

USAP TECH

MAGAZINE

SPUNTI E APPUNTI

SENIOR

PROGRESSIONE DIDATTICA E PIANO DI ALLENAMENTO

Coach
Marco Gandini

www.usap.it



@usapchannel

Progressione Didattica

COME COSTRUIRLA E PERCHE' UTILIZZARLA

INFO BOX

Coach Marco Gandini **Allenatore Nazionale e Formatore FIP**

Allenatore milanese classe 1975, inizia la carriera nel 1998 all'Olimpia Milano, vincendo da assistente lo scudetto Juniores e nel 2001 quello Under 14 da capo allenatore. Dopo le esperienze in Serie A con Milano e Cantù (Supercoppa 2003), guida il settore giovanile di Casalpusterlengo e Casale Monferrato in A2.

Torna a Milano come responsabile del vivaio, poi allena San Giorgio (B), Verona (A2) e Cantù (A1). Dal 2022 è capo allenatore della PSA Sant'Antimo. Formatore FIP dal 2010, è apprezzato per competenza tecnica e capacità di crescita dei giovani.

La progressione didattica è una metodologia di insegnamento che prevede la graduale complessità delle esercitazioni, partendo da concetti semplici e conosciuti per giungere gradualmente a obiettivi più complessi e sconosciuti, consentendo all'allievo di costruire una base solida e progredire verso il fine ultimo desiderato. Questo metodo viene applicato nello sport per allenare le competenze tecniche e tattiche.

È utile progettare delle progressioni didattiche perché ci permettono, anche a livello senior, di costruire in maniera coerente e dettagliata i principi di gioco offensivi e difensivi della squadra e il piano tecnico di sviluppo dei giocatori per ciò che concerne il miglioramento individuale.

Una buona progressione didattica deve essere impostata attraverso l'analisi e l'interazione degli aspetti tecnici, fisici e mentali.



La collaborazione con il preparatore fisico, il periodo della stagione in cui svolgiamo allenamento, le condizioni mentali della squadra devono essere sempre valutate e pesate nel costruire gli esercizi che andremo a proporre in campo.

Un allenamento di pre-season ad esempio avrà uno svolgimento e un'intensità differente da un allenamento di fine stagione, così come una

seduta di inizio settimana dovrà essere necessariamente dissimile da una seduta svolta il giorno prima della gara sia per carico fisico, che per obiettivi tecnici, che per richiesta mentale.



Progressione Didattica

Ritengo comunque che ogni progressione didattica debba rispondere a tre domande principali che dobbiamo indispensabilmente porci in sede di progettazione:

- 1. Cosa voglio allenare?**
- 2. Come voglio allenarlo?**
- 3. Perché voglio allenarlo?**

La definizione dell'argomento tecnico è il punto di partenza della costruzione degli esercizi. Dobbiamo avere chiaro e conoscere nel dettaglio ciò che vogliamo allenare. La chiarezza e la conoscenza ci permettono di organizzare esercitazioni mirate, coerenti ed efficaci.

Bisogna poi scegliere la modalità con cui vogliamo allenare l'argomento che abbiamo selezionato.

Se è qualcosa di ancora sconosciuto possiamo iniziare da una visione globale per poi addentrarci nel dettaglio e tornare al globale (es: un nuovo gioco da inserire), se il tema dell'allenamento è conosciuto possiamo immediatamente focalizzarci sull'analisi del dettaglio da migliorare inserendolo poi nel gioco.

(es: difesa drop contro il Pick and Roll - ridurre lo spazio col ball handler prima del posizionamento di un blocco).

Progressione Didattica

COME COSTRUIRLA E PERCHE' UTILIZZARLA

Individuati tema e modalità è importantissimo condividere con lo staff i

motivi per i quali abbiamo bisogno di allenare l'argomento in questione.

Tutti devono avere chiaro su quali aspetti tecnici, fisici e mentali stiamo andando a lavorare per fare in modo di strutturare una serie di esercitazioni

che possano essere efficaci sia tecnicamente, che fisicamente.

Avere chiari i motivi per cui decidiamo di allenare uno specifico argomento

ci permette inoltre di essere estremamente diretti, sintetici e comprensibili

nel comunicarlo alla squadra.



Piano di ALLENAMENTO

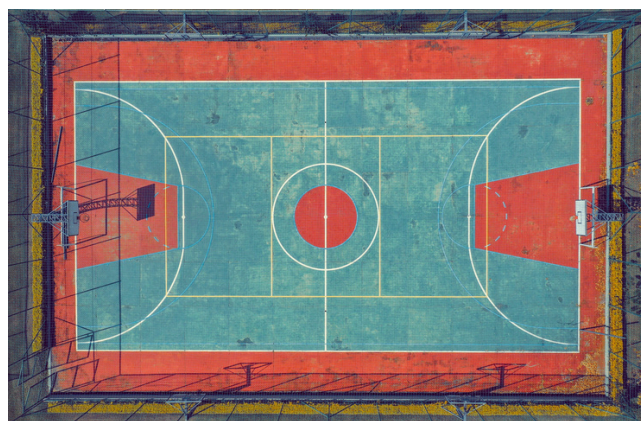
COME PROGETTARLO E RENDERLO EFFICACE

Un piano di allenamento è un insieme di progressioni didattiche strutturate tra loro per raggiungere degli obiettivi.

Deve includere una fase di riscaldamento, uno o più argomenti centrali e una fase di defaticamento.

Nel progettare un piano di allenamento dobbiamo considerare, oltre ai carichi di lavoro (es: dopo seduta in sala pesi o meno) anche uno svolgimento lineare che permetta ai giocatori di scaldarsi, avere un aumento progressivo dell'intensità e infine terminare la sessione portandosi a casa qualcosa di utile per un miglioramento personale e di squadra.

Le progressioni didattiche all'interno del piano dovranno quindi essere coerenti sia da un punto di vista tecnico che da un punto di vista fisico.



Bisogna avere chiaro che il posizionamento di una determinata progressione di esercizi all'interno dell'allenamento può modificare sensibilmente il significato tecnico che noi daremo a ciò che andiamo a proporre.

(es: un'esercitazione di tiro a inizio allenamento coi giocatori freschi avrà un obiettivo differente se la spostiamo a fine sessione con giocatori fisicamente più stanchi).

Perché il piano sia efficace l'allenamento deve avere ritmo e deve scorrere in maniera fluida nonostante le nostre correzioni. I giocatori devono sentire che è qualcosa di studiato per loro, per farli performare al meglio e per svilupparli come collettivo e come singoli.



Piano di ALLENAMENTO

Diventa perciò fondamentale:

1. **Inserire al suo interno spiegazioni sintetiche ed estremamente chiare** sugli obiettivi da perseguire (l'utilizzo del video in tal senso è estremamente efficace).

2. Riuscire ad avere **fluidità nel passare da una progressione all'altra** assecondando le esigenze fisiche dei giocatori (es: dopo un 3c3 contropiede non è consigliabile tornare a un'esercitazione senza difesa).

3. Terminare l'allenamento con un **lavoro individuale a bassa intensità** su piccoli dettagli tecnici da migliorare con ogni singolo giocatore.
(es: efficacia nell'utilizzo della mano sinistra giocando pick and roll).

La **progettazione delle progressioni e la costruzione del piano sono il biglietto da visita di ogni allenatore**, lo strumento col quale si presenta di fronte ai giocatori e definisce la propria visione e i propri valori.

Dal saper progettare inizia la costruzione del percorso che, attraverso le richieste e le correzioni, definirà con quale identità la squadra e i singoli giocatori affronteranno la stagione.

Avere chiarezza e coerenza nel definire gli obiettivi tecnici, perseguirli attraverso un metodo e un sistema integrato coinvolgendo i membri dello staff, essere esigenti e sviluppare auto esigenza nei singoli giocatori per accompagnarli nel percorso sono tutti aspetti del lavoro di un allenatore che non possono essere svincolati dalla capacità di tradurre in pratica, attraverso il **SAPER PROGETTARE**, le proprie idee e i propri valori.

Ogni volta che pensiamo, progettiamo e portiamo sul campo un piano di allenamento o delle progressioni didattiche dobbiamo sapere e riconoscere che stiamo condividendo con la squadra il nostro essere allenatori e che, per risultare credibili, dobbiamo essere consapevoli che dipendiamo dall'efficacia, dal valore e dalla fondatezza di ciò che proponiamo e sosteniamo quotidianamente nell'applicazione pratica del nostro lavoro.

Il saper progettare è il ponte che unisce il nostro sapere al lavoro sul campo, ed è lo strumento che ci permette di esprimere nella pratica le nostre conoscenze e i nostri valori.

Transizione Difensiva e drag

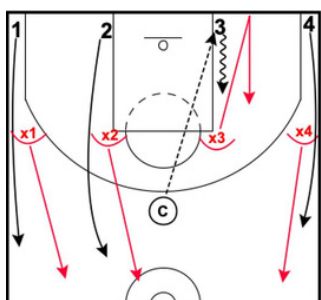
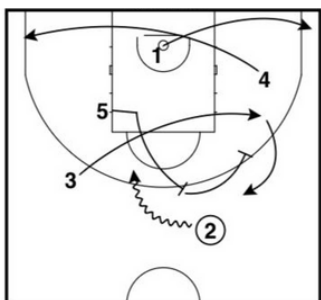
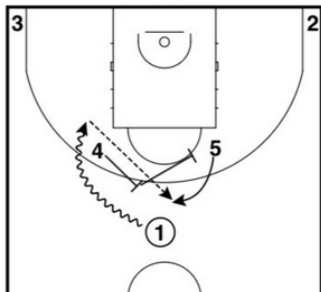
Gioco #02 alto (uscita)

Gruppo: **B**

Obiettivo:

Pick & Roll Vs Show

Data: **17 / 09 / 25**



1. Teaching = 5c0 camminato #02 Alto #1-2-3

2. Attivazione Preparatore Fisico

3. Treccia Nicolic 8'

4. 4c3+1 da linea di fondo

#4

Transizione difensiva

a. Riempire lato forte

b. Drag = fermare la palla alta

5. 3c3 uscita gioco #2 alto

#5

Lecture vs

a. Seguire

b. Negare

6. 5c5 3 campi #02 alto + Drag

Verificare difesa drag

7. 5c5 Serie #L vs difesa Show

#6

Spacing + extra pass

8. Miglioramento individuale 10'

9. Tiri Liberi

10. Defaticamento

