momento ideale. E che ogni giorno, a differenza di quanto mi fu detto, mi diverte, mi stimola, mi crea adrenalina nello sviluppo di un'idea, di un progetto, di una campagna. Tanto quanto una gara di playoff.

Per costruire, ci vuole una struttura, ci vuole una visione e un'identità da costruire. Ma ci vuole soprattutto "il cuore": mettercelo, per sentire tuo il progetto e, di riflesso, trasferirlo ad altri. Perché alla fine, il lavoro di un dirigente non è molto diverso da quello di un allenatore: devi creare le condizioni perché gli altri possano fare il loro mestiere al massimo, perseguendo la strada del miglioramento quotidiano mentre si insegue con chiarezza un obiettivo condiviso, realistico e misurabile. In attesa di quel punto di svolta.

Perché quando il **turning point** arriva — e arriva sempre quando meno te l'aspetti — devi avere già preparato il terreno: le svolte cambiano nulla, se il club (o l'azienda) non è pronta a reggerle.

Il resto sono dettagli: nomi, ruoli, stagioni, vittorie o sconfitte. Quello che rimane, alla fine di tutto, è la cultura che si lascia alle persone con cui hai condiviso il viaggio e ciò che viene trasmesso a chi ti guarda (o chi ti compra, nel caso di un prodotto). È lì che si vede se hai costruito un'identità, se hai costruito un prodotto, se hai costruito un club solido. Oppure, se hai solo messo insieme un gruppo di persone.

Formare per integrare: la figura del formatore nella pallacanestro moderna

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

Una nuova sfida per la formazione nella pallacanestro

Negli ultimi anni la pallacanestro ha vissuto un'evoluzione profonda: da sport di pura tecnica e strategie a **sistema complesso di relazioni, percezioni e decisioni**.

In questo scenario, la **formazione degli allenatori** assume un valore decisivo: non è più soltanto trasmissione di conoscenze, ma **costruzione di competenze e consapevolezza**.

Formare oggi significa saper generare contesti di apprendimento, stimolare riflessione e autonomia, connettere esperienze e significati.

Il Formatore: da trasmettitore a facilitatore di apprendimento

La figura del Formatore è oggi più che mai centrale. Non è più soltanto un "allenatore di allenatori" o un docente che trasmette contenuti. È piuttosto un **facilitatore di processi di apprendimento**, un professionista capace di creare le condizioni per far emergere conoscenza, consapevolezza e crescita.

Un Formatore efficace non insegna cosa pensare, ma aiuta a imparare a pensare.

Il Formatore opera su tre piani **complementari**:

1. **Tecnico**, perché padroneggia il linguaggio e le logiche del gioco.
2. **Didattico**, perché sa progettare percorsi progressivi, coerenti e personalizzati.
3. **Relazionale**, perché comprende che la formazione nasce dall'incontro tra persone e non solo dalla trasmissione di contenuti.

La sua missione non è formare "repliche" di sé, ma **accompagnare alla scoperta di un proprio stile di allenamento e di pensiero**. In questo senso, il Formatore è più vicino a un **maestro artigiano** che a un teorico: costruisce esperienze, non lezioni.

La formazione come processo continuo e riflesso

La formazione efficace nasce da un principio chiaro che può essere sintetizzato con l'espressione: **non si insegna, si apprende**.

Il Formatore – come ogni adulto in apprendimento – cresce attraverso esperienze significative, momenti di confronto e di trasformazione del pensiero spontaneo in pensiero riflesso.

Il Formatore, in questo contesto, diventa un **regista dell'apprendimento**, che stimola doman-

de prima ancora che fornire risposte, favorendo l'osservazione e il feedback costruttivo.

Fondamentali sono:

- la **continuità** del percorso formativo;
- la **circolarità** tra esperienza, analisi e riflessione;
- la **contestualizzazione** delle proposte didattiche.

La formazione non si limita a un'aula o a un corso: ma "vive" sul campo, nelle relazioni e nella quotidianità del rapporto formativo.

I principi del modello di pallacanestro integrata: dalla teoria alla pratica

In questa logica si inserisce il **Modello di Pallacanestro Integrata**. Secondo questo modello ogni aspetto del gioco va proposto attraverso



l'analisi e lo sviluppo degli aspetti tecnico-tattici, fisici e relazionali (Integrazione orizzontale), ed al tempo stesso riconoscendo e sviluppando il cosa viene prima, considerato come prerequisito per ciò che viene dopo (integrazione verticale).

Spazio e Tempo

La pallacanestro è un gioco di relazioni spazio-temporali: agire nel momento giusto, nel luogo opportuno.

Il Formatore deve guidare gli allenatori a comprendere queste dinamiche, stimolando la percezione, **la lettura e l'anticipazione**.

Didatticamente, ciò significa creare contesti in cui la scelta e la decisione nascono dall'esperienza, non dall'esecuzione ripetitiva.

Allenare alla sensibilità del tempo e dello spazio equivale a **formare l'intelligenza del gioco**.

Autonomia e Collaborazione

La formazione deve generare allenatori **autonomi nel pensiero**, ma anche **capaci di collaborare** in reti di conoscenza. L'autonomia è la libertà di pensare in modo responsabile, la collaborazione è la capacità di condividere.

Equilibrio

L'equilibrio è il centro vitale del gioco e della crescita. Equilibrio tra tecnica e creatività, tra rigore e libertà, tra risultati e processi.

Il Formatore educa a **trovare e mantenere equilibrio**, aiutando gli allenatori a gestire l'incertezza e ad abitare la complessità con consapevolezza.

Insegnare equilibrio significa anche trasmettere una cultura della misura, dell'ascolto e del rispetto dei tempi evolutivi.

Ogni sistema, sia esso la mente umana o una squadra di pallacanestro, **ogni modello**, inteso come rappresentazione semplificata della realtà, serve per capire, spiegare o prevedere come funziona qualcosa. **Esso non è semplicemente una somma di elementi, ma un insieme integrato** in cui "totalità" e "parti", il processo di "integrazione" e i diversi "livelli logici" giocano ruoli fondamentali.

Totalità e parti

Ogni gesto tecnico è parte di un tutto più grande. Allenare solo le parti senza comprendere la totalità del gioco porta a una formazione frammentata. Parimenti l'allenatore deve saper allenare solo totalità funzionalmente agli obiettivi contingenti.

Il Formatore deve aiutare gli allenatori a riconoscere le parti al sistema, favorendo un pensie-

ro complesso, capace di cogliere l'interdipendenza tra tecnica, tattica e dimensione umana. Formare con questo approccio significa insegnare a vedere il gioco come organismo, non come somma di elementi.

Formula di Integrazione

Questo concetto è il cuore del modello: integrare!! Integrare teoria e pratica, conoscenze e valori, individuo e squadra, mente e corpo. Il Formatore diventa allora un "tessitore di connessioni", unisce linguaggi, prospettive e livelli diversi. La vera innovazione formativa nasce dalla capacità di **integrare differenze**, non di uniformarle, riconoscendo però il valore delle differenze come elementi capaci di arricchire.

Così come va inteso che **ogni individuo impera una modalità di integrazione**.

Esempio pratico:

Nel contesto di una squadra di basket, l'integrazione si osserva quando i giocatori non si limitano a giocare individualmente, ma si sincronizzano: un passaggio ben eseguito, una scelta tattica condivisa, la capacità di leggere all'unisono il comportamento dell'avversario. Questi elementi integrati portano alla formazione di una prestazione di squadra efficace e coesa.

Inoltre ognuna delle due squadre in campo, avrà una modalità di integrazione, una formula, una ricetta diversa.

I livelli logici

- Concetto:

I livelli logici sono i diversi "strati" o dimensioni attraverso cui possiamo analizzare e comprendere un sistema. Ogni livello rappresenta un diverso grado di astrazione o complessità e si riferisce a modalità differenti di organizzare la realtà.

- Livelli tipici:

a. **Livello fisico:** include aspetti materiali e concreti (ad esempio, le capacità motorie dei giocatori).

b. **Livello comportamentale:** riguarda le azioni e i comportamenti osservabili (come le scelte in campo, le tattiche di gioco).

c. **Livello cognitivo ed emotivo:** comprende processi mentali, strategie decisionali, motivazioni, emozioni e percezioni.

d. **Livello relazionale:** si concentra sulle dinamiche interpersonali, la comunicazione e le interazioni all'interno della squadra.

Esempio pratico nella pallacanestro:

Un giocatore non è definito solo dalla sua abilità tecnica es. palleggio, tiro, difesa (livello tecnico), ma anche dalla sua capacità di prendere decisioni rapide (livello cognitivo), di gestire

la pressione emotiva durante la partita (livello emotivo) e di interagire efficacemente con i compagni (livello relazionale). Tutti questi livelli si combinano per determinare la sua efficacia all'interno del team.

Didattica ed integrazione

La **didattica** è lo strumento operativo del modello integrato.

Non è un metodo unico, ma una **filosofia di connessione**: tra sapere e fare, tra allenatore e giocatore, tra esperienza e riflessione.

L'integrazione non va intesa come banale somma delle parti ma come generazione di un insieme comune, di valore maggiore rispetto alla semplice somma delle parti.

In questo va definita l'integrazione orizzontale e quella verticale, entrambe ulteriormente da integrare tra loro.

Il tutto tenendo bene a mente che **per ottenere un'integrazione** efficiente è fondamentale conoscere: **il funzionamento delle parti** da integrare, **il livello in cui è possibile integrare** e **l'ordine gerarchico** che ogni parte assumerà nella totalità frutto dell'integrazione.

Il Formatore deve definire e mostrare come l'integrazione sia obiettivo nell'insegnare un gesto tecnico, nel programmare un allenamento, nell'uso degli strumenti didattici, nella gestione della partita, in ogni modalità dell'intervento formativo!!

Fondamentale in questo senso appare la definizione del percorso formativo.

L'efficacia di questo processo è direttamente proporzionale alla chiarezza nel definire l'obiettivo finale ed alla coerenza nella scelta del percorso formativo.

Punto di partenza -> percorso formativo -> Obiettivo della Formazione

Ma soprattutto il Formatore ha l'onere di mostrare la necessità di avere un approccio integrativo, costruendo commissioni con le parti da integrare meno note, in cui e con cui poter crescere.

Una didattica integrata valorizza l'errore come parte del processo, promuove il confronto. L'obiettivo è generare apprendimento duraturo, motivato e trasferibile sul campo.

Le competenze del Formatore integrato

Essere Formatore oggi significa possedere una serie di Saperi ormai ben noti ma che orientati in modo specifico alla Formazione in modalità interconnessa:

- **Il Sapere**: inteso come conoscenza dell'argomento;

- **Il Saper Fare**: orientata alla generazione di una programmazione, flessibile ed individualizzata, capace di distinguere tra i momenti di stabilità (punto di partenza da cui far nascere l'esigenza del miglioramento e momenti di crescita, in cui superare un precedente limite).

- **Il Saper Far Fare**: evoluto verso l'osservazione sistemica e capacità di lettura del contesto. capace di generare esperienza e di dare significato all'esperienza

- **Il Saper Valutare**: utilizzata in modo oculato e orientata alla crescita, può fornire una roadmap chiara per il miglioramento,

Questi quattro saperi si fondano, sono "sostenuti" da:

- **Il Saper Essere**: l'elemento valoriale che qualifica il Formatore ed i suoi comportamenti

- **Il Saper Comunicare**: presupposto per una leadership votata all'ascolto attivo ed al feedback costruttivo ovvero la capacità di ispirare più che dirigere. Il tutto al fine di costruire relazioni con i soggetti del processo formativo.

Queste competenze non si apprendono in modo lineare: si costruiscono con l'esperienza, la riflessione e la condivisione, esattamente come accade nel gioco di squadra.

Conclusione – Verso una cultura formativa integrata

Essere Formatori oggi significa assumersi una responsabilità culturale: formare non solo allenatori, ma persone capaci di pensare, collaborare e innovare.

La sfida è costruire una cultura condivisa della formazione, in cui il Formatore diventa custode e innovatore, tradizione e futuro insieme.

In fondo, formare è un atto di fiducia: fiducia nel gioco, nelle persone e nella loro possibilità di crescere insieme.

REGOLAMENTO

I Fondamentali per gli arbitri del settore giovanile

di Maurizio Biggi, Coordinatore Nazionale Settore Giovanile Arbitri FIP

Nella pallacanestro moderna, l'Arbitro deve essere sempre più inserito all'interno della gara e deve conoscere approfonditamente tutti i processi che avvengono in essa.

Per arrivare a questo, è necessario avere dei fondamentali acquisiti che gli permetteranno, durante il suo percorso, di poter apprendere nuove conoscenze inserendole su di una base ampia e solida.

Il Formatore Arbitri del Settore Giovanile, soprattutto a livello iniziale, deve sentire come i FONDAMENTALI siano la base del proprio lavoro d'insegnamento e attraverso la PASSIONE, deve trasmettere ai suoi allievi la capacità di:

- imparare a stare in campo;
- acquisire sicurezza e precisione;
- leggere le varie situazioni che il gioco propone;
- poter eseguire correttamente i fondamentali per rendere efficace il proprio lavoro.

L'importanza del ruolo dell'arbitro deve passare attraverso una preparazione ottimale, che deve toccare quattro aspetti:

- fisico - atletica;
- personale - mentale (consapevolezza del ruolo, consistenza, comunicazione);
- tecnica arbitrale (acquisizione dei fondamentali, corrette segnalazioni, uniformità);
- conoscenza del gioco (principi base di gioco, lavoro con Allenatori).

Ciò deve avvenire attraverso un percorso formativo che si muova nelle quattro direzioni e che porti una crescita costante in ogni singola voce, teniamo presente che ogni soggetto sul quale ci troveremo a lavorare, che andremo a formare, sarà diverso dall'altro per cultura, personalità, modalità di percepire ed interpretare emozioni, concetti ed esperienze, di conseguenza dovremo essere bravi a modulare i messaggi in base al livello dei nostri uditori.

Andrà quindi guidato il suo processo di insegnamento per prepararlo gradatamente e contestualmente come atleta, persona e tecnico capace di essere autonomo nelle proprie scelte, funzionali al gioco ed al ruolo di Arbitro.

Gli Arbitri del Settore Giovanile, durante il loro percorso che li porterà al mondo dei "grandi", dovranno trovare nel loro Formatore una figura di riferimento, seria e preparata, che funga da modello e che sia consapevole della delicatezza del ruolo e della fase evolutiva dei nostri ragazzi.

I Fondamentali

Sono da considerarsi fondamentali dell'Arbitro del Settore Giovanile:

- CORRERE (velocità, reattività);
- MUOVERSI (meccanica arbitrale, ricerca degli spazi);
- FERMARSI (una valutazione fatta da fermo diminuisce il margine di errore);
- VEDERE (cosa è successo, chi è responsabile);
- FISCHIARE (strumento di comunicazione, attenzione su di noi, intensità);
- SEGNALARE (correttamente, da fermo, chiaramente, secondo regole FIBA)

In questa fase, diventa molto importante insegnare con cura COME si acquisiscono i fondamentali e PERCHÉ è determinante saperli



REGOLAMENTO

eseguire correttamente, ricordando loro che andranno sempre migliorati e “ripassati” ogni tanto

Una volta imparati, i fondamentali devono formare la base solida, resistente, sulla quale lavorare, sulla quale poggiare tutte le successive competenze che faranno l'Arbitro e che gli permetteranno di inserire tra il VEDERE e il FISCHIARE, il VALUTARE.

Le Segnalazioni

Il “linguaggio” con il quale un arbitro si esprime è il suo modo di segnalare.

E' importante che egli faccia preciso e pronto uso delle segnalazioni nel modo prescritto, allo scopo di facilitare ad allenatori, giocatori e spettatori la comprensione e l'interpretazione delle sue decisioni.

Chiare e attente segnalazioni accresceranno l'impressione di un arbitro che controlli bene il gioco ed abbia saldamente in mano la gara.

ESIGERE ed INSEGNARE CHE vengano eseguite come indicato dalla FIBA (Regolamento Tecnico).

Il Formatore deve spiegare chiaramente che il fischio e le segnalazioni sono l'unico modo di comunicare che l'Arbitro ha all'interno della partita, introducendo l'uso della voce come strumento utile a dare immediata consapevolezza

di chi ha commesso un fallo dicendo numero e colore immediatamente dopo il fischio, garantendo così la corretta segnalazione anche in situazioni caotiche dopo lo stesso.

In questa fase di crescita, diventa fondamentale il lavoro dentro il campo con gli ALLENATORI, con lavori mirati e concordati che facciano comprendere ai giovani arbitri come si costruisce un gioco e quali sono le basi che contribuiscono al successo o meno di uno schema; partendo da questo stiamo facendo un lavoro congiunto con il SSN e con Marco Sodini in occasione del Progetto Ogni Regione Conta che sta toccando diverse regioni italiane e che vede presenti attivamente anche 8 arbitri.

Tutta la parte di Attivazione viene svolta in campo con i giocatori e poi ci si inserisce durante le progressioni didattiche per lavorare sulla meccanica, sugli angoli e sul concetto fondamentale di mettere gli occhi sui piedi nel momento di ricezioni o arresti, il tutto senza interrompere il flusso ma con grande beneficio per tutti.

Quello che stiamo facendo a livello nazionale viene poi già ripetuto sul territorio, con il chiaro ed unico obbiettivo di garantire ai giocatori il miglior servizio possibile, ricordando sempre una frase a me molto cara” senza arbitri non si gioca, ma senza squadre non si arbitra” e quindi dobbiamo lavorare tutti nella stessa direzione.



La mia estate con il 3x3

di Agostino Origlio, Allenatore Nazionale italiana U23 3x3

Quando si ha l'onore, l'opportunità di indossare la maglia della Nazionale oltre alle indiscusse emozioni di gioia e felicità che si provano, si intrecciano oltre alle responsabilità, tanti pensieri, idee, ispirazioni per poter pianificare il lavoro tecnico che hai in mente e che vuoi proporre e tradurre di conseguenza in campo insieme al gruppo di lavoro a disposizione.

Questa estate ho avuto l'opportunità di seguire e guidare il nostro gruppo Under 23 maschile del settore 3x3 nei tornei giovanili che ci vedevano impegnati, con l'opportunità di conquistare l'accesso ai mondiali di categoria disputatosi a settembre ad Xiongan in Cina.

Partecipazione al mondiale conquistata grazie agli eccellenti risultati dei nostri ragazzi durante l'estate scorsa vincendo le tappe della Nations League, competizione del circuito Fiba, che appunto ti consentono

di ottenere il pass per la rassegna mondiale di categoria.

Il primo aspetto su cui mi sono voluto concentrare è stato nella valutazione del monitoraggio dei ragazzi che potessero far parte del team della nazionale, tenendo conto, oltre ad alcuni criteri di eleggibilità necessari per la Fiba, di questi aspetti:

1. Continuità con chi l'estate precedente aveva già partecipato alle manifestazioni con la Nazionale ed ovviamente che rientrassero nelle mie idee di conformità in relazione ad un giusto equilibrio di squadra;
2. Monitoraggio tramite raduno;
3. Intuizione su atleti adatti per caratteristiche tecniche, fisiche e mentali per l'attività del 3x3.

Ho tenuto in considerazione anche l'età di qualche elemento, cercando di coinvolgere qualche atleta più giovane (sotto età) per una visione di futuribilità per gli anni avvenire.

Come mia abitudine mi sono prefissato degli obiettivi da raggiungere e soprattutto priorità da perseguire.

Nei raduni l'accento è stato principalmente posto sull'aspetto tecnico tattico.

Come primi obiettivi da raggiungere, facendo distinzione fra la fase offensiva e difensiva, da subito ho focalizzato l'attenzione su questi aspetti:

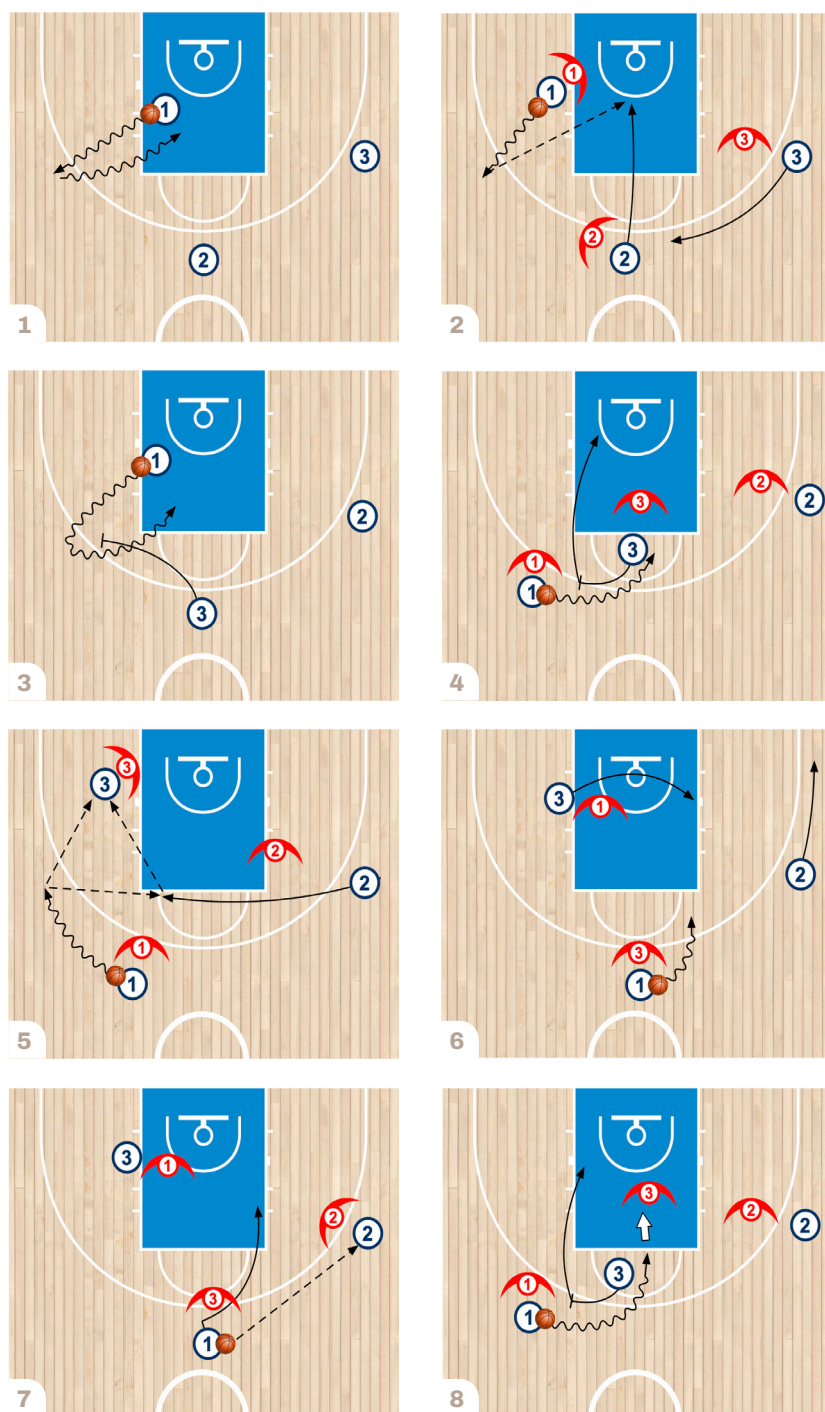
a. Fase offensiva:

1. Transizione dalla difesa all'attacco.
2. Avere sempre iniziativa con tutti e 3 i giocatori, sia con palla che senza con un continuo movimento.
3. Spaziature.
4. Check, Check speciali.
5. Attenzione e qualità nelle scelte ed esecuzioni.

b. Fase difensiva:

1. Forte difesa sul palleggiatore in fase di transizione.
2. Responsabilità individuale sul 1vs1 con o senza palla.
3. Difesa pick and roll
4. Difesa blocchi lontano dalla palla
5. Resilienza





Prima di addentarci sulle situazioni di cui voglio focalizzare, mi preme sottolineare i concetti base su cui bisogna concentrarsi per trovare il giusto equilibrio tra preparazione tecnica, tattica, fisica e mentale.

Gli atleti devono essere in grado di sostenere un gioco ad alta intensità, sviluppare la capacità di lettura delle situazioni, migliorare i fondamentali individuali come palleggio, passaggio e tiro, e lavorare sulla chimica e le tattiche di squadra per sfruttare al meglio le dimensioni ridotte del

campo e il ritmo veloce della partite ed avere un atteggiamento aggressivo in difesa.

Per quanto riguarda l'aspetto offensivo, voglio analizzare 2 aspetti:

1. Transizione
2. Check.

Visto i numerosi possesi che in una partita di 3x3 si sviluppano da situazioni di rimbalzo o canestro subito, rispetto magari a situazioni controllate come i ceck, la fase di transitoria assume per me un aspetto importante nell'economia del gioco, per questo voglio esporre le idee che abbiamo sviluppato per questa fase di gioco.

L'idea è stata quella, una volta acquisito il possesso offensivo, di provare ad attaccare immediatamente nei primi secondi dell'azione, ricordo che nel 3x3 ci sono 12 secondi a disposizione ed è obbligatorio una volta acquisito il possesso che la palla esca fuori dalla linea dei 3p, dove per chi non fosse a conoscenza, nel 3x3 viene riconosciuta come linea dei 2p.

Uscita in palleggio ed immediatamente provare ad attaccare il ferro e di conseguenza la difesa in 1vs1 con palla (*Diagr. 1*) o senza palla tramite tagli a canestro (*Diagr. 2*) quando magari troviamo la difesa in anticipo.

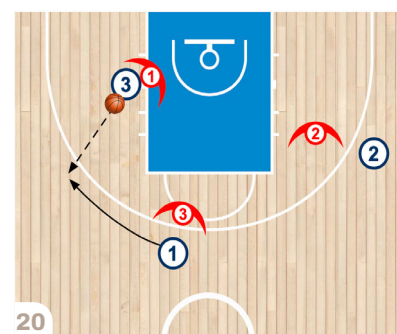
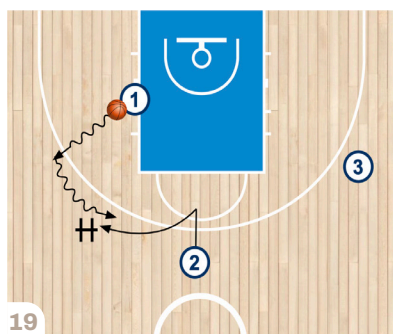
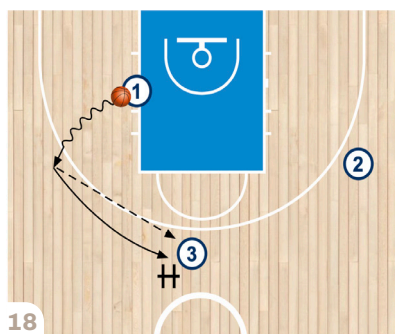
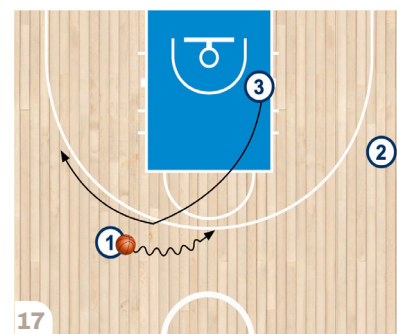
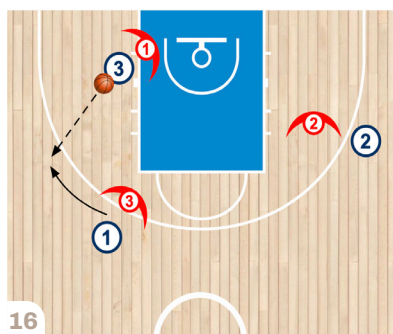
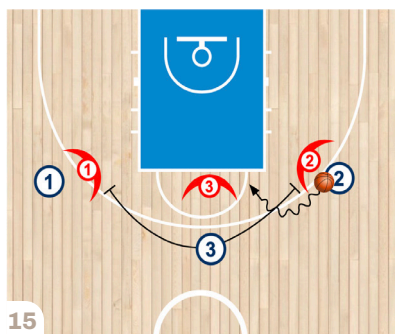
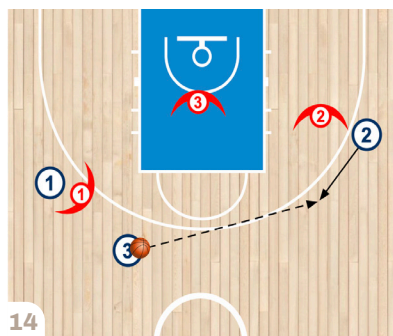
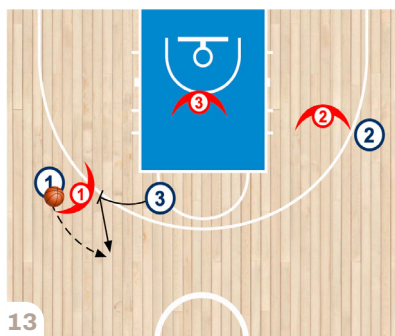
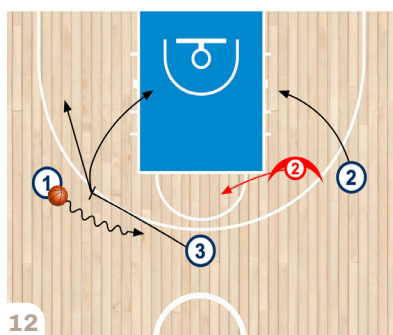
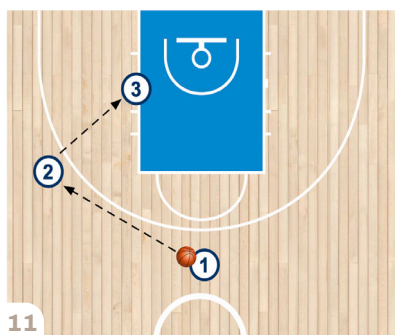
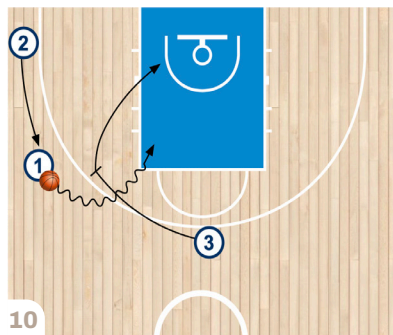
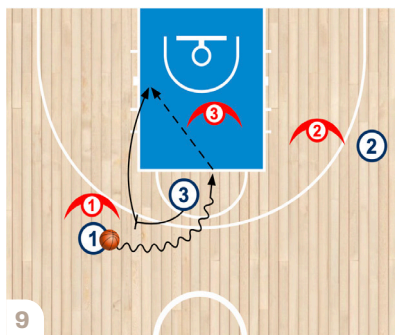
Iniziative che ritengo fondamentali nel 3x3, non solo per cercare di arrivare prima possibile all'obiettivo dei 21 punti necessari per vincere una partita come da regolamento, ma principalmente per enfatizzare quanto sia determinante lo sviluppo ed il concetto del fondamentale tecnico dell'1vs1 nel gioco della pallacanestro in qualsiasi contesto.

Accertata la possibilità di dover provare a costruire il vantaggio in un'altra situazione, rispetto all'idea sopra citata, l'obiettivo era quello di collaborare usando e giocando situazioni di pick and roll (*Diagr. 3*)

Qui troviamo le ipotesi di lettura più frequenti che di solito si trovano nelle partite di 3x3:

- **cambio difensivo:** possibilità di sfruttare il vantaggio in area creatosi con un evidente miss match (*Diagr. 4*, *Diagr. 5*), alternativa attaccare dal perimetro tramite 1vs1 in palleggio (*Diagr. 6*) oppure tramite un semplice dai e vai (*Diagr. 7*) per attaccare il lungo in movimento senza la palla.

• **Contenimento:** primo obiettivo, ovviamente con le giuste spaziature, tempi ed angoli di utilizzo il palleggio arrestato e tiro del palleggiatore altrimenti coinvolgere il lungo sul roll (*Diagr. 8*, *Diagr. 9*), con sponda dietro uso del passaggio



come ulteriore lettura da fare se la difesa fosse preparata sui presunti nostri primi vantaggi (Diagr. 10, Diagr. 11). Con sponda in visione contro un eventuale blitz da "Stunt" uso di un taglio (Diagr. 12)

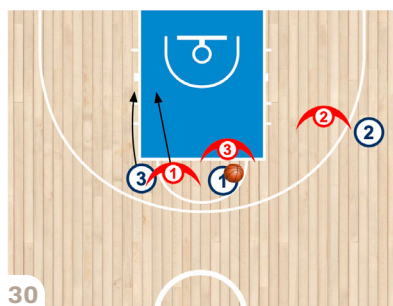
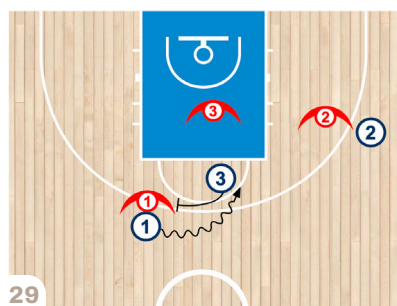
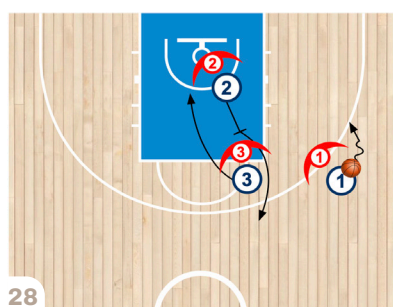
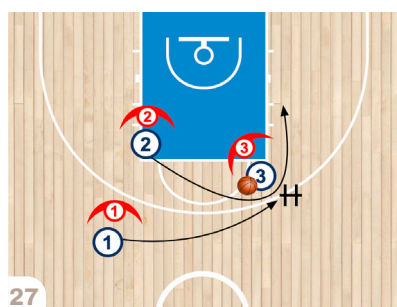
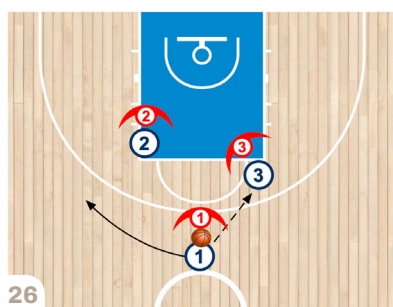
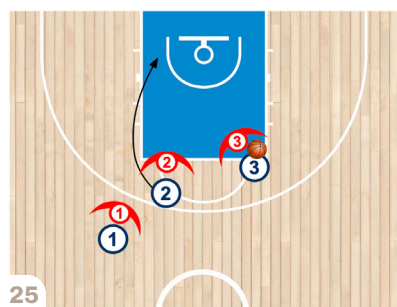
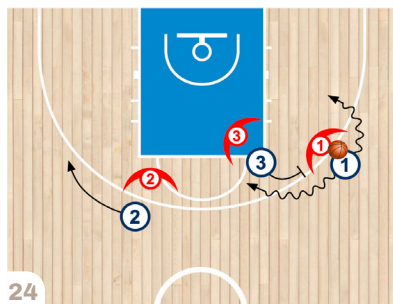
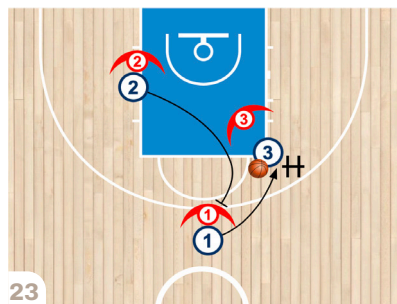
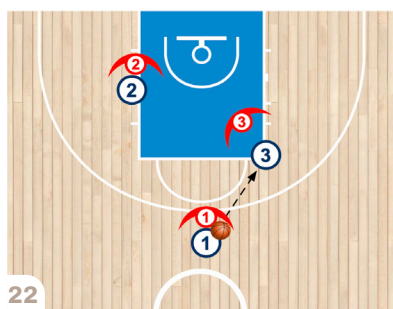
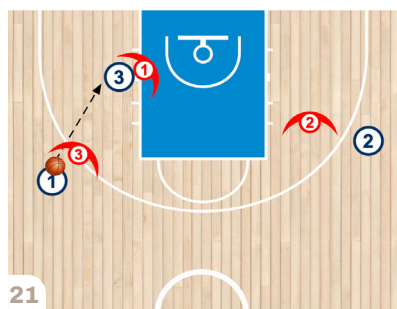
• Fondo: obiettivo di far aprire il lungo per cambiare lato alla palla (Diagr. 13) e giocare di conseguenza un blocco sulla palla o un blocco in uscita (Diagr. 14, Diagr. 15) oppure una volta che il lungo si era aperto e ricevuto la palla giocare una situazione di hand-off (Diagr. 16).

Sulla stessa idea di dover attaccare usando una collaborazione, abbiamo utilizzato anche dei "ghost" sulla palla per creare dei vantaggi al palleggiatore e di conseguenza creare dei disagi alla difesa. (Diagr. 17)

Mi preme precisare che i blocchi sulla palla o i ghost non sempre erano portati dal nostro lungo ma anche da giocatori che ritenevamo potessero crearci dei vantaggi diversi da situazioni di roll più frequenti alle caratteristiche dei lunghi.

Un'altra opportunità che volevamo cavalcare, se magari ritenevamo che la difesa dovesse lavorare qualche secondo in più o se la trovavamo preparata nei primi secondi dell'azione, era quella di utilizzare degli hand-off (Diagr. 18) e/o dribbling hand-off. (Diagr. 19)

Con questi concetti, volevamo attaccare la difesa in situazione più dinamica e soprattutto in movimento senza che potesse controllare dinamiche di strategie programmate ed avere noi



più soluzioni anche in base al posizionamento che si scaturiva appunto dalle situazioni di transizione nelle quali non potevamo ne controllare ne decidere a priori.

Un'importante lettura offensiva l'abbiamo rivolta, una volta ottenuto il nostro possesso offensivo, ad eventuali miss match che si potessero creare nella fase transitoria dalla nostra difesa al nostro attacco, visto che spesso le difese tendono a cambiare.

In questo caso cercavamo ovviamente di mantenere il vantaggio fisico che si era creato ed immediatamente cercare posizioni ed angoli di passaggio per giocare in area sfruttando taglia e/o centimetri. (Diagr. 20, Diagr. 21)

Detto dell'idea che ci eravamo prefissati sulle situazioni di transizioni o gioco chiamiamolo "non controllato", altro aspetto importante per la nostra identità tecnica di squadra sono le situazioni di Check e quindi di un gioco più "controllato" ad obiettivo.

E' estremamente importante per me sottolineare quanto nel 3x3 sia necessario che i giocatori abbiano completamente un'autonomia nel selezionare, decidere e di conseguenza sviluppare le strategie preparate e di conseguenza cercare di renderle più semplice possibile ovviamente cercando di essere più preparati nell'affrontare le dinamiche che si possono trovare di fronte.

Cercando di restare più coerenti possibili sull'idea principale di transizione e soprattutto per enfatizzare le caratteristiche dei ragazzi i check più utilizzati sono stati questi:

- Check "1"

Passaggio d'ingresso (Diagr. 22) blocco lontano dalla palla più hand-off come primo obiettivo, (Diagr. 23) possibilità di pick and roll come successiva alternativa usando anche il reject (Diagr. 24) per evitare aiuti ed attaccare il canestro dalla parte opposta al blocco.

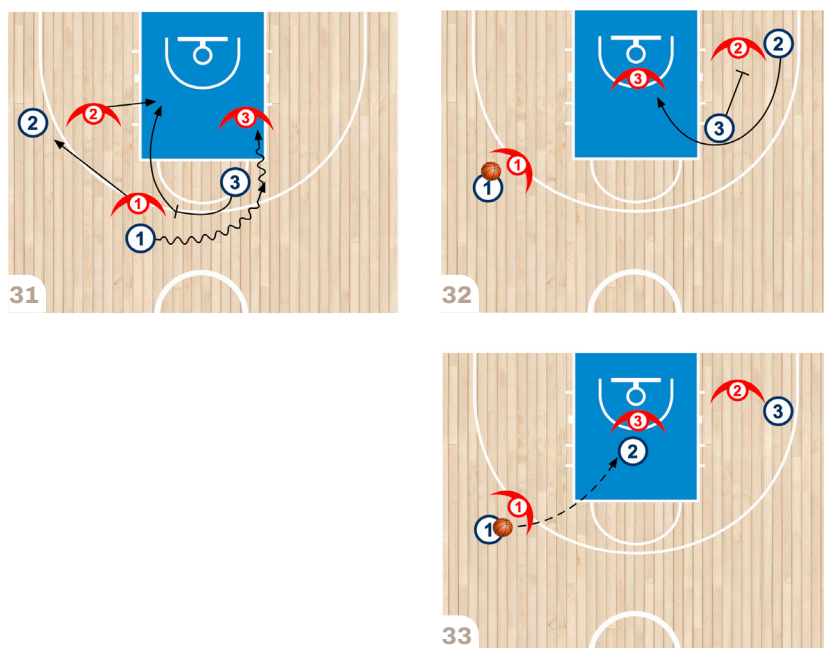
Una lettura molto importante da fare sul blocco lontano dalla palla, fra 2 e 1 (come nel grafico raffigurato) contro un eventuale cambio, uso del taglio verso canestro per punire la posizione di x1. (Diagr. 25)

- Check "2"

Passaggio d'ingresso (Diagr. 26), movimento di curl di 2 e successivo hand-off di 1 (Diagr. 27). Mantenendo sempre l'idea che ogni singolo giocatore ha iniziativa per attaccare, obiettivo finale era un blocco cieco fra 2 e 3. (Diagr. 28)

Esaminati questi due aspetti offensivi, la parte difensiva rimane di sicuro argomento indispensabile su quanto sia fondamentale per arrivare a costruire qualsiasi successo sportivo.

Oltre al fatto di non subire punti e di conseguen-



za evitare i 21 punti che ti penalizzerebbero per regolamento, ti permette, secondo me di avere una maggiore consapevolezza di forza nella fase offensiva, aumentando la propria autostima di ciascun giocatore.

Sugli argomenti difensivi mi preme mettere in risalto la difesa sui blocchi sia sulla palla che lontano dalla palla, entrambi situazioni molto usate da tante squadre sia a livello senior che giovanile.

Sui pick and roll difensivi, in base alle caratteristiche dei nostri avversari e dei terzetti da noi proposti in campo, abbiamo usato queste scelte:

- Contenimento;
- Fondo;
- Cambio.

Sul Contenimento ci siamo prefissati innanzitutto di spingere il palleggiatore in area, passando "sopra" aggressivamente sul blocco (*Diagr. 29*) evitando così di subire tiri da 2p ed una volta che la palla fosse entrata in area far scattare il cambio a due cercando di non coinvolgere il terzo giocatore se lo ritenevamo un tiratore da spot. (*Diagr. 30*)

Viceversa scelta, fare un blitz quando il terzo difensore accoppiato con un giocatore poco pericoloso al tiro da fuori e posizionato come sponda dietro al pick and roll a fare un cambio a tre. (*Diagr. 31*)

Sull'idea del contenimento, quando il ritmo del gioco o la posizione del difensore sulla palla c'è lo consentiva, provavamo a fare "fondo" evitando di non far utilizzare il blocco come possibile

vantaggio che l'attacco si era prefissato di costruire.

Un dettaglio che abbiamo tenuto in considerazione era dettato che chi avesse bloccato la palla, non fosse particolarmente pericoloso al tiro da fuori per evitare facili tiri provenienti da situazioni di pop da parte del lungo.

Anche qui per restare coerenti alla regola base del contenimento,

una volta che la palla fosse entrata in aerea scattava il cambio a due.

Nel caso contrario, se la palla non fosse entrata in aerea tramite il palleggio, sia sulla regola del contenimento che del fondo, cercavamo di recuperare la migliore posizione difensiva sui propri accoppiamenti.

Sui Blocchi lontano dalla palla invece, situazione utilizzata tantissimo nel 3x3 era quella di provare a non cambiare, non solo per non provocare svantaggi fisici dovuti ad evidenti miss match che si potessero creare, ma per cercare di essere sempre aggressivi, passando sui blocchi e rimanere coerenti e lineari sulle nostre regole difensive.

Il principio difensivo era uguale a quello usato sui blocchi sulla palla,

una volta che il giocatore in uscita da un blocco riceveva la palla ed attaccava l'area usando un curl la regola prevedeva un cambio sistematico a due. (*Diagr. 32, Diagr. 33*)

La preparazione al mondiale disputatosi come detto in precedenza in Cina, esattamente a Xiongan dal 17 al 21 settembre 2025, parte dalla qualificazione ottenuta dopo aver disputato e vinto 2 tappe delle Nations league.

Innanzitutto è doveroso precisare che la squadra era stata composta, come da regolamento Fiba da 6 giocatori, ma ovviamente solo 4 dei 6 hanno la possibilità di giocare una partita.

Nel corso delle partite delle Nations League ho avuto la possibilità di cambiare quartetto in base ha delle scelte fatte su criteri di adattamenti tecnici, tattici, fisici ed emotivi.

Mentre al mondiale di categoria, solo 4 dei 6 giocatori a disposizione per regolamento, hanno partecipato alla spedizione in Cina non potendo così cambiare di volta in volta i protagonisti.

Una volta ottenuto il pass per disputare il mondiale gli aspetti su cui mi sono basato nella preparazione alla competizione sono stati molto semplici e soprattutto pratici:

1. Condizione Fisica;
2. Preparazione Mentale/ Resilienza;
3. Preparazione Tecnica e Tattica.

4. Monitoraggio su avversari e soprattutto situazioni tecniche/tattiche più diffuse ed usate dalla maggior parte dei nostri competitor.

Preparazione Fisica

Visto e considerato che il mondiale è stato disputato in un periodo di attività di pre season per i giocatori nei loro club di appartenenza nella preparazione ai vari campionati senior di pallacanestro, l'aspetto del monitoraggio fisico è stato uno dei primi criteri di valutazione e tal proposito infatti, 2 atleti hanno dovuto rinunciare per cause di infortunio.

Non avendo avuto disposizione giorni per un raduno, non abbiamo avuto la possibilità di lavorare su aspetti fisici che permettessero ai giocatori di adeguarsi immediatamente alle dinamiche del gioco del 3x3.

Grazie all'aiuto del preparatore fisico, abbiamo sfruttato qualsiasi momento utile che fosse prima o dopo un allenamento e/o un pre partita per cercare di sollecitare per esempio il lavoro di reattività, di agilità e forza funzionale.

Esercizi che migliorano l'equilibrio, la stabilità del core essenziali per un controllo del corpo ottimale durante movimenti rapidi e imprevedibili molto d'attualità nella disciplina del 3x3.

Preparazione mentale/ Resilienza

Questo è un aspetto essenziale e nello stesso tempo importante su cui mi sono concentrato, perchè oltre al fatto di non avere la possibilità di un'attività continua per giocare partite di 3x3, il periodo in cui abbiamo giocato il mondiale era per i giocatori già orientato alle loro attività primaria del 5vs5 nei loro club fra serie A2 e B Nazionale.

Trovare in pochissimo tempo l'attenzione, la concentrazione, la visione per riprendere argomenti, dinamiche, strategie trattati mesi precedenti non è era assolutamente così facile e scontato. Per questo motivo è stato necessario trovare le chiavi giuste per riprendere un'attività che i nostri ragazzi non sono abituati a praticare rispetto ovviamente alle abitudini del 5vs5.

Uno dei canali più diretti e semplici è stato quello di continuare, nel periodo post qualificazione a sentirci tramite telefonate individuali o chiamate di gruppo per tenere vivo ancor di più l'aspetto empatico ingrediente fondamentale per creare una solida chimica di squadra. A tal proposito è stato utile sentire umore ed opinioni dei ragazzi per avere un confronto diretto su quello che ci apprestavamo a dover affrontare. La resilienza, la concentrazione, a capacità di gestire gli errori, rimanere concentrati per tutta la partita e non farsi distrarre dagli errori propri e dei com-

pagni, poiché influiscono sull'intera squadra, sono stati argomenti che abbiamo trattato per rendere la nostra preparazione più performante possibile.

Preparazione Tecnica e Tattica

L'attenzione è stata rivolta innanzitutto nel selezionare gli aspetti positivi e negativi del nostro cammino estivo che potessero arricchire e migliorare la nostra identità di squadra.

Di sicuro non abbiamo cambiato il nostro sistema offensivo e difensivo ma abbiamo curato alcuni dettagli che ho ritenuto necessari soprattutto per rendere più fluido il nostro sistema offensivo e solido quello difensivo.

Monitoraggio avversari

Una volta conosciuto la composizione dei gironi (circa 10 giorni prima dell'evento) e di conseguenza le squadre che dovevamo affrontare nella prima fase, grazie ad alcuni video che la Fiba garantisce la visione sul web, ho scoutizzato i nostri avversari focalizzando l'attenzione su questi aspetti:

1. Caratteristiche principali individuali;
2. Sistema di gioco offensivo più utilizzato;
3. Sistema di gioco difensivo più utilizzato;
4. Punti di Forza;
5. Punti Deboli.

E' ovvio che queste informazioni erano relative ai tornei che le federazioni avversarie avevano disputato nei vari tornei di qualificazione e che ovviamente ho considerato come indice indicativo su quanto poi ci saremmo trovati di fronte, visto che la composizione di ogni singola squadra prevedeva solo 4 dei 6 giocatori a disposizione.

Come chiosa finale, mi faceva piacere far emergere quanto sia importante in una programmazione tecnico tattica, come quella del 3x3, la semplicità, la chiarezza, la coerenza su quanto poi in poco tempo si ha nel preparare una stagione. Tenendo sempre ben in mente che i veri protagonisti del gioco e di conseguenza di tutte le dinamiche che una partita di 3x3 ti mette di fronte, sono i giocatori. I quali oltre a renderli più autonomi e responsabili, devono di certo avere nel loro bagaglio tecnico un buon utilizzo dei fondamentali del gioco e conoscenza delle letture sia da un punto di vista offensivo che difensivo.

Tutti argomenti che troviamo nella nostra pallacanestro che si possa sviluppare in un campo da 28 metri o in dimensioni ridotte come quelle che troviamo nel 3x3.



MAIN SPONSOR



MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICO



MAIN SPONSOR ARBITRI



TOP SPONSOR



SPONSOR



MOBILITY
PARTNER



OFFICIAL
TIMEKEEPER



MEDIA PARTNER



FORNITORI UFFICIALI



MEDICAL
PARTNER

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