

di Aldo Russo - Direttore Tecnico e Responsabile Settore Giovanile Hippo Basket Salerno, Capo Allenatore Salerno Basket '92

LA SCHEDA

Allenatore Nazionale, vanta una lunga carriera cominciata a Sant'Antimo e poi sviluppatasi nel settore giovanile del Vivi Basket Napoli. Numerose le esperienze, tra cui quelle di assistente a Reggio Calabria in Lega 2 Silver dal 2012 al 2014, capo allenatore a Martina Franca in serie B dal 2014 al 2016, Responsabile Settore Giovanile della Polisportiva Battipaglia nella stagione 2016/2017, assistente a Napoli in A2 nella stagione 2017/2018. Ha fondato un programma di lavoro individuale estivo chiamato Basket Off-season Workout.

PROGRAMMARE LA STAGIONE UN MODELLO DI ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO INTEGRATO TRA COACH E STRENGTH&CONDITIONING COACH.

Qualche anno fa, 2014/15, in uno dei tanti confronti con mio fratello mentre si ragionava sulla programmazione di una stagione e la gestione della stessa - non solo in preseason - l'obiettivo che ci prefissammo fu quello di poter avere dei parametri "misurabili" e adattabili ad ogni contesto di allenamento per l'allenatore, potendo parlare lo stesso linguaggio con lo staff, e soprattutto con lo S&C, anche quando questi non può essere presente a tutti gli allenamenti.

"The most important measure of how good a game I played was how much better I'd made my teammates play".

Bill Russell

Partendo dalla sua analisi sui carichi di lavoro, e il monitoraggio dello stato di forma giornaliero degli atleti (fosse questa una prima squadra o un settore giovanile) facendo leva sulle esperienze reciproche sia in ambito maschile che femminile, a tutti i livelli, iniziamo a pensare all'idea dei "blocchi di allenamento".

Modello:

"La parola modello entra di conseguenza nella descrizione della realtà, proponendosi come strumento che permette ad ogni cosa di essere chiamata all'esistenza, all'interno delle visioni soggettive. Esse, nel dialogo, creano lo spazio della condivisione e della crescita, attraverso l'Integrazione".

F. Del Prete, Diventare Coach

Partendo da questa definizione ci siamo posti la domanda sulla **metodologia** da adottare in questo caso ed il come: per noi è divenuta una idea che fosse costante, coerente, adattabile ai carichi, ma solida. A cui "aggrapparsi", per una concreta e seria programmazione che è alla base di un qualsiasi approccio per poter allenare, a qualsiasi livello.



Con questo metodo principalmente si definiscono per noi dei contenitori o blocchi di allenamento (non estremamente rigidi) dentro i quali avere una mappa mentale in cui orientarsi, ma molto pratica e attuabile, dove ogni coach o preparatore può lavorare con la propria idea o filosofia di gioco.

Sia sulla base della programmazione temporale mensile/trimestrale, che per la "settimana tipo".



Obiettivo

Contenitori:

Senior o Giovanile, Maschile o Femminile...

Lo scopo è stato quello di individuare un concetto comune e molto pratico da declinare e rendere adattabile, e quindi l'idea di usare dei blocchi di allenamento (4x30', 4x25' a scalare fino al giorno pre gara) dentro i quali lo staff inserisce i contenuti, ma in questo caso sentati

su precise indicazioni e analisi fisiche oltre che tecnico tattiche.

Io personalmente ho iniziato ad usare questo metodo nel 2014, a capo di una senior maschile in B, ma gli stessi input sono stati proposti dal prof. in A1 femminile come in A2 maschile, perché se c'è una cosa su cui fermamente credo è che DEVI saperti fidare del tuo preparatore: è la persona che più di tutte può darti indicazioni davvero importanti per guidarti e mantenere un livello costante per tutta la stagione, senza più pensare ai "richiami atletici".

Questa condivisione totale mi ha permesso di essere chiaro prima di tutto con me stesso in senso davvero pratico nella stesura degli allenamenti, nel programmare, ed essere di conseguenza in grado di potermi rapportare col preparatore che ha di suo una legenda chiara di quello che sta facendo il coach in quel giorno della settimana, e può indicargli ad esempio dove e cosa spingere di più.

Struttura Pre-season

Partendo dalla preseason abbiamo pensato, come oramai consuetudine per quasi tutti ad un periodo di circa 5/6 settimane.

Come si vede dalla *tabella 1*, i colori (proprio come un semaforo) indicano i gradi di carico. In questa fase i primi 10 gg sono quasi "esclu-



siva" del preparatore, per poi iniziare ad avere con contatto guidato, l'inserimento graduale delle fasi di giocato.

Tornando ai colori: anche nella parte tecnica ho iniziato ad usarli per differenziare le fasi di gioco e di conseguenza anche nei giorni di allenamento.

Esempio: il 1° allenamento della settimana ha la difesa che corrisponde al rosso, mentre il verde all'attacco (ma ognuno chiaramente può scegliere come è meglio per sé).

microciclo	giorno	Data	Mattina	Pomerggio	Lavoro tecnico	
1°	lunedì	19/08/19	Test antro gruppo A + circuito	Basket	Fondamentali c0 no difesa, tiro	
	martedì	20/08/19	Test antro gruppo B + metabolico	Metabolico 1:2 + Basket	Fondamentali c0 no difesa, tiro	
	mercoledì	21/08/19	R	Basket	Collaborazioni + Spaziature	
	giovedì	22/08/19	Forza	Metabolico 1:2 + Basket	Collaborazioni + Spaziature dif.	
	venerdì	23/08/19	Spaggia + condit	Basket	Collaborazioni vs difesa didattica	
	sabato	24/08/19		Basket	Collaborazioni vs difesa didattica	
	domenica	25/08/19	R	R		
2°	lunedì	26/08/19	Lavoro in spiaggia	Metabolico 1:1,5 + Basket	Difesa semagonistica	come un giovedì
	martedì	27/08/19	Sala pesi + tiro	Basket	Difesa agonistica	come un venerdì
	mercoledì	28/08/19	R	Metabolico 1:1,5 + Basket		come un martedì
	giovedì	29/08/19	Sala pesi + tiro	Basket		
	venerdì	30/08/19	Prevenzione	Basket		
	sabato	31/08/19	R	Amichevole		
	domenica	01/09/19	R	R		
3°	lunedì	02/09/19	Sala pesi + tiro	Metabolico 1:1 + Basket		
	martedì	03/09/19	Core stability + prevenzione + tiro	Basket		
	mercoledì	04/09/19	R	Amichevole		
	giovedì	05/09/19	R	Recupero attivo + basket		
	venerdì	06/09/19	pesi + tiro	Basket		
	sabato	07/09/19	Prevenzione + basket (ore 12)	R		
	domenica	08/09/19	WT + tiro	G1 supercoppa VS Capo D' Orlando		
4°	lunedì	09/09/19	R	Recupero attivo (18.00)		
	martedì	10/09/19	Sala pesi + tiro	Basket		
	mercoledì	11/09/19	Prelievo + basket + tiro	Viaggio		
	giovedì	12/09/19	Ritatt + WT + tiro	G2 supercoppa @ Agrigento		
	venerdì	13/09/19	Viaggio to Trapani	Riattivazione + Basket		
	sabato	14/09/19	WT + Tiro	G3 supercoppa @ Trapani		
	domenica	15/09/19	Rientro	R		

Tabella 1

settimana tipo fase agonistica	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<i>mattina</i>	riposo o rientro	Forza 2 gruppi + tiro	Core stability + Tecnico individuale	riposo	Forza + tiro/tattica	Prevenzione + TATTICA	
<i>PRANZO</i>							Tabella 2
<i>pomeriggio</i>	eventuali sedute individuali	4 BLOCCHI DA 30': DIFESA E CONTROPIEDE, SOVRANNUMERI 1/2 +2	4 BLOCCHI DA 25' ATTACCO, HANDICAP, 1/2 +1	5 BLOCCHI DA 20' difesa tutto campo, 4c4, 5c5, 1/2 +2	5 BLOCCHI DA 15' gioco tutto campo tattica gara, situazioni specifiche 1/2 +1	riposo o viaggio	gara

Struttura Allenamenti "Settimana Tipo": a blocchi

Qui nella *tabella 2* è esemplificata la "settimana tipo" in stagione regolare, senza infrasettimanali in cui, tralasciando la parte fisica alla 2° riga ("mattina"), sulla riga "pomeriggio" si inizia a vedere quello che soprattutto lo staff tecnico persegue:

- **1° allenamento (post game - primo della settimana): 4x30'** in cui è prevalente il lavoro metabolico, difesa con rapporto 1:1

- **2° allenamento: 4x25'** dove c'è un lavoro meno strong, provenendo da un carico elevato, e quindi ha il focus più orientato su situazioni offensive o di recuperi difensivi, ma con carichi da "metà + 1" ossia 1 possesso a metà campo + 1 a tutto campo per poi fermarsi.

- **3° allenamento: 4x20'** dopo un primo blocco di attivazione, lavoro spinto con carichi elevati, ritornando a chiedere alla squadra difesa e lavoro offensivo.

Ci si avvicina alla gara per cui la fase di giocato diventa importante, e questa migliora l'aspetto metabolico che in questa metodologia viene curata soprattutto dal coach con la palla, invece che a secco.

- **4° allenamento (Pre game): 4x15' (sempre dopo un primo blocco di attivazione).** Qui la cosa probabilmente più interessante e che stimola i giocatori è la "riproduzione" dei tempi della partita.

I 15' di ogni blocco rappresentano più o meno la durata abituale di un periodo di gioco. Quindi la squadra, dopo l'attivazione, è pronta a "giocare la partita" in allenamento attraverso tutte le esigenze tecnico-tattiche, con prevalenza di giocato.

Esempi di Allenamento

- **1° Allenamento: blocchi da 30 minuti**

(Figura 3)

- **4° Allenamento: Blocchi da 15' (pre gara)**

(Figura 4)

Nota: anche se di mercoledì, ragionando su partita giovanile da giocare di giovedì, e quindi il tutto viene adattato a seconda del giorno partita.

Andando nel dettaglio, in questi 2 esempi di piani di allenamento (1° da 4x30', 2° da 4/5 x 15' - pre game) si può toccare con mano come diventi quindi facile orientarsi: proprio perché i contenitori definiscono il tempo e quanto spingere.

Il come è chiaramente una scelta dell'allenatore. Ha per la sua programmazione ben definiti i confini in cui lavorare: settore giovanile o prima squadra definiscono ulteriori livelli di dettaglio.

E secondo noi è più facile anche avere chiarezza: "oggi è 1° allenamento, corriamo e difesa etc."

Senza "inventare", e soprattutto se si ragiona su di un settore giovanile, avere rispetto di curve fisiologiche di carico e dei bisogni della crescita dei propri atleti.

Potendo calibrare gli interventi non tolgo, ma so quando e quanto spingere per una performance di alto livello.

Una comfort-zone?

Finta; perché in realtà (e questo per l'esperienza personale degli ultimi anni) pur dandoti la possibilità di sapere sempre cosa fare, sta all'indole del coach variare, ragionare sulla programmazione annuale e differenziare, che è

Time		Mins	Fisico	Frame	allenamento n.82
					data: 21/01/19 mart fisico orario: 18.00-20.15 luogo: Severi
18.00	15'		Attivazione		  <p>Curve per ricevere: - fit ball + ricezione ed eurostep czech 3c0</p>  <p>extra pass da tic tac</p> 
	45'		Fisico : Core		
19.00	30'		1c0 Eurostep off screen "Czech" _ virata	#1	
			3c0 parziale maglia per hand off _ entry pass a 5	#2	
			3c0 Sprint con Post up e split	#3	
			3c3 + 2 app. Posizionamento 2 g e 1 int	#4	
19.30	2'		20 T.L. + Break		
19.32	30'		5c5 handicap 2 che toccano		
			5c5 handicap "Testa" _ Lettura maglia su pass a 5		
20.02	3'		20 T.L. + Break		
20.05	15'		Tiro Savy + Pull Up		
20.20	2'		Break		

Figura 3

Time		Mins	Att: 1c1 + Attacco spacing	Frame	allenamento n.48
					data: 22/11/19 merc orario: 19.15 - 21.15 luogo: Genovesi
19.00	5'		1 dentro	#1	 <p>- Hand off</p>  <p>1c0 Flash Post</p>  <p>2c2 + Zapp</p>  <p>Opt: Flash Post</p>
	7'		2c0 hand off _ lettura partenze		
	3'		Keep 30"		
19.15	15'		1c0 + Indietreggiare + Pugno	#2	<p>Maglia Flash Post</p>  <p>- Blocco orizzontale - est/int</p>
			4c0 da Pugno		
			flash post/corner		
19.35	2'		20 T.L. + Break		
19.37	20'		1c1 tenere almeno 3 palleggi!! Le porte	#3	
			3c3 + app Box Out + 3c3	#4	
			Dif cp + Dif s. Palla		
19.57	3'		20 T.L. + Break		
20.00	15'		5c5 Trenino	Post up	
			1 Alessio in guardia_dif post up (trap)	Timing blocco	
			5c5 partite a 11		
			1 side_ box out		
20.15	1'		Break		
20.16	15'		5c5 partite a 11 Box Out		
20.31	45'		Tiro : Timing _Savy _ cubi _ Campione		
21.15			Defaticamento		

Figura 4

