

COACH

BOX MAGAZINE



La storia
MARIO BLASONE

L'intervista
ALESSANDRO MAGRO

L'amore per il Gioco
GIANMARIA VACIRCA

La difesa Hedge&Plug
ADRIANO VERTEMATI

La preparazione della partita
IACOPO SQUARCINA

Difesa Pressing a tutto campo
GIUSEPPE PIAZZA



Anno 4 - N°21

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

**Nel segno
della memoria**
di Roberto di Lorenzo

4

INTERVISTA

**Alessandro Magro:
un esempio formativo di alto livello**
a cura di Roberto di Lorenzo

13

SCIENZE DELLO SPORT

**Adattabilità psicologica dell'allenatore:
da necessità a risorsa per lo sviluppo del tecnico**
di Cristiana Conti

19

SETTORE GIOVANILE

**Academy Italia:
un linguaggio tecnico comune**
di Alessandro Nocera

24

SETTORE GIOVANILE

**Aggressività
senza palla**
di Giovanni Lucchesi

33

SETTORE GIOVANILE

**La riorganizzazione del settore giovanile di una
società regionale: il modello Hippo Basket Salerno**
di Aldo Russo

37

SENIOR

**La difesa Hedge&Plug
nelle situazioni di pick and roll**
di Adriano Vertemati

39

SENIOR

**La preparazione
della partita**
di Iacopo Squarcina

43

SENIOR

**Difesa pressing
tutto campo**
di Giuseppe Piazza

46

SENIOR

**L'importanza dell'1c1 e delle collaborazioni
difensive nella costruzione di una difesa a zona**
di Alessandro Rossi

51

SENIOR

**La difesa drop
sul pick and roll**
di Massimo Romano

53

SENIOR

**Difesa del pick and roll: allenare le letture
difensive per migliorare autonomia e collaborazione**
di Francesco Taccetti

59

MINIBASKET

**La "pedagogia" della carezza e la sua
incidenza nella formazione del bambino**
di Pablo Esper di Cesare

63

PREPARAZIONE FISICA

**Ciclo mestruale e basket femminile: consapevolezza
e personalizzazione per allenare al meglio**
di Caterina Todeschini

66

3X3

**Autonomia e leadership nel 3x3:
verso l'autonomia del giocatore**
di Claudio Negri

68

STORIA

**Mario Blasone:
competenza, cultura, umanità**
di Roberto di Lorenzo, i fratelli Cintoli, Andrea Fadini, Attilio Caja

72

BASKETBALL STORY

**L'amore
per il Gioco**
di Gianmaria Vacirca

75

BASKETBALL STORY

**Nel DNA di una dirigente sportiva:
passione e ragione**
di Alice Pedrazzi

78

BASKET E FORMAZIONE

**Formare il presente per integrare il futuro:
il modello CNA Campania**
di Claudio Barresi

82

REGOLAMENTO

**Il tagging a rimbalzo nella pallacanestro
contemporanea: sentire vs tenere, la sfida arbitrale**
di Roberto Chiari

Nel segno della memoria

di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP



Questo primo numero del 2026 si apre nel segno della memoria. Ricordiamo uno dei più grandi maestri del basket italiano, Mario Blasone, che ci ha lasciati in questi giorni. Lo facciamo attraverso testimonianze diverse, personali e tecniche, perché la sua eredità non appartiene a una sola voce ma a una comunità intera, che nel tempo ne ha raccolto insegnamenti, visione e responsabilità.

Proseguiamo il percorso avviato quattro anni fa proponendo contributi a 360 gradi sul mondo della pallacanestro, in Italia e all'estero: dal lavoro senior, femminile e maschile, al settore giovanile, senza mai perdere di vista l'organizzazione della formazione sul territorio.

Troverete approfondimenti dedicati alla preparazione fisica e alle regole del gioco, sempre strettamente legati alle situazioni pratiche; uno spazio riservato al minibasket, con un viaggio in Argentina per osservare come si lavora in un Paese in cui il basket è sport nazionale insieme al calcio; e uno sguardo al 3x3, pronto ad affrontare una nuova stagione.

A questo si aggiungono tre interventi direttamente collegati allo sviluppo del nostro movimento. La psicologa Cristiana Conti, attualmente al Parma Calcio, apre un focus sull'adattabilità come competenza chiave del coach moderno. Gian Maria Vacirca porta una testimonianza significativa del proprio percorso professionale. Alice Pedrazzi affronta uno dei temi centrali del riconoscimento delle competenze nel mondo femminile, da considerare un valore aggiunto e non una moda.

In chiusura, una riflessione sul dibattito interno alla nostra categoria, sempre più trasferitosi sui social, adottandone linguaggi e atteggiamenti. Se da un lato è positivo portare contributi personali a qualsiasi discussione, continuo a non comprendere perché si debba partire dalla critica di ciò che fanno gli altri. Ho sempre sostenuto che, all'interno della propria società e nei propri allenamenti, ciascuno sia libero di fare e sperimentare ciò che ritiene opportuno: nessuno può impedirlo.

Eppure, si avverte spesso la necessità di distruggere tutto e tutti, talvolta senza nemmeno assumersi la responsabilità delle proprie affermazioni, denigrando colleghi di qualunque livello. Lo sport italiano vive già una fase complessa, in cui noi allenatori siamo spesso messi in disparte. Ci lamentiamo, giustamente, ma con questi atteggiamenti non offriamo alcun contributo reale e finiamo per peggiorare ulteriormente la nostra situazione.

Uno dei luoghi comuni più ricorrenti è che "non si insegnano più i fondamentali". Ma chi dovrebbe insegnarli, se non noi allenatori? In ogni occasione di formazione il CNA propone un modello in cui l'analisi dei fondamentali è centrale, dal Corso Allenatore Regionale in Formazione al Corso Allenatore Nazionale. Poi ciascuno è libero di studiare, sperimentare e costruire il proprio approccio, adottando ciò che ritiene più efficace.

Se riconosciamo l'autonomia come un requisito fondamentale della pallacanestro, allora dobbiamo imparare a riconoscerla davvero: non solo a parole, ma anche nello sguardo che rivolgiamo al lavoro degli altri.



Alessandro Magro: un esempio formativo di alto livello

con Alessandro Magro, Capo Allenatore Napoli Basket. A cura di Roberto di Lorenzo

Sei cresciuto a Castelfiorentino, grande scuola di basket, cosa ti porti con te di quella esperienza?

Sono nato a Castelfiorentino e lì ho iniziato la pallacanestro, prima da giocatore e poi da allenatore, all'interno della BC Castelfiorentino. Castelfiorentino è stato l'inizio del mio percorso e del mio viaggio.

Il mio cammino è partito dai gruppi minibasket, per poi proseguire attraverso l'assistentato in tutti i settori giovanili, dai più piccoli fino a quello che allora era il gruppo Under 19.

Ho avuto inoltre la possibilità di seguire da vicino il lavoro della prima squadra, che militava in Serie B2, e di osservare allenatori che, in quella fase iniziale, sono stati per me una grande fonte di ispirazione: Alessio Marchini, Manrico Vaiani e Roberto Ferrandi. Per un ragazzo

molto giovane come ero allora, poter vedere quotidianamente il loro modo di lavorare è stato estremamente formativo.

Il fatto di essere cresciuto in un paese con una società dalla grande tradizione cestistica mi ha permesso di respirare pallacanestro fin da subito. Questo contesto ha fatto sì che il basket diventasse una passione profonda, prima come giocatore e poi come allenatore.

Penso che proprio grazie a questo percorso oggi possa essere qui a raccontarlo e ad essere riuscito a trasformare la mia passione nel mio lavoro.

La tua prima esperienza lontano da casa?

Sono stato chiamato da Walter De Raffaele nell'estate del 2004, subito dopo aver concluso il primo corso allenatori a Castel Fiorentino.

All'epoca non avevo davvero idea di cosa significasse ricoprire il ruolo di allenatore, soprattutto ad altissimo livello. Tuttavia ho avuto la fortuna di ricevere questa opportunità al Basket Livorno, e per me fu un cambiamento importante.

Decisi di mettere momentaneamente da parte l'università e di lasciare la famiglia, gli amici e la fidanzata di allora per inseguire questo sogno e capire se allenare potesse diventare il mio lavoro. Ho avuto inoltre la fortuna di vivere questa esperienza al fianco di un allenatore giovane, ex giocatore, come Walter De Raffaele: una mente di pallacanestro estremamente brillante, un vero innovatore.

Grazie a lui ho potuto avvicinarmi al mondo professionistico in modo completamente diverso rispetto a quanto avevo fatto fino a quel momento. Mi ha insegnato ad affrontare le situazioni cestistiche, in attacco e in difesa, con un punto di vista non convenzionale e mai banale.

Dal punto di vista personale il cambiamento è stato significativo. Non è stato semplice andare via di casa e vivere da solo, ma è stata un'esperienza molto stimolante, una grande sfida. Mi ha costretto a confrontarmi immediatamente con il mondo degli adulti, e credo che questa sia una lezione che mi porto ancora dietro e che mi è stata estremamente utile.

La mia prima esperienza lontano dalla Toscana, prima a Livorno e poi ancora di più a Reggio Calabria, è stata fondamentale non solo dal punto di vista cestistico, ma soprattutto umano. È stato un vero passaggio di crescita e trasformazione, decisivo per il mio percorso.

Il passaggio a Siena: come ci sei arrivato, il lavoro con le giovanili, la prima squadra.

Sono arrivato a Siena grazie alla chiamata e alla volontà di Simone Pianigiani, e grazie anche alla possibilità che Ferdinando Minucci mi ha dato di entrare a far parte di quel gruppo. La scelta nacque dal fatto che ero un ragazzo toscano che aveva dimostrato curiosità, voglia di imparare e partecipazione attiva a molti eventi formativi. Ogni volta che ne avevo la possibilità, andavo a osservare come lavoravano gli altri: partecipavo alle attività in Toscana, ma anche agli appuntamenti nazionali a Bormio e agli appuntamenti delle nazionali femminili ad Ariano Irpino. Cercavo costantemente di imparare questo mestiere.

Simone mi disse successivamente che la sua volontà era quella di avermi a Siena proprio per questo motivo: perché ero una persona che viveva nelle vicinanze e che aveva dimostrato

che valeva la pena investire su di me, grazie alla grande voglia di fare e alla grande voglia di imparare. Penso che questi siano ingredienti fondamentali per avere delle possibilità all'interno di un percorso.

Ho avuto la fortuna di lavorare con i gruppi giovanili, partendo dall'Under 15. Ho allenato squadre che avevano all'interno del roster giocatori reclutati anche da fuori città, considerando che Siena è una realtà piccola, di circa 50.000 abitanti, e che quindi si andavano a cercare i migliori talenti in giro per l'Italia. Credo che, quando si allenano le giovanili, oltre ai trofei che siamo riusciti a vincere in quegli anni, l'aspetto più importante sia sentire la responsabilità di avere un impatto sui ragazzi.

Questa responsabilità non riguarda solo l'aspetto tecnico-tattico, e quindi la necessità di farli diventare i migliori giocatori possibili, ma anche e soprattutto l'aspetto umano. Insieme ai genitori si è estremamente partecipato nella loro formazione caratteriale e umana. Si ha la responsabilità di provare a guidarli e di farli crescere attraverso valori che lo sport di squadra aiuta a trasmettere.

Molto spesso le ore che i ragazzi passavano con noi dopo la scuola erano persino superiori a quelle trascorse a casa. Non è corretto dire che ci si sostituisse ai genitori, ma è evidente che fossimo figure molto importanti al loro fianco. In anni difficili o delicati per i ragazzi, la parola di un allenatore può talvolta avere un peso specifico diverso rispetto a quello di un padre o di una madre. Per questo ritengo che, nel settore giovanile, l'aspetto umano e la crescita dei valori siano importanti tanto quanto l'insegnamento di un fondamentale tecnico-tattico.

Parallelamente ho avuto la fortuna di essere uno spettatore privilegiato, soprattutto nei primi anni, di un sistema riconosciuto non solo in Italia e in Europa, ma anche a livello internazionale. In quegli anni furono tantissimi gli allenatori e gli addetti ai lavori provenienti da tutto il mondo che vennero a studiare il modello Siena.

Il livello di organizzazione e di disciplina costruito in quel periodo è stato per me estremamente formativo. Mi ha aiutato a capire come vorrei che una squadra, un'organizzazione e una società venissero gestite. C'era un grande rispetto delle regole e dei ruoli: ognuno aveva ambizione e dedizione nel dimostrare il proprio valore, ma nessuno cercava di andare oltre i limiti del proprio ruolo, che era sempre molto chiaro.

È stato di enorme insegnamento vivere quotidianamente a contatto con professionisti riconosciuti di altissimo livello, dai quali ho potuto solo imparare, grazie alla grande voglia e all'umiltà con cui mi sono sempre posto. Ho

sempre cercato di ascoltare e di aggiungere qualcosa al mio bagaglio personale e professionale.

Infine, ho avuto la fortuna di allenare campioni e giocatori molto esperti, spesso più grandi di me. Questo mi ha permesso di imparare non solo il gioco attraverso lo studio degli avversari, la preparazione delle partite di campionato e di Eurolega, e l'analisi dei migliori allenatori e giocatori d'Europa, ma anche attraverso il confronto quotidiano con professionisti di altissimo livello. Sapendo cosa potevo dare, ma soprattutto cosa potevo apprendere.

A trecentosessanta gradi, è stata un'esperienza assolutamente fondamentale per la mia carriera.

La pallacanestro di quegli anni....

La pallacanestro, nel corso degli anni, è cambiata tantissimo. Negli anni di Siena si cercava in maniera quasi ossessiva di costruire il miglior tiro possibile, ma era una pallacanestro molto diversa da quella attuale, sia per ciò che potevamo offrire noi, sia per ciò che offrivano le altre squadre, soprattutto in Europa.

Era ancora un basket in cui si ricercava molto il gioco del pivot basso: c'erano giocatori

interni capaci di attaccare il proprio diretto avversario spalle a canestro. In quegli anni ci sono stati anche cambiamenti strutturali importanti: il passaggio dai 30 ai 24 secondi e l'allontanamento dell'arco dei tre punti dopo i Mondiali in Turchia. Tutti elementi che hanno modificato profondamente la struttura del gioco e il modo di giocare.

Credo però che Siena, in quel momento, fosse in parte anche un passo avanti, soprattutto a partire dal secondo anno, grazie alla capacità di adattare il gioco alle caratteristiche individuali dei giocatori a disposizione, come dovrebbe sempre essere fatto. Dal secondo anno abbiamo avuto la possibilità di inserire nel roster un giocatore straordinario come Kristof Lavrinovic, che si è aggiunto a giocatori che ci hanno permesso di essere estremamente competitivi in Italia e in Europa, come Terrell McIntyre, Shawn Stonerook e Rimantas Kaukenas.

Lavrinovic, in particolare, ci ha dato la possibilità di mescolare le carte dal punto di vista tattico. Per la prima volta avevamo un giocatore alto 2 metri e 12 che poteva aprirsi per tirare da tre punti, giocare lo short roll, il pick and pop e garantire spaziature non comuni. Questo rappresentava



un vero rebus per le difese avversarie, che faticavano a capire come avremmo sviluppato i nostri attacchi.

Eravamo una delle squadre che cercava molto il gioco spalle a canestro con gli esterni e con le ali piccole, per aprire l'area agli altri giocatori, piuttosto che insistere sul gioco spalle a canestro dei centri. In quel periodo abbiamo quindi provato a ridisegnare i nostri attacchi in modo diverso.

Avevamo un buon budget per il campionato italiano, ma non sufficiente per competere economicamente con le grandi potenze europee. Questo ci ha imposto la necessità di trovare soluzioni alternative per restare competitivi, e questo percorso ci ha portato a conquistare due partecipazioni alle Final Four di Eurolega.

Se però si analizza il basket di oggi, per tempi, qualità, disciplina e ritmo di gioco, si ha la sensazione di parlare quasi di due sport diversi. Il gioco è cambiato profondamente e anche i giocatori, soprattutto le nuove generazioni, sono molto diversi da quelli che allenavo vent'anni fa.

Il tuo legame con Luca Banchi e Andrea Diana: cosa ti porti di loro?

Il mio legame con Luca Banchi è, prima ancora che tecnico, un legame personale estremamente profondo. È la persona con la quale ho passato più tempo in assoluto, a partire dal periodo in cui, nel luglio del 2006, ci siamo ritrovati a far parte insieme dello staff di Simone Pianigiani.

Eravamo costantemente insieme, perché dovevamo preparare tutto ciò che serviva per il capo allenatore. Avevamo ruoli diversi, ma lavoravamo spalla a spalla. Io avevo bisogno di imparare, e chi meglio di Luca poteva darmi l'imprinting giusto, indicarmi una strada, aiutarmi a capire come provare a diventare un allenatore di pallacanestro.

Abbiamo passato tantissime ore insieme. Facevamo l'Eurolega, giocavamo molte partite, viaggiavamo molto, e anno dopo anno il nostro rapporto si è sempre più solidificato. Luca è diventato progressivamente una persona di riferimento nella mia vita, e lo è tuttora. Ogni volta che ho bisogno di un consiglio, non esito ad alzare il telefono e a chiedergli cosa ne pensa. Nel corso degli anni è diventato una sorta di fratello maggiore.

All'epoca, per certi aspetti, anche lui aveva bisogno di me: non essendo particolarmente pratico con la tecnologia, con il computer e con gli strumenti informatici, lo aiutavo a scrivere, stampare e preparare le relazioni che

poi dovevano essere consegnate a Simone Pianigiani. Ero più veloce in queste operazioni, e finivo per essere una sorta di suo segretario, per fare in modo che tutto fosse pronto nei tempi giusti. Al di là di questo aneddoto, però, la nostra connessione, sia lavorativa che extra-lavorativa, è qualcosa che mi porterò dentro per sempre. È uno di quei legami che, indipendentemente da dove la vita ti porta, rimangono per tutta la vita. Per quanto riguarda Andrea Diana, è una persona alla quale sono estremamente riconoscente. È arrivato nella mia vita in un momento in cui avevo iniziato a vacillare. Avevo vissuto otto anni all'interno del microcosmo di Siena, che sembrava il mondo perfetto: vittorie, la possibilità di lavorare con giocatori di alto livello, con giovani molto talentuosi, grandi successi e grandi riconoscimenti.

Poi Siena è fallita. Ho avuto la mia prima esperienza in quella che allora era la Serie A2 Silver, poi diventata A2 Gold, e dopo due anni è arrivato il primo esonero. È stato il primo vero stop, il primo fallimento, almeno per come potevo percepirlo in quel momento della mia carriera e della mia vita.

Andrea è stato colui che mi ha dato la possibilità di rientrare in un mondo che sentivo più vicino, quello della Serie A, nel ruolo di assistente allenatore. Brescia era una squadra neopromossa, senza esperienza né a livello organizzativo né di staff in Serie A. Andrea mi ha chiamato per ricoprire il ruolo di assistente, permettendomi di portare una visione che, in quel contesto, nessuno aveva, grazie all'esperienza maturata nei dieci anni precedenti.

Grazie a lui ho potuto tornare in Serie A e contribuire, insieme a Max Giannoni e a Matteo Cotelli a quelli che sono stati tre anni molto positivi della prima esperienza bresciana. Tutto questo è stato possibile solo grazie alla volontà e alla determinazione di Andrea di volermi fortemente all'interno dello staff, e alla sua grande umiltà nel riconoscere di poter avere bisogno di una figura diversa dal consueto, per affrontare qualcosa che non aveva mai fatto prima.

Per questo motivo non smetterò mai di ringraziarlo.

Tanti ruoli da assistente: quanto è stato importante fare queste esperienze?

Credo sia fondamentale partire dal basso in qualsiasi tipo di lavoro. Il mio percorso è iniziato allenando il minibasket, poi ho proseguito come assistente in tutte le categorie giovanili. Successivamente sono stato assistente a Siena, continuando ad allenare le giovanili,

poi capo allenatore in A2, quindi di nuovo assistente, prima a Brescia e poi ad altissimo livello con Luca Banchi alla Lokomotiv Kuban, per poi tornare nuovamente a ricoprire il ruolo di capo allenatore a vari livelli.

Anche all'interno del ruolo di assistente ho attraversato tutte le fasi: dal videoanalista e "ragazzo di bottega" fino al ruolo di associate head coach. Ho quindi vissuto tutti gli stadi del percorso, tutti gli step possibili, e ho potuto fare esperienza da ogni prospettiva e in ogni tipo di ruolo.

Ritengo che questo sia molto importante quando si arriva a ricoprire il ruolo di capo allenatore, perché si è stati prima nei panni di tutte le persone che poi lavoreranno con te e per te. Questo permette di sviluppare una sensibilità diversa e di comprendere meglio i bisogni di ciascun collaboratore, anche perché quegli stessi bisogni li hai vissuti in prima persona.

Per questo cerco sempre di dare agli altri ciò che io avrei voluto ricevere, o che ho avuto la fortuna di ricevere nel mio percorso. Questo approccio aiuta a creare, all'interno di uno staff tecnico, un ambiente esigente ma positivo. È giusto essere esigenti nelle richieste, stimolare il senso di responsabilità e l'autonomia, ma allo stesso tempo il prodotto finale deve essere il più possibile coerente con la visione del capo allenatore, perché l'ultima parola spetta comunque a lui.

Aver ricoperto per tanti anni il ruolo di assistente credo mi abbia dato, o almeno dovrebbe darmi, la sensibilità necessaria per gestire al meglio i

collaboratori con cui lavoro oggi.

Brescia in due puntate....

Brescia rappresenta sicuramente un capitolo molto importante del mio percorso e della mia carriera. I primi tre anni, dopo la delusione dell'esonero a Domenghena, sono stati fondamentali perché mi hanno dato la possibilità di tornare a lavorare in Serie A insieme a Andrea Diana, Massimo Giannoni e Matteo Cotelli, contribuendo a costruire e a far crescere un'organizzazione a un livello che non aveva mai raggiunto prima.

Per me è stato molto interessante confrontarmi quotidianamente con due modi diversi di pensare e di allenare, con mondi cestistici differenti, cercando ogni giorno un punto di incontro. I continui momenti di confronto e brainstorming con Andrea, Massimo e Matteo sono stati estremamente utili per capire come modulare le richieste ai giocatori, come adattare il metodo di lavoro, come calibrare proposte e obiettivi. Fino a quel momento venivo da un'unica esperienza formativa: avevo avuto la fortuna di far parte per otto anni di uno staff di altissimo livello, ma la mia visione era inevitabilmente piuttosto univoca. A Brescia ho avuto l'opportunità di vedere altri approcci, altri modi di pensare e di interpretare il lavoro.

Sono stati tre anni molto positivi. Dopo un avvio non semplice nel primo anno, siamo riusciti a trovare continuità, a trasferire ai giocatori le nostre idee e a costruire risultati concreti: una finale di Coppa Italia persa all'ultimo tiro,



una semifinale playoff e il record di vittorie societarie fino a quel momento. Sono stati anni particolarmente belli perché, per la prima volta, in una città non abituata alla massima serie, siamo riusciti a costruire qualcosa di davvero tangibile.

Successivamente c'è stata la prima separazione da Brescia, seguita dall'esperienza in Russia con Luca Banchi, dall'esperienza da capo allenatore in Polonia e poi dalla grande opportunità, offertami da Mauro Ferrari, di tornare a Brescia nel ruolo di capo allenatore. Questa volta con un management completamente diverso e con uno staff completamente nuovo, e quindi con la possibilità, per la prima volta nella mia vita, di provare a costruire qualcosa insieme al proprietario che fosse il più possibile a mia immagine e somiglianza, sia nella scelta delle persone sia nella scelta dei valori.

Sono stati altri tre anni ricchi di soddisfazioni, che mi hanno permesso di lavorare con giocatori di alto livello e di confrontarmi anche fuori dal campo con persone che avevano ottenuto grandi risultati in ambito aziendale. Ho avuto la possibilità di sedermi a tavoli dove il mio ruolo principale era ascoltare e imparare, comprendendo come si gestiscono dinamiche e situazioni anche al di fuori del rettangolo di gioco.

Al di là dei trofei vinti e dell'escalation di Brescia in termini di credibilità e solidità, resta soprattutto la soddisfazione e l'orgoglio di aver riacceso un entusiasmo straordinario in città. Brescia cestistica è arrivata a essere pari, se non addirittura superiore, alla Brescia calcistica, diventando il primo sport cittadino, perché si respirava davvero un'aria magica.

Per questo motivo Brescia, sia nel ruolo di assistente che in quello di capo allenatore, è stata per me la città delle opportunità. È stata la città della svolta in due momenti diversi, ma ugualmente fondamentali nel mio percorso.

Allenare la nazionale under 20....

Vestire la maglia della Nazionale è un onore e una grande responsabilità. Posso dire una cosa che forse sembrerà banale, ma quando si indossa la maglia della propria nazione e si è in campo ad ascoltare l'inno nazionale, si prova sicuramente una grande gioia e una profonda soddisfazione, insieme a un forte senso di responsabilità, perché si rappresenta un intero movimento cestistico.

Sono stati due Campionati Europei molto importanti, che mi hanno dato la possibilità di tornare a lavorare con giocatori giovani, ma allenandoli come se fossero una squadra senior. Questa era, in fondo, la missione di quelle Nazionali, e anche nella scelta degli

allenatori che mi hanno preceduto e di quelli che mi hanno seguito si è sempre cercato di individuare profili provenienti dal mondo senior, proprio per garantire una linea di continuità con quello che sarebbe potuto diventare il percorso successivo dei giocatori selezionati.

Allenare una Nazionale giovanile offre inoltre la possibilità di confrontarsi con i migliori talenti europei delle altre nazioni, di osservare le differenze che possono esistere tra i nostri giocatori e quelli delle squadre avversarie, e di provare a colmare eventuali gap con gli strumenti a disposizione. Il tempo è pochissimo: bisogna trasformare in breve tempo un gruppo di ragazzi talentuosi in una vera squadra, e credo che questa sia una delle sfide più interessanti e avvincenti che il nostro lavoro ci mette di fronte quando si allena una Nazionale.

È stata un'esperienza che mi ha arricchito enormemente e che mi ha aiutato a fare un ulteriore passo avanti nel mio percorso. Per questo ringrazio la Federazione Italiana Pallacanestro e Salvatore Trainotti, che mi ha chiamato e mi ha dato la possibilità di ricoprire un ruolo così prestigioso e importante.

Allo stesso tempo credo che un allenatore debba sempre cercare di essere se stesso e di dare tutto ciò che ha per contribuire alla crescita dei giocatori, anche in un periodo di tempo molto breve come quello che caratterizza la preparazione a un Europeo e lo svolgimento della competizione stessa.

Giovanili ieri – oggi: quali le priorità tecniche e valoriali?

Ho iniziato il mio percorso da allenatore, come molti altri, partendo dalle giovanili: prima a Castelfiorentino, poi a Livorno, successivamente a Reggio Calabria e infine, per molti anni, a Siena. Come ho già avuto modo di dire più volte, credo che allenare le giovanili offra la possibilità di contribuire non solo alla crescita cestistica, ma anche all'educazione e alla formazione umana dei giovani atleti. Esiste quindi una doppia valenza: non si tratta soltanto di insegnare un fondamentale offensivo o difensivo, ma di essere una figura significativa nel loro percorso di crescita personale. Per questo penso sia una delle esperienze che dà maggiore soddisfazione in assoluto.

Ritengo sia necessario continuare a investire, e forse investire ancora di più, nella pallacanestro giovanile. Abbiamo bisogno di lavorare con qualità e con cognizione di causa. È fondamentale capire di cosa abbiano bisogno questi ragazzi dal punto di vista tecnico-tattico, per permettere loro, al termine del percorso formativo, di affacciarsi al mondo senior con gli strumenti adeguati. Dovremmo pensare

al nostro sistema come a una piramide, individuando con chiarezza le priorità su cui lavorare affinché questi giocatori possano essere performanti, avere impatto e ricoprire un ruolo importante quando entreranno a far parte dei roster delle prime squadre.

Parallelamente, però, è indispensabile continuare a lavorare sull'aspetto della persona. C'è bisogno di sviluppare lo spirito di sacrificio, la resilienza, la capacità di mantenere un livello adeguato di autoesigenza e di disciplina, qualità fondamentali per affrontare il percorso che conduce al professionismo. Sempre più spesso, lavorando con le squadre senior, si riscontra la difficoltà di trovare giocatori che possiedano queste caratteristiche.

È importante aiutare i giovani a comprendere cosa serva davvero per ritagliarsi un ruolo in un roster professionistico: quanto contino l'aspetto difensivo, la capacità di stare all'interno di un gruppo, l'essere buoni compagni di squadra, persone affidabili, responsabili, capaci di capire cosa sia necessario fare per aiutare la squadra a vincere. Tutti aspetti che vanno oltre il saper tirare, palleggiare o passare la palla, competenze ovviamente fondamentali, ma non sufficienti da sole.

Credo quindi che, accanto all'allenamento delle skill tecniche e tattiche, offensive e difensive, sia necessario preparare questi ragazzi ad affrontare un mondo estremamente selettivo, che concede pochi sconti. Il percorso passa inevitabilmente attraverso il lavoro, il sacrificio e la capacità di mettere da parte qualcosa di personale, comprendendo che per diventare giocatori migliori è indispensabile saper stare all'interno di un gruppo di lavoro.

La Lituania

Dopo i tre anni a Brescia ho avuto la possibilità di allenare in Lituania, una vera terra di pallacanestro, dove il basket è quasi una religione. È stata una sfida estremamente impegnativa e credo di essere cresciuto molto nei dieci mesi trascorsi a Vilnius.

È stato un periodo complesso anche perché non ho potuto portare con me nessun assistente italiano. Ho quindi dovuto provare a trasferire le mie idee in un contesto in cui molte convinzioni erano già fortemente consolidate e in cui non è semplice cambiare ciò che viene fatto tradizionalmente. La sfida quotidiana è stata confrontarmi con persone che avevano una cultura, un'educazione e una lingua diverse dalle mie, oltre a punti di vista molto differenti su ciò che accadeva in campo e fuori dal campo.

Questo mi ha costretto, quasi per necessità, a guardare le situazioni sempre da un'altra prospettiva, a valutare con attenzione cosa

valesse davvero la pena cambiare per lasciare un'impronta personale e quali aspetti, invece, fosse più giusto affrontare accettando un punto di vista che fino a quel momento non mi apparteneva. Si impara rapidamente a distinguere le battaglie che vale la pena combattere da quelle che non lo meritano.

Credo che la sfida più grande sia stata soprattutto nella gestione del gruppo, dei rituali e dello staff, più che negli aspetti puramente tecnici. Ogni volta che si esce dalla propria comfort zone e si porta il proprio lavoro in un campionato diverso, è fondamentale comprendere la realtà in cui si va a operare. La pallacanestro lituana è molto fisica, molto veloce, e la conoscenza del gioco da parte dei giocatori locali è mediamente molto alta. Questo rende ogni giornata una sfida continua, che richiede di farsi trovare sempre pronti a rispondere alle situazioni che si presentano.

Un'altra grande difficoltà è stata riuscire, nell'arco di pochissimo tempo, a cambiare il modo di giocare. La squadra era stata costruita per essere competitiva in Europa, ma faticava spesso contro squadre di medio livello del campionato lituano, proprio per la differenza di ritmo e di stile tra le partite infrasettimanali e quelle del fine settimana.

Dal punto di vista personale, sono arrivato in Lituania in un momento molto particolare della mia vita, più come uomo che come allenatore. Per questo considero l'esperienza lituana, senza dubbio, quella che mi ha formato di più come capo allenatore: mi ha dato la possibilità di osservare le cose da molteplici punti di vista e mi ha insegnato a non dare mai nulla per scontato.

Hai un percorso esemplare: cosa suggerisci ad un giovane allenatore che vuole intraprendere questa carriera in questo momento dello sport italiano?

Ai giovani che hanno l'ambizione e il sogno di provare a trasformare questo meraviglioso sport, questa passione, nel proprio lavoro, dico ciò che ho sempre detto anche a me stesso da ragazzo: sognate in grande. Abbiate il desiderio forte di provarci, nonostante le difficoltà, sapendo che molte porte in faccia si chiuderanno. Trovate però la forza e la voglia di non arrendervi, continuando a lavorare su voi stessi per migliorare, nella speranza di avere un giorno l'opportunità di dimostrare non tanto quello che sapete, ma soprattutto quello che siete.

Quello che si ha dentro – la voglia di conoscere, di arrivare, lo spirito di sacrificio e di abnegazione – è ciò che spesso permette di ricevere una possibilità. Le conoscenze, poi, si costruiscono



e si acquisiscono lungo il percorso. Per questo la cosa più importante è essere curiosi, avere voglia di studiare il gioco, che cambia continuamente, ed essere umili: avere l'umiltà di ascoltare e di capire che c'è sempre qualcuno, allenatore o giocatore, da cui si può imparare qualcosa.

È fondamentale imparare a trarre le lezioni migliori dalle delusioni e dai fallimenti, senza scoraggiarsi quando le cose non vanno come ce le eravamo immaginate. Spesso la vita è ciò che accade mentre stiamo facendo altri piani. Credete in voi stessi, perché coltivare una passione, indipendentemente dal risultato, è già una grande forma di rispetto verso se stessi.

La cosa più importante, però, non è avere fame di arrivare o di dimostrare, ma fame di sapere e di conoscere. Guardate partite, partecipate, andate a vedere lavorare allenatori più esperti di voi, il più possibile, e osservate come lo stesso obiettivo possa essere raggiunto attraverso strade diverse. Chiedete aiuto e non abbandonate il vostro sogno alla prima delusione.

Ci vuole anche un pizzico di fortuna. Io mi considero fortunato per aver incontrato, nel

mio percorso, persone che mi hanno sostenuto e spinto, che mi hanno dato la possibilità di dimostrare ciò che potevo fare, sempre con grande umiltà. Ma non abbiate mai paura di fallire o di sbagliare, perché è attraverso il desiderio di crescere e di realizzare i propri sogni che si possono scrivere le pagine più belle della propria storia.

Partecipare alla vita della categoria

Penso che, come categoria di allenatori, soprattutto in Italia, ci sia ancora troppo poca partecipazione. Troppo spesso si guarda poco a ciò che individualmente possiamo fare noi e al contributo che potremmo dare all'intero movimento. Al contrario, si tende ancora troppo frequentemente a osservare quello che fanno gli altri, e nella peggiore delle ipotesi a denigrare il lavoro altrui.

Credo invece che ognuno abbia le proprie idee, la propria storia, il proprio carattere e il proprio modo di interpretare il gioco e di risolvere i problemi. Tuttavia, se vogliamo acquisire valore come categoria, dobbiamo riuscire a trovare un punto comune e lottare in maniera univoca, tutti insieme e in modo sempre più numeroso. La nostra è una categoria importante: è vero che il gioco lo fanno i giocatori, ma nella storia della pallacanestro europea sono stati i grandi allenatori a disegnare le dinastie dei grandi club. L'allenatore rappresenta una figura di leadership all'interno di un gruppo di lavoro, e credo che sia necessario riacquisire il valore e l'importanza che questo ruolo aveva anni fa.

Ritengo fondamentale la condivisione, così come la conoscenza e, soprattutto, la condivisione della conoscenza. È importante organizzare momenti di incontro, tavoli di confronto in cui discutere strategie, e aiutare i giovani allenatori attraverso clinic, lezioni e tavole rotonde, con l'obiettivo di trasmettere esperienza e competenze.

Dal mio punto di vista personale, cerco sempre di rendermi disponibile: permetto ai giovani allenatori che lo desiderano di assistere ai nostri allenamenti e dedico loro una parte del tempo per rispondere alle domande e alle curiosità. Penso infatti che il mondo senior, che gode di vantaggi e privilegi rispetto all'immenso bacino delle giovanili, delle minors e delle società meno strutturate, debba svolgere il ruolo di locomotiva, di punto di riferimento e di modello. È doveroso aiutare chi cerca di lavorare con qualità, per il bene dell'intero movimento.

Più si ha la possibilità di essere sotto i riflettori e di essere riconosciuti come figure di riferimento, più si dovrebbe essere disponibili alla condivisione: di idee, di conoscenze e di risorse. Solo così si può rendere più ampio, più

solido e più performante il bacino che sostiene tutto il movimento cestistico.

L'obiettivo finale deve essere quello di contribuire alla produzione di un prodotto di qualità: dalle Nazionali giovanili alla Nazionale maggiore, oggi guidata da Luca Banchi, fino alla capacità di esprimere un alto livello qualitativo nella massima serie italiana.

La tua idea di pallacanestro oggi?

La mia idea di pallacanestro oggi è ovviamente cambiata rispetto a quella di anni fa. I giocatori cambiano, il gioco cambia, e un allenatore deve avere l'umiltà di capire che ciò che funzionava prima oggi può dover essere rivisto, oppure che alcune convinzioni semplicemente non sono più attuali, perché sono cambiati gli interpreti e il modo di approcciarsi al gioco.

Credo che un buon allenatore sia colui che riesce, a prescindere dalle proprie idee di pallacanestro, a rendere performanti i giocatori che ha a disposizione. Offensivamente e difensivamente è quindi necessario adattare le proprie idee al roster, cercando di "cucire" addosso ai giocatori il miglior vestito possibile. Non tutti gli allenatori hanno la fortuna di costruire una squadra perfettamente aderente alla propria visione, con giocatori che rispecchino caratteristiche tecniche, fisiche, offensive, difensive e morali ideali.

Dal punto di vista più tecnico, mi considero un allenatore che si colloca a metà strada tra la pallacanestro di qualche anno fa, quella che ho visto avere grande successo a Siena, e quella moderna, che utilizza in modo sempre più importante i dati. È evidente che il gioco sia diventato più veloce e che l'impatto del tiro da tre punti sia ormai centrale: il ritmo di gioco è aumentato e si cerca di essere sempre più efficaci nei primi secondi del possesso.

Allo stesso tempo, mi piace lavorare sull'idea che il ritmo vada sì alzato rispetto al passato, ma che debba essere funzionale alla ricerca del tiro migliore. Segnare nei primi secondi di possesso può portare a tiri ad alta percentuale, ma per me la pallacanestro può essere sintetizzata in una parola: condivisione. Mi piace che la squadra, in attacco, condivida il pallone per arrivare al miglior tiro possibile. Non amo abusare del palleggio o degli isolamenti, ma preferisco una squadra che sia efficace giocando insieme, muovendo la palla, giocando con e senza palla. Credo che questo rappresenti anche un valore che va oltre l'aspetto tecnico-tattico: la volontà di costruire qualcosa insieme.

Lo stesso vale dal punto di vista difensivo. Tutto parte dalla capacità, oltre che dall'orgoglio, di vincere la sfida individuale, di non farsi battere nell'uno contro uno, ma anche dall'avere una

chiara identità difensiva basata sul supporto reciproco. Significa saper aiutare il compagno battuto, condividere gli sforzi difensivi, proteggere l'area e andare oltre il primo stop difensivo. Come si diceva un tempo, una buona difesa deve sapersi chiudere, riaprire e chiudere di nuovo, mantenendo resilienza per più di dieci secondi.

La pallacanestro moderna, caratterizzata da tanti tiri da tre punti in transizione, pick and roll giocati rapidamente e conclusioni nei primi otto secondi del possesso, richiede la capacità di difendere fin dai primissimi secondi. Questa fase è strettamente collegata alla qualità e al bilanciamento dell'attacco, perché solo così si possono avere accoppiamenti favorevoli nella difesa della transizione, che è diventata una delle componenti più importanti del gioco attuale.

In conclusione, credo che, nonostante tutti i cambiamenti, la pallacanestro resti uno sport di squadra. Mi piacerebbe che il valore centrale fosse sempre quello di gestire un gruppo di lavoro che, offensivamente e difensivamente, provi a costruire qualcosa di importante insieme, e non affidandosi esclusivamente al talento del singolo.



Adattabilità psicologica dell'allenatore: da necessità a risorsa per lo sviluppo del tecnico

di Cristiana Conti, Psicologa dello Sport - Psicoterapeuta

L ruolo dell'allenatore ha subito negli ultimi decenni una trasformazione profonda, determinata dall'aumento della complessità del sistema sportivo, dall'evoluzione delle conoscenze scientifiche, e dall'intensificazione delle richieste prestative short-term, competitive e mediatiche (Cotterill, 2025). Ciò che viene sempre più chiesto al tecnico è integrare competenze decisionali, relazionali ed emotive all'interno di contesti altamente dinamici e imprevedibili. Le difficoltà più significative incontrate dagli allenatori di alto livello non riguardano, infatti, la sola preparazione tecnico-tattica, quanto la capacità di adattarsi efficacemente quando le condizioni non corrispondono a quanto pianificato. Infortuni, variazioni di rendimento, risposte inattese degli avversari o momenti critici della stagione: sostanzialmente la variabilità situazionale che caratterizza tipicamente la competizione di alto livello.

L'idea tradizionale di una squadra che funziona come una "macchina che esegue un piano" ha lasciato il posto ad una prospettiva scientifica più evoluta che interpreta il team sportivo come un "Sistema Complesso Adattivo"

(Complex Adaptive System, CAS). Secondo questo paradigma, la prestazione emerge dall'interazione dinamica tra i diversi elementi del sistema piuttosto che dall'esecuzione rigida di istruzioni predefinite (Renshaw et al., 2019; Woods et al., 2020). In termini semplici, la squadra non è la somma di singoli individui, ma un insieme di parti interdipendenti la cui prestazione collettiva dipende dalla capacità del sistema di auto-organizzarsi continuamente per rispondere alle sfide di un ambiente in continuo cambiamento (Davids, Araújo, & Shuttleworth, 2005).

All'interno di questo quadro, l'allenatore assume il ruolo di **regolatore del contesto**; la sua leadership si esprimerà attraverso la **capacità di governare le dinamiche del sistema**, influenzando le condizioni che permettono alla squadra di adattarsi e trovare le soluzioni più efficaci anche in condizioni di incertezza e massima pressione (Araújo, Davids, & Hristovski, 2006). Di conseguenza, l'adattabilità psicologica emerge, come una competenza chiave dell'allenatore: non più solo una risposta reattiva alle difficoltà, ma una **risorsa evolutiva che consente di incidere**

sulla performance, sostenere lo sviluppo professionale e preservare il benessere. Alla luce di queste considerazioni, il presente articolo propone una lettura dell'adattabilità come competenza psicologica multilivello, esaminandone i principali processi coinvolti, gli ambiti in cui l'adattabilità entra in gioco nella pratica quotidiana e le implicazioni per la qualità della prestazione e la sostenibilità del ruolo nel tempo.

Cosa è l'Adattabilità dal punto di vista psicologico

Per comprendere il valore strategico dell'adattabilità psicologica, è fondamentale definirla con precisione. Il concetto è emerso da diverse prospettive teoriche, tra cui lo studio dell'intelligenza emotiva, i modelli di leadership efficace e i processi comunicativi (Goleman et al., 2017). Questi contributi, nel loro insieme, convergono nel considerare l'adattabilità una competenza centrale per il funzionamento efficace in contesti complessi e dinamici e un fattore decisivo per il raggiungimento di elevate prestazioni.

In ambito psicologico, l'adattabilità è definita come **“la capacità di modificare in modo funzionale pensieri, emozioni e comportamenti in risposta a contesti complessi, mutevoli o imprevedibili, mantenendo efficacia e coerenza nel tempo”** (Pulakos et al., 2000). L'adattabilità viene così intesa come un processo dinamico di autoregolazione che consente di monitorare e modulare in modo intenzionale pensieri, emozioni e comportamenti al fine di perseguire i propri obiettivi (Baumeister & Vohs, 2007). In realtà, per quanto interconnessi, autoregolazione e adattabilità sono due concetti che è importante distinguere per apprezzarne appieno il significato. Ad esempio, nel lavoro dell'allenatore, l'autoregolazione riguarda la capacità di mantenere lucidità, gestire le proprie reazioni emotive, prendere decisioni efficaci e comunicare in modo coerente sotto pressione e risponde alla domanda *“Come mi gestisco?”*. L'adattabilità psicologica, invece, può essere intesa come la qualità di questi processi di autoregolazione, ad esempio indica la capacità di cambiare strategia quando quella attuale non funziona e risponde alla domanda: *“Quanto riesco a cambiare direzione quando la situazione lo rende necessario?”*. Per illustrare questa differenza con un esempio pratico, si pensi a un allenatore durante una gara importante. La strategia iniziale non sta producendo i risultati attesi. L'autoregolazione gli permette di riconoscere le proprie reazioni

interne (frustrazione, tensione) e di mantenere il controllo del comportamento, modulando ad esempio il tono di voce. L'adattabilità, invece, gli consente di utilizzare quella lucidità per superare la frustrazione e modificare il piano di gioco, distaccandosi da valutazioni automatiche (es. *“stiamo sbagliando tutto”*). In sintesi, l'autoregolazione permette di gestirsi, mentre l'adattabilità psicologica consente di cambiare direzione quando il contesto lo rende necessario.

Le dimensioni fondamentali dell'Adattabilità in relazione all'allenatore

Lungi dall'essere una singola abilità, l'adattabilità si configura come una competenza multidimensionale e dinamica che coinvolge più dimensioni cognitive, emotive e comportamentali. Queste componenti non operano in modo isolato, ma si influenzano a vicenda, definendo la capacità complessiva del tecnico di rispondere in modo funzionale all'incertezza e alla complessità tipiche dei contesti ad alta prestazione.

- **Flessibilità cognitiva e Problem-solving adattivo:** la capacità di aggiornare interpretazioni, rivedere decisioni e considerare prospettive/soluzioni alternative sulla base delle informazioni che arrivano. Soprattutto in contesti ad alta pressione decisionale questa dimensione è un elemento chiave per evitare risposte rigide e automatiche sotto pressione e ricalibrare strategie e piani d'azione più mirate, migliorando l'efficacia decisionale e la capacità di apprendere dall'esperienza (Diamond, 2020; Orkibi, 2021). Per un allenatore, questo significa saper modificare piani di gioco, adattare sistemi offensivi e difensivi alle caratteristiche del roster, ma anche saper reinterpretare eventi negativi (es. una sconfitta) in chiave evolutiva. Questo si riflette in un'adattabilità metodologica che non riguarda solo la gestione della gara ma coinvolge in modo diretto anche la progettazione dell'allenamento. Un approccio adattivo prevede esercitazioni che introducano variabilità e incertezza, favorendo la ricerca di soluzioni diverse e funzionali. In questo senso, l'allenatore utilizza vincoli su spazio, tempo, punteggio o regole per stimolare l'esplorazione e sviluppare a sua volta la capacità di adattamento degli atleti.

- **Regolazione emotiva:** la capacità di riconoscere e modulare in modo funzionale le proprie emozioni (Josefsson et al., 2023). Un allenatore adattabile è in grado di riconoscere e gestire le proprie reazioni emotive senza esserne dominato, evitando che rabbia, frustrazione o ansia interferiscano con la qualità delle

decisioni soprattutto nei momenti di pressione. Questa capacità gli consente di mantenere lucidità cognitiva e coerenza comunicativa, anche in situazioni critiche. Allo stesso tempo, l'allenatore agisce come regolatore emotivo per l'intera squadra, influenzando direttamente il clima del gruppo e contribuendo a stabilizzare le risposte collettive sul piano prestativo.

- **Flessibilità comportamentale e relazionale:** la capacità di adattare il proprio stile comunicativo e le modalità di interazione in funzione delle persone coinvolte e delle dinamiche del contesto. L'adattabilità dell'allenatore non è solo tattica, è anche interpersonale e la letteratura scientifica. La letteratura scientifica evidenzia come una leadership efficace sia legata alla capacità di modulare il proprio stile in base alle esigenze dei singoli atleti, al momento della stagione e agli obiettivi specifici (Cotterill 2025). È fondamentale sottolineare che essere adattabili non significa cambiare continuamente o essere incoerenti; al contrario, implica la capacità di mantenere una linea chiara e riconoscibile, preservando una coerenza interna e valoriale, mentre si modulano le strategie in modo funzionale al contesto.

- **Orientamento all'apprendimento:** una mentalità orientata alla crescita, che considera e utilizza feedback, errori ed esperienze come fonti di apprendimento continuo. Questo orientamento si riflette nella disponibilità a rivedere convinzioni, aggiornare competenze e modificare la propria pratica professionale nel tempo ponendo le basi per un'evoluzione del ruolo in cui l'obiettivo non è solo confermare ciò che già si sa fare, ma comprendere come migliorare e adattarsi ai vari contesti. Allenatori orientati all'apprendimento tendono a riflettere in modo sistematico sull'esperienza, ricercare attivamente feedback prestativi e relazionali e ad interpretare situazioni critiche, come informazioni utili per comprendere meglio il funzionamento del sistema squadra e migliorare la qualità delle decisioni future, integrando tali apprendimenti nel proprio modello di allenamento (Johnston, 2021).

Nel loro insieme, queste dimensioni delineano l'adattabilità come una competenza dinamica, radicata in processi cognitivi, emotivi, comportamentali e di apprendimento, che consente non solo di gestire in modo efficace il cambiamento, ma anche di trasformarlo in un'opportunità di crescita e sviluppo professionale.

Il valore dell'adattabilità nella pratica professionale

L'adattabilità non è semplicemente un'abilità da utilizzare in partita ma una risorsa trasversale che sostiene l'efficacia professionale e la qualità del funzionamento personale lungo l'intero arco della carriera di un allenatore. Di fatto, i benefici dell'adattabilità possono essere letti su due piani complementari, quello della performance professionale e quello delle risorse personali e del benessere.

Sul piano professionale, l'adattabilità potenzia direttamente la performance. L'adattabilità rappresenta, infatti, una **risorsa prestativo-professionale**, poiché sostiene la qualità del *decision making* sotto pressione. In assenza di adeguate capacità adattive, infatti, il tecnico può rischiare di adottare strategie rigide, di perseverare in schemi interpretativi inefficaci e di manifestare risposte emotive disfunzionali. Viceversa, allenatori con elevata adattabilità tendono a utilizzare strategie autoregolatrici più flessibili, aggiornando il proprio comportamento sulla base del feedback situazionale. In questo senso, l'adattabilità contribuisce direttamente alla performance della squadra, soprattutto nei momenti critici della stagione — come infortuni, cali di rendimento o fasi di playoff — in cui una rigidità decisionale può compromettere il funzionamento complessivo del sistema (Gucciardi & Jones 2018; Pulakos et al., 2002). L'impatto si estende anche alla leadership. L'adattabilità consente, infatti, di adottare modelli di leadership flessibili e situazionali, modulando la comunicazione e il feedback in funzione delle esigenze dei singoli atleti e gestendo in modo costruttivo le dinamiche relazionali. Questo approccio non solo migliora la prestazione immediata, ma contribuisce anche alla crescita del potenziale individuale e collettivo, favorendo lo sviluppo a lungo termine della squadra. (Cotterill. 2025; Fransen et al., 2020).

L'adattabilità svolge inoltre un ruolo rilevante nella sostenibilità della carriera (Rudolph et al., 2017). Il percorso professionale di un tecnico è, infatti, raramente lineare e include transizioni come passaggi tra Club diversi, cambi di categoria, modifiche del ruolo all'interno dello staff, nuove culture organizzative e aspettative differenti. Allenatori con elevata *career adaptability* (ovvero la capacità di affrontare in modo funzionale le transizioni e le discontinuità che caratterizzano la carriera sportiva) tendono ad affrontare questi passaggi con una postura esplorativa, mostrando maggiore apertura all'aggiornamento del proprio modello di lavoro e all'adattamento alle specificità culturali e

organizzative dei nuovi ambienti. In tal senso l'adattabilità può facilitare nell'immediato l'inserimento in nuovi contesti organizzativi e culturali e al contempo contribuire alla continuità e alla sostenibilità della carriera professionale dell'allenatore nel lungo periodo (Rudolph et al., 2017).

Accanto a questo, l'adattabilità costituisce una **risorsa personale e di benessere**, poiché favorisce una gestione più funzionale delle richieste emotive e cognitive del ruolo e agisce come un fattore protettivo per il benessere psicologico. La letteratura scientifica evidenzia che alti livelli di adattabilità sono associati a una migliore gestione dello stress e a un minor rischio di burnout. La rigidità cognitiva ed emotiva, al contrario, è collegata a stress cronico ed esaurimento emotivo. Un allenatore adattabile percepisce maggiore autoefficacia, controllo, significato del proprio ruolo e, in generale, un migliore benessere psicologico in contesti sportivi complessi. (Fletcher et al., 2012; Cheng et al., 2021; Johles et al., 2020).

Nel loro insieme, questi due livelli di beneficio sono sinergici: una prestazione efficace e duratura richiede risorse personali adeguate, così come il benessere dell'allenatore è sostenuto dalla possibilità di agire in modo competente e flessibile.

Strumenti e processi per sviluppare l'adattabilità del tecnico

L'adattabilità, intesa come risorsa professionale e personale, non rappresenta un tratto innato né una caratteristica stabile dell'individuo, ma una competenza che può essere appresa, sviluppata e consolidata nel tempo (Goleman et al., 2017). Espandere la propria adattabilità significa, per l'allenatore, spostarsi da una gestione rigida del piano a una capacità di lettura e regolazione continua di ciò che accade, imparando a modulare pensieri, emozioni e comportamenti in funzione delle richieste della situazione, piuttosto che reagire in modo automatico. La sua efficacia adattiva dipende quindi da come osserva il contesto, riflette sulle proprie decisioni, gestisce le reazioni emotive

e utilizza il feedback provenienti dal campo e dall'ambiente organizzativo per orientare il proprio agire.

Tali capacità non si sviluppano in modo spontaneo e la letteratura indica che possono essere potenziate attraverso interventi mirati e continuativi. L'efficacia di questi dipenderà dalla capacità di **integrare lavoro psicologico, riflessione guidata e applicazione diretta** nei contesti competitivi reali. Essendo l'adattabilità una competenza multidimensionale che coinvolge più dimensioni tra loro interconnesse, il suo sviluppo si orienterà proprio su queste componenti (i.e. flessibilità cognitiva, regolazione emotiva, flessibilità comportamentale e relazionale, orientamento all'apprendimento) considerando tre piani di lavoro: intrapersonale (processi cognitivi, emotivi e attentivi), interpersonale (adattamento relazionale e comunicativo,) e contestuale (capacità di leggere e sfruttare le richieste ambientali).

Uno dei primi passaggi fondamentali per aumentare l'adattabilità psicologica è lo **sviluppo della consapevolezza**, attraverso il riconoscimento dei propri punti di forza e delle aree di sviluppo, ma anche identificando le modalità ricorrenti di ragionamento e di azione (soprattutto quelle che tendono ad attivarsi in specifiche condizioni di pressione, incertezza o errore). Una maggiore consapevolezza consente all'allenatore, infatti, di rendere espliciti schemi che spesso che si attivano sotto pressione in modo automatico, cogliendone la funzionalità o la rigidità. Ad esempio può rendere più chiari alcuni indicatori comportamentali che possono presentarsi in gara e indicare una riduzione dell'adattabilità (**vedi Box 1**). In questo senso, la consapevolezza è prerequisito per l'autoregolazione, perché solo ciò che viene riconosciuto può essere modulato e modificato intenzionalmente in modo adattivo, creando le condizioni per l'aggiornamento delle strategie decisionali e comportamentali in modo flessibile e contestualizzato.

Si può arrivare ad una maggiore consapevolezza in più modi, in primis, attraverso una **pratica riflessiva strutturata** che aiuta l'allenatore a trasformare l'esperienza quotidiana in un processo di apprendimento continuo. L'esperienza di per sé non è realmente formativa e lo diventa quando accompagnata da momenti strutturati di riflessione critica, ovvero quando l'allenatore non accumula semplicemente partite o stagioni, ma analizza in modo sistematico ciò che accade, perché accade e quali effetti producono le proprie scelte sul funzionamento del sistema squadra. Strumenti relativamente semplici, se utilizzati in modo intenzionale e sistematico, possono avere in tal senso un impatto molto significativo sullo sviluppo di competenze adattive. Il debriefing post-partita o post-allenamento,

BOX 1. Quando l'adattabilità dell'allenatore viene meno

L'adattabilità dell'allenatore può essere osservata attraverso alcuni indicatori comportamentali, quali la qualità degli aggiustamenti in partita, la coerenza comunicativa in condizioni di pressione e la capacità di imparare dall'esperienza. Quando l'adattabilità si riduce, emergono segnali ricorrenti che è utile monitorare, tra i principali:

- **Rigidità decisionale:** tendenza a insistere sulle stesse scelte, anche quando il contesto richiederebbe aggiustamenti;
- **Maggiore difficoltà ad ascoltare o integrare feedback** provenienti dallo staff o dagli atleti; difficoltà a integrare feedback provenienti dallo staff o dagli atleti;
- **Reazioni emotive più impulsive**, come irritabilità o chiusura, soprattutto nei momenti critici;
- **Ridotta sensibilità ai segnali del contesto**, con difficoltà a leggere cambiamenti nel ritmo della partita o nelle risposte del gruppo;
- **Difficoltà nel recuperare efficacia operativa dopo errori** o imprevisti, con persistenza dello stesso stile di intervento;
- **Comunicazione polarizzata** ("tutto o nulla") con ridotte capacità di modulare il messaggio;
- **Progressivo irrigidimento identitario del ruolo** ("si è sempre fatto così")

può rappresentare un momento di analisi tecnico-tattica integrato ad uno spazio di riflessione sui processi decisionali, sulle alternative non esplorate e sulle reazioni emotive associate agli eventi di gara. Aiuta cioè ad inquadrare il collegamento tra ciò che è accaduto (comportamenti osservabili) con ciò che ha guidato l'azione (pensieri, aspettative, stati emotivi). Domande orientate al processo, come quelle presentate nel **Box 2** "Cosa stavo osservando?", "Quali altre opzioni erano disponibili?" o "In che modo il mio stato emotivo ha influenzato le scelte fatte?", favoriscono una lettura meno reattiva e più funzionale dell'esperienza, aumentando la consapevolezza e la flessibilità decisionale.

A supporto di questo processo, possono essere utilizzati anche strumenti strutturati come questionari di preferenze personali o di stili decisionali (ad es. *Spotlight* di Mindflick o il *Mental Toughness Questionnaire-48*, MTQ48). Questi strumenti aiutano l'allenatore a riconoscere il proprio funzionamento abituale in diverse condizioni di prestazione e a identificare i margini di adattabilità su cui è possibile intervenire in modo mirato. Il loro valore non risiede tanto nel risultato in sé, quanto nella capacità di stimolare una riflessione consapevole e contestualizzata, soprattutto se integrati all'interno, appunto, di un percorso di pratica riflessiva strutturata.

Sebbene la consapevolezza rappresenti un prerequisito necessario per lo sviluppo dell'adattabilità psicologica, la letteratura evidenzia come essa non sia di per sé sufficiente a garantire comportamenti adattivi in contesti caratterizzati da elevata complessità, pressione temporale e incertezza, tipici del coaching di alto livello. Affinché la consapevolezza possa tradursi in un'adattabilità efficace, risulta necessario affiancarle **training specifici**, mirati allo sviluppo di singole competenze operative della prestazione dell'allenatore. Ad esempio, considerando quanto la flessibilità attentiva sia una determinante chiave della qualità

decisionale sotto pressione e della capacità di recuperare efficacia dopo errori o distrazioni (Memmert, 2009), un training su questi processi attentivi consentirebbe di gestire meglio le interferenze (emotive, ambientali, relazionali) e recuperare rapidamente il focus dopo errori, imprevisti o decisioni critiche. Un altro ambito rilevante di training potrebbe riguardare il decision-making adattivo in condizioni di incertezza e la regolazione dello stress, aventi come obiettivo non tanto la riduzione dell'attivazione in sé, ma lo sviluppo della capacità di mantenere efficacia cognitiva, comunicativa e relazionale sotto pressione (Fletcher & Sarkar, 2012).

Considerando che l'adattabilità dell'allenatore include anche una dimensione sistemica, un ulteriore ambito di intervento rilevante riguarda i training orientati allo sviluppo della flessibilità comunicativa. Tale competenza può essere definita come la capacità dell'allenatore di modulare in modo intenzionale stili e modalità comunicative in funzione delle richieste del contesto, degli obiettivi della situazione e delle caratteristiche degli atleti. La letteratura sul coaching efficace e sulla leadership nello sport evidenzia come una maggiore flessibilità comunicativa sia associata a una più elevata qualità della relazione allenatore-atleta e a una maggiore capacità adattiva del sistema di prestazione, facilitando l'allineamento tra comportamento del coach, bisogni degli atleti e richieste situazionali (Côté & Gilbert, 2009).

Parte di questo lavoro di sviluppo dell'adattabilità può essere condotto direttamente dall'allenatore. In autonomia si può ad esempio lavorare sullo sviluppo della consapevolezza attraverso pratiche riflessive regolari, sull'uso sistematico del debriefing per analizzare decisioni, errori e momenti critici, sull'allenamento dell'attenzione mediante esercizi di focalizzazione. Per altre dimensioni più complesse (es. regolazione emotiva in condizioni di alta pressione, l'esposizione intenzionale a stressor rilevanti, la ristrutturazione di schemi decisionali rigidi o la gestione di dinamiche relazionali particolarmente sensibili), può risultare di particolare beneficio la collaborazione con uno psicologo dello sport attraverso interventi strutturati di consulenza. In questi casi, il lavoro consente di ricevere una mirata formazione, strutturare training progressivi e coerenti, integrare strumenti di valutazione e feedback, e facilitare la trasformazione delle sfide quotidiane del coaching (es. errori ricorrenti, momenti critici di partita, dinamiche di staff e relazione con gli atleti) in opportunità strutturate di apprendimento. In questo modo, l'analisi dei processi decisionali, lo sviluppo di strategie più adattive e una gestione più sostenibile del carico cognitivo ed emotivo producono ricadute positive sulla qualità dell'intervento tecnico e

BOX 2. Checklist di auto-riflessione per lo sviluppo dell'adattabilità

Questa checklist è pensata come strumento di auto-riflessione a supporto dello sviluppo dell'adattabilità nel lavoro quotidiano dell'allenatore. Per ciascuna delle dimensioni più rilevanti dell'adattabilità, vengono proposti alcuni esempi di domande guida, con l'obiettivo di orientare la riflessione e favorire l'apprendimento dall'esperienza.

Flessibilità cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> Quando una strategia non funziona, riesco a riconoscerlo rapidamente senza irrigidirmi? Sono disposto a rivedere un piano anche se è stato preparato con attenzione? Quanto riesco a considerare alternative diverse prima di prendere una decisione sotto pressione?
Regolazione emotiva	<ul style="list-style-type: none"> Sono consapevole delle mie reazioni emotive nei momenti di stress (frustrazione, rabbia, ansia)? Riesco a mantenere lucidità e controllo anche dopo un errore o una decisione sfavorevole? In che modo il mio stato emotivo influenza la squadra durante la partita?
Flessibilità comportamentale e relazionale	<ul style="list-style-type: none"> Modulo il mio stile comunicativo in base alle caratteristiche degli atleti e al momento della stagione? So essere direttivo quando serve e di supporto quando è necessario? I miei messaggi restano chiari e coerenti anche in situazioni di tensione?
Orientamento all'apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzo il post-partita come occasione di apprendimento e non solo di valutazione del risultato? Analizzo le mie decisioni chiedendomi perché ho fatto certe scelte? Trasformo l'errore in informazione utile per migliorare?
Lettura del sistema squadra	<ul style="list-style-type: none"> Osservo solo i singoli comportamenti o colgo anche le dinamiche di interazione del gruppo? Riesco a interpretare i segnali emergenti della squadra (energia, ritmo, comunicazione)? Utilizzo i time-out e le pause come momenti di regolazione del sistema, non solo di istruzioni tattiche?
Sostenibilità e benessere	<ul style="list-style-type: none"> Quanto riesco a distinguere ciò che è sotto il mio controllo da ciò che non lo è? Sto preservando il mio equilibrio emotivo e la mia motivazione nel lungo periodo? Quali segnali di affaticamento o sovraccarico sto riconoscendo e come sto intervenendo per favorire il recupero?

e sulla continuità della performance nel tempo.

Conclusioni

L'adattabilità psicologica rappresenta una competenza psicologica imprescindibile per il tecnico di pallacanestro di alto livello. Essa consente di affrontare in modo funzionale la complessità e la variabilità del contesto sportivo, integrando flessibilità cognitiva, regolazione emotiva e competenze relazionali in un approccio dinamico e coerente.

Da semplice risposta reattiva alle difficoltà contingenti, l'adattabilità si configura come una leva concreta e una risorsa strategica che impatta positivamente sulla qualità della leadership, sulla crescita professionale e sulla sostenibilità della carriera. Investire sull'adattabilità significa sviluppare un modo di allenare in cui in cui la preparazione tecnica si fonde con la flessibilità mentale e la consapevolezza professionale.

Un tecnico altamente adattabile, o che lavora per estendere le proprie capacità di adattamento, genera benefici sia al sistema sportivo sia a se stesso. Favorisce, infatti, la creazione di ambienti di lavoro più funzionali, sostiene lo sviluppo integrale degli atleti e preserva il proprio benessere e la propria efficacia professionale nel lungo periodo. Futuri sviluppi della ricerca e della pratica applicata potranno ulteriormente approfondire le modalità e gli strumenti più efficaci per sostenere lo sviluppo dell'adattabilità nei tecnici lungo l'intero arco della loro carriera.

Bibliografia

- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653–676. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001>
- Cheng, C., Lau, H. P., & Chan, M. P. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cotterill, S. T. (2025). *Team Psychology in Sports*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003231820>
- Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of dynamical systems theory to football. *Science and Football V*, 537–550
- Diamond, A. (2020). Executive functions. In M. J. Aminoff, F. Boller, & D. L. Schwaab (Eds.), *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 173, pp. 225–240). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00020-4>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fransen, K., Coffee, P., Vanbeselaere, N., Slater, M. J., De Cuyper, B., & Boen, F. (2014). The impact of athlete leaders on team members' team outcome confidence: A test of mediation by team identification

and collective efficacy. *The Sport Psychologist*, 28(4), 347–360.

<https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0141>

Goleman, D., Boyatzis, R., Davidson, R. J., Druskat, V. & Kohlrieser, G. (2017). *Building Block of Emotional Intelligence: Adaptability: A Primer*, Florence, MA: More Than Sound, LLC

Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2018). Mental toughness: Definitions, theory, and research. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 273–286). Routledge.

Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological Flexibility Among Competitive Athletes: A Psychometric Investigation of a New Scale. *Frontiers in sports and active living*, 2, 110. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>

Johnston, C. S. (2021). A systematic review of the career adaptability literature and future outlook. *Journal of Vocational Behavior*, 131, 103645 <https://doi.org/10.1177/1069072716679921>

Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., & Stenling, A. (2023). Psychological flexibility as a predictor of mental health and performance in elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1182457. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1182457>

Lindsay, P., & Spittle, M. (2024). The adaptable coach: Practical implications for coaching practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(1), 45–60.

<https://doi.org/10.1177/17479541241240853>

Memmert, D. (2009). Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 119–138 <https://doi.org/10.1080/17509840802641372>

Orkibi, H. (2021). Creative adaptability: Conceptual framework, measurement, and outcomes in times of crisis. *Frontiers in Psychology*, 11, 588172. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588172>

Pulakos, E. D., Arad, S., Donovan, M. A., & Plamondon, K. E. (2000). Adaptability in the workplace: Development of a taxonomy of adaptive performance. *Journal of Applied Psychology*, 85(4), 612–624. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.4.612>

Pulakos, E. D., Schmitt, N., Dorsey, D. W., Arad, S., Borman, W. C., & Hedge, J. W. (2002). Predicting adaptive performance: Further tests of a model of adaptability. *Human Performance*, 15(4), 299–323. https://doi.org/10.1207/S15327043HUP1504_01

Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The Constraints-Led Approach: Principles for Sports Coaching and Practice Design*. 10.4324/9781315102351. Routledge

Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17–34. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>

Woods, C. T., McKeown, I., Rothwell, M., Araújo, D., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Sport practitioners as sport ecology designers: How ecological dynamics has progressively changed perceptions of skill "acquisition" in the sporting habitat. *Frontiers in Psychology*, 11, 654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00654>

Academy Italia: un linguaggio tecnico comune

di Alessandro Nocera, Allenatore Nazionale maschile U15

Alla base del progetto c'è un obiettivo chiaro: costruire un modello comune di gioco e di presenza in campo per tutte le selezioni provinciali e regionali. Un linguaggio unico, riconoscibile, che accompagni i ragazzi nel loro percorso di crescita e che permetta loro di ritrovarsi immediatamente all'interno di un sistema coerente, indipendentemente dal contesto territoriale di provenienza. L'uniformità non è intesa come rigidità, ma come cornice condivisa entro cui valorizzare il talento individuale.

Lo scouting rappresenta uno dei cardini del progetto Academy Italia. La valutazione dei giovani atleti si fonda su tre pilastri: fisico, tecnica e testa. Un giocatore che possiede almeno due di questi tre elementi viene sempre preso in considerazione, con una particolare attenzione al potenziale futuro. L'atletismo e i centimetri, anche se ancora acerbi dal punto di vista tecnico, sono considerati fattori determinanti in una visione di medio-lungo periodo. L'idea è portare alle selezioni gruppi il più possibile "fisici" e futuribili, capaci di reggere i ritmi e le richieste del basket di alto livello.

Accanto alle qualità fisiche, vengono premiate caratteristiche come l'anticipazione difensiva e la capacità di prendere decisioni corrette. La lettura del gioco, la comprensione delle situazioni

e la velocità mentale sono aspetti centrali nella filosofia Academy, in linea con le tendenze del basket internazionale, dove il tempo e lo spazio sono risorse sempre più limitate.

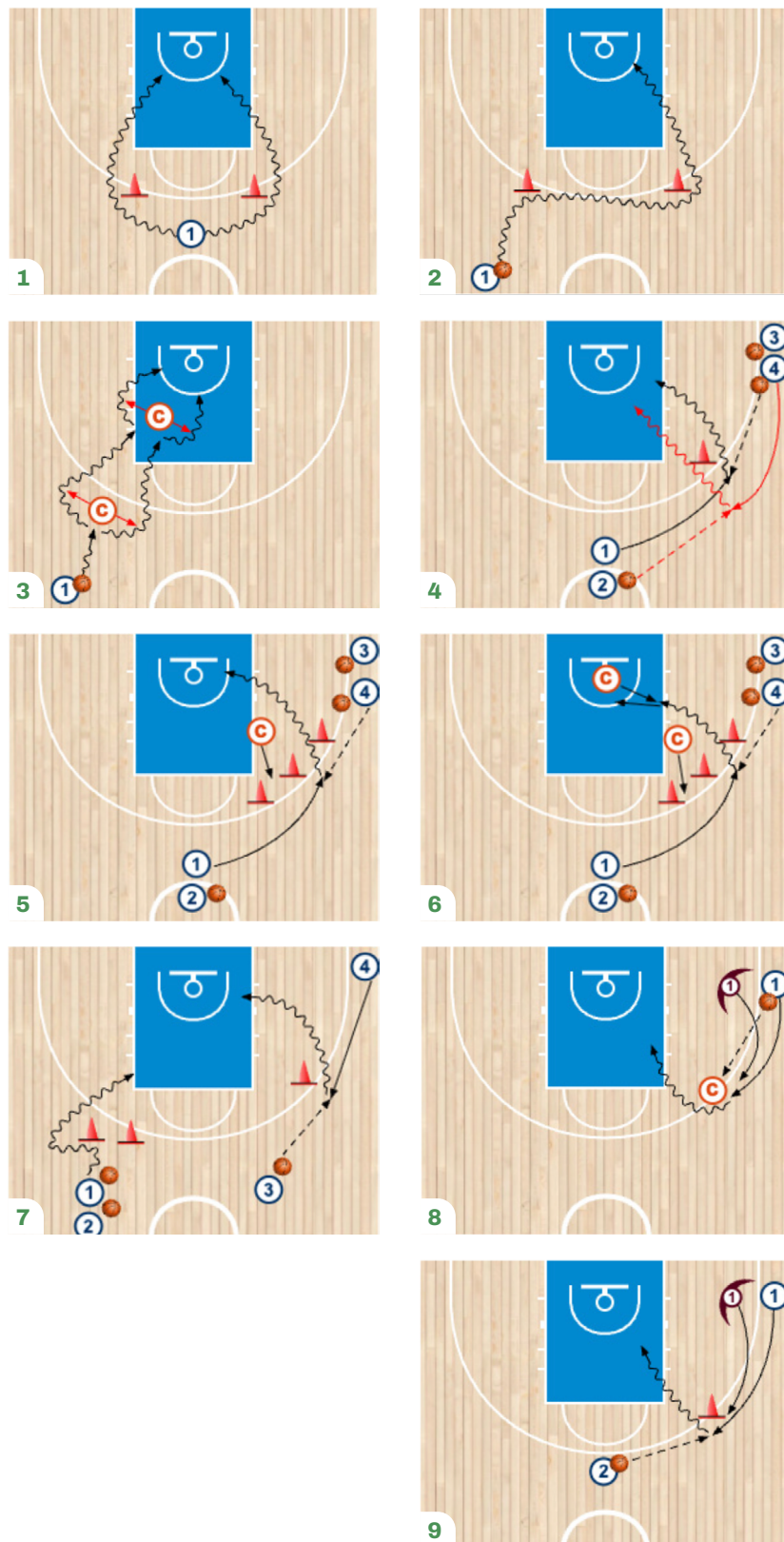
Grande attenzione viene dedicata alla scelta di tiro. In ogni allenamento è previsto un momento specifico dedicato al tiro in situazioni reali di gioco, con volumi adeguati e contesti simili a quelli della gara. Non si interviene sugli aspetti puramente tecnici del gesto, nel rispetto del lavoro svolto quotidianamente dagli allenatori di club. L'obiettivo non è "cambiare" il tiratore, ma metterlo nelle condizioni di scegliere e prendersi buoni tiri.

La mentalità è forse l'aspetto più trasversale e identitario del progetto. Il concetto di "Next Play Mentality" invita i giocatori a vivere ogni azione come indipendente dalla precedente: l'errore non è una colpa, ma un'opportunità di apprendimento. Questo approccio educa alla resilienza, alla continuità emotiva e alla capacità di restare presenti nel gioco, qualità indispensabili per competere ad alto livello.

Dal punto di vista tecnico, le priorità sono chiare e fortemente caratterizzanti. Il ball-handling viene sempre allenato con i piedi in movimento: niente controllo statico, ma gestione della palla in dinamica, in linea con le richieste del gioco



SETTORE GIOVANILE



moderno. Le partenze devono essere esplosive e avvenire senza mai avere entrambi i piedi fermi a terra, per sviluppare rapidità, coordinazione e capacità di creare vantaggio nei primi passi.

Ball Handling + Palleggio: Palleggio laterale per occupare più spazio possibile + palleggio per attaccare con piede esterno che supera il cono. (Diagr. 1)

Combo palleggio: maxi Combo -> 3 palleggi. (Diagr. 2)

Porte scorrevoli: superare le porte scorrevoli con meno palleggi possibili. (Diagr. 3)

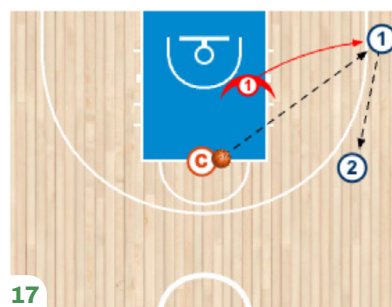
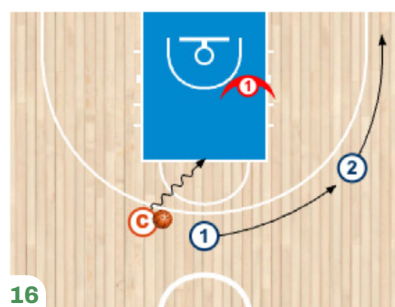
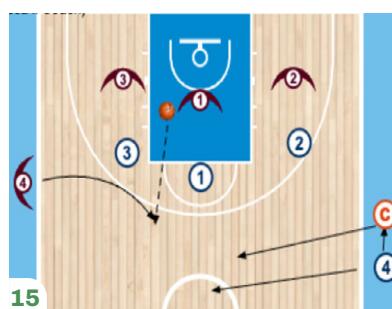
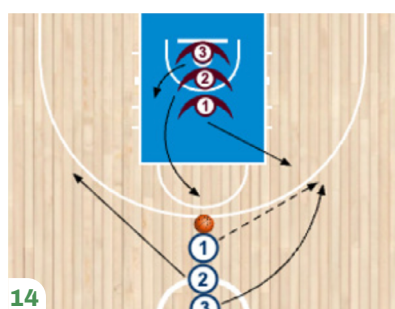
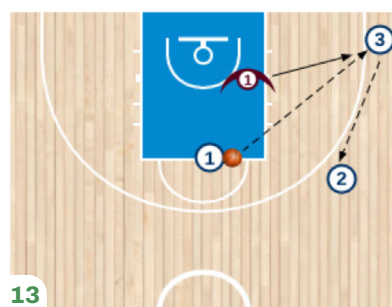
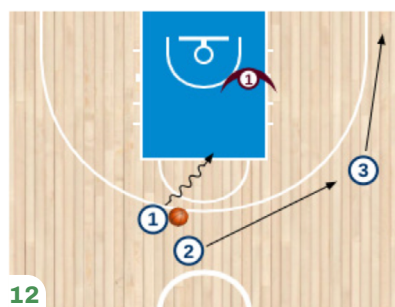
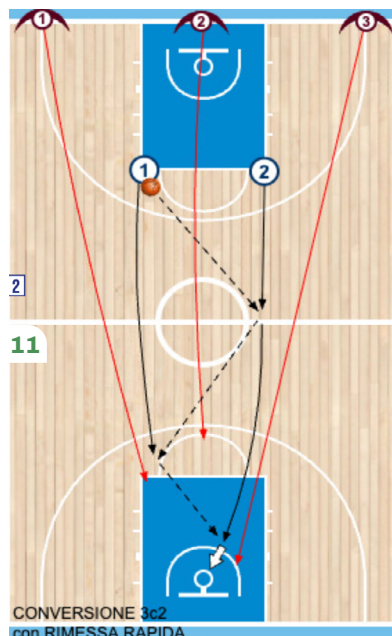
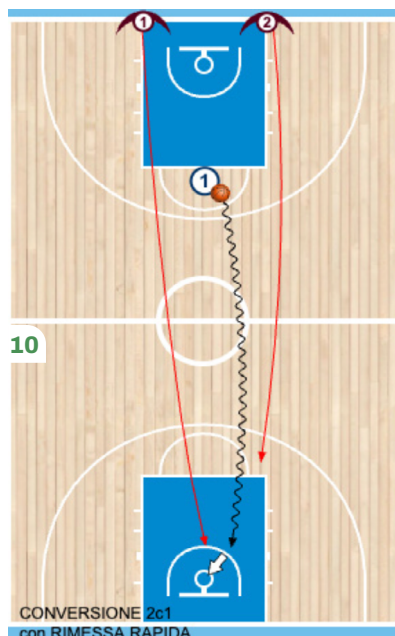
Partenze Dinamiche -> Progressione
Continuità di ricezione e partenza dinamica dalla posizione di ala ricevendo sul taglio a salire dall'angolo o dal centro verso l'ala. Stesso esercizio ma il coach chiude una delle due porte segnate dai birilli. L'attaccante dovrà anticipare la lettura dello spazio e attaccare. Stesso esercizio ma un secondo coach costringe l'attacco a leggere il recupero e trovare una nuova linea di penetrazione (passo = eurostep). (Diagr. 4, 5, 6)

Shift + Partenze Dinamiche
A rotazione #1 con palla attacca il canestro, davanti alla difesa (CONI) esegue shift e partenza per poi tirare in corsa. Sul lato opposto continuità per partenze dinamiche. (Diagr. 7)

Partenze Dinamiche
Diagr. 8. Difensore deve girare attorno;
Se anticipa Tempi -> BackDoor
Diagr. 9. Da passaggio.

Il sistema offensivo dell'Academy si basa sul concetto "Good-Great-Late", una progressione che invita a cercare prima il buon tiro, poi quello ottimo e infine una soluzione tardiva solo se necessario. Correre in cinque è una regola non negoziabile: la transizione offensiva diventa il primo vero attacco, con l'obiettivo di prendere vantaggio nei primi tre passi e di giocare in verticale. Attaccare il ferro, dare profondità e toccare l'area sono principi fondamentali per costringere la difesa a crollare.

Sovranumeri
Sovranumeri -> 1c2 + 2c1 | 2c3+3c2
La squadra che attacca in sovrannumero ha 8 secondi per segnare.
- 1c2 -> Palleggio spinto (Diagr. 10);
- 2c3 -> NO Palleggio (Diagr. 11).



Good to Great

#1 con palla - #2 e #3 si spaziano, #1 penetra e scarica. x1 esce a contestare. Chi riceve tira o passa. (Diagr. 12, 13).

3 contro 3 + 4 contro 4 handicap

Difensori e attaccanti come da Diagr. 14, 15. Gli attaccanti senza palla si spaziano e un difensore marca la palla.

Il resto della difesa entra:

- **Variante 1:** dopo il primo passaggio;
- **Variante 2:** dopo il primo taglio effettuato da un attaccante.

Al cambio di possesso la difesa attacca al canestro opposto con apertura al compagno nel serbatoio (partenza in movimento).

Il quarto difensore entra:

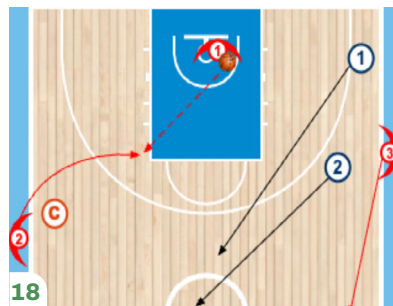
- **Variante 1:** dopo il primo passaggio del palleggiatore;
- **Variante 2:** dopo il primo palleggio di qualsiasi attaccante;
- **Variante 3:** dopo aver toccato il coach.

2 contro 2 + coach -> 3 contro 2

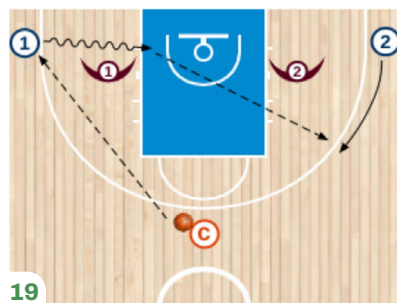
Difensori e attaccanti come da Diagr. 16, 17, 18. Il coach con palla che penetra e la difesa reagisce. Dallo scarico si gioca per attaccare il close-out o eseguire un extra pass.

Quando si cambia possesso (canestro subito - rimbalzo difensivo - palla recuperata), si gioca 3 contro 2 al canestro opposto. L'apertura deve essere dinamica con il giocatore nel serbatoio che attacca la difesa dell'allenatore tagliando davanti o dietro e partendo in movimento.

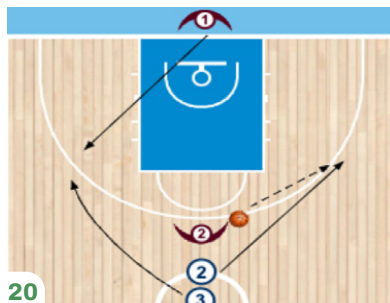
Il movimento senza palla è altrettanto centrale. "Fatti vedere dalla palla" significa facilitare il gioco al compagno, offrendo linee di passaggio chiare e tempestive. Il campo deve essere aperto, con continui cambi di lato e movimenti dentro-fuori per muovere la difesa e mantenerla sotto pressione. Il rimbalzo offensivo, infine, è



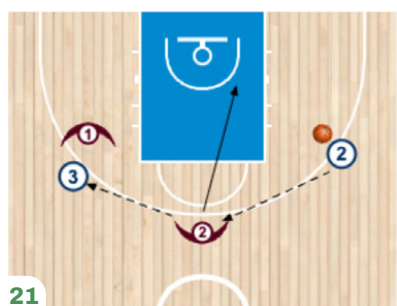
SETTORE GIOVANILE



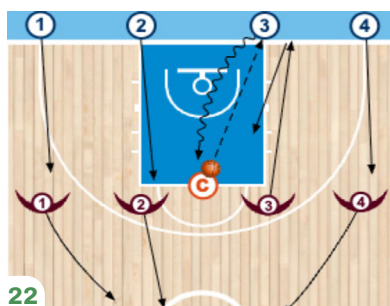
19



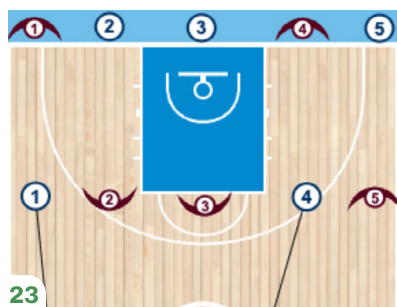
20



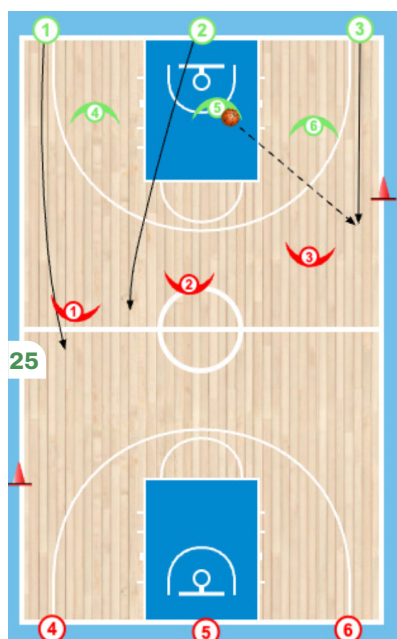
21



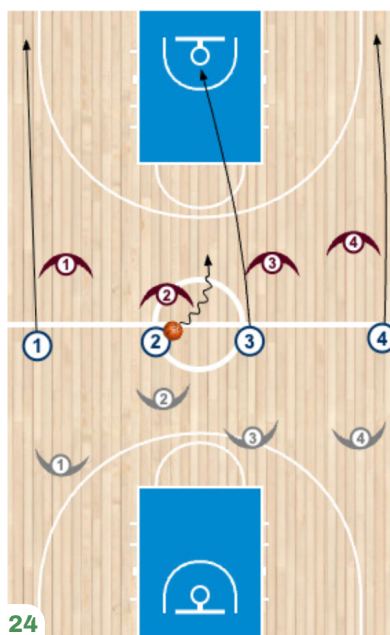
22



23



25



24

interpretato come un atto di energia e volontà: aggredire ferro e gomiti diventa una responsabilità collettiva.

2 contro 2

Difensori ciechi. Il coach passa a #1 o a #2 che penetra. (Diagr. 19).

2 contro 2

Difensori e attaccanti come da Diagr. 20, 21. Gli attaccanti si spaziano e il difensore sotto canestro difende sull'attaccante di lato debole. Ribalimento + attaccare il closeout. Il difensore in punta dopo il ribaltamento (diretto o battuto a terra) difende sull'attaccante senza palla.

La difesa è concepita come uno strumento per "collezionare stops". Niente canestri facili, iniziativa costante e grande fisicità. La pressione sulla palla è totale: zero distanza, mani attive, coraggio nel mettere in difficoltà l'attaccante. Se il difensore viene battuto, l'obbligo è correre e rimettersi davanti, senza rinunciare all'azione.

4c4 handicap classico

Occupare spazi in contropiede. (Diagr. 22)

1 in Vantaggio

4c4 con un difensore che deve girare intorno al coach prima di difendere. La posizione di coach può variare in funzione della difficoltà.

2 in vantaggio

5c5 con due attaccanti in vantaggio sugli altri. (Diagr. 23)

4c4c4

4c4c4 difesa sulla palla -> attività

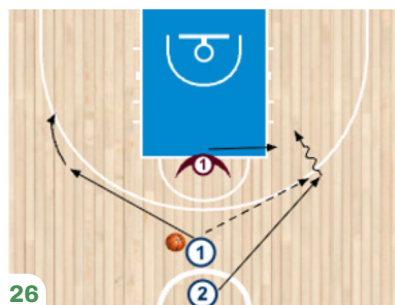
3 principi:

- 0 sec;
- 1 non marca 2;
- dentro-fuori.

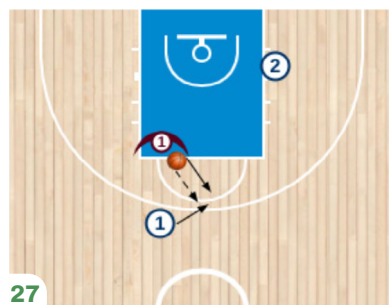
La difesa non pressa nella prima metà campo per permettere di fare apertura dinamica/rapida e giocare correndo anche contro difesa schierata. **Apertura rapida:** superare la metà campo rapidamente. (Diagr. 24)

Lontano dalla palla, ogni difensore è chiamato a marcare almeno due giocatori. Questo principio stimola attività, anticipazione e continuo movimento dei piedi. La comunicazione è essenziale, soprattutto nelle situazioni di transizione difensiva e di pressione a tutto campo, che scatta sia dopo canestro realizzato sia dopo canestro subito.

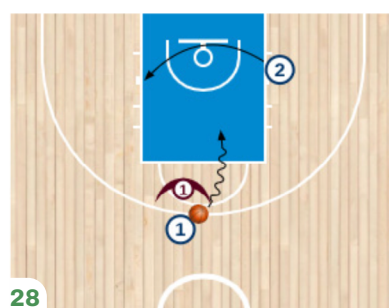
In attacco, il contropiede è una priorità assoluta. Superare la metà campo nel minor tempo possi



26



27



28

bile, in palleggio o con il passaggio, è una regola chiave. Chi prende il rimbalzo e ha spazio deve spingere la palla, mentre chi è senza palla corre negli angoli alla massima velocità per “fare il campo grande”. Anche i lunghi sono coinvolti in modo attivo, correndo la corsia ferro-ferro e rendendosi protagonisti già nelle prime fasi dell'azione.

3c3 o 4c4 Invertire “Tape”

Classico 3c3 o 4c4 invertire. Se la squadra in attacco riceve il pallone oltre tape all'altezza del box allenatore, potrà ottenere un punto solo con un tiro. Questa regola serve a incentivare aperture dinamiche del gioco e a stimolare l'aggressività difensiva, che deve impedire alla squadra avversaria di arrivare al tiro. (Diagr. 25)

Nella seconda metà campo, il tempo per decidere è azzerato: “0 secondi per decidere”. Un difensore non può difendere due attaccanti, e l'attacco deve sfruttare ogni aiuto difensivo con penetrazioni, scarichi, tagli e ribaltamenti. Sono banditi il passaggio consegnato e il pick and roll tradizionale, se non in situazioni particolari, a favore di un gioco fatto di azioni multiple e letture continue.

Il principio “1 contro 1 sempre, 1 contro 2 mai” sintetizza perfettamente la filosofia offensiva: incoraggiare l'iniziativa individuale, ma educare alla condivisione quando arriva l'aiuto. Offrire linee di passaggio, giocare per il compagno meglio posizionato e mettere costantemente la palla in area sono elementi non negoziabili.

1 non marca 2

Focus: Attaccare il close out.

Attaccanti in fila. Il giocatore senza palla si spazia e riceve, chi passa si spazia. Difensore sul tiro libero esegue un close out (Diagr. 26). L'attacco ha 8” e un solo passaggio per giocare.

1 non marca 2

Difensore con palla; #1 parte cieco, #2 in post basso. x1 passa a #1 + close out. #1 attacca - #2 si spazia per ricevere. (Diagr. 27, 28)

Il rimbalzo offensivo chiude il cerchio di un sistema basato su energia e responsabilità. Almeno tre giocatori devono andare a rimbalzo, mentre gli altri preparano la transizione difensiva. Non è ammesso restare fermi: ogni azione richiede una scelta chiara e immediata.

In conclusione, il progetto Academy Italia rappresenta molto più di un semplice percorso di formazione: è il primo, concreto passo verso un'unificazione del linguaggio tecnico e metodologico delle selezioni nazionali, fortemente voluta da Gigi Datome e Salvatore Traniotti. Grazie anche alla visione e al contributo di Luca Banchi, emerge con chiarezza la volontà di adottare questo linguaggio fin dalle prime annate, partendo dalle selezioni provinciali fino ad arrivare alla Nazionale senior, creando così una linea guida comune e riconoscibile in ogni fase del percorso azzurro.

In questa prospettiva, l'Academy si pone inoltre come punto di raccordo fondamentale con il minibasket, attraverso una collaborazione stretta e continuativa che mira a fungere da vero e proprio trainer union tra basket e minibasket. L'obiettivo è ambizioso ma chiaro: costruire all'interno della Federazione un linguaggio tecnico condiviso, coerente e riconoscibile, capace di accompagnare atleti e allenatori lungo tutto il loro cammino di crescita, garantendo continuità, identità e una visione comune del gioco.

[Video](#) “Best of LudecCup”



Aggressività senza palla

di Giovanni Lucchesi, Tecnico Federale SSNF

Continuità, sviluppo e organizzazione del lavoro Academy

Il presente contributo si colloca in una linea di continuità consapevole rispetto ai principi già introdotti in un precedente intervento sulle pagine di Coach Box. Tali principi non vengono qui riproposti né ridefiniti, ma assunti come patrimonio acquisito, condiviso e ormai riconoscibile. L'obiettivo è invece quello di svilupparne ulteriormente le implicazioni operative, osservando come essi prendano forma concreta all'interno del lavoro svolto nei percorsi Academy.

L'esperienza Academy rappresenta oggi un ambiente strutturato di "in-formazione", nel quale il gioco viene analizzato, sollecitato e verificato attraverso un'organizzazione multilivello. Le attività si articolano su base provinciale e regionale, garantendo buona continuità e frequenza di lavoro, e vengono integrate da weekend camp interregionali o one day camp regionali, pensati come momenti di confronto, allineamento metodologico e innalzamento dell'intensità tecnico-cognitiva.

Il percorso trova una sintesi finale negli Academy Games, che non costituiscono un semplice evento competitivo, ma una fase conclusiva di osservazione e restituzione. La struttura degli Academy Games prevede criteri condivisi di utilizzo delle atlete, rotazioni controllate, tempi di gioco equilibrati e un contesto che favorisca la lettura del gioco più che l'esecuzione di soluzioni preordinate. È all'interno di questo quadro che possono emergere in modo chiaro comportamenti, abitudini e margini di sviluppo.

L'analisi dei materiali tecnici prodotti e delle situazioni osservate nel corso delle attività Academy evidenzia una convergenza, per molti aspetti, con logiche già consolidate anche nel settore maschile.

Si tratta tuttavia di un percorso che il movimento femminile ha intrapreso da tempo, attraverso un lavoro progressivo orientato alla centralità delle letture, alla responsabilità individuale nel gioco senza palla, al rifiuto di automatismi non funzionali e alla ricerca costante del vantaggio. Questa convergenza non nasce quindi da un processo imitativo, ma dall'evoluzione coerente di una direzione metodologica condivisa, sviluppata con piena consapevolezza delle differenze esistenti tra atleta donna e atleta uomo. I principi di gioco vengono mantenuti comuni,

mentre le modalità di applicazione tengono conto delle risorse fisico-atletiche, coordinative e temporali proprie dell'atleta femminile. Ma che in quanto atleta in questi termini deve essere considerata, allenata, stimolata, attraverso un processo di consapevolezza che deve essere applicato con la necessaria gradualità, ma fin dall'inizio dell'attività agonistica

In questo senso, la ricerca del vantaggio non passa attraverso la prevalenza fisica o la verticalità esasperata, ma attraverso il tempo di gioco, la qualità delle posizioni, l'uso degli spazi e la continuità delle decisioni. Allo stesso modo, il gioco senza palla privilegia l'anticipo, la separazione e la lettura del difensore più che l'impatto



o la velocità pura.

Esempi concreti di questa adattabilità sono riscontrabili nell'uso del mezzo angolo come spazio di iniziativa più che di isolamento, nella valorizzazione del gomito come snodo di gioco e non come semplice punto di consegna, e nella costruzione di vantaggi attraverso passaggi giocabili e tempi corretti piuttosto che attraverso soluzioni forzate.

L'obiettivo resta quello di formare giocatrici capaci di interpretare il gioco con autonomia e consapevolezza, rendendo i principi efficaci e sostenibili nel contesto reale del basket femminile.

In questa prospettiva, il contributo che segue non rappresenta una discontinuità, ma uno sviluppo mirato. L'attenzione viene focalizzata su un aspetto specifico del gioco offensivo – l'aggressività senza palla attraverso l'uso del mezzo angolo e del gomito – osservato e sollecitato nel lavoro Academy grazie al contributo impagabile e costruttivo dei Referenti Tecnici Territoriali e qui proposto come chiave di lettura utile per allenatori impegnati nella costruzione delle atlete all'interno delle rispettive società.

Aggressività del gioco senza palla: mezzo angolo, gomito e letture che creano vantaggio

Progetto Academy - Metodologia offensiva

Questo intervento amplia e sviluppa il tema dell'aggressività offensiva intesa come capacità di creare vantaggio anche senza il possesso della palla. Il focus tecnico è sull'uso intenzionale di mezzo angolo e gomito come spazi di iniziativa, e sul confronto tra un pass & cut tradizionale (automatico) e un gioco senza palla guidato da letture, tempi e obiettivi.

Academy e Nazionali U15-U16: continuità metodologica e scelte di gioco

Il lavoro sviluppato all'interno dei percorsi Academy trova una naturale prosecuzione nelle scelte tattiche adottate dalle Nazionali giovanili, in particolare U15 e U16. In queste fasce di età, l'utilizzo di schieramenti con due guardie e l'impiego ricorrente di soluzioni come il gioco 'Chin' non rappresentano un cambio di paradigma, ma l'evoluzione coerente di principi già allenati in "ambiente Academy".

La presenza di due guardie richiede infatti giocatrici capaci di leggere il gioco lontano dalla palla, di muoversi con tempi corretti e di mantenere continuità offensiva anche senza il possesso. Allo stesso modo, il gioco Chin valorizza in modo evidente il ruolo del gomito come

snodo decisionale e la capacità del lato debole – spesso mezzo angolo – di generare seconde iniziative.

In questo senso, il lavoro sull'aggressività senza palla svolto in Academy non è propedeutico a uno specifico sistema, ma a una cultura di gioco che rende praticabili più soluzioni: il Chin, le collaborazioni, il "dentro-fuori" dinamico e il mantenimento dello spacing sotto pressione. La continuità tra Academy e Nazionali non è quindi affidata alla ripetizione di schemi, ma alla condivisione di criteri di lettura e decisione.

1. Perché parlare di aggressività senza palla

Nel lessico quotidiano dell'allenatore, "aggressività" coincide spesso con ciò che avviene quando la palla è in mano: palleggio, attacco del ferro, 1c1. Nell'impegno Academy, però, abbiamo introdotto il concetto che una quota significativa del vantaggio nasce prima e lontano dalla palla: dalla qualità dello smarcamento, dalla creazione di linee di passaggio, dalla capacità di rubare tempo e spazio al difensore. Allenare l'aggressività senza palla significa quindi spostare l'attenzione da "chi finalizza" a "chi prepara", e rendere osservabili e "valutabili" comportamenti che troppo spesso restano sottovalutati nel settore giovanile femminile, estremamente ancorato ad una preferenza per il "penetro-scarico" automatico e senza presa di vantaggio reale.

2. Mezzo angolo: spazio di attacco, non di attesa

Il mezzo angolo è uno spazio che, se occupato in modo statico, tende a ridursi a "posizione". Se invece viene vissuto come spazio di iniziativa, diventa un acceleratore di vantaggio. L'idea chiave è semplice: non basta stare nel mezzo angolo, bisogna entrarci con un obiettivo.

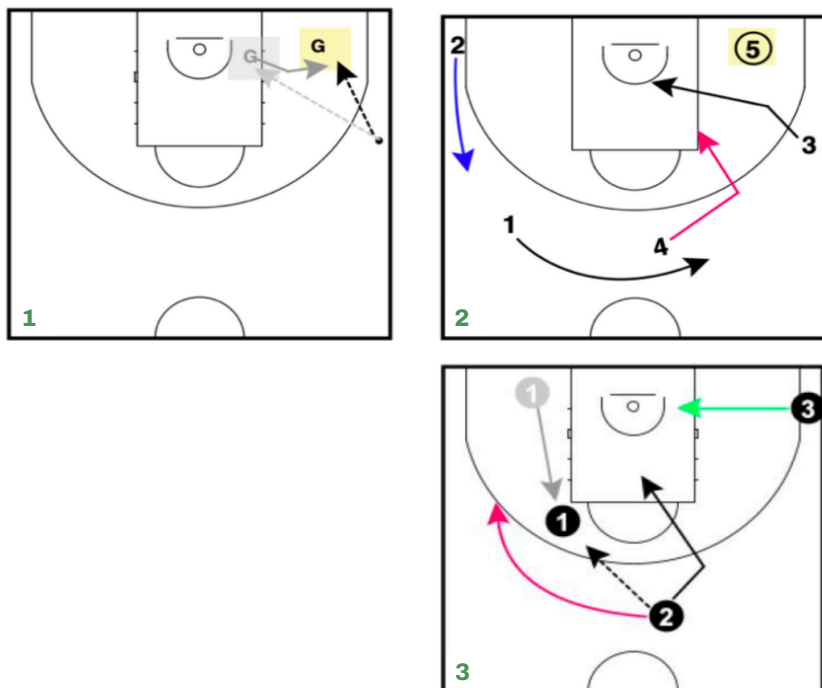
Indicatori pratici (cosa cercare e pretendere): Entrata nello spazio con anticipo o in risposta all'aiuto difensivo (non "dopo" che la palla è già arrivata).

Separazione ottenuta con affiancamento o sorpasso del difensore: lo smarcamento non è solo "tagliare", ma scegliere un tempo.

Allineamento del corpo per offrire una linea di passaggio utile (angolo di ricezione e possibilità di giocare subito); allineamento rigoroso delle punte dei piedi con la palla, mantenendo questo allineamento costante anche con spostamento breve della palla stessa

Capacità di trasformare una ricezione in mezzo angolo in minaccia immediata: fronte, vantaggio fisico, attacco in 0,5 secondi.

SETTORE GIOVANILE



Diagr. 1: Arrivare. Prima giocare per posizione profonda, poi saltare fuori sul passaggio, giocando quindi parallelo alla linea di fondo, tra l'area e la linea da tre punti.

Diagr. 2: Correre. Spazi sulla linea dei 4p, arrivando a costruire una possibilità di conclusione da 3p.

3. Gomito: snodo di collaborazione e letture

Il gomito non è un "post alto" statico, ma un nodo che connette e velocizza il gioco. È un punto privilegiato per vedere campo e difesa, e per trasformare una ricezione in una scelta rapida che coinvolge compagne e difensori. Quando il gomito è attivo, l'attacco guadagna ritmo e continuità.

Funzioni del gomito nella costruzione del vantaggio:

- Punto di appoggio per ottenere in generale vantaggio per compagne senza palla
- Punto di appoggio per ri-orientare l'attacco e cambiare lato senza rallentare.
- Snodo per passaggi di ritorno e connessioni rapide con mezzo angolo e angoli.
- Spazio per leggere i mismatch e decidere: fronte, consegna, passaggio interno, extra-pass.
- Zona che obbliga la difesa a scegliere: negare la ricezione, aiutare, cambiare, collassare.

Diagr. 3: Gomito (Collaborare).

- Sprintare per prendere lo spazio poco sopra incrocio linee;
- Rubare e attaccare lo smile con precedenza (convenzione) stabilità.

4. La relazione mezzo angolo – gomito: strumenti, continuità e secondi vantaggi

I fondamentali che rendono possibile la decisione:

Piede perno e passaggio come strumenti di lettura nel gioco senza palla intenzionale, sono fondamentali, non sono esecuzioni isolate, ma strumenti che permettono di sostenere la qualità delle letture trasformando una ricezione in vantaggio reale.

a. Uso del piede perno: stabilità, tempo, visione

Il piede perno consente di fermare il tempo senza fermare il gioco. Permette alla giocatrice di mantenere equilibrio, osservare la disposizione difensiva e scegliere senza fretta. Negli spazi decisionali come mezzo angolo e gomito, il corretto utilizzo del piede perno è ciò che distingue una ricezione superficiale da una ricezione produttiva.

Concetti chiave:

1. Ricevere in equilibrio: il piede perno è consapevole e pronto al momento della ricezione.
2. Stabilità prima della scelta: evitare decisioni affrettate sotto pressione.
3. Visione ampia: il perno permette di vedere compagne e difesa.
4. Decisione rapida ma consapevole.

Esercizio – Ricezione vincolata al perno

Organizzazione: 3c3 a metà campo.

Vincolo: ogni ricezione in mezzo angolo o gomito prevede arresto in equilibrio prima di giocare.

Punti di attenzione per l'allenatore: qualità dell'arresto, stabilità, capacità di "vedere" più opzioni.

Obiettivo: usare il piede perno per guadagnare tempo cognitivo.

b. Il passaggio: attivare (e mantenere) il vantaggio.

Nel contesto Academy e nelle Nazionali giovanili, il passaggio non serve a muovere la palla, ma a premiare una lettura corretta. Il passaggio sbagliato nel tempo o nello spazio annulla anche il miglior movimento senza palla.

Concetti chiave:

1. Passaggio come risposta a un vantaggio creato.
2. Tempo del passaggio: quando il vantaggio nasce, non quando è finito.
3. Direzione del passaggio: palla nello spazio utile.
4. Continuità dell'azione dopo la ricezione.

Esercizio – Passaggio che premia la lettura

Organizzazione: 4c4 a metà campo.

Vincolo: il passaggio è valido solo se il ricevente ha creato separazione visibile. Punti di attenzione per l'allenatore: tempo, direzione del passaggio, continuità.

Obiettivo: comprendere il passaggio come parte della decisione.

Collegamento con il concetto di giocatrice pensante

L'uso efficace del piede perno e del passaggio sostiene direttamente l'idea di giocatrice pensante: il perno permette di organizzare il pensiero prima dell'azione, il passaggio consente di attivare il gioco collettivo e rendere leggibile il vantaggio.

Mezzo angolo e gomito diventano realmente "costruttivi" quando sono collegati. Non sono due spazi anonimi sul campo, ma due riferimenti per costruire continuità: la palla entra, esce, rientra, e intanto il gioco senza palla produce secondi vantaggi. La relazione è dinamica: chi attacca il mezzo angolo prepara la decisione al gomito; chi lavora al gomito riattiva il mezzo angolo con timing e spaziatore.

Regole semplici (allenabili) che rendono la relazione viva:

Chi entra in mezzo angolo non si ferma "a guardare": o minaccia subito o ri-apre la linea.

Chi riceve al gomito deve avere sempre un'opzione di continuità (scarico, passaggio di ritorno, solo in ultima analisi -ambito academy- hand-off) entro 0,5 secondi.

I movimenti senza palla devono creare un "dubbio" difensivo: se non lo creano, sono fini a se stessi.

Ogni azione deve prevedere una seconda iniziativa: il primo vantaggio non basta se non viene convertito.

5. Confronto: pass and cut tradizionale (automatico) vs gioco senza palla intenzionale

Il pass & cut è uno dei pilastri storici dell'insegnamento offensivo. Il problema non è il principio in sé, ma il suo uso automatico: "passo e taglio perché si fa". Quando diventa riflesso, il taglio perde valore, occupa spazi utili, semplifica le letture difensive e spesso rallenta la continuità. L'alternativa non è "non tagliare", ma tagliare solo quando il taglio produce vantaggio, e sostituire il taglio automatico con un gioco senza palla basato su intenzione, frutto di visione di avversario e spazio e non unicamente della palla, ricercato con aggressività.

5.1 Che cosa rende sterile il pass & cut automatico

È prevedibile: la difesa anticipa, nega la linea e non deve fare scelte complesse perché può accompagnare il movimento semplicemente contestandolo.

Occupi spazi: il taglio attraversa aree già funzionali (post, aiuti, corsie), riducendo spazio per penetrazioni e scarichi.

Allontana il passatore dalla continuità: dopo il



passaggio, il taglio porta spesso la giocatrice “fuori dal gioco” per qualche secondo sia fisicamente che mentalmente.

Scollega i tempi: taglio indipendente dalla posizione dell'aiuto e dalla postura del difensore (taglio “cieco” al contesto).

Trasforma l'attacco in una sequenza: gesto 1 (passo), gesto 2 (taglio), invece di una lettura unica e continua.

5.2 L'idea alternativa: gioco senza palla intenzionale

La filosofia che “bandisce” il pass & cut tradizionale non rifiuta il movimento: rifiuta il movimento senza scopo. Il principio guida è: dopo il passaggio non si taglia “di default”; si decide cosa fare in base a difensore e spazi. Il movimento diventa una risposta e non solo una regola.

Tre domande che guidano l'intenzione:

1. Dov'è il mio difensore (orientamento, distanza, sguardo)?
2. Quale spazio posso attaccare per creare un vantaggio (mezzo angolo, gomito, angolo, smile)?
3. Quale tempo serve: adesso, dopo un aiuto, dopo una penetrazione, dopo un extra-pass?

5.3 Tabella comparativa (Fig. 1)

6. Progressioni didattiche per il gioco senza palla.

Per evitare che il gioco senza palla resti un'idea, serve una progressione che renda visibili e allenabili le decisioni. L'obiettivo non è “fare più movimenti”, ma costruire migliori letture.

Progressione A – Dallo spazio occupato allo spazio attaccato

1. Occupazione: definire riferimenti (smile, mezzo angolo, gomito) e distanze.
2. Riconoscimento: leggere postura e sguardo del difensore.
3. Scelta: affiancare, sorpassare, fermarsi in equilibrio, riaprire la linea.
4. Conversione: dopo la ricezione, minaccia entro 0,5 secondi (tiro, penetrazione, passaggio di continuità).

Progressione B – Dal movimento al tempo del movimento

Movimento su passaggio: partire da uno stimolo semplice (palla che entra al gomito). Movimento anticipato: attaccare lo spazio prima che la palla arrivi (vantaggio temporale). Movimento in ritardo: punire l'aiuto, non “correre insieme” alla palla.

Alternanza dei tempi: riconoscere quando la miglior scelta è una sosta attiva (non un taglio),

ASPETTO	PASS & CUT AUTOMATICO	GIOCO SENZA PALLA INTENZIONALE
Stimolo del movimento	Dopo ogni passaggio	Dopo una lettura (difensore/spazio)
Obiettivo	“Muoversi - muoversi”	Creare o minacciare vantaggio
Relazione con la difesa	Indifferente: taglio predefinito	Dipendente: movimento in funzione del difensore
Uso degli spazi	Attraversamento frequente dell'area – trasferimento	Attacco mirato di spazi vuoti e vantaggiosi, costruendo spacing di squadra, ricollocandosi nello spazio sul campo
Esito tipico	Ricezioni rare, continuità sterile	Secondi vantaggi, ritmo più stabile
Valutazione allenatore	Si giudica il taglio (fatto/non fatto)	Si giudica la qualità della lettura (giusta/utile)

riconsiderando l'utilità dello "stare fermi attivamente".

Progressione C – Dalla lettura individuale alla relazione

Lettura palla: creare linea utile senza inseguire la palla.

Lettura compagna: muoversi per liberare o attivare (non per occupare).

Lettura difesa: scegliere la soluzione che costringe la difesa a un aggiustamento reale (cambio, aiuto, recupero).

Introduzione di regole collaborazione: "orologio".

7. Esercizi per educare lo sguardo: da "palla-centrico" a "spazi – avversari - compagne"

Molte inefficienze del gioco senza palla derivano da un problema percettivo: la palla assorbe lo sguardo. Educare l'aggressività senza palla significa educare lo sguardo a difensore e spazi e compagne.

Esempio di esercizio 1 – Divieto di sguardo sulla palla (stimolo percettivo)

Organizzazione: 3c3 a metà campo.

La giocatrice senza palla deve mantenere lo sguardo sul difensore e sullo spazio fino al momento della ricezione. Se "insegue con gli occhi" la palla prima della scelta, l'azione è nulla. Punti di attenzione per allenatore: postura, angolo di ricezione, anticipo del tempo, equilibrio.

Obiettivo: separazione prima del passaggio.

Esercizio 2 – Difensore come riferimento: "dice" cosa fare (lettura obbligatoria)

Organizzazione: 4c4 metà con vincolo: campo o spazio ridotti.

Ogni movimento senza palla è considerato corretto solo se nasce da una lettura difensiva riconoscibile. I movimenti automatici o non motivati vengono sanzionati.

- se difensore guarda la palla: attacco dello spazio (sorpasso);

- se difensore che guarda l'uomo: contro movimento (finta e cambio di velocità).

Obiettivo: educare le giocatrici a utilizzare il difensore come informazione e a spostare l'attenzione visiva dalla palla agli avversari e agli spazi.

Esercizio 3 – Spazi prima della palla (ricezione "conquistata")

Organizzazione: 4c0 + 4 difensori passivi, non fermi. Il passaggio è consentito solo se il ricevente ha creato:

- separazione visibile- una linea di passaggio

pulita.

Obiettivo: far comprendere che la palla arriva dove c'è vantaggio, non dove c'è una persona.

8. "Guarda – pensa – agisci": una chiave culturale, tecnica e scientifica

Questa impostazione richiama in modo diretto il concetto di 'giocatrice pensante' più volte espresso da Andrea Capobianco nei suoi interventi tecnici e nei documenti di formazione CNA: una giocatrice capace di interpretare il gioco, di riconoscere il vantaggio e di agire con rapidità perché preparato nella lettura. In tale visione, il pensiero non rallenta l'azione, ma la rende possibile ad alta intensità.

Il mantra "guarda – pensa – agisci" non è uno slogan motivazionale, ma una sintesi efficace di un processo decisionale complesso. Nel lavoro di formazione, questo principio richiama l'idea di giocatrice pensante: un'atleta capace di leggere il gioco prima di eseguirlo, di anticipare le situazioni e non semplicemente di reagire. Nel solco di questa impostazione, più volte richiamata anche nel pensiero tecnico federale, la rapidità non nasce dall'assenza di pensiero, ma dalla sua anticipazione. Nel gioco della pallacanestro, tale sequenza non avviene nel tempo reale dell'azione, ma viene interiorizzata attraverso l'allenamento.

1. GUARDA

Guardare non significa osservare la palla, ma selezionare informazioni rilevanti:

- postura del difensore;
- distanza;
- orientamento del corpo;
- posizione degli aiuti e spazi disponibili.

Nel gioco senza palla, la qualità della decisione dipende dalla qualità della percezione. Numerosi studi sul comportamento degli atleti esperti mostrano come questi utilizzino uno sguardo selettivo, capace di cogliere pochi indizi chiave ignorando stimoli secondari.

2. PENSA

Pensare non rallenta il gioco. Rallenta il pensiero tardivo. Le atlete efficaci non analizzano più opzioni, ma riconoscono più velocemente situazioni già vissute. In termini scientifici si parla di riconoscimento di pattern: l'esperienza costruisce archivi mentali che permettono decisioni rapide e funzionali.

3. AGISCI

Agire è la conseguenza di una percezione corretta e di una scelta anticipata. Quando guardare e pensare sono allenati, l'azione diventa immediata: tiro, passaggio o attacco entro 0,5



secondi. La rapidità non è solo istinto, ma preparazione.

Sintesi e traduzione operativa

Guarda bene → pensa prima → agisci veloce.

“guarda – pensa – agisci” no slogan, ma sequenza didattica: prima si allena la percezione (guarda), poi la scelta (pensa), infine l'esecuzione rapida (agisci). La discussione “meglio giocatrici che pensano o che non pensano per essere rapide” è una falsa alternativa.

La falsa dicotomia

Pensare non è un freno quando il pensiero è anticipato e allenato. Le giocatrici esperte non “pensano di più”: riconoscono “modelli” / “file già archiviati” e decidono prima. La rapidità nasce dalla qualità delle informazioni raccolte e dalla preparazione di risposte efficaci.

Schema sintetico

Giocatrice rapida (pensiero anticipato)

- Guarda difensore e spazi;
- Riconosce il “modello”;
- Decide prima del contatto;
- Agisce in 0,5 secondi.

Giocatrice reattiva (pensiero tardivo)

- Guarda la palla;
- Aspetta lo stimolo;
- Decide durante l'azione;
- Trattiene palla e rallenta.

9. Contributo: continuità allenamento – gara

La qualità del gioco senza palla tende a ridursi in gara quando è stata allenata come esercizio e non come criterio. La continuità allenamento-gara nasce quando i comportamenti che vogliamo vedere in partita sono riconosciuti, pretesi e valutati ogni giorno.

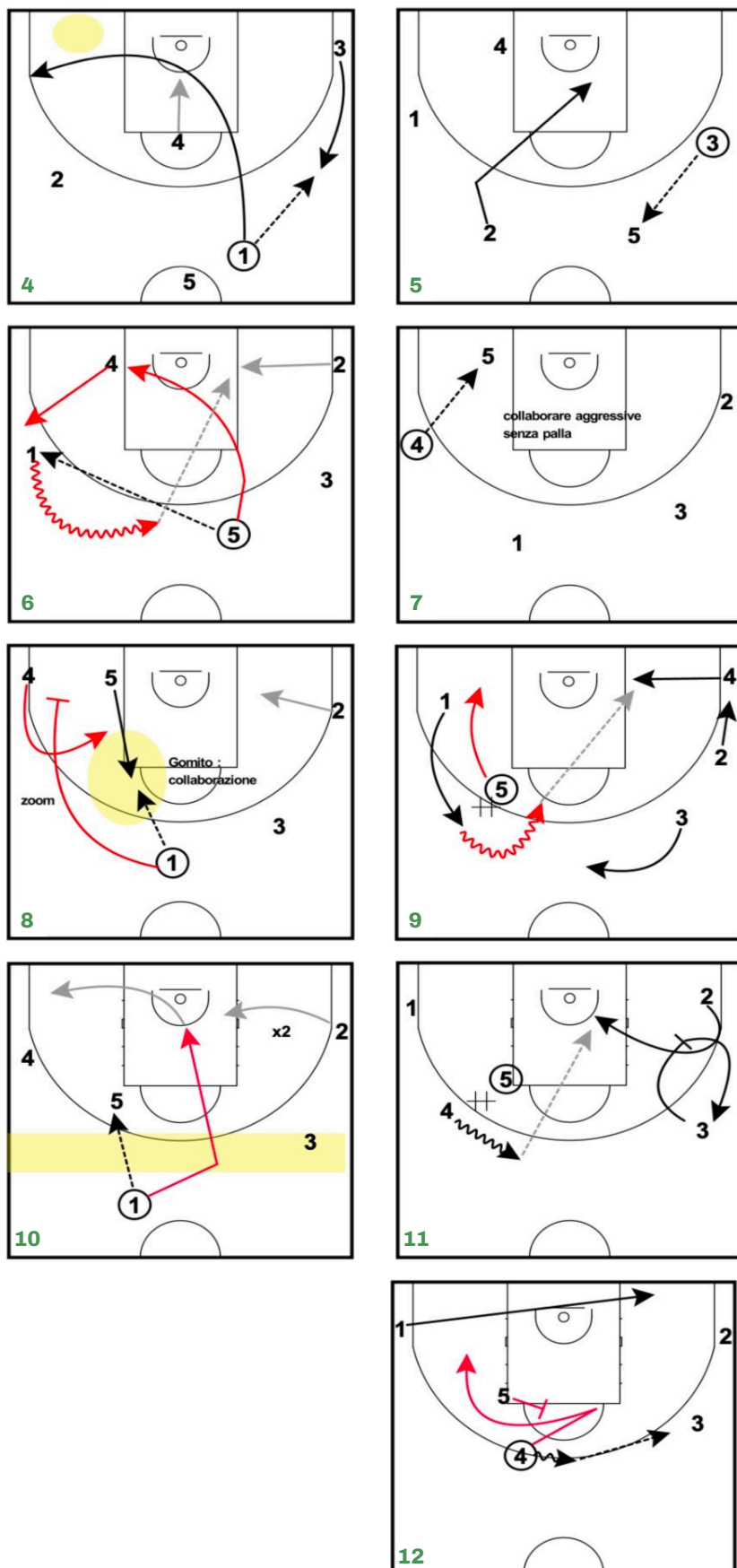
Criteri osservabili da trasferire in gara

1. Tempi del movimento senza palla (anticipo/ritardo funzionale).
2. Uso intenzionale di mezzo angolo e gomito (entrare per attaccare, non per stare).
3. Qualità delle linee di passaggio create.
4. Capacità di produrre secondi vantaggi dopo la prima iniziativa.
5. Decisioni entro 0,5 secondi: continuità di passaggio, tiro, penetrazione, extra-pass.

Strumenti pratici per l'allenatore

1. Linguaggio unico: le stesse parole in allenamento e in gara.

SETTORE GIOVANILE



2. Clip e feedback: 2-3 esempi di “vantaggio creato senza palla” per seduta
3. Valutazione coerente: premiare chi prepara l'azione, non solo chi la chiude.
4. Vincoli intelligenti: in partita, ricordare 1-2 regole semplici (mezzo angolo attivo; gomito decisione rapida).

Dalla continuità alla scelta: quando mezzo angolo e gomito emergono dal gioco

Le situazioni di continuità e transizione adottate nelle Nazionali giovanili, in particolare nelle categorie U15 e U16, rappresentano un punto di arrivo coerente del lavoro svolto in Academy sul gioco senza palla, sulle letture e sulla costruzione del vantaggio. Non si tratta di un sistema da riprodurre, ma di un contesto di gioco nel quale i principi allenati trovano applicazione naturale. In queste situazioni, il mezzo angolo e il gomito non vengono occupati perché previsti, ma perché il gioco li rende funzionali. L'arrivo in corsa delle prime giocatrici, l'uso del palleggio come segnale e non come fine, e la disponibilità immediata di collaborazioni senza palla permettono a questi spazi di emergere come snodi decisionali, senza interrompere la continuità dell'azione. Il mezzo angolo diventa uno spazio di attivazione: chi lo occupa lo fa per creare una minaccia, per leggere un aiuto o per preparare una seconda iniziativa. Il gomito, allo stesso modo, si configura come punto di connessione e di scelta, utile per mantenere ritmo, cambiare lato o riattivare il lato debole. In entrambi i casi, la qualità del gioco non dipende dalla chiamata, ma dalla capacità delle giocatrici di riconoscere il momento e lo spazio.

Questa forma di continuità rende evidente come il lavoro su piede perno, passaggio, tempi di smarcamento e gioco senza palla intenzionale non sia preparatorio a uno schema, ma a un modo di giocare. Mezzo angolo e gomito diventano il risultato di decisioni corrette, non l'obiettivo da raggiungere. Il sistema, in questo senso, non chiude il percorso formativo, ma ne rappresenta una sintesi praticabile e sostenibile, nella quale allenamento e gara parlano la stessa lingua. (Diagr. 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12).

Conclusioni

Allenare l'aggressività senza palla significa rendere l'iniziativa una responsabilità condivisa. Mezzo angolo e gomito sono spazi privilegiati per insegnare letture, tempi e continuità. Il confronto con il pass & cut tradizionale chiarisce il punto: non serve muoversi “per sistema”, serve muoversi per creare vantaggio. L'obiettivo formativo è costruire giocatrici che guardano meglio, pensano prima e agiscono più rapidamente.



Riferimenti tecnici e citazioni

Il concetto di “giocatrice pensante” è stato più volte richiamato da **Andrea Capobianco** nel suo lavoro federale e di club. In particolare, Capobianco ha sottolineato come la rapidità non derivi dall'eliminazione del pensiero, ma dalla sua anticipazione: la giocatrice efficace non è quello che esegue più velocemente, ma quello che comprende prima la situazione.

Un principio analogo è presente nella visione di **Ettore Messina**, che ha più volte evidenziato come l'attacco moderno richieda giocatori capaci di leggere il vantaggio prima ancora di ricevere la palla, distinguendo tra movimenti utili e movimenti che producono solo occupazione di spazio.

Gregg Popovich ha spesso richiamato l'idea che il basket sia un gioco di decisioni, affermando che il compito dell'allenatore è insegnare ai giocatori a prendere buone decisioni in autonomia. In questo senso, l'automatismo lascia spazio alla responsabilità individuale.

Anche **Mike Krzyzewski** ha sottolineato come la velocità di gioco sia una conseguenza della comprensione e non della fretta, ribadendo che

la libertà concessa ai giocatori cresce con la loro capacità di leggere le situazioni. Queste visioni, maturate in contesti diversi, convergono su un punto comune: il gioco efficace nasce da giocatori che sanno osservare, interpretare e agire, non da esecutori di movimenti predefiniti.

Obiettivo finale

Dall'Academy alla gara: formare giocatrici che sanno decidere

Il lavoro svolto nei percorsi Academy ha il merito di tentare di rendere osservabile un passaggio culturale fondamentale: dall'esecuzione di movimenti predefiniti alla costruzione di giocatrici capaci di interpretare il gioco. L'attenzione posta sull'aggressività senza palla, sull'uso consapevole di mezzo angolo e gomito e sulla qualità delle letture non risponde a un'esigenza tattico/stilistica, ma a una necessità formativa. Allenare il gioco senza palla significa educare il pensiero cestistico. Significa creare le condizioni perché le atlete sappiano riconoscere il vantaggio, scegliere tempi e spazi, e trasferire tali competenze dalla seduta di allenamento alla gara. In questo senso, la continuità tra Academy e competizione non è affidata alla riproduzione di soluzioni, ma alla coerenza dei criteri.

Formare giocatrici pensanti significa formare giocatrici affidabili in gara: autonome nelle decisioni, rapide nell'esecuzione perché preparate nella lettura, capaci di mantenere qualità anche sotto pressione. È in questa continuità – tra metodo, allenamento e gara – che il lavoro Academy trova il suo significato più profondo.

La riorganizzazione del settore giovanile di una società regionale: il modello Hippo Basket Salerno

di Aldo Russo, Direttore Tecnico Hippo Basket Salerno

Una scelta di valore

Otto anni fa mi sono trovato davanti a una scelta. Venivo da esperienze in contesti nazionali fuori regione fino alla Serie A2, dedicate alla formazione e allo studio del gioco. **La domanda era semplice e complessa insieme:** accettare con entusiasmo e portare il mio solo bagaglio a mano in una piccola società a vocazione “minibasket” a Salerno, partendo praticamente da zero?

La risposta è arrivata incontrando le persone giuste, uno staff che fin da subito si è rivelato totalmente unito, ricco di competenze diverse (management, comunicazione, formazione, sanitario) ma perfettamente integrato. Ognuno con un ruolo importantissimo, ognuno con la stessa visione. È questa la vera forza del progetto da sempre: **un club che cresce e si arricchisce delle visioni differenti degli altri**, con entusiasmo, voglia di mettersi in gioco, ambizione di costruire qualcosa di importante sul territorio e la consapevolezza, però, di partire dal basso.

Hippo Basket Salerno era una società che sviluppava molto bene il settore minibasket nel quartiere di riferimento, con una sola palestra, tanto entusiasmo e coinvolgimento attivo delle famiglie. Quello che condividemmo di portare

di nuovo era una visione strutturata e un'idea di programmazione a lungo termine: esisteva il minibasket, qualche squadra di settore giovanile, e una prima squadra (Serie D) frutto di tanta passione e voglia di mantenere viva una fiammella in centro città.

Costruire al Sud

Mi sono quindi posto una domanda: in una realtà regionale al Sud cosa significa costruire un modello di settore giovanile?

Significa fare i conti con impianti sempre esigui, rispetto agli standard desiderabili. Significa sviluppare una cultura e condividere un know-how cercando di diffondere il messaggio con responsabilità, in un contesto limitrofo dove spesso prevale la logica dell'orticello.

Ho imparato presto che serviva stabilire delle priorità chiare, sporcandoci le mani. Una delle prime decisioni, impopolare ma necessaria, fu quella di non avere più la prima squadra finché non avessimo avuto abbastanza giovani del settore giovanile a formarla. Rinunciammo anche a squadre U17 e U19 per concentrare le risorse sui gruppi più piccoli, **per innaffiare le radici invece di curare solo i fiori.**

Fu una scelta che attirò molte critiche su di me, ma sempre sostenuta dallo staff dirigenziale.



Oggi però, otto anni dopo, abbiamo avuto under che hanno fatto parte di un progetto di B Nazionale, e in questa stagione, abbiamo un gruppo U19/DR1 composto solo da giovani che giocano partendo dal settore giovanile, con quattro “chicce locali”, che sono anche nello staff di allenatori.

Esattamente come l’avevamo immaginata.

I pilastri del “Modello Hippo”

Quando il presidente mi chiese cosa mi servisse per partire, la mia risposta fu chiara e un po’ controcorrente per qualcuno:

1. Formazione e ingaggio degli allenatori (lo staff);
2. Palestre (le strutture);
3. Giocatori (da formare e poi da reclutare).

Può sembrare controintuitivo, ma è stato il fondamento di tutto.

Nel corso degli anni l’obiettivo e il tempo sono stati dedicati a formare, nell’ordine: Staff, giocatori, dirigenti. Solo dopo è iniziato il reclutamento, partendo dalla valorizzazione delle risorse interne, con l’idea che chiunque fosse coinvolto nel progetto lasciasse qualcosa al territorio.

Valore e Take Care: prendersi cura della Persona.

È il principio fondante di tutto quello che facciamo: formiamo giocatori e allenatori, non ci interessa primariamente la vittoria della gara, ma la vittoria è **lo sviluppo della mentalità degli atleti e le atlete.**

L’obiettivo è avere come riferimento una frase come “*l’orizzonte è da Roma in su*”, che deve voler dire ambire, guardare ai dati reali che non vedono con continuità realtà campane alle finali nazionali, uscire dai canoni cittadini dove la frammentazione è elevata, nonostante il tentativo costante di creare contenitori comuni.

La metodologia parte dalla **consapevolezza e dalla fiducia nei propri mezzi.** Sapere chi siamo, dove vogliamo arrivare, e credere nel percorso condividendo il messaggio con i fatti, e con le famiglie. Poi il *sapere, il saper fare e la saper far fare.* La cultura dell’allenamento e della formazione dei coach è fondamentale, dando punti di riferimento precisi sul piano tecnico insieme a quello fisico. La relazione è la cura: essere sempre onesti, spingere verso l’alto con consapevolezza, ma sostenendo.

L’approccio alla crescita dei giocatori passa anche attraverso la **scelta dei campionati:** negli anni abbiamo provato a condividere con tutti idee e aumento della competitività, perché *Share is Care* e siamo convinti che più è alto il livello competitivo cittadino e provinciale, più migliora-

no i giocatori con confronti che li costringono ad alzare il loro livello di gioco, tecnico fisico e mentale. Bisogna smettere di guardare all’orticello. Abbiamo quindi deciso di metterci in gioco con i campionati **Gold ed Eccellenza poi**, dopo un anno di rodaggio e con una pandemia di mezzo. L’obiettivo: far percepire ai ragazzi il livello massimo regionale, con la consapevolezza che l’anno successivo, se le caratteristiche della squadra non lo permettono, si può affrontare un campionato diverso come quello Gold/Silver e dare ai ragazzi la misura del **proprio miglioramento.** Significa vivere anni in cui si perde tanto e anni in cui si può competere per vincere. **È un percorso, non una destinazione.**

La struttura attuale

Oggi Hippo Basket Salerno conta circa **270 tesserati.** Gestiamo 11 campionati con la seguente articolazione: minibasket completo con tutti i gruppi e 4 istruttori dedicati; U13 maschile; U13 e U15 femminile; U14/U15 doppio campionato; U15 Eccellenza; U17 Eccellenza e Silver; U19 Gold/DR1 e U19 Silver.

Abbiamo attive opportunità di gioco aggiuntive, per far giocare tutti quei ragazzi che non trovano sufficiente spazio durante la stagione. Chi gioca poco nelle categorie più competitive trova così lo spazio per provare ciò per cui si impegna in allenamento.

HIPPO BASKET IN NUMERI

- 270 tesserati;
- 11 campionati;
- 20 tra allenatori e preparatori;
- 3 palestre;
- 4 allenamenti settimanali per gruppo (2 allenamenti fisici).

Ogni squadra ha almeno due allenatori, formati e in formazione costante. Lo staff tecnico comprende 3 Allenatori Nazionali (di cui 2 Formatori Cna), 1 Allenatore, allenatori in crescita, e nuove leve dai corsi o dalle nostre squadre u17/19 che, atleti del settore giovanile provano a diventare coach o preparatori. Infatti, la preparazione fisica è affidata a preparatori vicini a noi o cresciuti nel nostro percorso di investimento societario.

Sul piano organizzativo: un direttore tecnico, un direttore sportivo per la prima squadra, un responsabile amministrativo, un responsabile comunicazione, un responsabile marketing e sviluppo, **ma tutti sanno fare tutto**, nel nostro staff crediamo fortemente nella responsabilizzazione, e nella capacità di vita per imparare a saper gestire le tante variabili. Operiamo su tre

palestre: il Palasilvestri (ITSVIL Arena), il Liceo Scientifico Severi e il Convitto. La storica palestra del Genovesi, chiusa per 18 mesi per lavori, sta per riaprire. Tutte palestre in cui come Club **abbiamo investito a nostre spese** per il rifacimento del campo, e la usabilità degli stessi, **il modo nostro di collaborare con gli istituti e gli Enti**.

Abbiamo riqualificato il lavoro fisico con una sala pesi dedicata così che ogni gruppo faccia **in media 4 allenamenti settimanali più le partite**, con almeno 2 sedute su 4 dedicate al lavoro fisico. La gestione del Palasilvestri, divenuto Itsvil Arena con uno dei tanti partner che ha deciso di lasciare al territorio e ai giovani il suo contributo, è il fiore all'occhiello del nostro lavoro, con una prospettiva di organizzazione e disponibilità a eventi che vadano **oltre il mero allenamento**.

Lo formazione dello staff

La crescita e la formazione sono valori fondanti di questo modello.

Poter contare su 20 persone tra allenatori e allenatrici, preparatori fisici e istruttori/istruttrici è qualcosa di raro per una realtà regionale.

Il percorso formativo è nato da subito con riunioni mensili dove ho visto giovani allenatori crescere, acquisire sicurezza e sviluppare competenze che andavano valorizzate, "innaffiate". La formazione e la condivisione con lo staff dirigenziale è stata fondamentale: la netta separazione delle aree, soprattutto il rispetto dei ruoli ha dato la possibilità di concentrare i focus sul piano tecnico, senza rincorrere risultati, e al contempo dare una **visione marcata al brand Hippo, valoriale dentro e fuori dal campo**. Con le risorse a disposizione, ciò che abbiamo costruito (magari oggi non ce ne rendiamo ancora conto) ci dà lungimiranza nel credere di avere solide fondamenta.

Lavoriamo sulla condivisione di allenamenti, **affiancamenti per i giovani coach, clinic interni e masterclass dedicate, per coach e atleti/e**.

La formazione non è un evento occasionale, è un processo continuo che caratterizza la nostra identità, nel piccolo offriamo tutto quello che serve all'atleta e al coach.

I risultati: non sono solo trofei

L'anno scorso abbiamo raggiunto una **storica Interzona U17 Eccellenza**, la prima nella nostra storia, insieme alle fasi finali campane U19 gold e U15 maschile e femminile. Risultati ottenuti con soli giocatori locali.

Ma i risultati veri sono altri: nostri atleti sono stati selezionati tra i migliori d'Italia nelle rispettive categorie, atlete cresciute qui oggi giocano in

Serie A1 o abbiamo deciso potessero migliorare il loro percorso al Nord e hanno raccolto convocazioni in nazionale. Sul fronte tecnico, allenatori formati nel nostro percorso oggi lavorano in categorie nazionali.

All'interno delle selezioni regionali siamo presenti con atleti e allenatori scelti per le loro qualità e impegno, frutto di un lavoro dal basso, che ha visto il Minibasket e il Settore giovanile in totale sinergia, e creando - sempre dal mini - le prime squadre "Pink". Tutte le nostre categorie U13, U14 e U15 sono costantemente coinvolte nelle selezioni regionali senza lo stress del dover eccellere, lavoriamo in silenzio, raccogliamo nel tempo.

Guardare oltre: crescere insieme ad altri

Quando hai costruito solide fondamenta - staff formato, strutture adeguate, identità chiara - il passo successivo è naturale: **cercare confronto e contaminazione con chi condivide la stessa visione**.

Per noi questo ha significato aprirci da quest'anno a collaborazioni con realtà storiche e consolidate, che vedono in una realtà regionale come la nostra al Sud, non un bacino da cui attingere talenti ma un territorio con cui costruire **percorsi comuni**. Non si tratta di partnership commerciali: si tratta di scambio, di crescita reciproca, di opportunità per i ragazzi di misurarsi con contesti diversi, anche consapevoli del Nostro Valore.

L'obiettivo a lungo termine è ambizioso: **fare di Hippo Basket Salerno un polo attrattivo**, non solo un punto di partenza. Un luogo dove giovani atleti, anche dal Nord o dall'estero, possano scegliere di venire a sviluppare il proprio talento, avendo anche la vicinanza di un Campus Universitario e progetti come l'Erasmus. E sapere che si può sviluppare il proprio talento, mantenendo il focus sulla Dual Career, affiancando studio e basket. In questo modo anche l'aspetto economico di budget può divenire sostenibile per il Club con l'ambizione di avere prime squadre almeno in B interregionale, ma composte da giovani, ricordando sempre di curare la base.

È irrealistico? Otto anni fa una Dr1 di soli giovani locali per me non lo era, e oggi (comprensivo di una pandemia) non lo è: perché era programmazione, allenamenti integrati, condivisione totale, **step di crescita gradual**i. I nostri under a fare esperienza anche in serie superiori aggregati a prime squadre negli anni prima, da protagonisti oggi con il doppio campionato, ci credevo dal primo giorno.

Programmare. Perseverare. Ri-settare il tutto ogni volta se c'è da validare, senza mai perdere di vista l'ambizione e lo sviluppo.

La visione futura

Dove sta andando Hippo Basket? Vogliamo consolidare il lavoro di qualità, diventare protagonisti stabili nelle Eccellenze, sviluppare prime squadre composte da giovani in categorie sempre più alte.

I sogni? Una finale nazionale, un convocato o una convocata in nazionale, partnership importanti, network con le aziende per obiettivi importanti. Ma sempre con i piedi per terra, sempre un **passo alla volta**. Ma soprattutto un bacino di atleti, famiglie, partner che ricordi di noi che abbiamo sempre dato tutto ciò che fosse possibile per farli divenire i più bravi possibili per il loro campionato; i migliori giocatori possibili per le qualità che hanno.

Conclusione

Siamo convinti che la differenza non la faccia solo il talento singolo, **ma la coerenza del percorso**. Credere in quello che si fa, condividere e non rincorrere la vittoria delle partite ma puntare alla crescita dei giocatori, valorizzando i punti di forza e lavorando sui punti di debolezza. Sapendo che la cura sarà uguale per tutti. L'Interzona U17 Eccellenza, la prima della nostra storia, ottenuta con soli giocatori locali l'anno scorso, è il risultato di un **processo tecnico, organizzativo e culturale**. Parte dal basso, procede a piccoli passi come formiche laboriose, ma guarda in alto.

Perché l'obiettivo di un allenatore di settore giovanile per noi e per questa idea non è vincere le partite. La partita conta, certo, ma la qualità del nostro lavoro non si misura con le finali raggiunte: quella è solo una parte del viaggio. Il vero risultato arriva quando un ragazzo torna a casa con emozioni, entra in campo per mettersi alla prova accolto, ed è compreso. Felice perché ha imparato qualcosa di nuovo ogni giorno, così torna sul campo sentendosi più autonomo nel risolvere i problemi, e così si sente arricchito non solo tecnicamente ma anche sul piano umano.

E poi per me è stato sempre quello di avere più giocatori possibili in prime squadre, e guardare a loro e a quelli che hanno intrapreso percorsi diversi ma magari sempre nel basket perché ciò che conta sono i rapporti umani.

Quando questo accade, abbiamo vinto davvero. Ed io sono fortunato ad avere al mio fianco persone che credono in questa visione.

“Il vero risultato arriva quando un ragazzo torna a casa felice perché sa che stiamo facendo di tutto per aiutarlo a crescere. L'obiettivo è diventare il miglior giocatore possibile per il proprio livello, senza lasciare indietro mai nessuno.”





La difesa Hedge and Plug nelle situazioni di pick and roll

di Adriano Vertemati, Capo Allenatore APU Udine, Assistente Allenatore Nazionale maschile

Negli ultimi anni l'attacco contro le difese aggressive sui blocchi sulla palla si è evoluto facendo sempre più uso dello short roll. Sempre più lunghi meno abili a giocare spalle a canestro e più abili a giocare fronte per fare un passaggio, un tiro dal post alto o attaccare per finire con un palleggio, hanno sfruttato molto bene gli spazi che la classica difesa di Hedge offriva loro per diventare veri e propri playmakers.

Come sempre ad azione corrisponde reazione e, stufi di perdere le partite devastati dallo short roll, alcuni coaching staff hanno cominciato ad introdurre un aggiustamento alla classica difesa aggressiva. Coach Ilsalo, uno dei primi, se non il primo ad usarla a Bonn, a quanto pare su suggerimento del fratello, suo Assistant Coach, ha modificato l'atteggiamento del difensore del palleggiatore nel momento in cui il difensore del bloccante usciva ad impattare la palla nel classico Hedge.

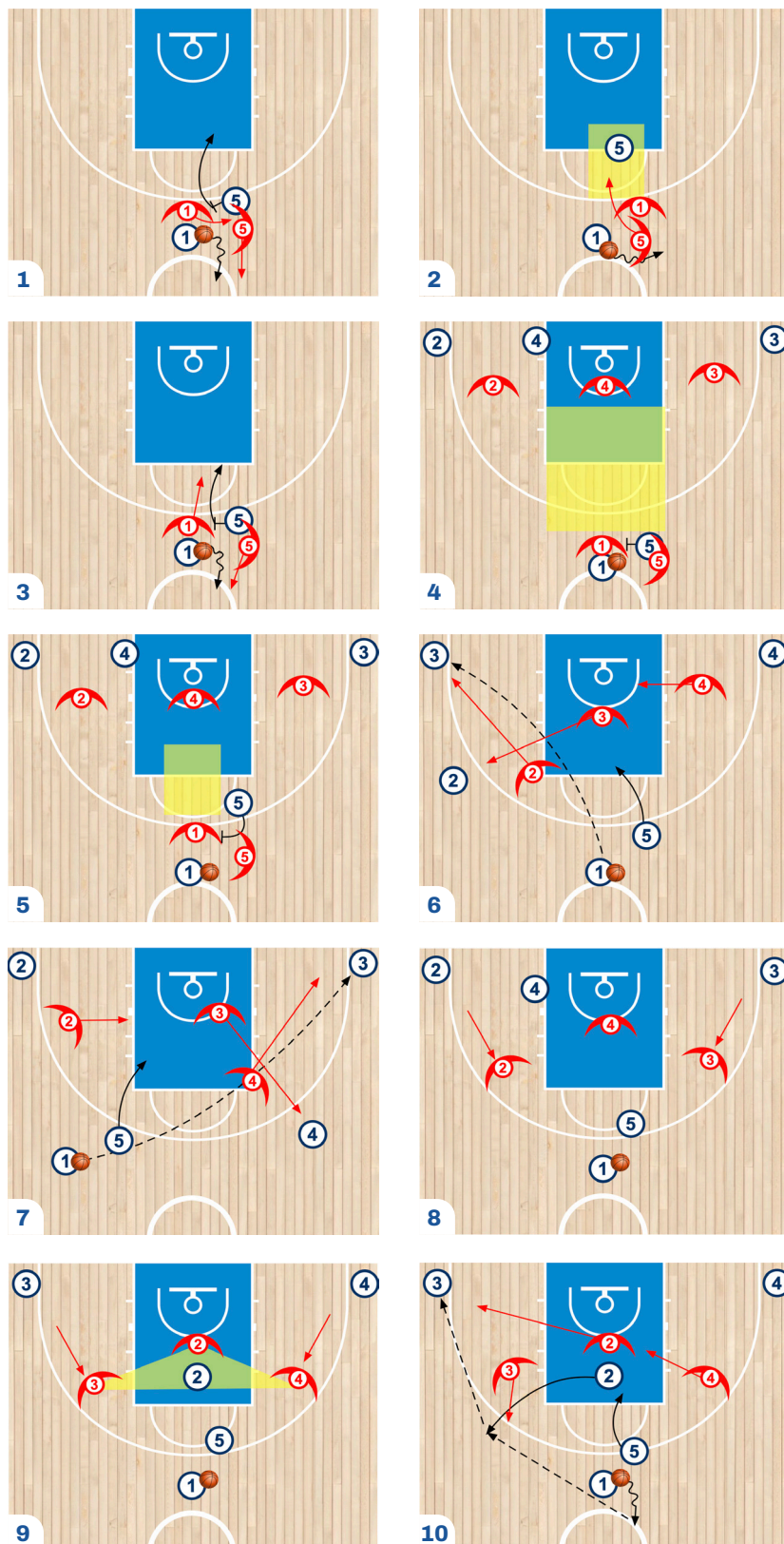
Nel *Diagr. 1* vediamo l'atteggiamento classico: grande pressione sulla palla, azione di blocco,

uscita a 90 gradi del lungo in difesa e difensore sulla palla che passa sotto l'aiuto appena vede spazio per non ostacolare il recupero verso l'area del compagno.

È evidente nel *Diagr. 2* che questo tipo di atteggiamento lascia scoperta quella che in gergo viene chiamata "tasca", ovvero quella zona di campo, quella luce, tra la schiena del difensore sulla palla e la linea del tiro libero. La zona appunto dello short roll.

Nel *Diagr. 3* vediamo invece l'azione di Hedge and Plug. Nel momento in cui il difensore del bloccante, con grandissima aggressività esce ad impattare il pallone (due scivolamenti aggressivi e mani attive) il difensore sulla palla indietreggia nella tasca, giocando "grande" con il corpo per impedire il passaggio allo short roll e con le braccia alte per scoraggiare o rallentare il passaggio al deep roll.

C'è un altro importantissimo fattore che influenza l'efficacia di questo tipo di difesa: il



perimetro difensivo. Nel *Diagr. 4* vediamo come nella classica difesa Hedge, l'idea di essere aggressivi sulla palla ci porta ad estendere il perimetro difensivo ben oltre la linea dei 3 punti, sguarnando ancora di più quella "terra di mezzo" tra il gioco a due e gli aiuti difensivi degli altri 3 difensori.

Per costringere l'attacco a giocare in un campo "più piccolo" ed essere ancora più efficaci nel disinnescare lo short roll, può essere efficace restringere il perimetro difensivo. Nel *Diagr. 5* vediamo come definendo il perimetro difensivo un passo fuori dalla linea dei 3 punti e non oltre, si costringa l'attacco a bloccare più basso ed avere meno campo per lo short roll. Se a questo aggiungiamo l'azione di Plug del difensore sulla palla, il gioco è fatto.

Non ci sono significative modifiche per quanto riguarda l'atteggiamento degli altri 3 difensori rispetto alla classica difesa Hedge. Il lato "pieno" ha sempre la responsabilità di giocare con le posizioni di "ultimo", responsabile del deep roll e di "gomito", aperto alla palla e con le braccia alte per scoraggiare il passaggio diretto in angolo, sul quale si reagisce sempre in "X rotation". (*Diagr. 6, Diagr. 7*)

Interessante può essere analizzare il posizionamento difensivo nelle situazioni di **Top Pick and Roll Block to Block** (3 giocatori sulla linea di fondo), *Diagr. 8*, o di **Spain Pick and roll**. In entrambe le situazioni può essere conveniente alzare sui gomiti i due difensori dei giocatori negli angoli (*Diagr. 9*) e soprattutto nelle situazioni di Spain coinvolgerli nella rotazione da molti denominata "inverted triangle" in cui il giocatore sul gomito corrispondente all'uscita del tiratore abbandona il suo uomo nell'angolo e si accoppia col tiratore, mentre il difensore in origine sul tiratore (quello che dovrebbe bloccare cieco per il lungo nell'azione di Spain) ruota nell'angolo. (*Diagr. 10*)

Come tutte le difese, l'Hedge and Plug ci ripara da alcune cose e ci espone ad altre. Le cose che più fanno male a questo tipo di difesa sono:

1. pick and pop;
2. cambiare (flip) l'angolo di blocco all'ultimo momento;
3. handler che tiene vivo il palleggio e "allunga" l'azione di pick and roll;
4. Re screen immediato.

Come sempre...."pick your poison"!



La preparazione della partita

di Iacopo Squarcina, Vice Allenatore Derthona Basket, Assistente Nazionale maschile

Parto da un concetto banale, cioè che la preparazione di una partita è influenzata da tanti fattori diversi: il tuo metodo e la tua visione delle cose, frutto dell'esperienza; cosa richiede il capo allenatore; la variabilità data dal numero di assistenti che contribuiscono al lavoro, dal tipo di squadra che hai e anche dal tipo di partita che vai ad affrontare, penso ad esempio ad una gara di pre season che sarà gestita in maniera diversa rispetto ad un match classico di campionato o anche ad una finale di coppa Italia, terza partita in tre giorni, così come una partita domenicale che segue il doppio turno di Eurolega. Insomma, dipende dove ti trovi in quel momento e anche quali strumenti hai a disposizione, ma provo a dare un'idea standard dell'approccio che utilizziamo noi al Derthona Basket.

Si parte con anticipo, almeno un paio di settimane, e i primi ad accendere i motori dell'analisi sono Francesco e Giulio, i due assistenti che lavorano anche con il settore giovanile, ai quali chiediamo di taggare un match a testa del team in questione.

Andrea ed io, a seconda di chi preparerà quella specifica gara, raccogliamo i due tag completi e iniziamo lo studio, aggiungendo, man mano che vengono disputate, le restanti partite del nostro avversario. Il numero minimo di match analizzati è 4 mentre più spesso capita di avere anche 5/6 file, dovendo infatti affrontare squadre impegnate a livello europeo. Tendenzialmente dividiamo tutto in quattro macro aree: **Attacco**,

Difesa, Personnel, Statistiche.

Attacco. Ordinare le clip attraverso i tag ci dà l'opportunità di ricreare un **playbook** video degli avversari, da cui poi selezioniamo un paio di esempi chiari per ogni gioco così da creare successivamente un PB cartaceo grazie all'utilizzo di FastDraw. Il passo successivo è definire una **Team Picture**, un'immagine sintetica delle loro caratteristiche principali. Avere l'insieme delle clip organizzate in unico ordinatore (o sorter, come viene chiamato sul programma che usiamo: Sportscoder) aiuta a rafforzare o modificare la percezione visiva avuta dal flusso classico di una partita: ti accorgi della frequenza di utilizzo di una determinata situazione, dell'efficacia di un'altra, del ripetersi di una tendenza che magari ti eri perso strada facendo. Cerchiamo, in fondo, di sintetizzare la complessa variabilità di una squadra al fine di capire come batterli e ovviamente come arrivare a farlo, cioè come strutturare la settimana di preparazione.

Un esempio di TP offensiva che mostriamo ai nostri giocatori. ([Video](#)) ([Figura 1](#))

Pochi topic ma, a nostro parere, chiari per capire chi abbiamo di fronte. Vedi il discorso slip ([Video 1](#)): un argomento decisamente in voga e difficile da maneggiare vista la tendenza marcata con cui le squadre tendono a tralasciare l'uso di blocchi per favorire azioni più dinamiche, non-blocchi, ghost, che mirano a creare confusione nella comunicazione tra giocatori o anche solo a occupare uno spazio favorevole con maggiore velocità rispetto alla difesa così preoccupata

SENIOR

2	O Transi seal: no front	A cosa fare attenzione in transizione
3	O quick inbound & early drives	
4	O early 1on1	IL MAIN TOPIC: la loro caratteristica principale
5	O protect the paint vs drives	
6	O drag + speed drives	Come usano i drag/p&r di "flusso"
7	O Pick pick (4 react)	
8	O P&R IN-OUT	In un basket sempre più orientato al p&r: come sfruttano i blocchi sulla palla a metà campo
9	O slip roll	
10	O slip roll	Una piccola nota finale su una situazione particolare loro / un aggiustamento nostro
11	O slip / ghost	
12	O Spain with 4 + inverted p&r	

1

13	D fc press	2/3 cose importanti su cosa troveremo e come attaccarli (specialmente in transizione)
14	D (early) post up - mismatch G trap + close out D	
15	D drag - squeeze - mismatch	Difesa principale sul p&r
16	D hedge - side 5 no corner	
17	D hedge - top 5	
18	D hedge - top 5	

2





#43 I. SARGIUNAS

SG/PG 194 cm



VS GBR: 27 PTS - 4 RECUPERI !
3/3 3PTS NELL'ULTIMO MINUTO





3

della palla. Per produrre una sintesi di questo tipo partiamo da un "sorterone" più grande, una prima scrematura che condividiamo con Mario, così da avere una scelta condivisa delle clip finali da mostrare. E' un lavoro in sinergia. Lo stesso vale per la **DIFESA**.

C'è un pensiero che non ho ancora condiviso ma che è alla base di tutto: chi siamo noi. Quale sia il nostro sistema e quali le nostre tendenze di squadra e individuali, ovviamente, incide in maniera pesante su ciò che guardiamo. Siamo una squadra che corre come i pazzi o vuole "controllare" a metà campo? Abbiamo solo giochi di pick and roll nella nostra faretra o le nostre frecce si chiamano anche post up, uscite, ISO, ecc? Che giocatori cavalchiamo di più nelle varie situazioni? Si passa giocoforza da qui per preparare gli altri. Sulla difesa degli avversari, ad esempio, non ci fermiamo alla difesa base del pick and roll: cosa potrebbero fare contro un giocatore come Vital, che al momento risulta essere il miglior realizzatore del campionato? Oltre all'evidenza insomma, invadiamo anche il campo dell'ipotetico. Un pò come ai giocatori si chiede e allena la capacità di anticipazione, credo che il nostro lavoro richieda lo stesso. Andiamo avanti e parliamo della TP difensiva. (Figura 2)

Più breve, una spruzzata di idee per quelli che saranno i topic su cui concentrarsi maggiormente e i possibili target da puntare nell'arco del match. Il resto lo fa il lavoro in campo.

Solitamente queste clip fanno parte della prima delle tre riunioni video della game week. La seconda è il PERSONNEL, cioè il video di presentazione dei giocatori avversari. Alla fine dei conti molto ruota attorno alle skills individuali e all'abilità di una difesa di limitare la mano forte di un giocatore, la capacità di tiro di un altro, così come la fisicità a rimbalzo d'attacco di un altro ancora (a proposito di mode/tendenze, il tagging up ricorda qualcosa? [Video 2](#)). Ma anche qui, le parole d'ordine sono concisione e chiarezza, non solo per semplificare ma anche per concentrarsi su poche cose al fine da metterci maggiore energia e applicazione. Un esempio di giocatore che mi è capitato di incontrare con la nazionale nella scorsa Fiba Window è in [Figura 3](#). ([Video](#))



Le immagini che vedete nella slide di presentazione sono un derivato della cultura NBA, in cui sovente si utilizzano icone per rappresentare determinate caratteristiche tecniche, fisiche o di ruolo e che a mio parere tengono anche più viva l'attenzione e curiosità

dei ragazzi. Breve legenda: il coltello nel burro, per me, offre l'idea di un atleta in grado di tagliare in due una difesa con le sue penetrazioni, uno slasher appunto; il mastino invece coglie la sua attitudine difensiva, il fatto di essere un x-factor dietro e, a sostegno di questa tesi, già la prima clip è abbastanza indicativa; c'è poi il cartello "one way" rivolto a destra, per segnalare quella che è la mano predominante con cui attacca; le stats, infine, contribuiscono a plasmare l'indentikit di chi andremo ad incontrare. Sono proprio le **statistiche** (Basic/Advanced) il quarto punto di analisi del nostro lavoro, uno studio approfondito delle tendenze degli altri, comparate alle nostre. Questi sono alcuni degli esempi di dati che raccogliamo per capire meglio dove le altre squadre vogliono andare, dove hanno il maggiore impatto. Niente di speciale forse, ma sicuramente utile per avere una visione a 360°, supportata anche

dai numeri, una sorta di evidenza scientifica. (Figura 4, Figura 5)
Una particolarità nella nostra raccolta di statistiche è rappresentata da un server di cui disponiamo come società e su cui carichiamo i file delle partite taggate. L'insieme dei tag di Sportscode crea un database da cui possiamo estrapolare una notevole quantità di informazioni sia sulla singola partita che su un insieme di gare, tipo le ultime 5 della squadra che affronteremo. (Figura 6)
In Figura 7 vediamo un esempio delle situazioni di attacco di una nostra avversaria in cui è abbastanza palese la frequenza di utilizzo del P&R oltre che l'importanza dell'1 contro 1 nel loro sistema di gioco. Come questa tabella possiamo anche consultarne altre riguardanti l'efficienza dei giochi, dei singoli giocatori (sia in attacco che in difesa), arrivando pure, nello specifico, all'efficacia dei tipi di conclusione a

Cluster	N	y	N2	Fr	Pts	Pts%	Avg	Avg2	InM	InA	In%	2PM	2PA	2P%	Tot2PM	Tot2PA	Tot2P%	3PM	3PA	3P%	FTM	FTA	FT%	TO
P&R	49.4	45.6	48.91%	45.0	52.45%	0.91	0.99	8.8	15.6	56.41	2.0	5.0	40.00	10.8	20.6	52.43	5.2	13.2	39.39	7.8	9.6	81.25	7.8	
TOTAL Ion1	38.4	36.2	38.02%	32.4	37.76%	0.84	0.90	6.6	12.8	51.56	2.0	4.6	43.48	8.6	17.4	49.43	2.8	9.0	31.11	6.8	9.0	75.56	6.0	
PURE Ion1	12.2	11.4	12.08%	9.8	11.42%	0.80	0.86	2.6	5.0	52.00	0.4	0.6	66.67	3.0	5.6	53.57	0.8	2.6	30.77	1.4	2.6	53.85	2.2	
TOTAL POST UP	11.8	10.0	11.68%	9.2	10.72%	0.78	0.92	2.8	4.0	70.00	0.4	1.4	28.57	3.2	5.4	59.26	0.4	1.4	28.57	1.6	2.4	66.67	2.2	
O.R.	11.2	8.0	11.09%	9.8	11.42%	0.88	1.23	3.2	5.6	57.14	0.2	0.4	50.00	3.4	6.0	56.67	0.8	1.2	66.67	0.6	1.0	60.00	0.4	
FAST BREAK	11.0	8.8	10.89%	10.0	11.66%	0.91	1.14	3.8	4.8	79.17	0.0	0.0	0	3.8	4.8	79.17	0.6	2.2	27.27	0.6	1.2	50.00	1.2	
PURE POST UP	6.0	4.8	5.94%	4.0	4.66%	0.67	0.83	1.2	1.8	66.67	0.4	1.0	40.00	1.6	2.8	57.14	0.0	0.4	0.00	0.8	1.2	66.67	1.0	
SCREENS	4.2	3.6	4.16%	2.6	3.03%	0.62	0.72	0.6	1.0	60.00	0.0	0.6	0.00	0.6	1.6	37.50	0.4	0.6	66.67	0.2	0.4	50.00	1.2	
ZONE	0.8	0.8	0.79%	1.0	1.17%	1.25	1.25	0.0	0.0	0	0.2	0.2	100.00	0.2	0.2	100.00	0.2	0.6	33.33	0.0	0.0	0	0.0	

4

<div><div></div><div>DERTHONA VS MILANO</div><div>REGULAR SEASON</div><div></div></div>					
DERTHONA (W-L)			MILANO (W-L)		
	OFFENSIVE	DEFENSIVE		OFFENSIVE	DEFENSIVE
PTS	? 4th	? 12th	PTS	? 5th	? 1st
PPP	? 5th	? 15th	PPP	? 4th	? 2nd
2s %			2s %		
3s %			3s %		
FT %			FT%		
DF			DF		
OR			OR		
DR			DR		
TOT R			TOT R		
ASS			ASS		
TO			TO		
BLK			BLK		
ST			ST		

5

ADVANCED STATS COMPARISON					
		DERTHONA		MILANO	
EXTRAS					
OR%	7% 5th			7% 6th	
PACE					
PLAY TYPES					
FB	? AVG 9th ? PPP 5th			? AVG 13th ? PPP 1st	
CUTS					
ISO					
PNR (HANDLER)					
PNR (ROLLER)					
PNR (INCLUDING PASSES)					
HO					
EXITS					
LP (INCLUDING PASSES)					
LP					
OPP.	W	L	PLAYERS	W	L
PTS	87.8	81.3	#3 Ellis Q.		
			#12 Brooks A.		
2s %	7% 7/?	7% 7/?	#31 Shields S.	13.2 PT, 52.9% 3PT, 4.4 R, 2.7 A, 51.1% 2PT	8.7 PT, 18.2% 3PT, 6 R, 2.3 A
			#16 LeDay Z.		
3s %	7% 7/?	7% 7/?	#6 Booker D		
			#1 Mannion N.		
FT %	7% 7/?	7% 7/?	#7 Tonut S.		
			#10 Bolmaro L.		
			#12 Guduric M.		
			#32 Nebo J.		
			#17 Ricci G.		
			#42 Dunston B.		
			#21 Piacadori D.		

6

6

Player Name	PTS	PPP
FB PTS	10.00	0.98 ●
EARLY OFFENSE PTS	8.80	
TRANS. RANDOM PTS	3.60	
TRANSITION LP PTS	2.40	
DRAG PTS	2.80	
OR PTS	9.80	
2nd CHANCE PTS	10.20	

Playtype	PTS	PPP
P&R	Fr 48.91%	45.00 0.99 ●
SWITCHES ON	N 19.60	15.60 0.85 ●
SCREENS	Fr 4.16%	2.60 0.72 ●
TOTAL POST UP	Fr 11.68%	9.20 0.92 ●
TOTAL 1on1	Fr 38.02%	32.40 0.90 ●
ZONE	N 0.80	1.00 1.25 ●
BOB	N 4.40	2.80 0.67 ●
SOB	N 6.40	5.20 0.84 ●

Marker		Value
PPP		1.01 ●
TRANSITION D PTS		12.80
OR PTS		7.80
2nd CHANCE PTS		9.40


Playtype		PTS	PPP
P&R	Fr 45.31%	36.20	0.87 ●
SWITCHES ON	N 22	18.80	0.89 ●
SCREENS	Fr 7.78%	7.40	1.03 ●
TOTAL POST UP	Fr 14.97%	14.00	1.06 ●
TOTAL 1on1	Fr 31.54%	24.20	0.82 ●

Con una riunione di staff concordiamo i punti cardine su cui organizzare il lavoro quotidiano di preparazione in campo. Non solo giocato a 5 ma anche i lavori di break down (dal'1c1 al 4c4) e quelli individuali, dove magari il focus sarà sulle letture di un determinato gioco in base alle difese della squadra che incontreremo domenica. Da qui si arriva fino al terzo e ultimo video della preparazione, quello del giorno gara, un sunto dei nostri obiettivi difensivi e offensivi.

Ora siamo pronti, un pò come nei videogiochi, per la sfida finale.


La bravura, alla fine della fiera, penso sia poi non tanto quella di sentirsi a posto nell'aver allenato tutte le situazioni possibili, quanto quella di aver bilanciato le informazioni e dato regole precise, aver gestito i carichi in maniera ottimale insieme ai preparatori e allo staff medico e aver infine installato la giusta tensione e durezza mentale nella testa dei giocatori, convincendoli che il lavoro di squadra è un plus insostituibile

[illegible]




Vs MILANO (W-L)

1° RITORNO: 17-01-26





MAIN CALLS

EARLY P&R




1 PASS AND







1 PASS AND

BROOKS OFF SCREENS



1 PASS AND





1 PASS AND

?

?

Vs (W-L)
1^a RITORNO: 17-01-26

ROTATION CHART - Olympia Milano
GAMES COMPLETED: 15

	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Broda A.	25																				
Ewa G.	25																				
Gratias S.	25																				
Rio G.	25																				
Costant M.	25																				
Nelke A.	23																				
Boscar D.	20																				
Lehto Z.	23																				
Bucarelli	20																				
Mariano M.	10																				
Nardi S.	10																				
Durando S.	10																				
Toni S.	9																				
Piacentini D.	6																				
Chap G.	8																				
Bianchi L.	10																				
Giannini M.	10																				
Vignoli G.	10																				

Legend: Green bar indicates completed games. Red bar indicates not completed games.

30	Press break
31	Ready vs squeeze on Drags
32	Win the smile
33	Seal vs...
34	Run aggressive every p&r
35	Attack the hedge
36	Attack the hedge
37	vs switch - early
38	vs switch - late: beat the stunt
39	D pick pick - 4 reads
40	D vs Early drives: 4 reads (protect the paint)
41	D top p&r
42	Beat handlers to the spot on slips + protect the paint
43	Inside the elbows: strong hands!



Difesa pressing a tutto campo

di Giuseppe Piazza, Capo Allenatore San Martino di Lupari - Nazionale U20 Femminile

Perché difendere a tutto campo?

P Inizierei da questa domanda che ha per me una duplice risposta. La prima è prettamente didattica e si riferisce al fatto che, soprattutto a livello giovanile, imparare a difendere il campo in spazi più ampi ha sì difficoltà superiori ma ha a sua volta due grandi vantaggi: attiva immediatamente l'attenzione nella fase di "transizione" e inoltre insegna nuovi strumenti di lettura di spazi e tempi di gioco.

Provando a esplicitare meglio quanto appena detto, credo che passare il messaggio che una volta che la palla è uscita dalle mani del tiratore inizia un nuovo "compito" per tutti e 5 i giocatori, non sia una cosa così facile ed è sicuramente da allenare. Allungare la difesa penso che potrebbe essere un'efficace strumento per mentalizzare la squadra su questo principio.

La seconda motivazione è invece tattica. Ho sempre pensato che l'efficacia di una difesa di squadra si possa definire come la capacità di creare difficoltà all'attacco (togliere spazi e tempi vantaggiosi); in termini pratici non consentire all'attacco di fare ciò che vuole, andare dove vuole, eseguire etc. In quest'ottica il pressing a tutto campo lo vedo in primo luogo come strumento atto a "rubare" secondi sul cronometro dei 24", in secondo luogo, se costretto ad andare fuori controllo, il giocatore con palla arriverà in zona d'attacco non esattamente nella posizione dove l'attacco vorrebbe. Ogni gioco inizia con un passaggio (in uscita dai blocchi o meno) o con un blocco sulla palla; fare in modo che questo inizio avvenga in ritardo e non nella posizione geografica prestabilita è già una piccola vittoria della difesa che avrà, a mio parere, in questo modo, più probabilità di avere successo in quel possesso.

Quando?

Proprio per il motivo spiegato sopra (pressing come strumento per allenare l'attenzione), soprattutto a livello giovanile, non chiedo di allungare la difesa solo dopo i tiri liberi o comunque quando c'è una rimessa, ma vorrei che fosse una scelta che rientri nell'autonomia dei giocatori.

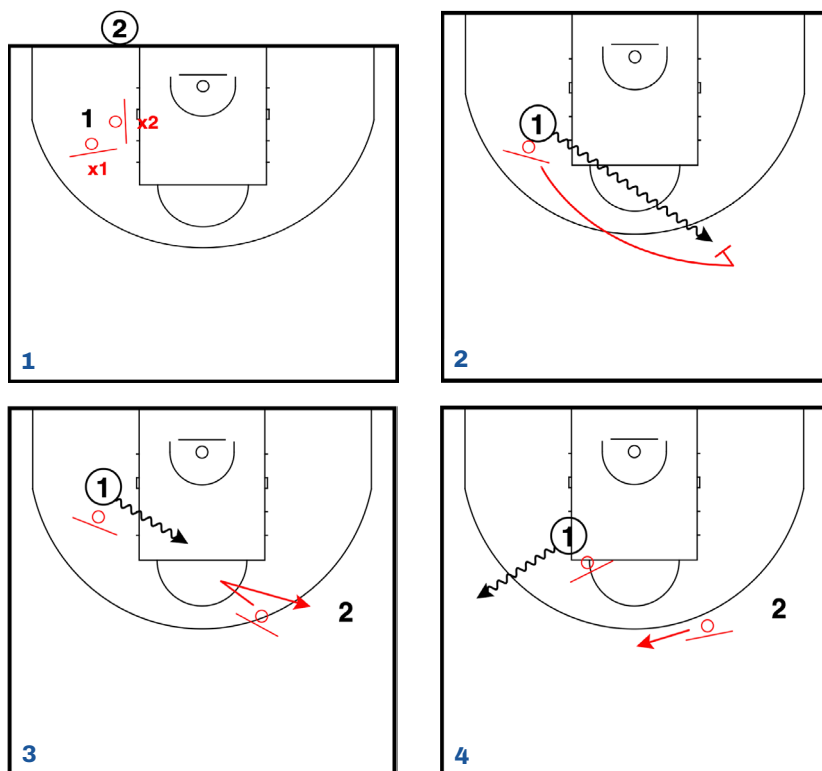
1. Rallentare l'avanzamento della palla.

Rientra nel principio di "mangiare" secondi e può contribuire a mettere "ansia" all'attacco. La responsabilità di questo è affidata al difensore sulla palla che inizialmente ha questi compiti:

- Non subire un back-door direttamente dalla rimessa.
- Concedere una ricezione il più vicino possibile alla linea di fondo.
- "Forzare" l'attaccante a palleggiare accorciando in modo esasperato la distanza, tracciando la palla per scongiurare i passaggi e costringendolo ad abbassare la palla. L'obiettivo è quello di mandare fuori controllo il palleggiatore che verosimilmente cercherà di "scappare" da tale pressione iniziando a correre.

In questa fase, non sarà compito degli altri giocatori impedire l'avanzamento della palla con i passaggi. Non viene pertanto loro richiesto di posizionarsi sulle linee di passaggio bensì di stare aperti ed "attirati" dalla palla, per una serie di motivi:

- avere una migliore visione;
- mostrare al palleggiatore meno spazio da attaccare (restringere il campo);
- avere meno spazio da coprire nel successivo



step (raddoppi e rotazioni).

Preferiamo che il difensore del giocatore che fa la rimessa si posizioni sulla linea del primo ricevitore; addirittura in alcuni casi, lo utilizziamo come scelta strategica per negare la ricezione al miglior palleggiatore avversario. (Diagr. 1)

2. Difesa sulla palla - tecnica e tattica.

Una volta che la palla è nelle mani del giocatore incaricato di trasferirla in zona d'attacco, e visto che grazie alla distanza e all'uso delle mani il difensore è riuscito a farlo palleggiare, nella mia idea è irrilevante la direzione che questi prenderà, e quindi non è neppure prioritario indirizzarlo verso la linea laterale. Ciò che conta è che, sentendo la pressione della difesa, il palleggiatore aumenti la sua velocità, elemento inversamente proporzionale alla capacità di controllo del corpo e della tecnica, e che creerà difficoltà nel caso di eventi improvvisi (raddoppio) di cui parleremo più avanti.

Appena il palleggiatore apre il palleggio, il difensore abbandonerà la posizione fondamentale (aprendo l'anca e incrociando) per correre per tornare davanti alla palla.

È importante dare al giocatore obiettivi chiari:

a. per tornare in posizione legale di difesa devo guadagnare spazio, arrivare con il naso davanti alla palla e porre il corpo perpendicolare alla

direzione del palleggiatore.

b. l'obiettivo è far eseguire un cambio di mano all'attaccante, possibilmente un giro dorsale allo scopo di fargli perdere per un attimo la visione totale del campo.

c. per perseguire questo obiettivo è fondamentale l'uso del corpo (come detto il petto deve essere perpendicolare alla direzione del palleggiatore).

d. collegata a quanto sopra è l'indicazione da dare sull'uso dei piedi: se ad esempio il palleggiatore sta andando verso sinistra, palleggiando ovviamente con quella mano, il difensore, per ruotare il corpo, recuperare una posizione legale e "costringere" ad un cambio di mano deve portare il piede destro anteriormente rispetto al sinistro.

e. In questo caso sarà la mano destra quella che dovrà "cacciare" la palla perché farlo con l'altra mano comporterebbe uno sbilanciamento e una torsione contraria del busto rispetto a quella voluta. La mano sinistra sarà invece bassa, a scongiurare un cambio di mano frontale. (Diagr. 2)

3. Difensori lontani dalla palla - posizionamento.

Questa è la parte più formativa, ambiziosa e, quindi, difficile di questa proposta. Ai giocatori vicini alla palla viene data una grande autonomia decisionale, hanno il compito di valutare tempi e spazi, la velocità e la capacità di controllo (visione) del giocatore con palla ed in base a molteplici variabili ed input da scansionare, decidono di portare un raddoppio solamente se valutano la possibilità di "sorprendere" l'attaccante.

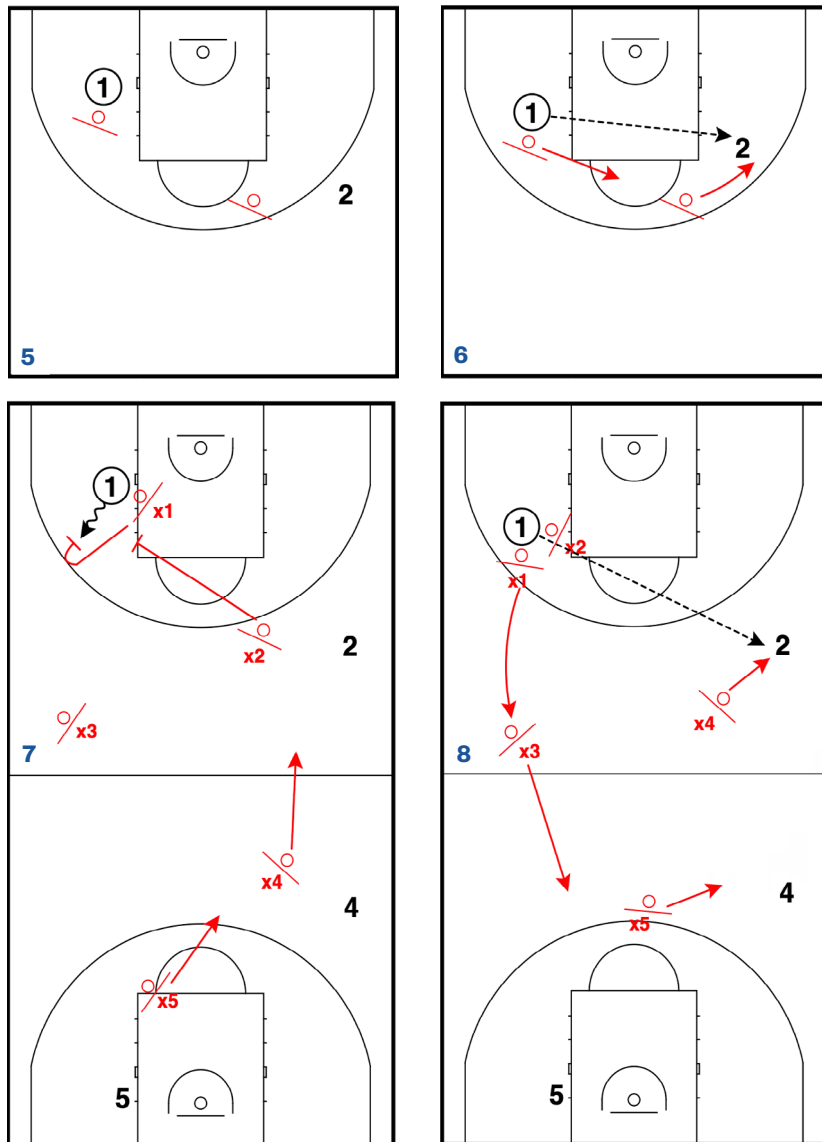
Per poter prendere una corretta decisione devono assumere un corretto posizionamento ed in merito diamo questo tipo di indicazioni:

a. il palleggiatore viene verso di me: mi faccio "grande" e mostro uno spazio occupato mantenendo un atteggiamento in guardia aperta (stunt), senza avvicinarmi alla palla (a meno che il palleggiatore non vada fuori controllo) e mantenendo la distanza. (Diagr. 3)

b. Il palleggiatore si allontana da me: mi avvicino alla palla (anche molto velocemente se non visto) assumendo una posizione che mi consenta di "sorprendere". (Diagr. 4)

c. Se mentre mi avvicino sono io ad essere sorpreso/scoperto dal palleggiatore dovrò fintare allo scopo di fargli chiudere il palleggio, e rapidamente riavvicinarmi al mio avversario.

Sempre a proposito di posizionamento, i difensori vicini al palleggiatore, oltre che "attirati" dalla palla dovranno essere ben al di sotto della linea della stessa, distanza quantificabile in



almeno due passi. (Diagr. 5, 6)

4. Raddoppio e rotazioni.

Gli diamo questo nome anche se in realtà non viene richiesto di restare in due sulla palla ma di andare immediatamente in rotazione non appena sentono il segnale “blu” dal compagno. Anche nelle rotazioni, che possono coinvolgere anche tutti e cinque i difensori, diamo autonomia ai giocatori, previa un corretto posizionamento, nel decidere se andare o fintare e tornare. Ovviamente, oltre alla variabile della distanza, dovranno assumersi la responsabilità di valutare che, se hanno visto in ritardo gli spostamenti di compagni e avversari, potrebbero non dover lasciare il proprio avversario per non creare

una facile soluzione in soprannumero per gli avversari. In definitiva, se non ero posizionato correttamente, devo “rimediare” all'errore senza commetterne un altro. (Diagr. 7, 8)

5. Falli.

Un breve accenno anche a questo aspetto mi sembra doveroso.

Sin dal livello giovanile imparare a valutare, ed eventualmente utilizzare, ciò che il regolamento ci consente per fermare una situazione di evidente svantaggio, credo debba far parte del bagaglio di competenze tattiche del giocatore, al pari della consapevolezza di ciò che ci dicono il cronometro della gara e quello dei 24”.

6. Costruzione - esercizi.

La progressione che usiamo parte ovviamente dall'1vs1 sulla palla, prima in forma didattica ponendo enfasi sull'uso del corpo, degli arti inferiori e superiori per creare un ostacolo all'attaccante che lo costringa a cambiare mano.

Poi l'1vs1 diventa agonistico con limitazioni per l'attaccante (5” per superare la metà campo) ed incentivi per il difensore (1 o 2 cambi di mano dell'attaccante = palla recuperata).

Nel 2vs2 mentre prosegue identico il lavoro sulla palla, viene messa enfasi sul posizionamento dell'altro difensore che deve essere sotto la linea della palla; se decide di andare ci sarà un semplice cambio a due con il giocatore che difendeva sul palleggiatore, correrà in diagonale per porsi sotto la linea della palla e andare a difendere sull'altro attaccante, pronto a ripetere ciò che il compagno ha appena fatto. In questo esercizio mettiamo una limitazione per l'attacco che può avanzare la palla solo in palleggio; i passaggi possono essere solo in linea o arretrati.

Stesse limitazioni mettiamo anche nel 3vs3 e 4vs4 dove aggiungiamo attenzione sulle valutazioni dei giocatori non coinvolti nel raddoppio ma che dovranno leggere se intercettare i passaggi, ruotare o fintare. Particolare enfasi va messa anche sul fatto che dopo ogni passaggio tutti i giocatori superati dalla palla si affrettino a tornare sotto la linea della stessa.

[Video 1:](#) la costruzione;

[Video 2:](#) il 5c5 in allenamento;

[Video 3:](#) in partita.



L'importanza dell'1c1 e delle collaborazioni difensive nella costruzione di una difesa a zona

di Alessandro Rossi, Capo Allenatore Nazionale U20 maschile

Sperando di produrre un contenuto utile ed iniziando a ragionare sul titolo di questo contributo, ricordo nitidamente i primi approcci avuti con la difesa a zona nelle categorie giovanili. I maestri non smettevano mai di ricordarci che “soltanto da una buona consistenza nell'uno contro uno e da una buona organizzazione difensiva a uomo”, si può pensare di costruire ed allenare una alternativa valida con la difesa a zona. La zona come “evoluzione” di una buona difesa a uomo dunque, come un suo prolungamento.

Cambiano gli obiettivi, ma tutto è sorretto da un sistema di principi difensivi che abbiamo acquisito in precedenza:

- l'1c1 sulla palla;
- l'1c1 lontano dalla palla, il concetto di lato forte, lato debole, linee di passaggio;
- collaborazioni difensive semplici e complesse: concetti di aiuto e recupero, aiuto e rotazione, difendere i blocchi sulla palla ecc.

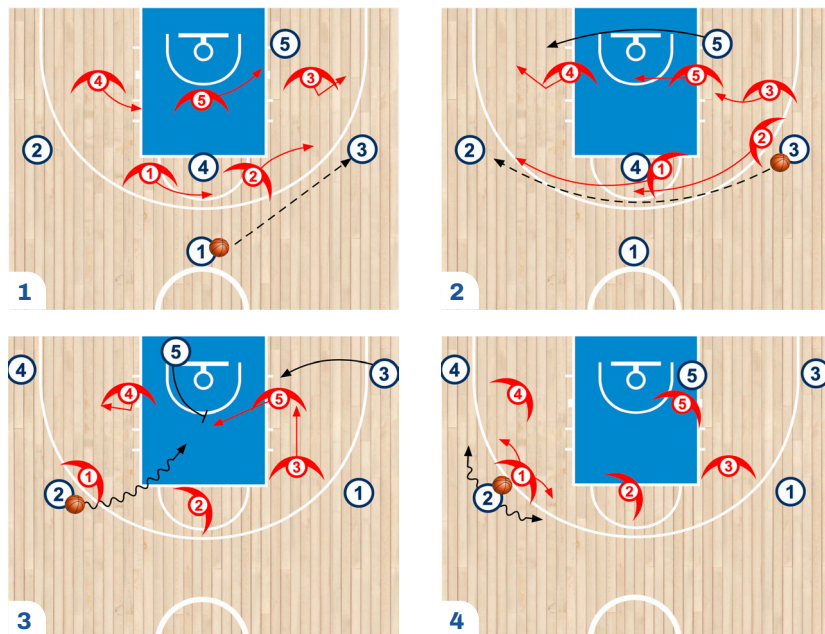
Dopo questa doverosa introduzione sottolineo che l'obiettivo è ragionare in termini di **importanza dei principi generali**. Molte delle

collaborazioni difensive che utilizziamo nella nostra difesa a uomo, si replicano anche nello schieramento a zona, che diventa a questo punto una efficace arma tattica per :

- cambiare il ritmo (tempo) e gli spazi dell'attacco inducendo la squadra avversaria a “pensare”;
- forzare i nostri avversari ad essere più collaborativi in attacco rispetto alle loro abitudini;
- comprimere il playbook avversario. Molto spesso la zona viene attaccata con pochi “set” offensivi e questo ci può permettere di avere maggiore controllo del gioco;
- proteggere alcuni nostri giocatori o l'intera squadra da uno o più accoppiamenti difensivi sfavorevoli.

Principio del “volare” e “guardare un uomo”

Personalmente do molta importanza al concetto di “volare” con la palla. Dobbiamo immaginare, qualunque sia la nostra difesa (uomo o zona), che i 5 difensori si muovano sempre contemporaneamente (non successivamente) alla palla. Di fatto in ogni momento dell'azione,



i nostri giocatori sono “legati da un filo” immaginario. Al movimento di un giocatore corrisponde sempre quello di altri 4. (*Diagr. 1, Diagr. 2*)

Volare sempre con la palla anche solo muovendoci ed occupando correttamente gli spazi per togliere iniziativa all'attacco.

Altro concetto importante è che anche nella disposizione a zona è sempre necessario “individuare e guardare” un uomo. Non vogliamo mai difendere senza avere il controllo visivo di almeno un attaccante.

Indipendentemente dal tipo di zona scelta (che volutamente non trattiamo), in ogni momento dell'azione, un giocatore è responsabile della palla, altri quattro si prendono cura del loro posizionamento, qualcuno dell'eventuale aiuto, qualcun altro di “aiutare chi aiuta”.

Volutamente faremo esempi sia di difesa fronte pari che fronte dispari, ragionando sui principi.

1 contro 1 con palla all'interno di uno schieramento a zona

Il concetto di responsabilità individuale è (soprattutto in una difesa a zona), la pietra miliare del sistema. Una scarsa attitudine ma anche una scarsa capacità tecnica o fisica può compromettere i nostri obiettivi.

L'**1c1 difensivo** (con e senza palla) non è mai slegato dalla globalità del 5c5 ma è una parte di esso. Cerchiamo di non lavorare mai per compartimenti stagni, rendendo anche una semplice esercitazione quanto più possibile reale e non scollegata dal gioco.

Ed è a mio avviso assolutamente fuorviante

pensare che la difesa a zona possa “mascherare” la nostra incapacità nel difendere 1c1.

Attacchi, allenatori e giocatori evoluti, sapranno esporre le nostre debolezze nell'1c1 man mano che il livello del gioco si alza. Avendo come idea quella di competere con i migliori, personalmente evito di utilizzare la zona come una scorciatoia.

Se il nostro difensore sulla palla non è in grado di contenere il suo 1c1, l'intera struttura difensiva viene messa sotto pressione, costringendo la squadra a crollare e ad innescare rotazioni difensive a catena (*Diagr. 3*).

E' fondamentale instillare nei nostri giocatori il desiderio ed il piacere di difendere 1c1 pur sapendo che, talvolta, è un lavoro duro e scomodo che potrebbe a prima vista gratificare meno.

Le responsabilità per il difensore sulla palla, sia uomo o zona, sono innanzitutto quelle di:

1. **pressare la palla togliendo iniziativa e visione all'attacco** (“attaccare” e “condizionare” l'attaccante).

Leggere la posizione della palla per assumere una distanza corretta dall'attaccante (palla alta, chiudo lo spazio dall'attaccante; palla bassa in posizione di “minaccia”, saltello all'indietro pronto a reagire). Vogliamo rallentare i passaggi.

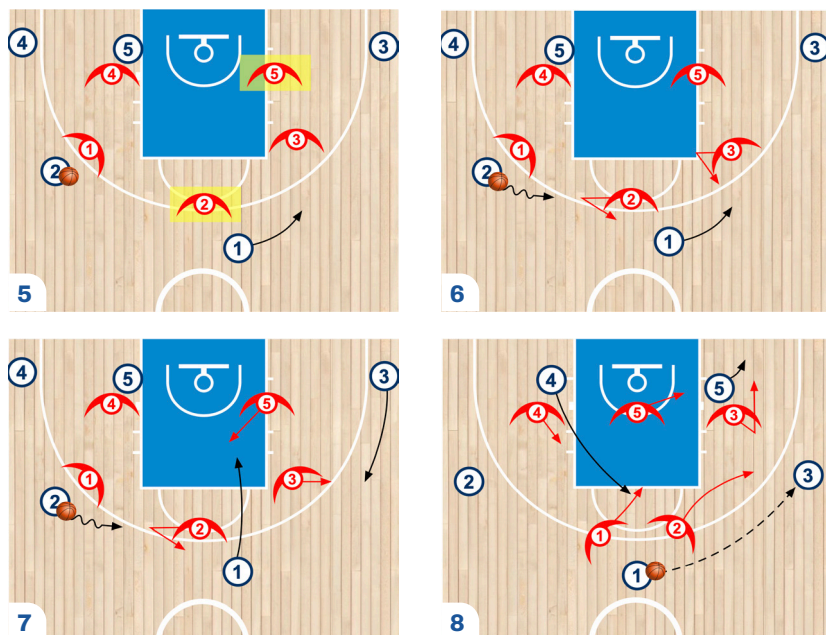
2. **contenere efficacemente le penetrazioni**, cercando di accompagnare la palla verso zone presidiate da altri compagni, stringendo lo spazio (mai una linea dritta verso il ferro). Nello svolgere questo compito se necessario, bisogna sacrificare il corpo, accettando contatti non appena la palla è a ridosso della linea dei 3 punti nella zona che definiamo “rossa” e quindi di pericolo. (*Diagr. 4*).

A qualunque livello (senior o giovanile) tali indicazioni rischiano di restare vane se non collegate alla corretta esecuzione dei fondamentali individuali tecnico/tattici che dobbiamo sempre aver presente: essere in equilibrio, con le spalle che si frappongono tra la palla e la linea di penetrazione a canestro; la capacità di scivolare per contenere la penetrazione ecc.

1 contro 1 senza palla

E' ancora più interessante notare come i principi della nostra difesa a uomo si applichino quasi uniformemente all'1c1 senza palla nella difesa a zona.

Prendiamo in esame il semplice **posizionamento** ad un passaggio di distanza: il



giocatore vicino alla palla giocherà in posizione di guardia aperta, con il braccio esterno sulla linea di passaggio e la mano interna pronta ad attaccare la palla con una “finta” di aiuto. Vogliamo essere “grandi” in tutte le posizioni, aumentando le dimensioni del corpo con l’uso delle braccia. Anche il concetto di lato debole e posizionamento a due o più passaggi dalla palla è sovrapponibile a quello della difesa a uomo. Guardare l’uomo e la palla assumendo sempre una posizione diagonale, aperta. (Diagr. 5, Diagr. 6)

Comunicazione come presupposto della collaborazione

Collaborare, difendere di squadra, ha come presupposto **ineludibile quello di una efficace comunicazione** tra i giocatori in campo. Molto spesso noi allenatori tendiamo a “strillare” (aihmè) ed a sostituirci ai nostri giocatori, con la buona intenzione di facilitare il compito trasmettendo la nostra energia. In realtà la nostra squadra avrebbe assoluto bisogno di sviluppare una propria autonomia in questo settore. E’ un argomento cruciale, che attiene soprattutto alle relazioni che si instaurano all’interno della squadra. Credo sia anche un aspetto allenabile, in campo e fuori, con metodologie specifiche che aiutino il processo. Il nostro compito è quello di **codificare con il gruppo segnali chiari, condivisi** e facilmente interpretabili da tutti. Non è importante il cosa, ma il come. Senza una efficace comunicazione, il sistema crolla e apre la strada alla ricerca dei colpevoli e degli alibi.

Penetrazioni e tagli

Proseguendo nei concetti sovraesposti e

collegando l’1c1 al 5c5, ragioniamo sulle collaborazioni difensive in caso di penetrazioni. Abbiamo affrontato la responsabilità sulla palla 1 contro 1 ed il posizionamento in guardia aperta del difensore vicino alla palla. Vogliamo sempre murare le iniziative dell’attacco.

Tale atteggiamento ha come obiettivo principale quello di “scoraggiare” le penetrazioni dirette al ferro, limitando il campo visivo dell’attaccante (occupare spazio). Creiamo visivamente un muro difensivo che vuole scoraggiare qualsiasi iniziativa di avvicinamento al ferro in palleggio. Qualora il palleggio dell’attaccante risulti pericoloso e richieda un aiuto, chiediamo al difensore di “rimbalzare” con un veloce “stunt” (Diagr. 6), con l’obiettivo di rallentare la penetrazione. E’ importante che ogni “stunt” venga effettuato in equilibrio. Il piede esterno spinge, le mani attive (una verso la palla, l’altra sulla linea di passaggio), e con un “rimbalzo” siamo pronti a ritornare nella posizione originaria.

Come ricordavamo in principio, i difensori sono legati da un filo invisibile. A maggior ragione se un giocatore è coinvolto in uno “stunt”, vale sempre il principio di “aiutare chi aiuta”. Al movimento di uno deve corrispondere un ulteriore finta di aiuto che ha come obiettivo quello di rendere incerto il tempo e lo spazio per l’attaccante che in quel momento gode potenzialmente di maggiore libertà (Diagr. 6).

Se il giocatore senza palla effettua un taglio, siamo a “zona” e dunque la risposta della difesa consiste nel “congelare” le posizioni difensive ed effettuare un cambio, con il taglio che verrà assorbito dal giocatore della seconda linea prima che l’avversario raggiunga l’area vicina al canestro (ancora una volta, è fondamentale una comunicazione chiara ed efficace – Diagr. 7).

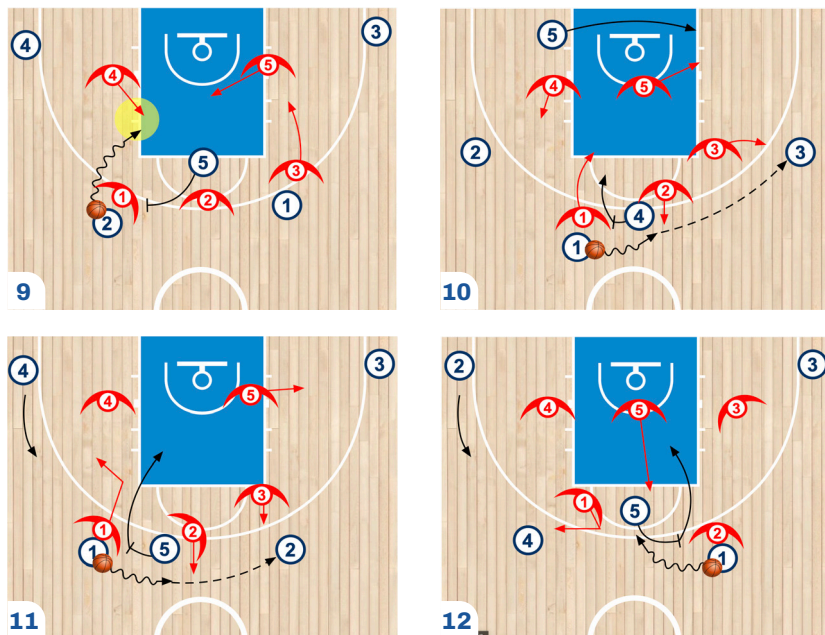
Anche i meccanismi di copertura del post alto e dell’aiuto e recupero in ala sono indubbiamente delle collaborazioni fondamentali nella costruzione di una difesa a zona.

Indipendentemente dalle scelte metodologiche e strategiche che ogni allenatore può adottare, intendo sottolineare l’importanza dei principi:

- muoversi insieme;
- scoraggiare passaggi diretti e dunque, pressare la palla;
- giocare in guardia aperta rispetto all’attaccante senza palla senza mai aprire linee di passaggio, ed utilizzando le braccia come strumento per rallentare la circolazione della palla. (Diagr. 8)

Blocchi sulla palla

Ad un livello evoluto, uno degli elementi di maggior interesse circa le collaborazioni difensive ed il loro utilizzo/sviluppo all’interno di una difesa a zona, riguarda i blocchi sulla palla. Anche in questo caso, la comunicazione riveste



un ruolo chiave.

Qualora vi sia un blocco sulla palla, riprendendo i principi dell'1c1, il difensore del bloccato ha il compito di non farsi battere sul lato opposto al blocco ("no reject!" – *Diagr. 9*). Qualsiasi sia lo schieramento utilizzato, essere battuti su di una linea di penetrazione opposta al blocco porta ad entrare in una situazione di emergenza che vogliamo assolutamente evitare.

Condividiamo tre situazioni ed idee su ipotesi di collaborazioni difensive con diversi schieramenti.

1. Zona 3-2 pick and roll centrale

In caso di schieramento 3-2, vogliamo effettuare dei **cambi estremamente aggressivi** sui pick and roll/pop, rallentando la circolazione della palla, cercando di limitare i mismatch interni, utilizzando i nostri lunghi a protezione.

Se l'attacco decide di effettuare un blocco sulla palla in posizione centrale, vogliamo evitare qualsiasi tipo di atteggiamento pigro/passivo.

Il difensore del bloccato effettua un cambio con:

1. l'utilizzo delle mani e delle braccia, a cacciare con almeno uno scivolamento la palla;
2. la posizione del corpo in parte sulla linea del passaggio in visione.

Questo movimento aggressivo rallenterà il ball-handler, costringendolo possibilmente ad un palleggio in leggero arretramento che permette alla difesa di non perdere equilibrio (*Diagr. 10*).

Al difensore del bloccato invece, chiediamo di cambiare "sotto" al rollante effettuando un "bump" sul rollante per evitare di scoprire un facile passaggio in short roll. Nel nostro schieramento 3-2 inoltre, posizioniamo l'esterno con maggiore taglia fisica al centro

della prima linea.

Qualora l'attacco decida di giocare un pick and roll con il n°5 svuotando completamente (evidenziamo nel *Diagr. 11*) dopo il passaggio l'ultimo giocatore sul lato debole si occupa dell'eventuale roll profondo che gli verrà consegnato dal giocatore che ha cambiato in precedenza. Cerchiamo di rallentare i passaggi "veloci" in uscita dal blocco e siamo pronti a ruotare per ritrovare gli accoppiamenti (guardare sempre un uomo anche se siamo a zona).

La regola è che la seconda linea assorbe i tagli che arrivano dalla linea del tiro libero (sempre andando a "prendere" il tagliante/rollante e mai facendosi sigillare), mentre la prima linea deve attivarsi per trovare un nuovo accoppiamento.

2. Zona 2-3 pick and roll al gomito con il 5

Nel secondo caso che affrontiamo, partiamo dal presupposto di uno schieramento 2-3.

Evidentemente il macro-obiettivo di questo schieramento, è quello di avere una costante e buona protezione dell'area.

In questo caso se l'attacco decide di utilizzare un blocco sulla palla con il numero 5, entriamo nel concetto di difesa "drop e stunt". In precedenza abbiamo fatto cenno al concetto di "murare" le penetrazioni che applichiamo allo stesso modo in situazione di pick and roll. Quanto acquisito prima, ci aiuta nel non dover fornire troppe ulteriori istruzioni.

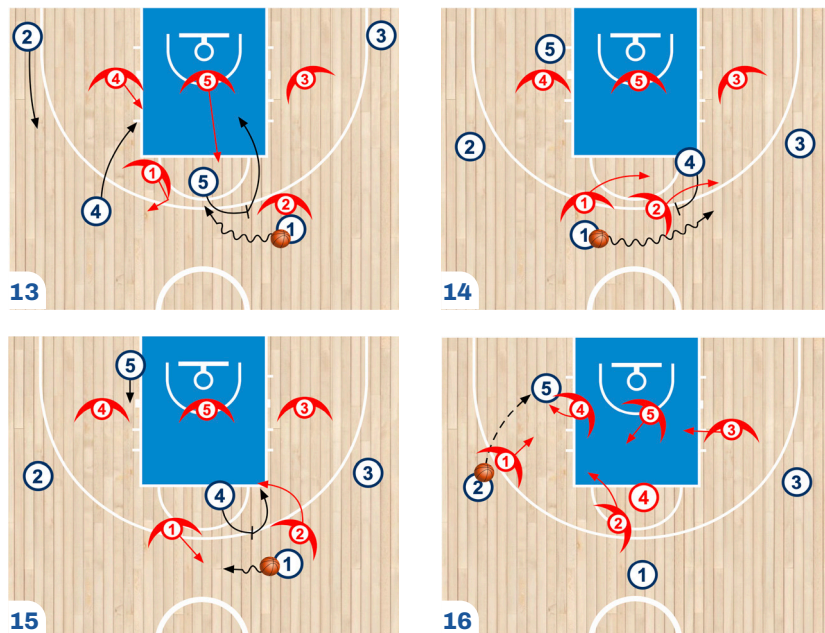
La comunicazione risulta centrale: immaginando un attacco che sviluppi una classica situazione di "doppio alto" la regola è che il nostro 5 si accoppi con il bloccante decretando il passaggio da difesa a zona, a difesa a uomo. (*Diagr. 12*)

Manteniamo saldi alcuni principi trattati in precedenza:

1. no reject sul lato opposto al blocco;
2. stunt dell'uomo in visione per rallentare la palla.

Senza entrare troppo nei dettagli tecnici di difesa del pick and roll che non sono oggetto dell'argomento trattato, specifichiamo che al lungo chiediamo un posizionamento di contenimento che permetta al compagno bloccato di rientrare in posizione prima possibile. Nel farlo la regola fondamentale è di non perdere mai contatto visivo con il rollante. L'aiuto del giocatore di prima linea vicino alla palla inoltre, permette di rallentare l'avvicinamento della stessa al canestro dando ulteriore tempo al difensore del bloccato di riaccoppiarsi.

Qualora l'attacco effettui un taglio con il n°4 backdoor durante l'azione di pick and roll, sarà compito del difensore alle sue spalle prenderlo comunicando a x2 di scivolare verso il giocatore



in angolo conformemente alle regole su penetrazioni trattate prima (*Diagr. 13*).

3. Zona 2-3 pick and roll centrale con il n°4

Prendiamo in esame una situazione molto utilizzata nel basket moderno. L'attacco è schierato come da *Diagr. 14*, e l'obiettivo è giocare con lo short roll sulla linea di tiro libero (per creare poi un sovrannumero).

Le due guardie con palla centrale in uno schieramento 2-3 hanno il compito di predisporre un imbuto, con le braccia attive sulle linee di passaggio per rallentare eventuali passaggi laterali. Qualora avvenga un blocco sulla palla come da *Diagr. 15* ed entrare verso il centro, la regola è quella di effettuare un cambio con le stesse modalità descritte in precedenza nel *Diagr. 10*. Ovviamente trattandosi di un bloccante n°4 (probabilmente abile nel tiro e tecnico), cerchiamo di resistere maggiormente nelle situazioni di "mismatch" e limitare gli aiuti/rotazioni.

Palla in post basso

Se l'attacco riesce ad effettuare un passaggio in post basso, viene meno uno dei principi per cui abbiamo deciso di schierarci a zona, ovvero quello di proteggere l'area.

La palla in posizione di post basso è una situazione di allerta per tutti gli altri 4 difensori. Quando la palla vola ed arriva nei pressi dell'area, tutti trovano un accoppiamento difensivo (l'uomo più vicino) e siamo pronti a reagire entrando in "grigio" (comunicare). (*Diagr. 16*)

Tale terminologia indica la necessità per tutti i difensori di effettuare un passo verso la palla in posizione "aperta" e di aiuto.

Decidiamo di effettuare "finte" di aiuto con il difensore vicino alla palla mentre con gli altri quattro fintiamo sulle linee di passaggio per porre l'attaccante in una condizione di indecisione e rendere incerto il tempo e lo spazio dell'1c1. Il principio fondamentale è quello dell'occupazione dello spazio. Vogliamo indurlo a pensare, e magari effettuare un passaggio ad un compagno.

Le situazioni che costringono la difesa a zona a dover collaborare sono potenzialmente illimitate; non possiamo immaginare di scoutizzarle tutte. Possiamo però ragionare per principi omogenei e dare degli strumenti per facilitare le collaborazioni.

Dobbiamo a mio avviso porci delle domande in fase di costruzione del sistema a zona.

Come ci comportiamo nell'1c1 con e senza palla? Cosa facciamo sulle penetrazioni? Cosa facciamo sui pick and roll con il 5? Cosa facciamo sui pick and roll con il 4 o tra esterni? Quale schieramento intendiamo utilizzare e con quale obiettivo? Gli ultimi esempi affrontati (i blocchi sulla palla ad esempio), sono indubbiamente temi di natura strategica e tattica. Ma non possiamo mai dimenticare gli aspetti fondamentali che ci hanno portato a svilupparli. L'importanza di essere solidi e consistenti nell'1c1 permette di poterci approcciare con maggiore serenità alle collaborazioni (maggiormente evolute) sopra esposte. E senza l'ausilio dei fondamentali individuali tecnico-tattici ottenere questi obiettivi è molto complesso.

In definitiva, e sperando che questo contributo si sia rivelato utile, preferisco partire inizialmente dai fondamentali. Il secondo step è quello di sviluppare un comparto di regole e principi affidabile e condiviso. Soltanto acquisiti questi presupposti sarà possibile sviluppare la costruzione di una difesa a zona che non sarà mai la panacea di tutti i mali, ma certamente strumento utile a sviluppare le conoscenze dei nostri giocatori (in caso di categorie under), oppure uno strumento tattico per cercare di cambiare inerzia e ritmo delle partite (in caso di categoria senior).



La difesa drop sul pick and roll

di Massimo Romano, Capo Allenatore Basket Club Bolzano

Voglio presentare la difesa sul pick and roll che utilizziamo al Basket Club Bolzano in serie A2 femminile.

Con la mia assistente (Valentina Calandrelli) ad inizio stagione abbiamo valutato in funzione delle caratteristiche fisiche e tecniche delle nostre giocatrici che la difesa sul pick and roll più adatta fosse drop.

L'idea è di avere le nostre lunghe sempre a protezione dell'area, maggiore presenza a rimbalzo ed evitare troppe rotazioni difensive. Inoltre avendo esterne abbastanza fisiche (tranne i due play) vogliamo forzare il ball-handler in spazi ristretti costringendola a prendere tiri con minor efficacia come il palleggio arrestato e tiro. Ovviamente questa difesa non coinvolge solo i due difensori del pick and roll ma anche le altre giocatrici.

Per questo è opportuno chiarire le regole principali della nostra difesa ad uomo:

- **Comunicazione:** ogni giocatrice deve aiutarsi e collaborare con la voce;

- **Difesa 1c1:** pressione sulla palla, aggressività per rubare tempo e spazio all'attacco;

- **Posizionamento:** avere in visione palla e avversaria, e modificare la propria posizione in loro funzione (lato forte/lato debole (d'aiuto)).

Essere sulle linee di passaggio in guardia aperta "stunt", per avere sempre in visione la palla e occupare il maggior spazio possibile per ridurre quello dell'attacco.

La nostra difesa drop sul pick and roll è chiamata "yellow" e viene distinta in **yellow over/yellow under**.

Naturalmente la discriminante è lo spazio dove

avviene il pick and roll.

In tutti quelli fatti a cavallo della linea dei 3 punti (o dentro) il difensore della ball handler passerà sopra - **yellow over**. (Diagr. 1)

In tutti i pick and roll fatti con la bloccante che ha entrambi i piedi fuori dalla linea dei 3 punti il difensore della ball handler passerà dietro (in terza posizione) - **yellow under**. (Diagr. 2)

Ora entriamo nello specifico di queste due tipologie di difesa.

Yellow Over

Difensore del ball handler deve accorciare la distanza mettendo avambraccio sull'anca del ball handler, indirizzandola verso il blocco (evitando così anche il reject) e passando con piede e braccio interno e poi successivamente con tutto il corpo in modo da forzare il blocco e non concedere vantaggi al ball handler, cercando di recuperare la posizione a muro.

Se non dovesse riuscirci la sua responsabilità è contestare il tiro posizionandosi lateralmente restando nel suo cilindro per non commettere fallo.

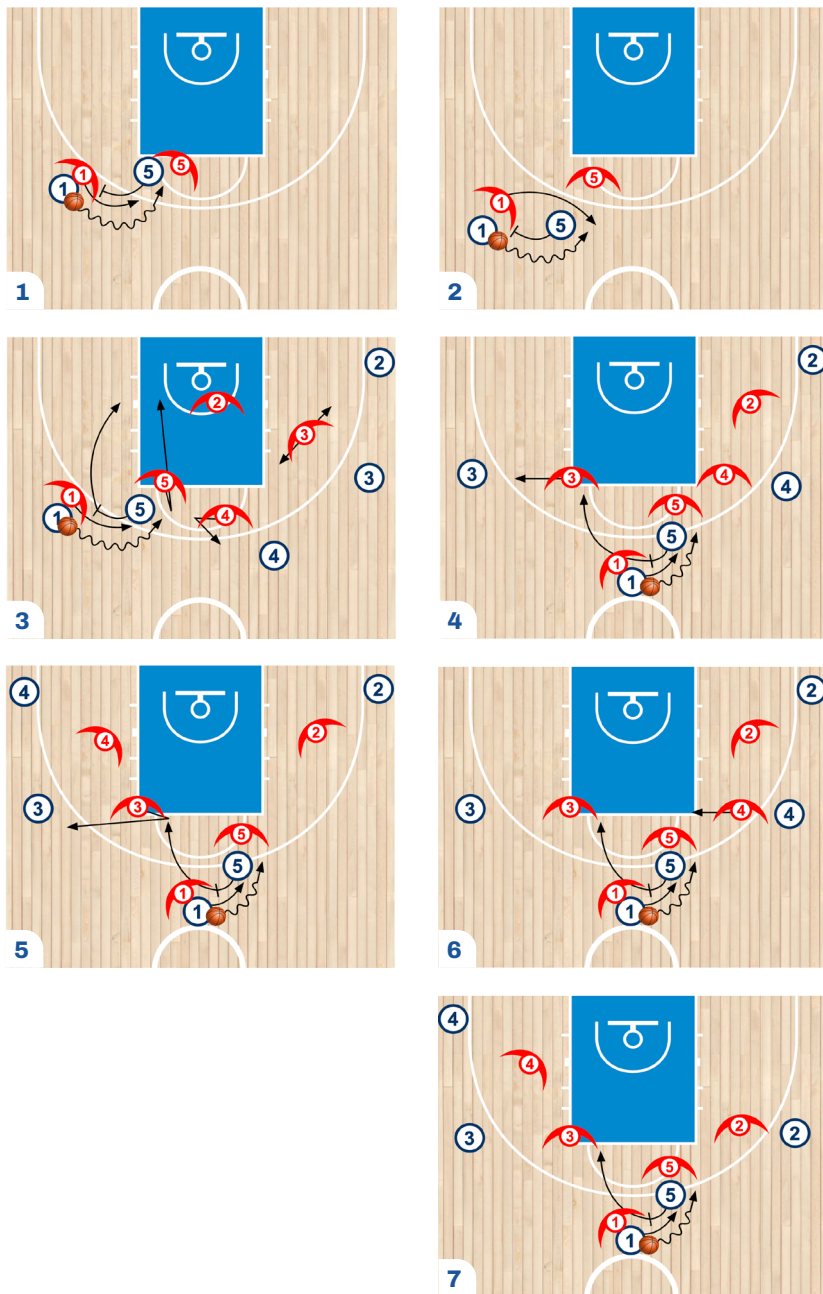
Il difensore del bloccante (la lunga) deve comunicare tempestivamente l'arrivo del blocco dichiarando il lato del blocco, ripetendolo anche più volte.

La sua posizione è ad un braccio di distanza dalla bloccante sulla linea di penetrazione.

Deve essere sempre in visione della palla e della bloccante, sapendo che entrambe non la devono superare.

Ha la responsabilità della penetrazione a canestro e del roll quindi fondamentale sarà il lavoro dei piedi ad indietreggiare e delle braccia e mani per evitare lob o pocket pass ([Video 1](#), [Video 2](#)).

In tutte le situazioni di separazione o di pop si fa cambio.



Yellow under

Come abbiamo specificato prima, se il blocco avviene lontano dalla linea dei 3 punti il difensore del ball handler passa in mezzo tra bloccante e difensore del bloccante.

In questa difesa il difensore della guardia chiude sempre lo spazio del reject, ma non mette gomito sull'anca del ball handler, per passare sotto al blocco, correndo in diagonale per chiudere la linea di penetrazione ed evitare un tiro rapido.

La lunga ha lo stesso tipo di lavoro, lasciando solo un po' più spazio per far passare il difensore. Nella situazione di separazione o di pop si fa

cambio. ([Video 3](#))

Se eventualmente ci fosse un re-screen, faremo cambio, a 2 o a 3 in funzione della fisicità dell'esterna che difende sul pick and roll con la lunga che esce in modo aggressivo sulla palla con un passo per evitare il tiro o una penetrazione facile, e la guardia che passa sotto la bloccante per evitare un roll rapido.

Naturalmente questa difesa non coinvolge solo i due difensori del pick and roll ma tutte le giocatrici in campo e il loro posizionamento sarà fondamentale.

Essendo il drop una difesa contenitiva non ci saranno mai anticipi chiusi ma aperti per occupare più spazio.

In caso di pick and roll laterale, le 3 giocatrici sul lato debole si posizioneranno formando un triangolo difensivo con l'ultima in area a proteggerla, la giocatrice più vicina alla palla sarà in stunt per far vedere meno spazio possibile al ball handler e l'altra che in mezzo pronta ad uscire su eventuali passaggi skip con eventuale rotazione a X. ([Video 4](#)) (*Diagr. 3*)

In questo caso x5 deve essere molto attenta al roll (pop) di 5 ed essere il linea con la bloccante, molto importante sarà il lavoro di stunt di x4 che dovrà occupare spazio ed evitare che x5 sia preoccupata dall'eventuale penetrazione di 1.

Nel caso di pick and roll centrale occorre far riferimento a quante giocatrici ci sono sul lato forte e quante sul lato debole.

Sul lato debole il compito delle giocatrici è quello di rallentare il roll.

Nel caso in cui ci fosse solo una giocatrice sul lato debole questa deve solo occupare la linea di taglio del roll della lunga per poi essere pronta con il closeout su un eventuale passaggio alla sponda dietro. (*Diagr. 4*)

Se invece ci fossero due giocatrici sul lato debole il difensore della sponda più alta può effettuare un bump laterale (**tag**), quindi fermare con contatto il roll della lunga, sapendo che dietro c'è una sua compagna che potrà aiutarla in un eventuale ritardo sul closeout. (*Diagr. 5*)

Le giocatrici sul lato forte sono responsabili di occupare spazio per disincentivare la ball handler a penetrare.

Se sul lato forte ci sono due giocatrici il lavoro di stunt della prima giocatrice può essere più accentuato visto la possibilità di aiuto della compagna. (*Diagr. 6*)

Diversa è la situazione con una sola giocatrice sul lato forte, il suo stunt sarà meno accentuato per essere pronta al closeout. (*Diagr. 7*)

Questo tipo di difesa sul P&R incentiva molto la collaborazione tra le giocatrici e la protezione dell'area da penetrazioni, pur aprendo tiri da fuori, ed evita pericolose rotazioni difensive.



Difesa del pick and roll: allenare le letture difensive per migliorare autonomia e collaborazione

di Francesco Taccetti, Assistente allenatore Pallacanestro Trieste

Il quesito di partenza, alla base di quanto cercherò di esporre in questo articolo, riguarda la situazione di gioco più utilizzata al giorno d'oggi, ed è il seguente: quando alleniamo le nostre squadre, dedichiamo la stessa attenzione all'allenamento delle **letture difensive del pick and roll** rispetto a quanto non facciamo quando lavoriamo per l'Attacco? Già dagli ultimi anni di settore giovanile e poi decisamente nelle categorie senior, ogni allenatore, all'interno del suo sistema di gioco, prepara i suoi giocatori all'utilizzo del pick and roll contro varie difese che la squadra potrà incontrare:

- alleniamo i ball handler a preparare i blocchi impegnando il proprio difensore, ad usare il reject, a leggere la difesa del bloccante e, ad alto livello, a leggere contemporaneamente la posizione difensiva degli altri 3 giocatori per sapere con esattezza quale sarà il passaggio da fare, come punire un bump sul rollante, o scaricare in angolo per punire l'aiuto in area;
- al bloccante insegniamo a sprintare per creare una separazione dal suo difensore, a tenere il blocco contro difese contenitive, per creare il primo vantaggio al ball handler, o viceversa fare uno slip nel caso di difese aggressive, in modo da creare un vantaggio per se stesso creando una separazione dal suo difensore; lo alleniamo a fare una rollata veloce e profonda per ingaggiare il proprio difensore piuttosto che a dare una veloce linea di passaggio in short roll

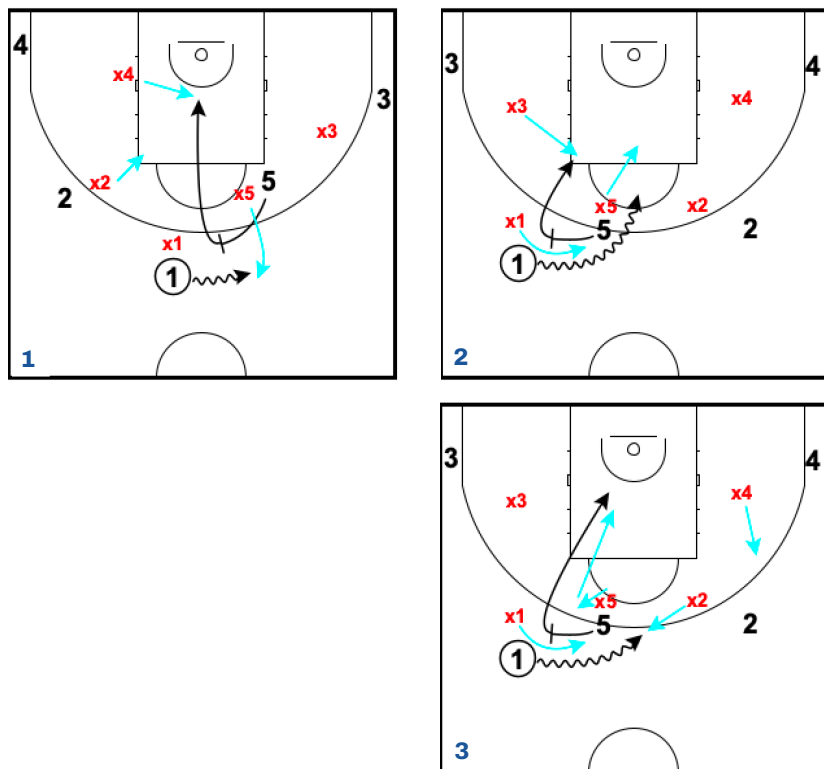
per punire una difesa aggressiva sulla palla e innescare le rotazioni difensive;

- alleniamo i giocatori lontani dal 2c2 del pick and roll ad avere le giuste spaziature per mantenere il vantaggio creato dal blocco sulla palla, accorciando le linee di passaggio contro difese aggressive per far uscire velocemente la palla dalle mani del ball handler, piuttosto che dilatando gli spazi di recupero di difese che vogliono "chiudere" l'area, fino a creare mille e più situazioni di costruzione di gioco prima e durante il pick and roll: flare screen o down screen per impegnare la difesa sul lato di 2, blocco cieco sul difensore del bloccante (spain pick and roll), tagli sulla linea di fondo per punire difese in rotazione dopo aver servito il rollante in short roll, e via dicendo....

Quando alleniamo la **difesa del pick and roll** spesso si cerca, sempre nell'ottica di costruire un sistema difensivo di squadra, di avere regole chiare e precise, chiedendo ai nostri giocatori di mettere in pratica una o massimo 2 scelte che abbiamo concordato (Contenimento, Show, Cambio, etc.) ed assegnando ad ognuno di loro "compiti" chiari. Provo a fare alcuni esempi.

Difesa Hedge

Immaginiamo una situazione di pick and roll centrale con 2 giocatori dietro (2-Tag) come nel *Diagr. 1*. In questa difesa aggressiva vogliamo coinvolgere il difensore del bloccante x5 per



fermare il ball handler ed impedirgli di usare il pick and roll per “girare l’angolo”, per cui gli chiediamo di fare uno show o hedge aggressivo sul blocco per fermare appunto la palla.

Poiché questa difesa innesca una conseguente separazione tra il difensore del bloccante ed il suo uomo che dopo aver bloccato starà rollando verso canestro, un’altra richiesta che facciamo al difensore più vicino a canestro nel lato di due (x4) sarà quella di proteggere l’area dal rollante, occupando una posizione interna che gli impedisca di ricevere palla o comunque di essere in grado di porre opposizione alla conclusione vicino a canestro. Allo stesso modo potremo chiedere ad esempio all’altro difensore sul lato di due (x2) di adeguare la sua posizione verso il gomito dell’area per essere pronto ad andare in close out sugli attaccanti 2 o 4 in base a dove il ball handler deciderà di passare la palla.

Difesa Contenimento

Immaginiamo una situazione di pick and roll 4 angoli come nel *Diagr. 2*. Volendo fare una difesa contenitiva chiederemo al difensore della palla x1 di passare sopra al blocco, possibilmente insieme all’attaccante, altrimenti inseguendolo e cercando poi di recuperare e rimettersi tra lui ed il canestro; chiederemo al difensore del bloccante x5 di mantenere

una posizione tra la palla e il canestro ed allo stesso tempo di arretrare per rimanere in linea con il rollante. Chiederemo probabilmente al difensore del giocatore in angolo lato palla (x3) di fare un bump sul rollante per rallentarne la corsa a canestro.

Difesa Next

Immaginiamo la stessa situazione precedente di pick and roll 4 angoli ma questa volta con l’idea di fare una difesa next (*Diagr. 3*). Dando ad x1 lo stesso compito di passare sopra al blocco, in questo caso chiederemo al difensore del giocatore in visione (x2) di fare un salto verso il ball handler per impedirgli di penetrare in area (mentre a x5 chiederemo di occuparsi del suo uomo che sta rollando) ed al secondo difensore in visione (x4) di occupare una posizione intermedia tra gli attaccanti 2 e 4 in un’ottica di Help the Helper rispetto al compagno x2.

In ognuno di questi tre esempi le richieste sono chiare ed ogni giocatore sa quello che deve fare ma.... quello che succede molto spesso, quando ci limitiamo a fornire le richieste, è che i giocatori le eseguano senza pensare, in maniera automatica o “scolastica”, e soprattutto appunto senza “leggere” quello che sta succedendo in campo. Si capisce che, alla luce di quanto detto in precedenza per l’attacco e alla necessità per i giocatori di fronteggiare tantissime situazioni offensive continuamente in evoluzione, questo approccio è sicuramente necessario (*mettere delle regole chiare ed allenarle!*) ma non sufficiente.

Difendere il 2c2

Facciamo un passo indietro: sicuramente la difesa del pick and roll è una collaborazione complessa che quasi sempre coinvolge tutti e 5 i giocatori, ma la prima collaborazione sulla quale porre l’attenzione è sicuramente quella del **2c2 sulla palla**, quindi il lavoro che devono fare il difensore del ball handler ed il difensore del bloccante. Non c’è dubbio che, qualunque sia la scelta difensiva che vogliamo adottare, partire da un buon 2c2 sulla palla è alla base di una difesa del pick and roll di successo.

Il **difensore sulla palla** deve focalizzarsi sul suo *1c1 sulla palla* per due motivi: per non permettere all’attaccante di batterlo sul lato opposto al blocco (reject) e per mantenere pressione sullo stesso. La difficoltà aggiuntiva del pick and roll è che, in questo 1c1, ci sarà ad un certo punto un ostacolo da “gestire”, il blocco sul quale vorremo passare insieme all’attaccante se possibile o subito dietro a lui

senza prendere separazione e senza sbattere. Come possiamo aiutare questo giocatore a gestire al meglio il suo lavoro? Il primo indicatore per lui è sicuramente la posizione dell'attaccante con palla, in particolare la *posizione della palla* e la *direzione dei piedi e delle spalle*, entrambi indicatori che ci possono aiutare a capire "da che parte vuole attaccare". Un secondo indicatore è sicuramente quello vocale della comunicazione: quando il difensore del bloccante comunica l'arrivo del blocco, aiuta il difensore bloccato a sapere dove arriverà l'ostacolo da superare. Non entro nel merito di cosa chiedere al difensore bloccato in termini di uso dei piedi per poter superare il blocco nel migliore dei modi, per esperienza ho allenato giocatori che sono più efficaci nel mantenere una posizione aperta verso il reject e da questa "infilare" un piede sopra al blocco, piuttosto, viceversa, giocatori che all'arrivo del blocco chiudono completamente la guardia dal lato del reject, accorciando la distanza con il portatore di palla e mettendosi così in sicurezza su quel lato, pronti ad inseguire il ball handler sopra al blocco. Va da sé che, nel secondo caso, siamo in una condizione di maggiore sicurezza ma abbiamo meno possibilità di provare a distruggere il blocco, di passare insieme all'attaccante e non richiedere l'aiuto del difensore del bloccante. Pensando a cosa insegnare e allenare, credo che in fase di sviluppo di un giocatore sia importante allenare entrambe le tecniche, quanto nell'allenare una squadra senior di giocatori evoluti, sia forse più logico capire quale movimento sia il più efficace per ogni singolo giocatore e assecondarlo in tale, chiarendo quali sono pro e contro e su cosa gli chiediamo di porre attenzione.

In ogni caso, allenare i giocatori a leggere queste situazioni (attaccante con palla, distanza da lui, posizione del blocco) e ad ascoltare le comunicazioni dei compagni, lo migliorerà nella sua difesa sul PnR, a prescindere dalla scelta tecnica che vorremo fare.

Al contrario, allenare un giocatore solo in un "pezzo" di questo puzzle, ad esempio a spingere il ball handler sul blocco, senza chiedergli di essere pronto a vincere il suo 1c1 perché tanto abbiamo deciso di fermare la palla con uno show aggressivo, lo renderà un giocatore meno autonomo.

Il **difensore del bloccante** ha, a sua volta, un importante *1c1 difensivo senza palla* da giocare (e da vincere!), probabilmente il più difficile di tutti quando si parla di difesa del pick and roll, soprattutto perché quasi sempre riguarda

i giocatori che giocano da 5 o da 4, quindi tendenzialmente i più alti.

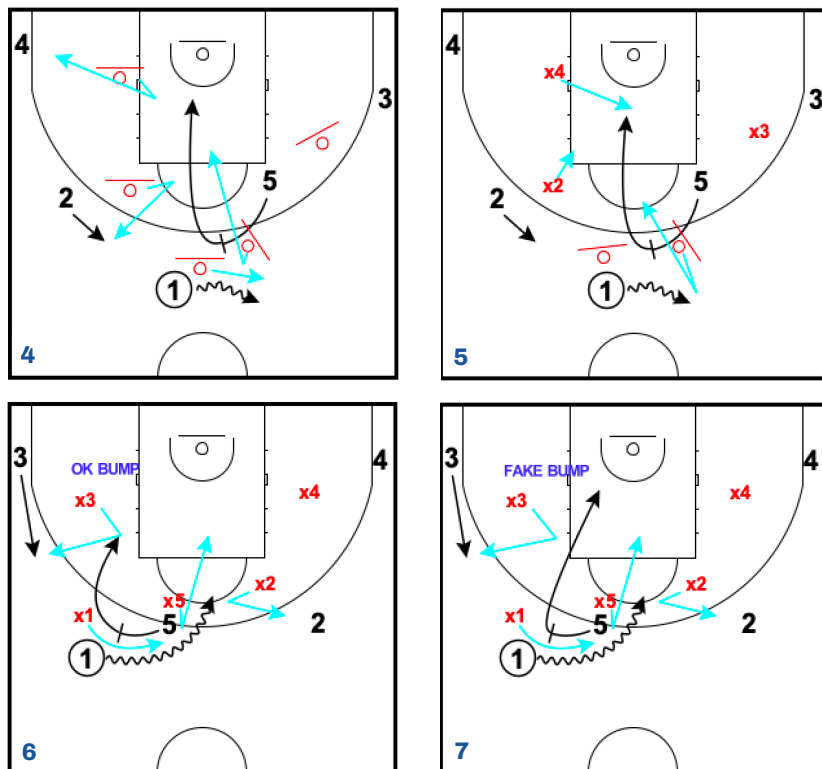
Sono convinto che alla base di un'ottima difesa del pick and roll, di nuovo a prescindere da quale sia la scelta che vogliamo fare (Drop, Hedge, etc...), ci sia la capacità del difensore del bloccante di farsi trovare nella giusta posizione sulla linea del blocco, con la sua *figura che esce almeno in parte dalla sagoma del bloccante*, nel momento in cui arriva il blocco, con l'idea di "dire" all'attaccante con palla: "Io ci sono, sono qui che ti aspetto!". Ripeto, questo lavoro preventivo è assolutamente importante a qualsiasi livello, per di più nelle situazioni senior più evolute, perché, abbinato ad un buon lavoro del difensore del ball handler, diventa il fattore chiave che permette spesso di risolvere la difesa del pick and roll nel 2c2, senza coinvolgere eccessivamente il resto dei giocatori.

Non è un caso che un giocatori come Kyle Hines o Nicolò Melli siano stati o siano tuttora tra i migliori interpreti di questo fondamentale, essendo in grado di anticipare ogni situazione di pick and roll, facendosi trovare pronti a difenderla, qualunque sia la scelta tattica adottata: show aggressivo, piuttosto che flat hedge, o finta di aiuto e recupero sul rollante, piuttosto che cambio.

Come detto in precedenza, questo 1c1 lontano dalla palla è sicuramente il più difficile quando si parla di difesa del pick and roll, non solo per la tipologia di giocatori coinvolti (i lunghi), ma anche perché il posizionamento difensivo da tenere fino al momento del blocco è quello di un 1c1 lontano dalla palla, quindi in una posizione di triangolo difensivo tra uomo e palla, che risulta essere chiaramente sul lato opposto a quello dove poi il giocatore dovrà farsi trovare al momento del blocco.

Mantenere un corretto posizionamento difensivo prima del blocco è fondamentale per questo giocatore per prevenire altre situazioni pericolose per la difesa, quali un 1c1 del giocatore con palla, una finta di blocco con taglio a canestro, etc. La chiave per questo difensore è sicuramente quella di adeguare continuamente sia il suo posizionamento difensivo rispetto alla distanza dalla palla (che mano a mano si ridurrà nel momento che il bloccante si avvicinerà alla zona del blocco) ed adeguare anche la sua stance, o posizione difensiva, che, da aperta ed in grado di vedere palla e uomo, ad un certo punto si dovrà chiudere in una sorta di "ricciolo" dietro alla schiena del bloccante per farsi trovare in posizione di difesa del blocco come detto sopra.

Lavoro finito? Tutt'altro: nel momento del blocco il difensore del bloccante deve essere



pronto a fare quello che noi coach gli abbiamo chiesto (Drop, Hedge, etc.), quindi ancora una volta deve essere in una posizione di equilibrio e reattività ma, soprattutto, deve imparare a leggere quello che sta succedendo. Quante volte nei video post partita delle nostre squadre ci capita di dire ai nostri lunghi: "Vogliamo fare Hedge per fermare la palla ma sei uscito troppo! Non serviva, hai creato troppa separazione dal tuo uomo per niente". Oppure: "Vogliamo fare Drop, ma ti sei preoccupato troppo del rollante e non hai lavorato per chiudere la linea di penetrazione".

Utilizzo dei piedi, abilità a rimanere sempre in movimento e capacità di evitare i contatti sono tutte skills necessarie in questo fondamentale, da allenare a tutti i livelli. Oltre a queste, allenare la lettura del blocco, usare l'attaccante con palla come indicatore per capire se è più propenso ad attaccare o a passare la palla, avere una chiara visione della posizione del difensore sulla palla, sono i fattori di valore aggiunto per migliorare la capacità decisionale dei nostri giocatori.

Anche a livello senior, un esercizio secondo me molto utile per allenare questo tipo di letture è giocare ogni tanto un 2c2 libero, senza regole difensive predefinite, dove l'attacco gioca 2-3 PnR consecutivi, con anche finte di blocco (Slip) o possibilità di attaccare Reject, e lasciando alla difesa la possibilità di fare cambio magari solo

al terzo pick and roll, è un ottimo esercizio per allenare queste capacità e le relative letture difensive (ed allo stesso tempo anche un efficace allenamento per l'attacco, in un gioco di Read and React reciproco!!).

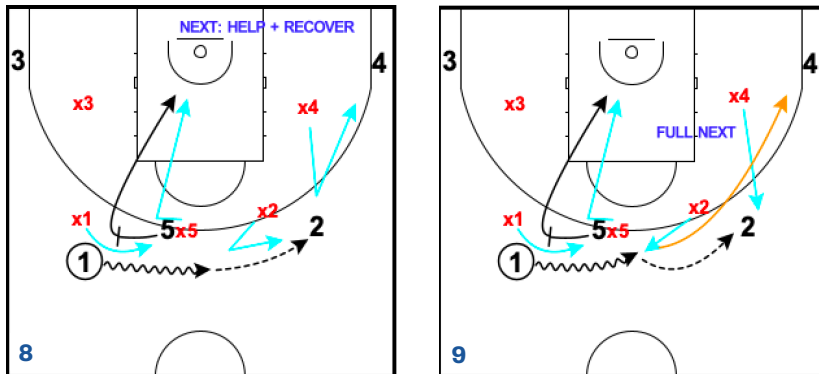
Le Letture Lontano dal Blocco

Torniamo alle situazioni analizzate in premessa, partendo da quella nel *Diagr. 1*. Ipotizziamo che la nostra scelta difensiva è quella di una difesa Hedge dove il lungo fermi la palla, eviti che il ball handler possa utilizzare il blocco e girare l'angolo e che il difensore x4 debba aiutare in area sul roll. Una difesa che esegue senza leggere probabilmente risulterà in un hedge sempre aggressivo di x5 (magari con x1 non troppo "dedicato" a mettere pressione al giocatore con palla, tanto c'è il lungo che la ferma...) e in un posizionamento di x4 sempre in area, con probabili grandi vantaggi per l'attacco che con due passaggi ai giocatori 2 e 4 può trovare buoni tiri aperti.

Viceversa, una difesa attiva, che collabora leggendo quello che succede, potrà a volte evitare di fare un hedge aggressivo perché x1 è riuscito a passare sul blocco o perché il ball handler non lo sta veramente attaccando quanto piuttosto sta arretrando per passare la palla e, di conseguenza, x5 sarà più vicino al rollante; x4 leggendo questa situazione potrà mantenere un posizionamento difensivo che non necessariamente lo obblighi a mettere i piedi in area, riducendo la distanza del closeout da gestire, x2 potrà rimanere più alto e sulla linea di passaggio a 2 per scoraggiarlo o addirittura anticiparlo (*Diagr. 4*). La stessa difesa, che si accorge invece che x1 è in ritardo, per cui x5 sarà più impegnato a fermare la palla, avrà x4 che aggiusterà la sua posizione in modo tale da anticipare il lungo in area e x2 che aggiusterà la sua posizione per essere pronto ad andare in closeout sul primo passaggio verso gli attaccanti 2 o 4 (*Diagr. 5*).

Per vederla sotto un'altra lente: in questo tipo di difesa possiamo chiedere a x4 e x2 di essere rispettivamente protettore del passaggio al rollante e giocatore che prende il primo passaggio sull'arco, e metterla come regola fissa. Oppure possiamo allenare i nostri giocatori a leggere la situazione, valutare qual'è la pressione che stiamo mettendo sul ball handler, adeguare la loro posizione difensiva in base alla posizione di x5 e del rollante, e da lì avere autonomia nel decidere dove e quanto aiutare oppure no, appunto in base a quello che sta succedendo.

Analizzando la situazione del *Diagr. 2*, dove avevamo chiesto alla nostra squadra di fare una difesa di contenimento, partendo dal lavoro difensivo del 2c2 di cui abbiamo parlato in precedenza, con x5 che si fa trovare sulla linea



del blocco, possiamo sicuramente impedire innanzitutto al ball handler di girare l'angolo facilmente, ma costringerlo ad una traiettoria di penetrazione più ampia che lo porti verso il centro del campo.

Leggendo questa situazione, il difensore x2 sarà nella condizione di fare uno stunt sulla palla (avendo cura di avere sempre la mano esterna, la sinistra, sulla linea di passaggio verso il giocatore 2, per scoraggiarlo); la profondità di questa finta di aiuto, è sicuramente relativa alla distanza che intercorre tra la palla e 2, quindi una lettura che x2 può e deve fare per ottimizzare il suo contributo.

Per quanto riguarda x3, la sua lettura è forse ancora più importante, perché nel suo posizionamento difensivo dovrà valutare la distanza tra il suo uomo e la palla, ma anche la traiettoria del rollante, per capire se può effettivamente eseguire un bump per rallentare la corsa (*Diagr. 6*) o se, viceversa, questa azione lo porterebbe ad allontanarsi troppo dal suo uomo e a metterlo in una situazione di close out impossibile da fare (*Diagr. 7*). Oltre alla traiettoria del rollante, un altro indicatore per x3 è sicuramente anche la posizione della palla e la pressione che x1 sta mettendo su di essa, fattori chiave per capire quanto può decidere di aumentare la distanza dal suo uomo o meno. Tecnicamente x3 dovrà comunque mantenere una stance aperta che gli permetta di non perdere di vista il suo uomo e, nel caso di possibilità di eseguire il bump, farlo più in alto possibile (verso il gomito dell'area) e con l'accortezza di impattare il rollante senza essere a sua volta "bloccato" e trovarsi quindi non più in condizione di eseguire close out sul suo uomo.

Allenare queste letture aiuta i giocatori ad essere efficaci nel gestire queste situazioni, a renderli autonomi nel capire se fare il bump o no, se fare un aiuto o semplicemente una finta, in generale ad avere un posizionamento difensivo attivo; viceversa, chiedere ad esempio al difensore x3 di fare sempre il bump, a prescindere, vorrebbe

dire non metterlo nelle condizioni di difendere in maniera efficace. Analogamente, per il difensore x2 al quale non possiamo chiedere di fare sempre uno stunt sulla palla, senza leggere la posizione del suo uomo o la distanza dal ball handler in penetrazione, indicatori che deve invece utilizzare per decidere se farlo, non farlo o fintarlo.

Riprendendo la situazione del *Diagr. 3*, un buon lavoro di 2c2 iniziale impedirà di nuovo al ball handler di entrare troppo facilmente in area. Seppure in questo caso chiederemo a x5 di stare in contatto con il suo uomo nel momento della rollata, il fatto di partire sulla linea del blocco aiuta il difensore x2 nella sua azione di next che sarebbe più svantaggiosa nel caso il ball handler potesse girare l'angolo facilmente, attaccando quindi l'area in una posizione più lontana da x2 stesso.

Poiché il compito di x2 è quello di scoraggiare la penetrazione di 1 ed invitarlo al passaggio, ma allo stesso tempo lavorare su questa linea di passaggio per renderla incerta, sarà importante per lui allenare la lettura del ball handler, per capire quanto stia veramente usando il pick and roll per attaccare, e di conseguenza accentuare il suo aiuto, o piuttosto per passare la palla, e quindi fare una finta di aiuto per tornare subito verso il suo uomo, avendo cura di avere le mani attive sulla linea di passaggio. Analogamente dovremo allenare le letture per il difensore x4 che dovrà adeguare la sua posizione, alzandosi verso il giocatore 2, più o meno a seconda di quanto x2 stia aiutando sulla palla o meno.

Sempre nell'ottica di aiutare i giocatori ad essere in grado di risolvere autonomamente le situazioni che si possono creare nel gioco, immaginando che l'attaccante 1 passi la palla al giocatore 2, avremo x2 in recupero su 2 e x4 in aiuto e recupero anche lui, perché dovrà creare un'incertezza al giocatore 2 per dare tempo al suo compagno di rientrare (*Diagr. 8*). Anche qui ci sono letture da fare, perché quanto più è grande la distanza di x2 da 2, tanto più sarà difficile il suo recupero e tanto più sarà necessario l'aiuto di x4 che, nel caso più estremo, può diventare un cambio, con x4 che si butta sul giocatore 2 togliendo il tiro ed un facile extra-pass a 4 in angolo, e x2 che continua la sua corsa di recupero verso lo stesso giocatore 4 in angolo (*Diagr. 9*).

Stiamo parlando di situazioni molto evolute e che richiedono grandi capacità fisiche e mentali di azione e reazione, ma allo stesso tempo che sono possibili solo lasciando ai giocatori lo spazio di autonomia per decidere in base alla lettura della situazione (si capisce

come in questo specifico ultimo caso sarebbe impossibile decidere a priori di fare sempre cambio tra x4 e x2 o non farlo mai).

Conclusioni

Le tre situazioni analizzate in precedenza e le relative letture sono, in primis, solo 3 esempi, anche in qualche modo semplificati, rispetto alle miriadi di situazioni di pick and roll che si possono immaginare e, in secondo luogo, sicuramente più facili a dirsi che a farsi, per la velocità del gioco, per il numero elevato di indicatori che ogni difensore deve tenere sotto controllo (molteplici input esterni, magari anche disturbati da altri input non utili, quali il tifo, la comunicazione di altri giocatori o dell'allenatore) e per le necessarie abilità tecniche e fisiche. Non vi è dubbio però che, per accompagnare i giocatori verso un livello evoluto, sia dal settore giovanile che poi nel senior, è necessario allenarli ad essere più autonomi possibile nelle scelte di collaborazione difensiva che gli chiediamo.

Alla base di tutte queste letture risiede la capacità di avere un continuo *posizionamento difensivo* adeguato alla situazione, che significa che *ogni singolo difensore deve continuamente modificare la sua posizione in campo (e la sua*

stance!) in base agli indicatori principali quali la posizione degli attaccanti (con o senza palla) e quella dei propri compagni: è chiaramente una situazione dove *Autonomia e Collaborazione* vanno di pari passo e risultano essere entrambe contemporaneamente necessarie.

Tanto più un giocatore sviluppa queste abilità, tanto più sarà in grado di gestire richieste differenti da parte di coach differenti durante la sua carriera, o, in situazioni evolute, di saper gestire situazioni tattiche diverse da una partita alla successiva (ad esempio in una serie play-off) o all'interno della stessa partita.

In più, la capacità di leggere, reagire e anticipare in difesa è l'arma più potente che possiamo sviluppare nei nostri giocatori, poiché sarà quel fattore che, aggiunto alla tattica, la completerà rendendo una squadra pronta a prendere decisioni nelle situazioni impreviste e imprevedibili....che sono il pane quotidiano del nostro gioco!



La "pedagogia della carezza" e la sua incidenza nella formazione del bambino

di Pablo Esper Di Cesare, Baloncesto Formativo de Argentina - Servicios Deportivos

La pedagogia nell'allenamento e nell'insegnamento dello sport con i bambini è un tema raramente affrontato nei clinic e nei corsi di formazione, dove si privilegia la presentazione di numerosi esercizi e sistemi, senza però soffermarsi su come correggere gli errori di movimento né sul perché essi si manifestino.

In molti casi, i formatori dei giovani non possiedono una preparazione specifica sull'argomento e finiscono per replicare con i bambini modelli ormai superati che i loro allenatori hanno applicato con loro, ignorando che la psiche del bambino è diversa da quella dell'adulto e che, pertanto, anche i processi di insegnamento e apprendimento sono differenti.

Innanzitutto, ritengo importante sottolineare che una condizione sine qua non affinché il bambino impari è che il clima emotivo della lezione sia gioioso e adeguato alla sua fase di maturazione.

Il bambino deve provare piacere nel movimento, piacere nell'apprendere e sentire di essersi divertito durante la lezione per voler tornare. È fondamentale che il bambino si diverta: questo è il primo passo per favorire l'adesione alla pratica sportiva.

Il secondo passo è conoscere come apprende il bambino. Tutti gli allenatori sanno che fino agli 8-9 anni i bambini non compiono un'astrazione intellettuale del movimento e quindi apprendono più attraverso la dimostrazione che tramite lunghe spiegazioni teoriche? Sanno che a partire dai 10 anni bisogna mostrare meno e spiegare di più? E che queste spiegazioni devono basarsi su dettagli tecnici fondamentali del movimento, pochi, concisi e concreti? In questa fase inizia la costruzione dell'idea-motoria, attraverso la quale il bambino, grazie alle spiegazioni dell'allenatore, interiorizza i movimenti.

Un terzo aspetto riguarda se iniziare da un gesto tecnico o da una situazione di gioco semplificata. Ritengo che nelle categorie pre-mini e mini non esista gesto tecnico che non abbia come base un gesto motorio generale. Ad esempio, è molto difficile che un bambino impari una virata in palleggio se non riesce prima a correre e girare a 360° senza perdere direzione e velocità senza palla. Un contenuto motorio generale è la base di un gesto tecnico specifico: questo non

deve mai essere dimenticato dall'allenatore del settore giovanile.

Bisogna prima proporre una situazione semplificata in cui l'allievo debba applicare il gesto tecnico che si lavorerà in lezione. Poi, attraverso domande guida, lo si deve aiutare a trovare le risposte al movimento, finché non individua la soluzione al problema posto. Una volta presentato il "perché" mi servirà imparare questo gesto tecnico — dando così significato all'apprendimento, come direbbe Ausubel — si passerà alla situazione di 1 contro 0 per scomporre il movimento in passaggi tecnici accessori, finché non riuscirà a eseguire il fondamentale con fluidità. Una volta acquisito, bisogna reinserirlo nella situazione di gioco globale affinché venga applicato.

Qui emerge un tema centrale della pedagogia. Il fondamentale che insegno è offensivo? Allora, passando alla situazione di 1c1 o 2c2, la difesa dovrà avere delle limitazioni affinché il bambino possa applicare con successo iniziale il fondamentale offensivo appreso, attraverso diverse fasi difensive: totalmente passiva (accompagna soltanto e non usa le braccia), semi-attiva (si introducono le braccia, ma inizialmente senza



rubare la palla, eventualmente usando solo un braccio), poi attiva (accorcia la distanza e può rubare il pallone), fino ad arrivare alla situazione reale (se la difesa recupera palla, passa in attacco).

Arriviamo così al punto centrale: con quale pedagogia correggiamo gli errori? Consideriamo l'errore parte dell'apprendimento o qualcosa di punibile che non dovrebbe accadere?

Sono un fermo sostenitore della **pedagogia della carezza**. Ciò significa che, se l'alunno non comprende l'esercizio, il principale responsabile sono io, l'allenatore, per aver scelto un'attività che, parafrasando Vygotskij, si trova al di fuori della sua zona di sviluppo prossimale e non gli permette di raggiungere il successo. Un secondo errore pedagogico è uniformare tutti i giocatori con lo stesso esercizio, quando in una squadra esistono almeno tre livelli diversi. Per sviluppare uno stesso fondamentale dovremmo proporlo attraverso tre esercizi differenti, adeguati al livello motorio di ciascun allievo, affinché ognuno possa esplorare le proprie possibilità e trovare l'attività che gli consente di avere successo, rafforzando così la propria autostima.

E qui un tema centrale: come correggo l'errore? Ancora una volta, focalizziamoci sulla **pedagogia della carezza**. L'allenatore deve **sempre** ricordare che la sua funzione è **aiutare a imparare e non semplicemente insegnare**. Il modo di rivolgersi al bambino non deve **mai** mettere in evidenza la sua imperizia o ignoranza (**nessuno reagisce emotivamente bene alle urla o ai maltrattamenti** — **Pedagogia del Porcospino**: di fronte all'aggressione si alzano le spine difensive).

Un allenatore che pratica la pedagogia della carezza deve:

- Avere chiaro che il centro della sua azione pedagogica è il bambino che apprende;
 - Non fornire direttamente la risposta all'errore, ma usare domande guida adeguate al livello educativo del bambino;
 - Prevedere percorsi diversi verso l'apprendimento di un fondamentale tecnico, applicando la teoria della variabilità dell'apprendimento.
 - Adattare l'esercizio alle possibilità motorie, intellettive ed emotive del bambino, non il bambino all'esercizio.
- Utilizzare il **rinforzo positivo**, sottolineando sempre prima gli aspetti eseguiti correttamente.
- Se non si trova la risposta, modificare le attività pianificate per individuare un'altra strategia.
 - Basare l'azione educativa sulla motivazione al

miglioramento (motivazione al compito) e non solo sulla motivazione al successo.

Lo sport infantile deve essere un passaggio piacevole nella formazione integrale del bambino. Gli allenatori delle categorie giovanili dovrebbero rivedere le proprie pratiche pedagogiche e non smettere mai di applicare la pedagogia della carezza.

Questo lavoro è orientato alle età formative del giocatore di pallacanestro e si fonda su tre principi basilari:

1. Prima vengono i bambini, poi le vittorie.
2. Lo sport deve essere divertente.
3. Devono essere ricompensati sia l'impegno sia il buon risultato.

La pedagogia della carezza pone l'attenzione su aspetti fondamentali dell'intero processo di insegnamento-apprendimento nel minibasket, non solo dal punto di vista tecnico, ma anche delle relazioni umane e dell'organizzazione delle pratiche. Sono principi semplici che aiutano a migliorare l'attività quotidiana.

Un errore frequente dell'allenatore inesperto è fornire troppi dettagli fuori dalla portata comprensiva del bambino.

Pertanto, nel presentare un compito:

- Comunicare con entusiasmo (l'allenatore deve essere il primo motivato);
- Parlare con chiarezza;
- Essere brevi.

Nel presentare l'attività:

- Ottenere l'attenzione del gruppo e mantenere il contatto visivo.
- Organizzare il gruppo affinché tutti vedano.
- Dare un nome all'elemento tecnico e spiegare perché è importante apprenderlo.

La dimostrazione può essere fatta dall'allenatore o da un giocatore, ma deve essere efficace. Se la esegue l'allenatore, deve saperla realizzare correttamente sia con la mano destra sia con la sinistra, perché sarà la prima immagine motoria per il bambino.

Punti chiave per una dimostrazione efficace:

- Preparare il gruppo (spazio e attenzione).
- Dimostrare e spiegare in modo semplice e breve, evidenziando le sequenze principali.
- Verificare la comprensione con domande legate all'attività. **MAI** dare per scontato e passare direttamente all'esercizio.

Le indicazioni servono prioritariamente a correggere gli errori. Seguendo la pedagogia della

carezza, la comunicazione della correzione dovrebbe avvenire così:

- Incoraggiare il bambino a continuare, valorizzando la sua volontà.
- Identificare l'errore e la sua causa, correggendo prima quello più rilevante.
- Dare informazioni efficaci e frequenti.
- Fornire approvazione quando giustificata.
- Essere sinceri.
- Usare indicazioni semplici e precise.
- Assicurarsi che siano comprese.
- Fornirle immediatamente dopo l'esecuzione.

Non tutta la comunicazione utilizza soltanto la parola. In realtà, si sa che oltre il 75% di tutte le informazioni che riceviamo ci giunge attraverso una via non verbale. Pertanto, si può concludere fin d'ora che l'informazione non verbale svolge un ruolo vitale nel processo di comunicazione.

È quindi importante, affinché l'allenatore ottenga risultati positivi, che controlli i messaggi non verbali che invia ai bambini e che sappia riconoscere quelli che essi inviano a lui. Quanto più l'allenatore sarà sensibile alla comunicazione non verbale, tanto maggiori saranno le sue possibilità di valutare correttamente i sentimenti e gli atteggiamenti dei giocatori con cui lavora quotidianamente.

I gesti e i movimenti possono rafforzare la struttura del discorso: le mani possono mostrare come si organizzano le idee, indicare oggetti o persone durante un richiamo, oppure aiutare a mettere in evidenza determinati aspetti, spesso in combinazione con il tono della voce.

Altri movimenti o gesti hanno un messaggio proprio. Per esempio, il gesto dell'arbitro nel basket che indica l'espulsione di un giocatore: con il solo gesto tecnico, le parole non sono più necessarie.

Applaudire, stringere la mano, incrociare le dita, muovere la testa, serrare i pugni... fanno parte delle centinaia di gesti carichi di significato preciso.

Gli atteggiamenti psicologici sono spesso espressi attraverso una determinata postura del corpo. Stare in piedi ben eretti, con il petto in fuori, può significare forza, affermazione e rispetto. Sedersi in modo rilassato su una sedia può indicare disinteresse oppure distensione. Anche il modo di camminare può trasmettere messaggi diversi: dall'entusiasmo traboccante alla noia profonda.

Già nel primo articolo avevamo richiamato l'at-

tenzione sul fatto che il clima emotivo della lezione dovrebbe favorire l'apprendimento dei bambini. Ora proponiamo una serie di suggerimenti per contribuire a creare un buon ambiente psicologico durante l'allenamento:

- L'allenatore deve accogliere personalmente tutti i giocatori quando arrivano all'allenamento. È necessario valorizzare tutti allo stesso modo.
- Mantenere un clima amichevole: in generale ai ragazzi piace questo atteggiamento e lo ricambiano positivamente.
- Quando ce n'è motivo, l'allenatore non deve esitare a sorridere: questo aiuta le persone a sentirsi più rilassate.
- Incoraggiare i ragazzi a esprimere la propria opinione sulle attività e rispettarla. Le persone rispondono meglio quando ciò che pensano viene valorizzato.
- Evitare di essere autoritari, limitandosi solo a dare ordini e istruzioni. Non confondere Potere con Autorità: sono cose diverse.
- Incentivare i ragazzi ad assumersi responsabilità nel proprio apprendimento, evitando che diventino semplici esecutori che rispondono agli ordini dell'allenatore.
- Soprattutto, l'allenatore deve avere fiducia nei propri giocatori, perché così anche loro impareranno ad avere fiducia in lui.
- Mantenere sempre le promesse: una mancanza in questo aspetto provoca effetti disastrosi.
- Non parlare troppo durante la seduta di allenamento (10 minuti dovrebbero essere il massimo). I ragazzi apprendono più facendo che ascoltando.

La Pedagogia della carezza propone una conduzione condivisa, come una padella con due manici: l'insegnante propone l'attività (ha il manico dalla sua parte), il bambino propone varianti al lavoro mantenendone l'obiettivo motorio (ora la padella è sostenuta dal bambino), per concludere con uno scambio di azioni e opinioni tra docente e bambino (la padella è sostenuta da entrambi). Perché ci sia apprendimento, oltre a un insegnante e a un allievo, è necessaria una pedagogia che li metta in relazione, in cui entrambi crescano nella dinamica dello scambio educativo e che non si trasformi, come spesso accade, in un semplice "addestramento di gesti e fondamentali tecnici", come nel riflesso condizionato di Pavlov.

Molti mi hanno chiesto da dove venga il termine pedagogia della carezza, poiché lo hanno cercato sul web senza trovare precedenti. La mia spiegazione, che oggi rendo pubblica, è che queste parole non me le ha insegnate nessun docente a scuola o all'università, né alcun alle-

MINIBASKET

natore nei vari club in cui ho lavorato. Un giorno, parlando con mio padre (che era stato cestista) delle difficoltà che incontravo nell'insegnare a un ragazzo un fondamentale tecnico (la bandeja di un passo), gli raccontavo che a volte mi veniva voglia di urlare e mi mordevo il labbro per non farlo. Quel giorno mio padre, che non aveva titoli pedagogici e non aveva nemmeno terminato la scuola primaria, mi disse con la saggezza degli anni: "Quando un cavaliere monta per la prima volta un puledro indomito, non lo colpisce con gli speroni alla prima salita. Guarda che prima, da terra, lo accarezza, gli parla, conquista la sua fiducia; solo dopo stringe gli speroni".

Questo insegnamento di mio padre, che oggi mi guarda dal cielo e che sarebbe sicuramente felice di sapere che ho fatto mie le sue parole, ha sempre fondato il mio metodo di insegnamento. Per questo, ho definito pedagogia del porco-spino l'allenatore che urla e mette il bambino sulla difensiva (alza gli aculei per proteggersi), perché nessuno reagisce bene alle urla: non si

impara maltrattando l'altro. L'insegnante non è lì per insegnare uno sport, ma per aiutare il bambino a impararlo e a goderne.

Tutti questi consigli metodologici, basati su una pedagogia costruttivista che considera l'errore parte del processo di insegnamento e di apprendimento (che sono due cose diverse), costituiscono la base della nostra proposta pedagogica e devono essere tenuti presenti dagli allenatori di bambini in età formativa. Non basta conoscere molti esercizi o tattiche se il nostro modo di comunicare non è corretto.

Ricordate sempre che la nostra pedagogia della carezza propone di far sentire il bambino a proprio agio nell'allenamento, in un clima emotivo adeguato a un processo educativo e che, in definitiva — e per me questo è l'aspetto più importante — nessuna medaglia vale la salute di un bambino.



Preparazione Fisica

Ciclo mestruale e basket femminile: consapevolezza e personalizzazione per allenare al meglio

di Caterina Todeschini, Preparatrice fisica Famila Schio

Corpi in trasformazione: fisiologia femminile e programmazione

Allenare donne significa lavorare con corpi dinamici in continua trasformazione. Il ciclo mestruale non è semplicemente un evento fisiologico, ma una sequenza di cambiamenti che influenzano forza, coordinazione, temperatura corporea e percezione dello sforzo. La scienza conferma ciò che l'esperienza in palestra dimostra: il corpo femminile risponde all'allenamento secondo una logica ciclica, non lineare. Ma più che perdersi negli aspetti "da laboratorio" – come variazioni ormo-

nali misurate in sangue o test di soglia lattato – a noi coach interessa ciò che emerge nella realtà quotidiana: una sintomatologia peculiare femminile che condiziona il vissuto dell'atleta. Pensiamo alla SPM (Sindrome Premestruale) nella fase luteale tarda: tra gli altri possiamo riscontrare malessere fisico come gonfiore addominale, seno dolente, emicranie, stanchezza cronica che alza il RPE di 1-2 punti anche a parità di carico; sul piano umorale, irritabilità, ansia, cali di motivazione che minano la lucidità decisionale. Immaginate la giocatrice "perfetta" – fisicamente impeccabile, mentalmente

pronta – che il giorno della partita più importante si presenta con addome gonfio, umore instabile e percezione dello sforzo alle stelle: non è pigrizia, è fisiologia che va riconosciuta per essere gestita.

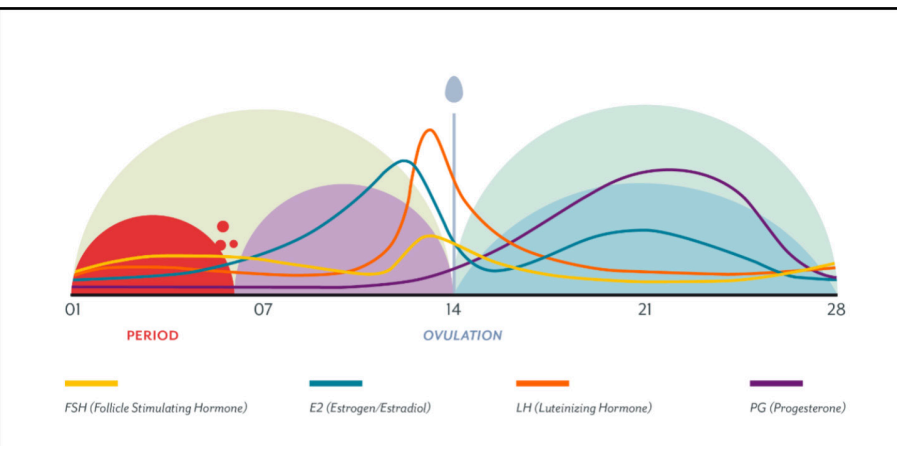
Gli ormoni sessuali – estrogeni e progesterone – influenzano molte funzioni: tono muscolare, disponibilità energetica, gestione del dolore, risposta neuromuscolare. Queste fluttuazioni fisiologiche rendono il corpo femminile straordinariamente adattivo, ma richiedono attenzione e consapevolezza nell'allenamento. Nella pratica, però, dobbiamo fare i conti con una realtà semplice: nel basket, come in quasi tutti gli sport professionistici, le atlete devono performare 365 giorni l'anno. Il calendario non si ferma e le competizioni non aspettano il "momento giusto".

Per questo non si dovrebbe puntare a "programmare rigidamente secondo il ciclo", ma a educare l'atleta sul proprio corpo: aiutarla a conoscere se stessa in profondità, riconoscere i propri segnali e trovare strategie personali per essere al meglio, anche nei momenti meno favorevoli.

Spesso emerge però una difficoltà reale: comunicare con le giocatrici per renderle autonome nel conoscersi e nel riconoscere pattern personali che diventano chiave di lettura per strategie individuali. È un processo che richiede fiducia e normalizzazione del



PREPARAZIONE FISICA



Fase	Giorni	Effetti chiave	Aggiustamenti	Benessere extra campo
Follicolare	1-12	Energia alta, recupero	carichi 800-100%, RPE 7-8	
Ovulazione	13-14	Picco di forza	Potenza, qualità di movimento	
Luteale	15-28	Fatica, rischio infortuni	Carichi bassi%, RPE 4-7	Strategie antinfiammatorie, riposo

dialogo – tabù che devono sparire dallo spogliatoio, da e con lo staff. Solo così l'atleta passa da subire i cambiamenti a gestirli.

Noi coach possiamo fare molto: aiutare ogni atleta a capire che si tratta di un processo altamente individualizzato, dove ciascuna deve monitorare il proprio stato di benessere in base al momento del ciclo e riconoscere particolari momenti o problematiche che possono condizionare la performance. Non si tratta di trovare alibi per giustificare momenti no o umore basso, ma al contrario di non far finta di nulla – negare il ciclo significherebbe negare la fisiologia stessa. È uno strumento di empowerment: conoscere i propri pattern significa anticiparli, non subirli. Mi piace addirittura pensare che si debba porre l'attenzione sul momento “buono”, in cui si può spingere di più se le atlete riconoscono un momento in cui si sentono meglio o delle strategie più efficaci di altre. Non guardare solo come se fosse un problema, ma cercare di trovarne una chiave di lettura positiva: momenti di picco da massimizzare. In sala pesi possiamo lavorare con maggiore precisione: carichi adattati in base al feedback individuale, mettendo il focus su qualità e controllo nei giorni di sintomatologia più marcata, con maggiore enfasi su lavori di mobilità e stabilità, mentre nelle fasi di energia elevata si può spingere su forza, potenza e frequenza neuromuscolare. A differenza del lavoro in sala pesi, dove in termini generali le

strategie possono essere modulate in base ai sintomi riferiti (positivi o negativi), per la gestione dell'allenamento in campo e le partite, dove non si può modulare l'intensità individualmente, l'obiettivo è prepararsi al meglio per affrontare i momenti notoriamente più stressanti – come la fase luteale. Qui entrano in gioco strategie di benessere: alimentazione antiinfiammatoria (omega-3, curcuma, frutti di bosco etc), idratazione potenziata con elettroliti, gestione del sonno (routine pre-letto, magnesio), tecniche di respirazione diaframmatica e brevi sessioni per ridurre DOMS. In campo la priorità resta la performance assoluta, perché il gioco non conosce i cicli. Il segreto metodologico sta nel creare una continuità consapevole tra ciò che accade nel corpo e ciò che si vive sul campo: una sinergia dove la conoscenza fisiologica supporta la performance, senza ridurre l'intensità. Nel tempo, questo approccio può rivelarsi efficace: non per eliminare i sintomi, ma per trasformarli in consapevolezza. L'atleta che conosce il proprio corpo può prevenire cali eccessivi, adattarsi ai momenti difficili, recuperare meglio e spingersi un po' più in là quando le condizioni sono favorevoli.

Le fasi del ciclo: idee e proposte

(Fig. 1, Fig. 2). Il ciclo mestruale dura mediamente 28 giorni e si articola principalmente in due fasi principali: la follicolare, che va dal giorno 1 al 14 (inclusa la mestruazione), e la luteale, dal giorno 15 al 28, con l'ovulazione intorno al giorno 14. Nella fase follicolare precoce, i primi 12 giorni circa, gli ormoni sono a livelli bassi e questo si traduce in energia disponibile elevata, ottimo recupero e capacità esplosiva superiore – il momento ideale per spingere in sala pesi con carichi alti (fino all'85% del 1RM) e volume massimo, massimizzando forza e potenza. Va tenuto presente però che nella fase follicolare, quella della mestruazione vera e propria che dura mediamente 5gg, possono presentarsi sintomi a volte debilitanti come crampi addominali che condizionano la performance. Poi arriva la fase luteale, dove il progesterone sale e porta con sé una percezione dello sforzo maggiore (RPE che può aumentare di 1-2 punti), stanchezza più marcata e un rischio infortuni che può essere fino a 1,5 volte superiore. Qui in palestra si possono ridurre i carichi, ci si concentra su qualità del movimento e controllo, privilegiando esercizi di stabilità e mobilità per preservare il corpo senza perdere adattamenti. Fuori dalla palestra, invece, si attiva il lavoro di benessere: alimen-

tazione mirata con cibi antinfiammatori, attenzione maniacale all'idratazione e al sonno per contrastare i momenti di maggiore stress fisiologico. Stacy Sims riassume questo approccio in modo magistrale: sfruttare la finestra a bassa ormonale per la potenza massima e gestire la luteale con intelligenza, senza forzare. Ma vale sempre la variabilità individuale: non esiste una taglia unica, perché mentre il 71% delle atlete si sente al top nella prima metà del ciclo, qualcuna può notare cali di agilità anche nella follicolare tarda. Conoscere queste peculiarità personali è ciò che fa la differenza. A monte di tutto, però, è importante sottolineare che la modulazione dei carichi va sempre incrociata con i carichi settimanali di lavoro e le partite: nel nostro caso può capitare che il giorno dopo una partita molto pesante cada proprio nel momento in cui il ciclo permetterebbe di lavorare in maniera intensa, ma ha sempre precedenza il recupero e la gestione post-partita e la percezione soggettiva dell'atleta.

Strategie: Tracking, Journaling e Sala pesi per potenziare la consapevolezza

In fase sperimentale stiamo provando a far tenere alle giocatrici una sorta di diario del ciclo mestruale, dove annotare sia i momenti positivi che quelli negativi. L'idea è trasformare i dati grezzi in consapevolezza pratica: un log che catturi quotidianamente la fase del ciclo, l'intensità del flusso (da nessuno a pesante), i sintomi (fatica, dolore, umore), il RPE e le note personali. È un processo semplice ma potente, che incuriosisce anche buona parte delle atlete. Abbinato al tracciamento che quotidianamente si fa, può aiutare l'atleta e noi tecnici a trovare le migliori strategie a seconda del momento.

Quello che si cerca di tracciare è l'andamento dei sintomi nel corso dell'intero mese, in riferimento allo stato di benessere generale e al ciclo mestruale:

- Controllo mattutino: Giorno ciclo? Sintomi scala (1-5)? Energia (bassa-alta)?
- Post-allenamento: RPE? Percezioni particolari?
- Andamento del sonno;
- Altri sintomi (apparentemente aspecifici).

In sala pesi adottiamo un approccio flessibile: diamo alla giocatrice il lavoro base con indicazioni "neutre" su carichi e volume, ma offriamo due opzioni di scelta. In ottica follicolare può optare per aumentare il carico, lavorare sulla velocità esecutiva o sull'impulso esplosivo in base all'esercizio richiesto. In ottica luteale, invece, privilegia isometrie, carichi più bassi con mag-

giori ripetizioni o lavori focalizzati su stabilità e controllo. Sono le singole atlete che condividono la loro scelta in base al momento del ciclo, ma se sono più condizionate dal carico del lavoro in campo, o dalla partita, si modula dando sempre priorità al recupero globale.

Conclusioni: consapevolezza come valore aggiunto

L'approccio con le donne deve essere soprattutto di conoscenza e consapevolezza: non si può ignorare una variabile così importante e universale come il ciclo mestruale, che tutte le atlete hanno. Via i tabù e le frasi fatte tipo "avrà il ciclo" – serve invece valorizzare l'individualità di ogni giocatrice. In uno sport di squadra, il calendario e gli impegni stagionali dettano priorità assolute che non si piegano. L'obiettivo è sviluppare una mentalità per performare 365 giorni l'anno, gestendo i momenti "sì" e i momenti "no" legati al ciclo come valore aggiunto. Normalizzare questa pratica rende il basket femminile più efficace e autentico. L'attenzione che noi preparatori dedichiamo al lavoro fisico e alla prevenzione infortuni già fornisce strumenti potenti: implicitamente stiamo gestendo ciò che il corpo femminile chiede in fasi diverse. Quello che non controlliamo è la variabilità individuale, e lì entra in gioco la conoscenza personale delle atlete – supportata da basi scientifiche – per massimizzare i picchi e navigare i momenti più sfidanti. Sarebbe importante iniziare a educare le giovani atlete, future giocatrici, con un approccio di consapevolezza che già da subito permetta loro di capire come il proprio corpo può cambiare nell'arco del singolo ciclo mestruale. E come sia fondamentale conoscere le strategie di benessere che permettono di ottimizzare il lavoro che si fa in campo. Spiegare l'importanza di alimentazione e sane abitudini di vita propria è fondamentale per formare donne sane e atlete che possono affrontare anche i momenti più sfidanti con degli strumenti e delle strategie utili ed efficaci.

Riferimenti bibliografici

- Sims, S. T., PhD, & Yeager, S. (2024). ROAR, Revised Edition: Match your food and fitness to your unique female physiology for optimum performance, great health, and a strong body. Harmony/Rodale Books
- McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, et al. The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2020;50(10):1813-1827. doi:10.1007/s40279-020-01319-3
- Martín-Rodríguez S, et al. Influence of menstrual cycle on internal and external load in professional women basketball players. *Healthcare*. 2023;11(6):825. doi:10.3390/healthcare11060825

Autonomia e leadership nel 3x3: verso l'autonomia del giocatore

di Claudio Negri, Allenatore Nazionale Open 3x3 Maschile, Responsabile Tecnico Nazionali giovanili maschili 3x3

Leadership, strategia e gestione della gara senza coaching diretto.

Introduzione

La missione di un coach nel 3x3 è trasmettere ai propri giocatori la capacità di leadership e fornire una struttura di gioco che permetta loro di gestire in autonomia le richieste della partita. La specificità della disciplina impone infatti un contesto unico: durante la gara non è consentita alcuna interazione tra allenatore e giocatori, nemmeno visiva. Questo aspetto regolamentare rende la preparazione un momento centrale e decisivo.

Nel [video 1](#) si evidenzia come anche un semplice contatto visivo tra coach e atleta, precedente alla chiamata di un time-out, venga interpretato come aiuto esterno e sanzionato dall'arbitro con un warning per coaching. Un episodio che chiarisce in modo concreto quanto l'autonomia dei giocatori debba essere costruita prima della partita.

Allenare l'autonomia

Allenare il 3x3 è una sfida tanto per i giocatori quanto per gli allenatori. Per trasmettere reali capacità decisionali agli atleti è necessario che il coach compia un passo indietro già in allenamento, permettendo ai giocatori di:

- comunicare tra loro;
- gestire chiamate offensive e situazioni speciali;
- risolvere problemi senza interventi esterni;
- abituarsi a contesti di autonomia simili a quelli di gara.

Questo approccio consente di replicare in allenamento le condizioni che si ritroveranno in partita, riducendo la dipendenza dal coaching diretto.

Tempo di gioco e gestione dei time-out

Il 3x3 si gioca in 10 minuti effettivi, con soli quattro time-out da 30 secondi (due TV time-out al 6.59 e al 3.59 e un time-out per squadra). Questo forma-

to genera frequentemente situazioni di rush in cui non è possibile fermare il gioco.

Nel [video 2](#) si osservano due di queste situazioni: il giocatore è chiamato a controllare il ritmo della gara in completa autonomia, senza possibilità di intervento esterno, con il rischio attivo di poter perdere il controllo di tempi di gara.

Il time-out diventa quindi un momento chiave per:

- cambiare strategia in caso di necessità;
- recuperare energie;
- sistemare accoppiamenti difensivi;
- impostare cambi o rotazioni.

Gestione dei falli e fisicità

Il 3x3 è una disciplina estremamente fisica. Raphael Gaspardo, dopo la vittoria della medaglia di bronzo, ha dichiarato: «È lo sforzo sportivo più duro che abbia mai fatto». La gestione dei falli e dei contatti rappresenta una delle chiavi principali della partita.

Tra i concetti fondamentali da insegnare:

- evitare falli sul tiro in situazioni di mismatch;



- controllo dei falli di squadra;
- gestione del bonus;
- capacità di forzare il fallo avversario.

Queste strategie devono essere interiorizzate dagli atleti per essere applicate in autonomia nelle fasi più concitate della gara.

Ogni possesso conta

Nel 3x3 ogni possesso può incidere sull'esito della partita e del torneo. Incrementare il concetto di *"ogni possesso conta"* è fondamentale, considerando anche l'assenza di supporto attivo durante la performance.

La preparazione tattica assume quindi un ruolo centrale, soprattutto nella gestione delle interruzioni di gioco e dei 12" di possesso, sia in fase offensiva che difensiva. Saper imporre il proprio ritmo può fare la differenza anche in termini di risparmio energetico.

Classifica e strategia di torneo

Segnare il maggior numero di punti possibile, anche in una gara apparentemente già vinta o persa, è fondamentale nel 3x3. In caso di arrivo a pari punti nel girone, il primo criterio di valutazione è il numero di canestri realizzati; solo successivamente interviene il ranking.

Nei tornei più prestigiosi, dove le squadre vengono classificate fino al 7° posto e i punti ranking variano in base alla posizione finale, questo aspetto diventa ancora più rilevante.

Il principio guida resta semplice ma essenziale: *fare canestro*.

Principi difensivi e trasformazione difesa-attacco

Dal punto di vista difensivo è indispensabile stabilire regole chiare sulle collaborazioni, sia sui blocchi sulla palla sia lontano dalla palla. La capacità di cambiare marcatura mantenendo una posizione di vantaggio, senza concedere mismatch evidenti, rappresenta un elemento chiave.

Nel [Video 3](#) vengono analizzate tre clip:

- **Clip 1:** lettura difensiva, deflection su tiro da 2 punti e immediata trasformazione in vantaggio offensivo.
- **Clip 2:** continuità del concetto di aiuto e recupero, con scelte difensive prestabilite.
- **Clip 3:** situazione di supplementare, con tre cambi difensivi consecutivi per evitare un tiro da 2 punti decisivo e chiusura della partita.

Gestione degli imprevisti

La gestione degli imprevisti è un altro tratto distintivo del 3x3, soprattutto per l'incidenza delle condizioni meteo. Si può passare da una partita

rinviata per pioggia a campi resi quasi impraticabili dal vento.

Nel [Video 4](#) si evidenzia come, in condizioni ambientali sfavorevoli, la squadra sia stata in grado di adattare immediatamente la strategia, privilegiando soluzioni vicino a canestro e guadagnandosi la qualificazione.

Il ruolo dell'allenatore

Il lavoro dell'allenatore nel 3x3 consiste nel costruire una struttura solida ma invisibile: una rete di principi e regole che i giocatori conoscono e applicano in autonomia.

Spesso non c'è una stagione intera per creare fiducia e identità, ma solo pochi giorni o un weekend. In questo contesto, chiarezza tecnica, coerenza tattica e relazione umana diventano determinanti.

Conclusioni

I risultati della stagione 2025 (bronzo europeo e scudetto italiano) sono il frutto di un lavoro condiviso da parte mia, con l'aiuto di Edoardo Gallazzi, come staff e giocatori, basato su analisi, preparazione e fiducia reciproca.

Al centro della filosofia di lavoro resta il rapporto con i giocatori: comprendere caratteristiche tecniche e umane, costruire un roster equilibrato e creare le condizioni per esprimere il massimo potenziale in quei dieci minuti ad altissima intensità che definiscono il 3x3.

Storia

Mario Blasone Competenza, cultura, umanità

a cura di Roberto di Lorenzo, con il contributo dei fratelli Cintolo, Andrea Fadini,
Attilio Caja.

I lascito tecnico, culturale e morale di un maestro della pallacanestro italiana.

Per noi allenatori parlare di Mario Blasone, coach, maestro, uomo di cultura e di rara eleganza, significa percorrere la strada del basket italiana dagli anni 60 ad oggi.

Mario è stato non solo un grande tecnico, ma un riferimento morale e professionale per generazioni di allenatori.

Friulano di nascita, ma cittadino del mondo, nessuno ha lasciato una sua impronta in tutti i continenti come lui: clinic, campionati, amicizie nei cinque continenti....

Mario Blasone ha lasciato un solco profondo sia nella pallacanestro siciliana che in ambito nazionale; fu protagonista, come atleta – nella seconda metà degli anni Sessanta – di entusiasmanti stagioni sportive nelle file della Virtus Ragusa militante allora nella serie B nazionale. Furono i **fratelli**

li Cintolo a portarlo a **Ragusa**: Mario arrivava per la partita e poi rientrava a casa. Chilometri, sacrifici, rispetto per il campo. L'anno successivo si trasferì a Palermo, si iscrisse all'ISEF perché, per lui, allenare non poteva prescindere dallo studio. Condivideva la stanza con **Peppe Vento**, altro mito del basket siciliano. Con i rosanero dell'US Palermo vinse il campionato.

E sono emblematiche le parole di **Sasà e Franco Cintolo** che rappresentano Mario nel suo essere:

“Profondamente rispettoso e attento alle esigenze degli altri, aveva una naturale inclinazione ai rapporti sociali che lo portavano sempre ad essere apprezzato e ben voluto. Innamorato della Sicilia amava dialogare in dialetto con gli amici ragusani inserendo nelle conversazioni espressioni tipiche che facevano risaltare il suo senso dello “British Humor”.

Da lì nasce il suo tratto distintivo: **il campo non separato dalla vita**, la competenza unita alla cultura.

Nazionali giovanili: identità, morale, metodo.

Nel guidare le **Nazionali giovanili** c'era tutta la sua **sapienza morale e tecnica**.

Mario sapeva **creare un gruppo in pochissimo tempo**, dandogli un'**identità tecnica precisa** e una **solidità morale straordinaria**.

Nei suoi **dodici anni nel Settore Squadre Nazionali** della Federazione Italiana Pallacanestro vinse **dieci medaglie** con Cadetti, Juniores e Under 22, diventando il coach più medagliato dell'Italbasket giovanile.

Fu **assistente della Nazionale maggiore** con Sandro Gamba e Valerio Bianchini.

I risultati – dieci medaglie in dodici anni – raccontano solo una parte della storia: l'altra è fatta di **regole chiare, responsabilità condivise, rispetto reciproco**. Con lui si imparava a vincere, ma soprattutto a crescere come persone e come atleti, **a stare insieme**.

Mario Blasone

(1940-2026)

- Medaglia d'Oro agli Europei Juniores (1990), ai Giochi del Mediterraneo (1991, 1993), ai Mondiali Militari (1994).
- Medaglia d'Argento ai Mondiali Juniores (1991), agli Europei Juniores (1984, 1988) e Cadetti (1987);
- Medaglia di Bronzo agli Europei Cadetti (1985, 1989).



E mi piace portare le testimonianze di Andrea Fadini ed Attilio Caja.

L'amico, il tecnico Mario Blasone

"Io ho avuto la fortuna di conoscere Mario Blasone sin dai primi anni '70 nella nostra città di Udine. Lui professore ISEF che aveva appena finito la carriera di giocatore, io giovane studente innamorato della pallacanestro. Da lì è iniziata una nostra vita parallela fatta di condivisione, di amicizia, di lavoro insieme. Sempre vicini sino a pochi giorni prima della sua scomparsa dovuta a una lunga, lenta, inesorabile malattia.

Mario non era solo un allenatore di basket, sebbene fosse un tecnico di prim'ordine. Un educatore. Il basket era un mezzo per la sua cultura umanistica, per conoscere il mondo, per conoscere persone di tutti i tipi, dai nobili medio-orientali alle persone più umili.

Persona originale, elegante, con grande senso dell'humor, un autodidatta sempre alla ricerca dell'estro e del talento, sia nei giocatori che nelle persone.

Blasone non è stato un allenatore ordinario. Un vulcano di idee sempre originali. Dove ha potuto lavorare secondo i suoi crismi ha contribuito alla vittoria. Dalle Nazionali giovanili (12 anni con 10 medaglie conquistate), a Verona (Coppa Korac, SuperCoppa, finale Coppa Europa). Doti speciali soprattutto con i giovani, indubbio scopritore di talenti, capace di leggere e creare nuove situazioni tattiche sul campo. Il suo motto: "guardare dove gli altri non vedono".

Per contro Mario non amava molto la routine quotidiana e la mentalità del basket professionistico; non a caso a Verona ha lavorato meglio da Direttore Tecnico che da coach in senso stretto. Per i suoi tempi era modernissimo pur non essendo mai stato un americanologo, ha sempre privilegiato il College basketball all'NBA.

Conosciutissimo all'estero quasi quanto il suo mentore Cesare Rubini che, in qualità di Presidente degli Allenatori Mondiali, lo ha specializzato nel tenere clinics di successo in tutto il mondo.

Mario viaggiava molto ma riusciva a conciliare, durante i viaggi, i suoi hobby preferiti, per esempio la caccia. Quindi lo troviamo a cacciare insieme al leggendario Bobby Knight nello Stato dell'Indiana, oppure nelle sterminate steppe russe insieme ai colonelli dell'Armata Rossa nonché allenatori di basket.

Durante le trasferte con le Nazionali o con le

squadre di Club Blasone è diventato famoso perché portava le squadre a visitare i musei delle varie città. A dire il vero con i professionisti doveva insistere di più ... Lui diceva: "meglio un'ora in un museo che un'ora in palestra, ne facciamo già troppe". Ecco un altro motto: "più qualità, meno quantità".

Uno dei giocatori a cui era più affezionato, anche perché il primo che ha lanciato, è stato Giampiero Savio (una ottima carriera nei club e in nazionale). Nel 1973 Blasone lo allena negli allievi della società Patriarca Udine, Savio, 14 anni, è il più alto e fisicato della squadra ma Mario ne cambia immediatamente il ruolo spostandolo in guardia-play. Oggi è prassi (quasi) consolidata ma, al tempo, assolutamente no....

Mario da giocatore era un tipo talentuoso ma anche estroso. Il suo livello consolidato era la serie B (l'attuale A2, al tempo c'erano solo A-B-C-D). Egli è stato un grande beniamino delle piazze siciliane di Palermo e Ragusa. Ha vinto anche la classifica marcatori del girone Sud della Serie B. Negli ultimi due anni di carriera egli aveva iniziato ad insegnare a Udine e non poteva più fare il giocatore full time... ma in Sicilia lo volevano ancora. Lui si accordò per scendere giù solo per il week-end. Si allenava un po' da solo a Udine durante la settimana e giocava solo le partite. Ma in quegli anni i collegamenti aerei non erano quelli di oggi quindi talvolta arrivava in ritardo (in casa o in trasferta), le auto che lo prelevavano arrivavano al campo a gara iniziata. Lui era messo già a referto, senza alcun riscaldamento entrava in campo nel tripudio dei tifosi.

Uomo capace di polemiche molto forti. Su certi argomenti non indietreggiava. Profondo conoscitore dei popoli medio-orientali, da Israele alla Palestina, agli Stati Arabi. Non a caso per 4 anni ha allenato in Egitto, in Arabia Saudita, negli Emirati Arabi. Un vero precursore.

Un uomo di mondo ma che, alla fine, non sapeva vivere senza il suo Friuli. "

Andrea Fadini

Grazie Mario, amico vero prima che grande allenatore ed eccezionale educatore.

"Non è semplice scrivere queste righe, ma lo faccio volentieri per tutto quello che Mario Blasone ha significato per me. Mario è stato il mio maestro, l'uomo a cui devo la mia idea di pallacanestro, il mio modo di interpretare il basket: se sono diventato un allenatore professionista, molto merito è di Mario Blasone.

Ricordo ancora quando, poco più che ventenne, lo incontrai per la prima volta. Fui incaricato di organizzare il raduno dei migliori giovani giocatori della provincia di Pavia. Mi colpirono subito la grande preparazione di Mario ed il suo modo di relazionarsi con i ragazzi. Evidentemente, anche lui vide qualcosa di buono in me. Di lì a poco, mi fu assegnata la guida della Rappresentativa della Lombardia al Torneo delle Regioni del 1968, una selezione di cui facevano parte Stefano Rusconi e Riccardo Pittis, e successivamente Mario mi prese con sé come suo assistente. Per me, quegli anni sono stati fonte di un imprescindibile arricchimento, non solo sul piano tecnico, ma anche umano. Mario possedeva la rara dote di coniugare la capacità di trasmettere in modo incisivo ed efficace la sua profonda conoscenza della pallacanestro con l'entusiasmo e l'empatia con i quali esercitava la sua funzione di educatore. Ho avuto modo di testare questo durante la mia esperienza con lui come assistente delle Nazionali giovanili, in particolare agli Europei Cadetti in Ungheria e ai Mondiali Juniores in Canada, dove, con una squadra in cui figuravano futuri campioni come Myers, Fucka e De Pol, arrivammo secondi perdendo la finale con gli Stati Uniti: ebbene, mi impressionò la stima di cui Mario godeva anche all'estero. Inoltre, Blasone era un creativo. In allenamento dava dei nomi particolari agli esercizi che simulavano certe situazioni di gara, un modo alternativo per attirare l'attenzione dei ragazzi e recuperare a distanza di tempo il lavoro svolto in palestra. Ma la sua "missione" non si fermava al campo da gioco. In ogni trasferta, accompagnava i nostri giovani a visitare le opere architettoniche o a vedere di persona i luoghi di cultura delle città in cui andavamo a giocare, alcune volte chiedeva addirittura di imparare alcune parole o espressioni nella lingua locale del Paese in cui ci trovavamo. Mario Blasone è stato un uomo in grado di scoprire e fare uscire le potenzialità dei ragazzi, facendoli crescere non solo come cestisti, ma formandoli anche e ancor prima come uomini attraverso la trasmissione dei valori fondanti della vita quotidiana. Ogni tanto ripenso all'ultima volta in cui ho parlato con Mario, in occasione del suo ultimo compleanno. Ci sentimmo telefonicamente e percepii subito nella sua voce una certa fatica, sebbene, pure in quel momento, la sua autorevo-

lezza e la sua umanità erano rimaste inalterate. Ciao Mario, mi mancheranno le chiacchierate con te, le telefonate che ci facevamo dopo le partite in cui vedevi le mie squadre in televisione, il tuo modo di darmi consigli che ho sempre ritenuto preziosi. A casa conservo il disegno a china che facesti di una cattedrale a Messina che avevamo visitato durante un concentrato con la Nazionale. È lì, incorniciato in bella mostra, perché passandoci mi ricordi di te ogni volta. Anche se poi, in realtà, non mi serve questo per portare sempre nel mio cuore l'uomo a cui devo il mio lungo percorso nel mondo della pallacanestro. Grazie Mario, per quello che sei stato, quello che sei e quello che sarai sempre: un amico vero, prima che un grande allenatore e un eccezionale educatore."

Attilio Caja

C'è tutta la sua vita, il suo modo di essere Mario Blasone. La sua capacità di fare crescere, tecnicamente e moralmente, tutti coloro che entravano a contatto con lui.

Club, scelte coraggiose, responsabilità

Alla Scaligera Verona guidò la squadra nella prima Serie A post-Bucci, sfiorando la finale di Coppa Europa. Tornò poi da direttore tecnico, condividendo la panchina nel trionfo di Coppa Korac a Belgrado, al fianco di Andrea Mazzon. In Italia allenò anche a Udine e collaborò con Ettore Messina; dal 2007 al 2012 fu a capo dell'International Scouting giovanile della **Virtus Bologna**.

Ovunque fosse, Mario **assumeva la responsabilità delle scelte** e le spiegava: ai giocatori, allo staff, a sé stesso.

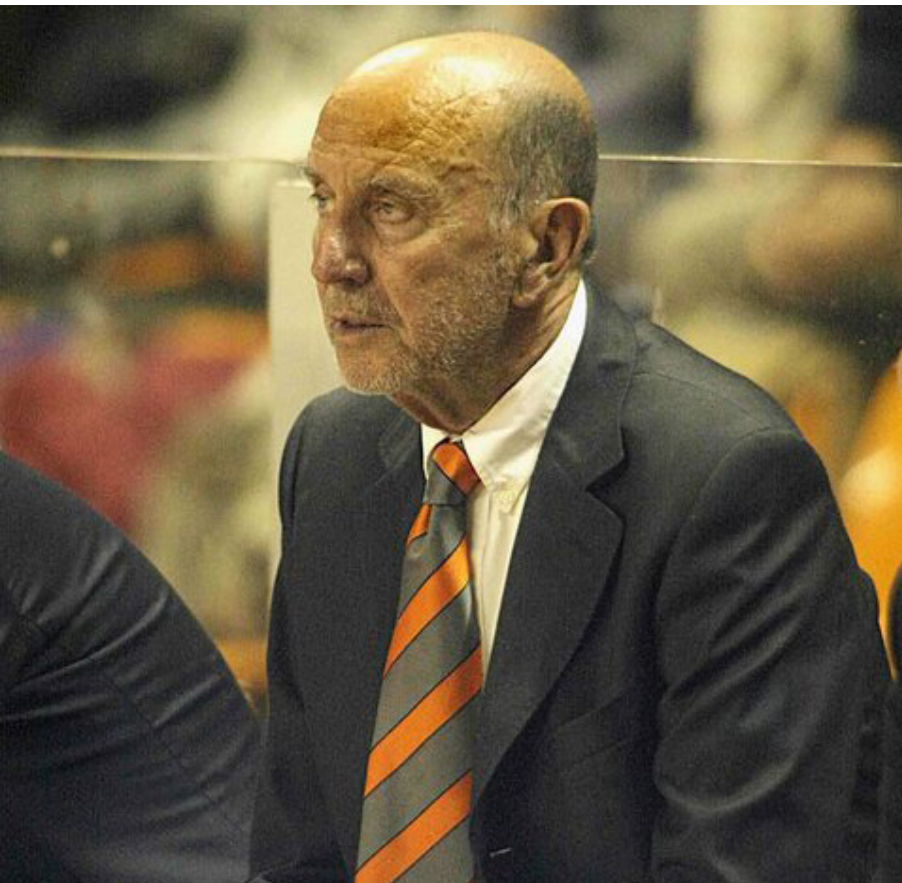
Il mondo come palestra

Allenatore di **Nazionali e club in Egitto, Arabia Saudita ed Emirati Arabi**, vincitore ai Giochi Panarabi, Africani e del Golfo, ha formato allenatori in **60 Paesi**. Ha scritto **tre libri tecnici**.

E, ovunque fosse, ricordava che il basket vive nella cultura: **musei, luoghi storici, omaggi ai grandi del basket** facevano parte del viaggio tanto quanto l'allenamento.

L'uomo, l'ironia, la memoria condivisa

In questi giorni tutti i suoi ex giocatori lo hanno ricordato con affetto. Noi tutti ricordiamo la sua



ironia, il gusto per lo scherzo che diventava lezione di leggerezza e appartenenza: **valigie scomparse, porte murate, scarpe finite in tribuna, sedie in campo, cronometri "disintegrati", ingressi furtivi sul parquet**; sempre e ovunque **si doveva andare al mare**, dal Baltico al Mediterraneo.

Niente gli sfuggiva, perché sapeva che anche il sorriso **costruisce un gruppo**.

Viaggi, arte, esercizi che raccontano mondi

Il suo amore per i viaggi e per l'arte viveva anche nel linguaggio del campo. Gli esercizi portavano nomi che aprivano orizzonti: *Baghdad, Calaloo, Napapijri, Aquelarre* - come il quadro del **Goya al Prado**.

Allenare, per Mario, significava **immaginare** prima ancora che eseguire.

Tecnicamente era un maestro della difesa e della sua costruzione, le sue squadre si caratterizzavano fortemente sugli aspetti difensivi, dall'1c1, con e senza palla, e da queste basi costruiva mirabilmente la squadra.

Voglio ricordare uno tra i suoi tanti esercizi, il più innovativo, nato dalle lunghe chiacchierate con

Bobby Knight. Lo aveva chiamato Aquelarre, dal nome del quadro del Goya "*Aquelarre, el Gran Cabron*".

Dal suo libro "**Costruiamo la squadra**"

Aquelarre (pubblicato integralmente sulla pagina del CNA)

Per allenare la duttilità e l'aggressività della difesa combinata, usiamo un esercizio con i difensori sottonumero.

Abbiamo quattro difensori contro cinque attaccanti. I difensori debbono rispettare le seguenti regole:

1. pressione sulla palla;
2. anticipo sull'uomo ad un passaggio di distanza dalla palla;
3. volare con la palla;
4. l'uomo del lato debole è responsabile di due attaccanti.

Una sua grande capacità era quella di far giocare sempre tutti i giocatori a disposizione, mi diceva "ad inizio partita è il momento!" Il quintetto cambiava quasi sempre.

Ricordo la finale di Groningen che portò la prima medaglia d'oro all'Italia, mise in quintetto un giocatore che aveva giocato meno di tutti che naturalmente rispose con una grande partita.

Tutti sapevano che erano titolari e ne nasceva una solidità di squadra straordinaria.

Io per due anni fui suo assistente con i Cadetti del 92-93, a Cuenca, medaglia di Bronzo, e con gli Junior 91-92, a Groningen, medaglia d'oro.

Una grande scuola, dura, perché Mario era duro con tutti, ma che mi porto ancora dentro così come i tantissimi allenatori che hanno lavorato con lui, un elenco infinito.

Il valore per gli allenatori

Per Mario Blasone l'allenatore non era un urlatore, ma un **educatore colto**, responsabile, consapevole del proprio ruolo sociale.

Solo con gli arbitri ogni tanto non andava d'accordo durante le partite..., salvo poi ritrovarsi davanti ad una birra a discutere la sera.

Competenza senza arroganza, autorevolezza senza rumore, umanità come metodo: valori che il nostro mondo deve riconoscere e difendere ogni giorno.



L'amore per il Gioco

di Gianmaria Vacirca, General Manager Derthona Basket

Avviso ai naviganti: qui non troverete una linea retta, ma un ginepraio di sentieri che a volte sembrano tornare indietro per poi scattare, qualche volta verso l'ignoto. Ai giovani allenatori e dirigenti che iniziano questo percorso, vorrei dire una cosa subito: probabilmente non sono l'esempio più classico da seguire, ma per me la coerenza non sta nel fare sempre la stessa cosa, ma nel farsi guidare da un amore per il Gioco che non si cura delle categorie o del blasone. Oggi provo a mettere al servizio del basket un mix indissolubile di tutte le vite che ho vissuto, perché ogni esperienza ha lasciato in me un seme che ha sempre germogliato qualcosa.

Sono nato con due sogni paralleli: fare l'allenatore e fare il giornalista. Il sogno della panchina non è durato molto, ma provare a

mantenere una mentalità tecnica è rimasta nel mio DNA. Ricordo bene l'inizio, proprio qui al Derthona, dove mi venne affidato un gruppo di ragazzi quasi coetanei: ero un modesto ex giocatore con l'incauto incarico di allenare altri modesti ex compagni. Fu la mia prima lezione: l'"allenatore amico". Senza la giusta distanza e una preparazione che sovrasti la confidenza, la credibilità sfuma. Durò poco.

Passarono dieci anni. Ero diventato un dirigente a Desio, ma avevo ancora la tessera di allenatore in tasca. Presi un gruppo "fuori dall'eccellenza", ragazzi che si allenavano nel primo pomeriggio; volevamo mantenerli coinvolti, ma nessuno li poteva (o voleva) allenare. Lì, con una maturità diversa, ho vissuto la magia: vedere quei ragazzi migliorare fino a scendere in campo con la Stella Azzurra di Andrea Bargnani al Torneo



di Lissone. Fu una "ripassata" memorabile, ma per qualcuno di loro, ancora oggi, è il ricordo della vita. La passione era la stessa di Tortona, ma l'humus era diverso.

In questo percorso sono transitato da un ruolo di responsabilità marketing per la And1 al suo apice, alla scelta di lavorare a Castelletto Ticino per la squadra di Serie A2. Anche in quel caso servivano tempo ed esperienza, quella che allora non riuscii a trasmettere al compianto Tarcisio Vaghi. Semplicemente, non l'avevo. Poi l'incontro con Meo Sacchetti, che per me è stato lo spartiacque. Lavorare con lui significa stare accanto a una leggenda che rifugge l'autocelebrazione. Meo mi ha trasmesso il valore della leggerezza abbinata a visioni avveniristiche: aveva capito con un decennio di anticipo come si sarebbe giocato oggi. La sua gestione dell'errore era rivoluzionaria: non una punizione, ma un passaggio necessario. Aveva intuito spazi e tempi di gioco che oggi sono lo standard, inculcando una fiducia e una serenità nei giocatori che responsabilizzavano, prima di tutto, l'essere umano.

Nel nostro mondo il timing è tutto e proprio per questo credo che la flessibilità debba essere una dote necessaria. Nel maggio 2021 guidavo il pullmino della squadra di Ancona nei playoff a Nardò, curando ogni dettaglio, al culmine di una stagione in cui gli obblighi (e il buonsenso) legati al Covid di un piccolo Club erano gli stessi di un Club di Euroleague. Pochi mesi prima, sorprendendo un po' tutti, avevo accettato con entusiasmo il progetto di una squadra di serie B: la categoria non è mai stata

e mai sarà un problema e per quell'esperienza riattivai addirittura la tessera di allenatore per poter vivere la partita dalla panchina. Il coach era Stefano Rajola, uno che la categoria la conosceva benissimo avendoci giocato fino a 40 anni, a dispetto del sottoscritto chiamato a una rapida full immersion per farsi trovare pronto. No, non sono state tutte rose e fiori ma il sapore di quel viaggio piuttosto unico è rimasto dolcissimo e non sono per nulla sorpreso del percorso di Stefano, uno che porta in campo un "package" fatto di giocato ad alto livello, studi universitari e pragmatismo imprenditoriale.

Nel giugno 2023 — erano passati solo due anni — vivevo la Finale Scudetto tra Olimpia Milano e Virtus Bologna. Ero stato assunto "con effetto immediato" e mi ritrovai praticamente nell'ultima serie vissuta da tifoso e la prima da ultimo arrivato in un Club leggendario. Prima, avevo avuto modo di apprezzare le qualità di Marco Ramondino, probabilmente il più "Messiniano" dei giovani allenatori italiani. Poi, catapultato in una serie che Milano avrebbe vinto 4-3 con un finale leggendario di Gigi Datome, scoprii la dimensione di Ettore Messina. Con Ettore ho capito subito che non possono funzionare semplicismi o semplificazioni. Messina cercava in me un supporto istantaneo, un confronto ad ampio raggio prima delle partite per trovare fiducia in una sfida logorante, nonostante fossi l'ultimo arrivato.

La profondità di quel mondo l'ho toccata con mano partecipando successivamente al ritiro tecnico dello staff. A Venezia (agosto 2023), il focus fu l'integrazione: la mia figura doveva

BASKETBALL STORY

servire a connettere ufficio, management e staff tecnico. In quei giorni gli allenatori costruirono le fondamenta: dalla transizione basata sulla velocità di passaggi e movimenti alla difesa individuale, dove il concetto chiave era legato al corpo come un muro in movimento. L'efficienza nasceva da esecuzione, semplicità e attitudine e dare il 100% dell'impegno era il requisito primario. Rimasi incredibilmente colpito da un aspetto: l'Olimpia vantava un database video a cui erano anche collegati degli indici, che permetteva in pochi secondi di rivedere clips riguardanti i singoli topics.

Capirete come potesse trarne vantaggi anche il lavoro di scouting.

Una volta messo a terra dagli allenatori un glossario tecnico ampio e accuratissimo (un linguaggio comune che facilita le fasi di condivisione di staff, insegnamento alla squadra ma anche ricerca di giocatori) con lo staff tecnico si erano inoltre individuati pilastri metodologici nel tentativo di non lasciare nulla al caso.

Non si cercava e non si deve cercare solo il talento, ma l'attitudine e le abitudini.

Esempio gli aspetti definiti "non negoziabili": tra questi, cercare persone per bene, atleti auto-motivati, duri, resilienti.

Era e deve essere una ricerca sistematica di informazioni per conoscere la personalità, l'etica del lavoro e la vita privata, in un processo praticamente senza fine.

Oggi la mia valigia è più grande e trova una sua "sintesi" nel lavoro quotidiano al Derthona Basket, dove sono tornato portando con me Mario Fioretti. C'è un vantaggio incalcolabile

nel lavorare con un professionista che stimi e conosca profondamente. Il nostro legame deve far riflettere su quanto siano fondamentali empatia e onestà tra coach e manager: ciascuno nei propri ambiti, ma con una contaminazione necessaria.

La cura del dettaglio di Mario, la sua attenzione e la precisione quasi chirurgica nel correggere, indicano la via per tutto il Club: lo scouting, il marketing, la comunicazione non possono essere solo intuizioni, ma studio, analisi, numeri, database, comparazione. Da Mario impariamo tutti che l'umiltà e la sostanza sono qualità indispensabili, talvolta colpevolmente sottovalutate, ma che nulla può stare in piedi senza una straordinaria competenza.

Non abbiate paura di fare scelte che agli altri sembrano strane. Non esistono passi indietro se servono a prendere la rincorsa verso nuovi orizzonti. Ogni esperienza ci lascia un attrezzo: il giovane giornalista; l'allenatore che impara dall'errore; l'uomo marketing che vive la trasformazione dei mercati; il manager che guida il cambiamento partendo dai numeri. Usateli tutti. Siate pronti a guidare il pullmino della squadra e a sedere in una finale scudetto con la stessa coerenza e amore per il Gioco.

Ne vale la pena.





Nel DNA di una dirigente sportiva: passione e ragione

di Alice Pedrazzi, General Manager BCC Derthona Basket

Sola. Sola. Una ragazza sulla linea del tiro libero è sola.

Sulla linea del tiro libero, si impara a mettere a fuoco l'obiettivo, liberando la mente da ogni diversivo, per concentrarsi solo su ciò che occorre per raggiungerlo. E ad accettare di mancarlo, qualche volta. Anche più di qualche volta. Solo mancandolo, infatti, si può affinarne tecnica e meccanica. Solo mancandolo si ha l'occasione di comprendere il perché della concentrazione non perfetta. Solo mancandolo, si sente lo stimolo per allenarsi ancora. E di più. Non ci si improvvisa e nemmeno si nasce tiratori: lo si diventa. Con ore di allenamento, passate alla ricerca di quell'istante di silenzio rubato al frastuono del palazzetto, alle parole delle compagne, agli sguardi dell'avversaria.

Un istante difficile da costruire. Essenziale per trovare la concentrazione necessaria a non fallire. Ci vogliono anni di allenamento, in cui gli allenatori ti dicono che devi "mettere a memoria" la meccanica di tiro e una volta trovata quella giusta, quella che fa uscire la palla dalla punta dei polpastrelli in modo naturale, devi ripeterla e ripeterla e ripeterla, all'infinito, perché quando avrai fra le mani la palla per tirarlo, quel tiro provato mille volte, nel momento in cui potrà decidere le sorti di una partita che vale una stagione o una carriera, tu possa tirarlo senza pensare. In realtà mentono. Non dicono che ciò che hai allenato, in tutte le palestre della vita, è la capacità della mente di estraniarsi dal rumore e dalla tensione generati dalla contingenza e di concentrarsi non già sull'obiettivo, il canestro, ma sul silenzio che



occorre imparare ad ascoltare, per mettere dentro in un solo istante tutti i dettagli appresi in migliaia di ore di allenamento. E non mancarlo, quel tiro. Non quella volta. Un attimo sospeso, in cui tutti i tiri sbagliati e poi corretti per anni, si racchiudono sulla punta delle tue dita, il tuo mezzo. Lo strumento. Dicono che lo sport sia la più grande parafrasi della vita. Questa volta non mentono affatto. Così dopo ore diventate anni passate in ogni palestra, abitata come fosse casa, a costruire il tiro libero perfetto, si pretende che chi, in pace o in emergenza, in gestione o programmazione, di una squadra o di un intero movimento, ha la responsabilità e l'onore di tirare l'ultimo tiro, abbia la capacità di unire al gesto tecnico (la scelta) anche concentrazione e competenza. Perché l'uno senza le altre due non è abbastanza.

Sola, sulla linea di tutti i tiri liberi della vita. Sola, ma se lo sai vedere bene, con la responsabilità di tutti: società, allenatori, compagne di squadra, tifosi. Nasce lì il significato più profondo di quella parola: Responsabilità. Ed è in quel momento che alla parola responsabilità con quelle ore di allenamento infinito (che in altri campi della vita è studio), che si aggiunge l'altra e successiva parola chiave: la competenza.

Questo è il DNA, che sta alla base di tutto: passione e competenza. Per procedere e giocare in diversi ruoli, dal campo alla scrivania, come spesso si suol dire, devi avere "quel" DNA. Che da solo, però, non basta mai. A quello devi aggiungere e sviluppare conoscenze e competenze, esperienze e visioni. Perché il DNA, che è la passione, va

abbracciata in termini globali alla competenza. Alla concentrazione, alla "paura di non far fatica", al senso di Responsabilità. Tutte "skills" che una volta imparate sulla linea del tiro libero, ti porti dietro per la vita intera e sanno fare la differenza. E qui entra in gioco un'altra e forse definitiva parola chiave: condivisione. Ovvero: se non puoi più farlo dentro al campo, allora devi allargare l'orizzonte ancor di più. Da bordo campo, in fondo, si vede meglio il tutto. Allargare passione e competenze per una squadra, una società, un movimento.

Cosa significa – quindi - essere, oggi, una dirigente? Cosa significa esserlo nella pallacanestro femminile italiana? Significa non tradire mai quel senso di responsabilità che senti nella pelle quando hai in mano la palla per l'ultimo tiro libero e lo devi eseguire per te, per le tue compagne, per la tua società, per gli sponsor, per i tifosi e per l'intero movimento. Quel tiro libero, che nel ruolo di una dirigente sono le mille decisioni contingenti e strategiche che vanno prese, ti ha insegnato che non si può prescindere dalla conoscenza, dallo studio e dalla competenza. In mano ai dirigenti ed alle dirigenti del basket femminile italiano, oggi, abbiamo un tiro molto "pesante", come si dice in gergo: abbiamo il dovere di cogliere un momento di grande e forse irripetibile, nel breve periodo, trasformazione. I trend internazionali (ed anche nazionali per altre discipline) segnano vertiginose curve di crescita per tutti gli sport femminili. Ecco: abbiamo la responsabilità di non restare esclusi da questa grande onda di crescita. Ecco: la necessità di "vederla", metterla

BASKETBALL STORY

a fuoco, intercettarla e poi agire con coraggio e visione. E rigore. Per programmare una crescita che non sia di parole, ma di fatti. Come dice il campo, rettangolo per noi che facciamo sport, da sempre e per sempre è sacro: perché in un mondo di apparenze, il campo è ancora e sempre sostanza. E non mente.

Piccoli grandi passi, verso una crescita che, per dirla con Erri De Luca, “deve considerare ogni cima non un traguardo, ma uno sbarramento”, per sentire la voglia di alzare ogni volta lo sguardo e andare a cercare l’obiettivo successivo da raggiungere.

E allora: considerando la figura dirigenziale cruciale, per la programmazione e la gestione manageriale delle società, che sono la base, il tronco, la linfa vitale del movimento, occorre avere la forza di selezionare, e per davvero, dirigenti che abbiano il giusto DNA e – soprattutto – la giusta e comprovata formazione e competenza. Non di facciata, ma di campo. D'altronde, nell'allestimento di una squadra, nessuno firmerebbe il contratto ad una giocatrice solo perché appassionata e volenterosa, giusto? Lo stesso vale – e forse di più – per chi deve gestire e scegliere e costruire. E poi regole: regole per un approccio manageriale a 360 gradi. Formazione

obbligatoria, in materia regolamentare, tecnica, linguistica, relazionale e gestionale. Visione per sperimentare nuove formule, per offrire competitività al movimento (anche variando in modo sostanziale le competizioni che assegnano i trofei), obbligo di atlete under in campo (non in lista), marketing e gestione degli eventi con standard di livello minimi sotto i quali non è consentito scendere. Ma davvero. Costruzione del prodotto e dell'identità, programmazione televisiva e visibilità. Tutela reale delle società minori che creano sviluppo e formazione. Sostegno e valorizzazione della grande assente degli ultimi decenni: l'attività di base. E poi programmi per scuole, famiglie e per il sociale: tutte attività necessarie ad allargare la base, delle praticanti, delle appassionate e degli appassionati. Alcuni segnali, ben chiari, il movimento li ha dati: quando ci sono eventi ed iniziative strutturate e focalizzate, la risposta è forte e confortante. Infine, tutte le dirigenti ed i dirigenti del movimento femminile hanno la grande responsabilità di lavorare ogni giorno per dare sempre più motivi e ragioni affinché le ragazze continuino, e sempre più, a scegliere di giocare a pallacanestro e le imprese continuino, e sempre più, ad investire nel basket femminile italiano.



Formare il presente per integrare il futuro: il modello CNA Campania tra innovazione didattica, territorio e responsabilità educativa

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

La formazione come processo educativo complesso

Nel contesto della pallacanestro contemporanea, la formazione degli allenatori non può più essere interpretata come una sequenza di corsi, clinic o aggiornamenti tecnici disgiunti. L'aumento della complessità del gioco, la velocità con cui evolvono i modelli tattici, l'impatto delle tecnologie digitali e il mutamento dei contesti educativi impongono una rilettura profonda del concetto stesso di formazione.

“La formazione non è trasmissione di contenuti, ma costruzione di contesti che rendono il sapere vivo, condiviso e trasferibile.”

Formare oggi significa costruire processi di apprendimento continui, capaci di accompagnare l'allenatore lungo tutto il proprio ciclo di sviluppo professionale. Significa progettare ambienti nei quali il tecnico possa riflettere, confrontarsi, sperimentare e ridefinire costantemente le proprie competenze.

Il CNA Campania ha scelto di muoversi in questa direzione, assumendo la formazione come atto pedagogico intenzionale, orientato non solo al “saper fare”, ma anche al “saper essere”.

La centralità del territorio nella formazione moderna

Nel contesto campano, la lettura dei bisogni territoriali ha evidenziato una forte richiesta di supporto metodologico continuo per gli allenatori di settore giovanile. Da questa analisi è nata la strutturazione di percorsi di accompagnamento stagionale, nei quali il formatore non interviene solo come relatore, ma come osservatore sul campo, interlocutore critico e facilitatore del processo di crescita dell'allenatore. Questo approccio ha permesso di trasformare criticità operative in occasioni formative concrete, aumentando il senso di appartenenza al sistema CNA.

Il territorio non è un semplice contenitore geografico, ma un sistema vivo fatto di persone, storie, società sportive, risorse e criticità. Una formazione efficace non può prescindere dalla capacità di leggere questo sistema e di dialogare con esso.

Nel modello CNA Campania, il territorio diventa laboratorio formativo permanente. I bisogni degli allenatori non vengono presunti, ma rilevati attraverso osservazione diretta, confronto continuo e strumenti di ascolto strutturati. Questo consente di progettare percorsi differenziati,

coerenti con i diversi livelli di esperienza, con le specificità delle attività (minibasket, settore giovanile, senior) e con le reali condizioni operative delle società.

La formazione territoriale, in questa prospettiva, non è adattamento passivo, ma personalizzazione consapevole.

Il Responsabile Regionale della Formazione: architetto del sistema

Il Responsabile Regionale della Formazione rappresenta il fulcro pedagogico dell'intero sistema CNA Campania. La sua funzione non si esaurisce nella programmazione delle attività, ma si estende alla costruzione di una visione



condivisa della formazione. Il Responsabile Regionale della Formazione agisce come ponte educativo tra territorio e visione nazionale. Coordina, integra e orienta, assicurando che ogni iniziativa formativa mantenga coerenza metodologica, identitaria e culturale.

Dal punto di vista operativo, il suo lavoro si concretizza nella progettazione di percorsi a medio-lungo termine, nella supervisione dei formatori territoriali e nella valutazione qualitativa dei processi di apprendimento attivati.

Il Responsabile Regionale della Formazione non è un coordinatore di eventi, ma un regista educativo: legge il territorio, integra competenze, garantisce coerenza metodologica e visione di lungo periodo.

All'interno di questo quadro, la figura del Responsabile Regionale della Formazione assume un ruolo decisivo. Non si tratta di un semplice coordinatore organizzativo, ma di un progettista educativo.

Il Responsabile Regionale della Formazione opera su tre piani integrati:

- **Strategico**, definendo una visione di medio-lungo periodo e garantendo coerenza con le linee federali;
- **Didattico-metodologico**, curando la qualità dei contenuti, dei format e delle modalità di erogazione;
- **Relazionale**, costruendo reti di collaborazione tra formatori, allenatori, società e istituzioni.

Dal punto di vista pedagogico, il suo compito principale è creare le condizioni affinché l'apprendimento sia significativo. Ciò implica la capacità di trasformare ogni iniziativa formativa in un'esperienza che stimoli riflessione, confronto e trasferibilità sul campo.

“Il Responsabile Regionale della Formazione legge il territorio, integra competenze, garantisce coerenza metodologica e visione di lungo periodo.”

Il ruolo del Formatore

All'interno del sistema formativo del CNA Campania, la figura del Formatore assume un ruolo centrale e profondamente rinnovato, coerente con i principi della pallacanestro integrata e con una visione moderna della formazione degli adulti.

Il Formatore non è un semplice trasmettitore di contenuti né un relatore occasionale. È piuttosto un mediatore culturale, un facilitatore di processi di apprendimento e un punto di riferimento metodologico capace di operare tra teoria e pratica, tra visione e contesto.

In linea con il modello di pallacanestro integrata, il suo agire si sviluppa lungo più dimensioni.

Il Formatore opera per sviluppare autonomia di pensiero negli allenatori, evitando modelli prescrittivi e soluzioni standardizzate. Allo stesso tempo, promuove la collaborazione, stimolando il confronto tra pari e la costruzione di comunità professionali.

In questo senso, il Formatore incarna egli stesso il principio di autonomia e collaborazione: guida senza imporre, orienta senza sostituirsi, costruisce contesti in cui l'apprendimento emerge dal dialogo.

“Il Formatore....è piuttosto un mediatore culturale, un facilitatore di processi di apprendimento”.

La struttura organizzativa come strumento educativo

La riorganizzazione del CNA Campania risponde a un principio chiave: la struttura deve facilitare l'apprendimento. Commissioni tecniche, gruppi provinciali e delegati territoriali non sono meri livelli burocratici, ma nodi attivi di una rete formativa.

Le Commissioni Tecniche Regionali consentono di approfondire ambiti specifici, favorendo una progettazione più mirata e competente. I Gruppi Provinciali, invece, garantiscono prossimità, continuità e capacità di intervento rapido. Questa architettura permette di superare la logica dell'evento isolato, favorendo percorsi longitudinali e progressivi.

a. Gruppi Provinciali CNA Campania:

- **Obiettivo:** fungere da supporto alle attività organizzative del Delegato Provinciale CNA;

b. Gruppo Preparatori Fisici:

- **Obiettivo:** fungere da supporto all'attività di formazione del Preparatore Fisico Territoriale.

Proprio in virtù di questo processo di riforma della modalità didattica si è inteso creare delle Commissioni Tecniche che fossero autonomamente dedicate agli aspetti individuati come strategici:

1. Commissione “Territorio, Formule campionati e selezioni”:

- **Obiettivo:** Supporto tecnico per le selezioni regionali e Consulenza per la formulazione dei campionati.

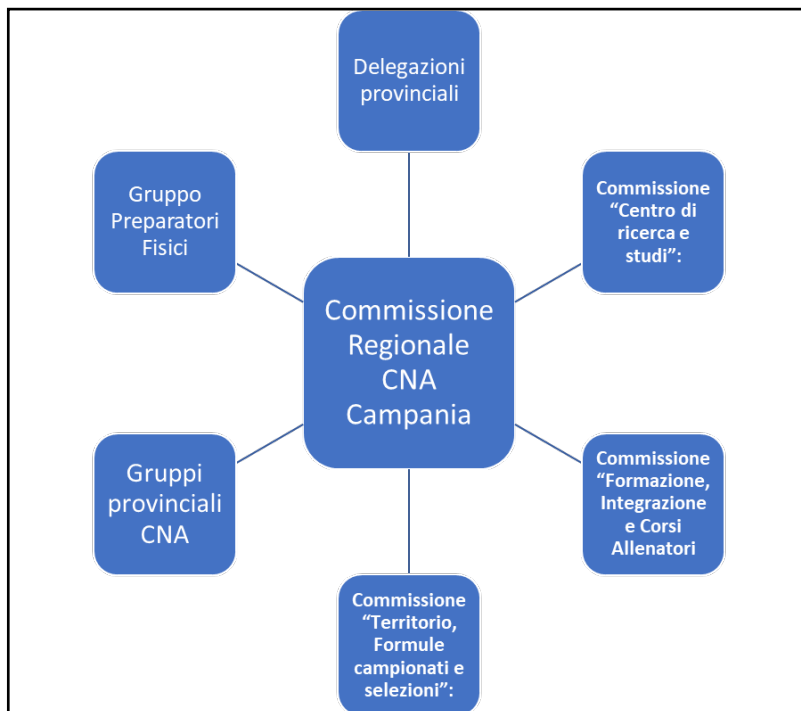
2. Commissione “Formazione, Integrazione e Corsi Allenatori”:

- **Obiettivo:** Iniziative di formazione ed integrazione tra diverse competenze scientifiche e tecniche, arricchire la proposta tecnica dei corsi.

3. Commissione “Centro di ricerca e studi”:

- **Obiettivo:** Innovare la formazione con tecnologie avanzate e promuovere una formazione multilingue.

BASKET E FORMAZIONE



Didattica integrata: oltre la frammentazione delle competenze

Integrare significa apprendere in modo significativo significa integrare. Grazie a questa modalità didattica Tecnica, tattica, fisico, emozioni e relazione diventano parti di un unico processo formativo.

Uno degli elementi più innovativi del modello CNA Campania è l'adozione di una didattica integrata. Tecnica, tattica, preparazione fisica, regolamento, comunicazione e aspetti relazionali non vengono trattati come compartimenti stagni, ma come parti di un unico processo.

Dal punto di vista pedagogico, questo approccio favorisce:

- una maggiore comprensione del gioco nella sua globalità;
- una migliore trasferibilità delle competenze;
- lo sviluppo di un pensiero sistemico nell'allenatore.

Progetti che integrano esercizi tecnici e modulazione dei carichi, o che mettono in dialogo didattica dei fondamentali e regolamento, rappresentano esempi concreti di questa visione.

Tecnologie digitali come ambienti di apprendimento

La tecnologia è efficace solo quando è al servizio della riflessione: piattaforme, video e strumenti digitali devono stimolare metacognizione, non consumo passivo.

Nel modello campano, le tecnologie non sono strumenti accessori, ma ambienti educativi. Piattaforme digitali, video analysis, forum di

discussione e test di autovalutazione vengono utilizzati per prolungare l'esperienza formativa nel tempo.

Dal punto di vista didattico, ciò consente:

- apprendimento asincrono e personalizzato;
- riflessione guidata attraverso il video;
- maggiore responsabilizzazione del corsista.

La tecnologia diventa così un mezzo per stimolare metacognizione e autoanalisi.

“L'apprendimento tra pari consolida identità professionale, pensiero critico e senso di appartenenza. La qualità del confronto è parte integrante della qualità formativa.”

Le iniziative formative del CNA Campania: dalla visione alla pratica

Il modello teorico e metodologico descritto trova piena applicazione in un sistema articolato di iniziative formative che il CNA Campania ha strutturato negli ultimi mesi, con l'obiettivo di coprire l'intero spettro dei bisogni degli allenatori, dal giovane tecnico in formazione fino all'allenatore di livello avanzato.

In quest'ottica si inserisce per la sua peculiarità didattica l'**Elite Basketball Coaching Program**. Un percorso di alta specializzazione, interamente in lingua inglese, rivolto a un numero selezionato di allenatori italiani e stranieri.

Sedici incontri online, distribuiti lungo l'intera stagione sportiva, con relatori di caratura internazionale, consentono ai partecipanti di confrontarsi su temi avanzati: transizione offensiva e difensiva, costruzione del roster, difesa sui pick and roll, comunicazione del coach, organizzazione dello staff, sviluppo dei ruoli.

Un format didattico innovativo, con incontri online, test riflessivi, per avere un confronto internazionale e aumentare l'esperienza sul campo.

Dal punto di vista didattico, il progetto introduce elementi innovativi:

- valutazione formativa attraverso test di riflessione;
- responsabilizzazione del corsista;
- possibilità di internship presso staff di alto livello.

CNA Campania Care – In Season

Il progetto CNA Campania Care – In Season risponde all'esigenza di una formazione continua e personalizzata. È rivolto agli allenatori under 40 e si sviluppa lungo tutta la stagione sportiva. Ogni corsista viene affiancato da un formatore regionale che svolge il ruolo di mentor, supportando:

- l'analisi delle competenze tecniche e tattiche;
- a progettazione didattica;
- la preparazione ai successivi livelli di qualifica-



zione.

Il valore pedagogico del progetto risiede nella relazione educativa continuativa.

Il formatore osserva, dialoga, restituisce feedback. La formazione accompagna l'allenatore nei problemi reali della stagione.

Clinic Internazionale Parthenope

Il Clinic Internazionale Parthenope, alla sua seconda edizione, realizzato in collaborazione con FIBA Europe e USAP, rappresenta un evento di confronto culturale e tecnico di altissimo livello. Panel discussions, workshops in piccoli gruppi e lezioni frontali consentono agli allenatori di vivere un'esperienza formativa immersiva, orientata allo scambio di idee e alla contaminazione metodologica.

Sulla stessa logica di ricerca di modalità formative innovative si inserisce l'istituendo:

- Master in Comunicazione Sportiva.

Il Master in Comunicazione Sportiva integra contributi accademici, esperienze di alto livello professionistico e metodologie di apprendimento attivo (action learning, simulazioni,

role-playing, videoanalisi), offrendo una formazione avanzata e applicativa. Particolare attenzione è dedicata alla comunicazione in gara, alla gestione dei momenti critici, al feedback efficace, alla leadership, alla relazione con media e stakeholder e all'uso consapevole delle nuove tecnologie, inclusi strumenti basati sull'intelligenza artificiale.

Il Master si colloca come progetto integrato di ricerca e divulgazione, in collaborazione con università e centri di ricerca, con l'obiettivo di produrre anche output scientifici e strumenti operativi (guide, tool, modelli) a supporto della pratica quotidiana degli allenatori.

Completano il quadro le iniziative di integrazione, in via di definizione:

- Progetti di integrazione interdisciplinare:

- a. *CNA-CIA: fondamentali tra didattica e regolamento;*
- b. *CNA-Preparatori Fisici: modulazione dei carichi negli esercizi tecnici;*
- c. *Progetti con le selezioni regionali per giovani allenatori.*

Questi percorsi rafforzano una visione sistemica della pallacanestro coerenti con il modello integrato di pallacanestro che ispira tutto il percorso formativo campano.

Valutazione formativa e miglioramento continuo

La valutazione, nel modello CNA Campania, non ha funzione selettiva, ma formativa.

La valutazione, nel modello CNA Campania, non ha funzione selettiva, ma formativa. Indicatori come partecipazione attiva, continuità nel tempo, qualità delle interazioni e feedback vengono utilizzati per orientare le scelte future. Questo approccio consente di mantenere il sistema formativo flessibile, adattivo e coerente con i bisogni reali.

Dimensione etica e identitaria della formazione

Formare allenatori significa anche trasmettere valori. Il CNA Campania considera la formazione come strumento di costruzione di un'identità professionale fondata su responsabilità, competenza e rispetto dei contesti educativi.

Conclusione – Un modello generativo

Il modello sviluppato dal CNA Campania dimostra come una formazione strutturata, coerente e innovativa possa incidere in modo concreto sulla qualità del sistema cestistico.

La formazione diventa così leva culturale e non semplice adempimento.

REGOLAMENTO

Il tagging a rimbalzo nella pallacanestro contemporanea: sentire vs tenere, la sfida arbitrale

di Roberto Chiari, Istruttore CIA e FIBA

Negli ultimi anni la pallacanestro ha subito un'evoluzione profonda, caratterizzata da un utilizzo sempre più intenso del "pick and roll", da un maggiore "spacing" offensivo, da un aumento significativo dei tiri da tre punti e dalla crescita significativa del numero di possessi per squadra grazie alla tendenza sempre più diffusa di arrivare al tiro possibilmente nel primo terzo del periodo dei 24 secondi. Inoltre, i giocatori sono molto più alti, atletici e tutti oggi sistematicamente vanno a rimbalzo offensivo. In questo contesto, la difesa si trova costantemente a dover proteggere contemporaneamente il ferro e il perimetro, spesso con il lungo difensivo coinvolto direttamente nella copertura del portatore di palla.

Da questa esigenza nasce e si consolida l'importanza del **tagging a rimbalzo**, oggi considerato non più una semplice scelta individuale, ma un vero e proprio principio difensivo collettivo. Vediamo ora di analizzare questa tendenza da due differenti punti di vista.

Dal punto di vista degli allenatori i vantaggi principali sono:

- a) Riduzione dei rimbalzi offensivi concessi;
- b) Maggiore equilibrio difensivo dopo le rotazioni;
- c) Un maggiore coinvolgimento di tutti i difensori.

Il tagging favorisce una difesa in cui tutti partecipano alla protezione dell'area, superando la distinzione tra compiti dei lunghi e compiti degli esterni.

Dal punto di vista **arbitrale**, il tagging rappresenta una delle valutazioni più delicate della partita, perché comporta **contatti fisici brevi, lontani dalla palla e spesso simultanei alla conclusione al tiro**.

L'articolo di regolamento nr. 33.11: Toccare un avversario con una mano(i) e/o un braccio(braccia) recita esattamente: "Il toccare un avversario con la mano(i) è di per sé stesso non necessariamente un fallo. L'arbitro deve decidere se il giocatore che ha creato il contatto ha ottenuto un vantaggio. Se il contatto creato da un giocatore, in qualunque modo riduce la libertà di movimento di un avversario, questo deve essere considerato un fallo".

Ecco, quindi, che per l'arbitro diventa fondamentale saper distinguere tra:

- contatti legali di corpo, brevi e con o senza utilizzo delle mani (sentire l'avversario);
- contatti irregolari, come trattenute, spinte con

estensione delle braccia o spostamenti evidenti dell'avversario (tenere, trattenere l'avversario). Consapevole che il contatto, pur facendo parte di una scelta tattica, non ne determina automaticamente la legalità. Il criterio resta sempre l'effetto del medesimo sul movimento dell'avversario e sul suo equilibrio, ritmo e velocità.

Per fare tutto questo deve riferirsi a quelli che vengono chiamati fondamentali arbitrali.

1. Avere la giusta distanza ed essere stazionari. La giusta distanza permette di avere decisioni analitiche e non di reazione. Ad una distanza corretta i movimenti dei giocatori sembrano più lenti e quindi più facili da identificare. Da fermi gli occhi non ballano.

2. Arbitrare la difesa. È solo arbitrando la dife-



sa che l'arbitro può capire l'entità del contatto, l'impatto del medesimo e soprattutto chi lo ha creato. Arbitrare la difesa consente all'arbitro di capire anche cosa fa l'attaccante nel momento in cui decide di andare al rimbalzo offensivo. I giocatori hanno capito che usare le mani per spingere da dietro il difensore che effettua un corretto taglia fuori è facile da vedere e da punire. Evoluzione. Ora si usa molto di più il corpo, soprattutto le ginocchia per sbilanciare o mandare fuori posizione il difensore con le mani alte e visibili a dire "non sto spingendo". Oppure, parlando di grandi atleti si salta direttamente sopra il difensore ("over the back") e qui la valutazione dell'arbitro diventa ancora più difficile se non vista sin dall'inizio perché è fondamentale capire se il salto è frutto di una grande esplosività fisica o di uno spingere verso il basso il difensore di riferimento.

3. Ricerca continua di angoli aperti con piccoli adeguamenti e aggiustamenti: è solo vedendo il punto di un eventuale contatto che permette all'arbitro di capire tutta la dinamica dell'azione stessa.

4. Rimanere con il gioco. Oggi con i campioni professionisti arbitrati con la meccanica del triplo arbitraggio è indispensabile che i due arbitri esterni (Coda e Centro) rimangano con gli occhi sul proprio(i) difensori anche una volta che la palla viene rilasciata per un tiro a canestro o per una penetrazione al ferro. Lo stesso vale per l'arbitro posizionato sotto uno dei due lati del canestro (Arbitro Guida). Tutti e tre devono continuare ad arbitrare fino ad assicurarsi che un nuovo possesso sia avvenuto o che l'azione sia realmente terminata con un canestro o con un fischio arbitrale.

5. Corretta meccanica arbitrale basata sulla copertura e suddivisione delle aree di responsabilità. La fondamentale importanza di avere un arbitro Centro. Il tagging a rimbalzo molto spesso è una situazione che accade lontano dalla palla. La maggior parte dei rimbalzi offensivi e quindi seconde opportunità nascono proprio da contatti irregolari non sanzionati lontano dalla palla. Nella meccanica del triplo arbitraggio il gioco lontano dalla palla è, di solito, la primaria responsabilità dell'arbitro Centro che quindi deve, ignorando la palla, mettersi nelle condizioni di vedere tutta la fase del rimbalzo per avere gli elementi che gli consentano di valutare questi contatti. La copertura di tutte le zone del campo (AOR = Aree di responsabilità) da parte della terna diventa quindi fondamentale. Tutti i giocatori attivi devono avere almeno due occhi che li possano controllare.

6. Scouting: non è un fondamentale arbitrale ma è diventato un "must" nell'arbitraggio moderno nella preparazione di una partita. Studiare le tattiche delle squadre. Sapere a questo

proposito come una squadra "va" al rimbalzo offensivo. Come una squadra difende il rimbalzo offensivo. Scouting inteso come **conoscere per riconoscere** non per giudicare a priori.

Concludendo, il tagging a rimbalzo difensivo oggi è la risposta naturale all'evoluzione che ha avuto il gioco della pallacanestro negli ultimi 5-10 anni.

Con un gioco che si evolve, anche gli arbitri devono costantemente migliorare al fine di poter garantire, in qualità di "service provider" un servizio alla sua altezza.

Oggi questa situazione tattica richiede attenzione particolare ai contatti lontano dalla palla. Una fortissima collaborazione tra gli arbitri che si deve ottenere con un consolidato lavoro di squadra e una funzionale gestione delle responsabilità utilizzando tutte le tecniche e i fondamentali a disposizione.



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 Commissario, Andrea Capobianco, 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.