



COACH GIORGIO SALVEMINI

COME IMPOSTARE UNA PROGRESSIONE DIDATTICA E UN PIANO DI ALLENAMENTO PER UNA SQUADRA SENIOR

Giorgio Salvemini, nato a Guardialegre (CH) il 18 dicembre 1972, è un allenatore di pallacanestro di comprovata esperienza e riconosciuta competenza tecnica nel panorama nazionale. La sua carriera, iniziata nei settori giovanili, si è sviluppata nel corso di oltre venticinque anni attraverso un percorso coerente e continuo, che lo ha visto protagonista in numerose società italiane e in diversi campionati senior, dalla Serie C alla Serie B.

Professionista attento e metodico, Salvemini ha costruito la propria identità tecnica su valori quali la responsabilità, la disciplina e la valorizzazione delle risorse umane, ponendo sempre la crescita dell'atleta e del gruppo al centro del progetto sportivo. La sua carriera è contraddistinta da significative esperienze, tra cui spiccano quelle alla guida della Cestistica San Severo, con cui ha raggiunto le Final Four di Serie B, ottenendo nello stesso periodo il riconoscimento come Miglior Allenatore della Serie B Old Wild West, e successivamente con la Rennova Teramo e la Bakery Basket Piacenza, società con cui ha intrapreso un progetto tecnico pluriennale di sviluppo e consolidamento.

La sua visione di pallacanestro si fonda su un approccio integrato che unisce competenze tecnico-tattiche, attenzione alla preparazione psicologica e capacità di gestione del gruppo. Convinto sostenitore dell'importanza della formazione permanente, Salvemini ha affiancato all'attività di campo un costante impegno nell'ambito didattico e formativo, collaborando con la Federazione Italiana Pallacanestro in qualità di docente e formatore nei corsi allenatori, contribuendo alla crescita e all'aggiornamento di numerosi tecnici sul territorio nazionale.

Per la sua attività pluriennale e per il contributo dato allo sviluppo del movimento cestistico, è stato insignito del titolo di Allenatore Benemerito FIP, riconoscimento che testimonia il valore e la continuità del suo impegno professionale.

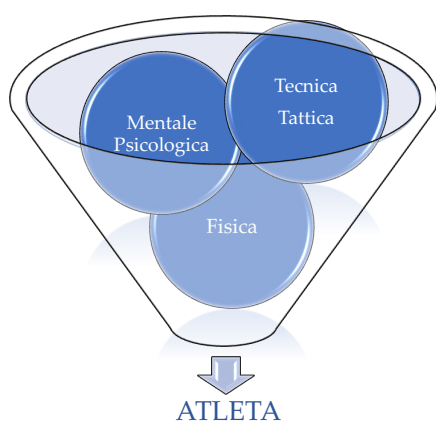


COME IMPOSTARE UNA PROGRESSIONE DIDATTICA E UN PIANO DI ALLENAMENTO PER UNA SQUADRA SENIOR (IL TUO LIVELLO ED IL TUO MODO DI IMPOSTARE IL LAVORO)

L'impostazione del lavoro di una stagione per una squadra senior è contraddistinto dal periodo di riferimento. La stagione è composta da diverse fasi: la pre-stagione, la stagione agonistica e la post-stagione, ognuna delle quali è poi sotto divisa in altre parti, caratterizzate dal periodo, dai risultati e soprattutto dagli infortuni. Queste situazioni influenzano la preparazione delle singole settimane, dei singoli allenamenti. La capacità di un allenatore deve essere quella di adattarsi a tutte queste variabili e di proporre situazioni ai propri giocatori funzionali/efficienti e soprattutto replicabili in campo. Nel mio modello di lavoro un aspetto determinante è la coesione tecnica/umana dello staff. Questo fa sì che con le dovute competenze e responsabilità ogni componente lavori in maniera autonoma sia su aspetti del gioco che sui singoli giocatori.

INTEGRAZIONE DELLE PARTI

Un altro grandissimo concetto a cui dedico un'attenzione maniacale è l'integrazione degli aspetti che compongono la pallacanestro:



Questo modello di riferimento lo applico anche nella scelta dei giocatori, ossia nel momento di costruzione del roster (momento di grande importanza per impostare successivamente sia sistema di gioco che modello di lavoro.)

Credo altresì, che un aspetto decisivo sia la chiarezza nell'esporre le proprie idee senza lasciar interpretazioni.

Prima di iniziare la stagione, insieme allo staff, stiliamo le linee guida del nostro sistema di gioco e le condividiamo anche e soprattutto con lo staff fisico per far sì che i lavori siano funzionali e che confluiscono sul miglioramento dei singoli giocatori e di conseguenza della squadra.

Nutro un rispetto altissimo nei confronti del "GIOCO" perché credo che la sua comprensione sia la chiave per la costruzione della squadra e per il successo della stagione.





LA SETTIMANA “TIPO”

Andiamo ad analizzare la settimana tipo che porta a gare di campionato domenica/domenica senza quindi turni infrasettimanali:

DOM	GARA
LUN	RECUPERO FISICO
MAR	14:00 - VIDEO + RIUNIONE 14:15 - PESI 15:00/17:00 - BASKET
MER	14:30/17:00 - BASKET
GIO	14:30 - PESI 15:00/17:00 - BASKET
VEN	14:00/17:00 - FISICO + BASKET
SAB	10:00/10:30 - VIDEO 10:30/12:00 - TIRO + W.T.

Nella programmazione del lavoro e soprattutto nella sua logica un'importanza massimale per me l'ha il processo mentale con cui mi approccio a farla.

Io credo che la progressione didattica sia un elemento facilitatore del processo di insegnamento e di applicazione della pallacanestro.

Per me la progressione didattica è lo strumento con il quale ragiono ogni giorno e in ogni momento in cui penso al basket.

Tradotto in pratica, è la capacità di costruzione; negli esercizi non è altro che il modo per raggiungere gli obiettivi, non è solo una addizione di giocatori ma è soprattutto una addizione di difficoltà (partire da una situazione più semplice per arrivarne ad una più complessa) tenendo chiaro cosa si sta costruendo.

ESEMPIO

SE VOGLIO ALLENARE UNA SITUAZIONE DI ATTACCO SUL P/R CONTRO DIFESA DROP, POSSO PARTIRE DIRETTAMENTE DAL 5C5 GESTENDO LA DIFESA FACENDOLA DIVENTARE SEMPRE PIÙ AGONISTICA (AUMENTANDO LA DIFFICOLTÀ) CREANDO HANDICAP ALLA DIFESA STESSA

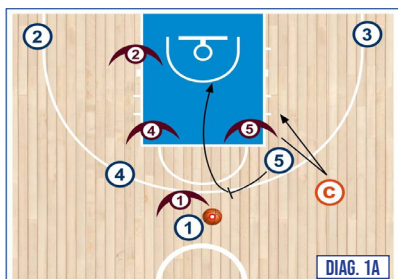
1.

5C5 HANDICAP

DIF. BLOCCANTE

OBIETTIVO M.V.

#DIAG.1A



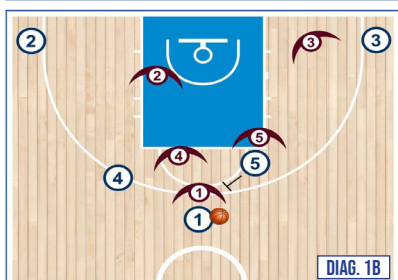
2.

5C5

RIDURRE HANDICAP

DELL'ASSISTENTE

#DIAG.1A



3.

5C5

NO HANDICAP

#DIAG.1B



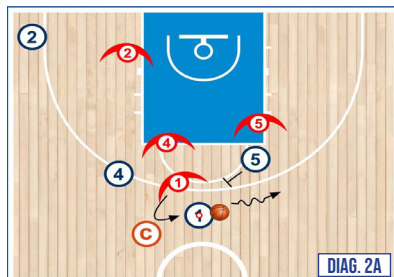
ESEMPIO

SE VOLESSI INVECE ALLENARE UNA PARTE DELLA TOTALITÀ DEL 5C5, PRENDEREI UNA PARTE DI QUEL 5C5 E LA LAVOREREI 4C4 (LAVORO DEL MERCOLEDÌ) ANCHE QUI ANDANDO A CREARE SITUAZIONI DI DIFFICOLTÀ CRESCENTE FINO AD ARRIVARE AD UNA SITUAZIONE DI GIOCO REALE

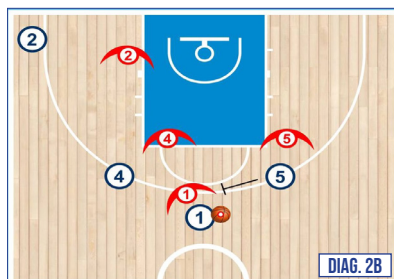
1.
**4C4 HANDICAP
DIF. BLOCCATO**

 TOCCARE MANO
ASSISTENTE

#DIAG.2A


2.
**4C4
RIDURRE SPAZIO DI
RECUPERO A XI**

#DIAG.2A


3.
**4C4
AGONISTICO**

#DIAG.2B



Se invece volessi lavorare gli strumenti tecnici/tattici che rendono efficaci le parti (lavoro del martedì), partirei da una situazione di 1c0 e successivamente 1c1 con difesa guidata, fino a renderla una situazione di 1c1 agonistico. Le progressioni didattiche nella nostra settimana tipo sono sempre presenti sia se si lavora nella globalità, sia se si lavora il martedì per i fondamentali individuali per ruolo e sia per il mercoledì dove estrapoliamo le parti del gioco a 3 e a 4.

Nello specifico, nei due piani di allenamento che seguiranno si evince quanto detto precedentemente.

Nel primo piano in campo, dopo la seduta di pesi, nella prima parte di tecnica lavoriamo per ruolo i fondamentali tecnici/tattici relativi ad una situazione di gioco del nostro sistema offensivo e lo facciamo aumentando la difficoltà nella struttura degli esercizi. Successivamente andiamo a lavorare diverse situazioni complesse di gioco e anche qui lo facciamo creando in maniera crescente le difficoltà.

Come si può ben notare all'interno di un piano di allenamento ci sono più argomenti/obiettivi, ma tutti vengono allenati seguendo il processo di una progressione didattica.



PIANO ALLENAMENTO 1

SERIE B NAZIONALE - 7/10/2025

PESI - 14:15/15:00

FONDAMENTALI INDIVIDUALI x RUOLO -> 30'

ESTERNI

ICO - 2 PALLONI | POCHET PASS + PAT #DIAG.3A

ICI - DIF. GUIDATA [TENERE DIETRO "JAIL"] #DIAG.3B

A ALZA BRACCIO DX -> PAT | A ALZA BRACCIO SX -> SNAKE

2CI+A - LETTURA PASS. ANGOLO #DIAG.3C

LUNCHI

ICO - CONCLUSIONI CON CONTATTO/OSTACOLO #DIAG.3D

SEMIGANCI/PERNI

ICI - DIF. GUIDATA #DIAG.3E

A ALZA BRACCIO DX -> PAT | A ALZA BRACCIO SX -> SNAKE

2CI+2A - DIF. GUIDATA PnR #DIAG.3F

X5 BASSO -> POCKET/GORTAT | X5 ALTO ROLL PROFONDO o SPONDA DIETRO

TIRO "STELLA" -> 10'

5C5 "SHAKE" - 1/2 CAMPO vs DIF. DROP #DIAG.3G

HANDICAP DIF. BLOCCANTE - 10'

5C5 "SHAKE" - vs DIF. DROP

3 CAMPI - 10'

ACQUA

DIF. CTP

4C5+1 REC -> 7' #DIAG.3H

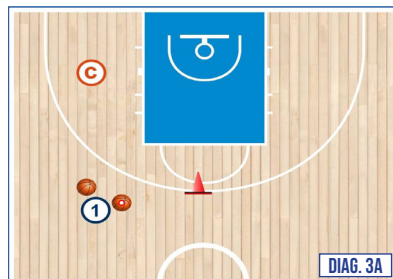
3C5+2 REC -> 7' #DIAG.3I

5C5 - 3 CAMPI

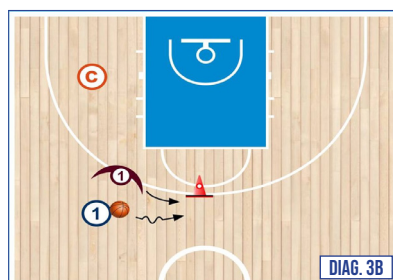
NO RIMBALZI / NO RIMESSA - 10'

5C5 - vs UOMO -> 20'

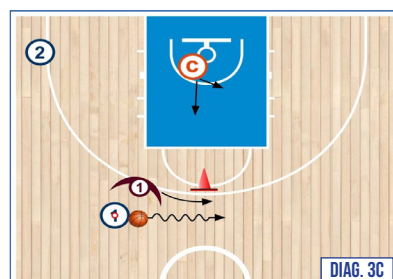
12 PUNTI X 2 PARTITE



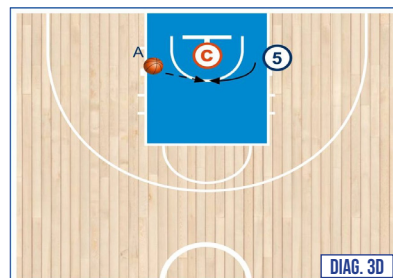
DIAG. 3A



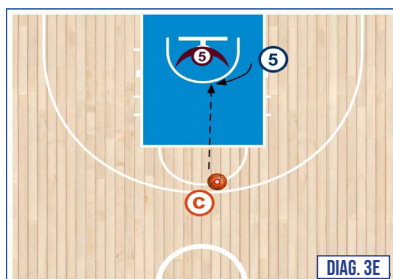
DIAG. 3B



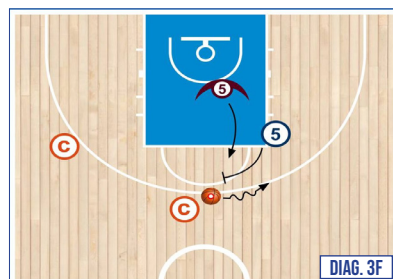
DIAG. 3C



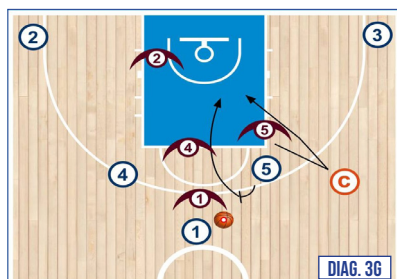
DIAG. 3D



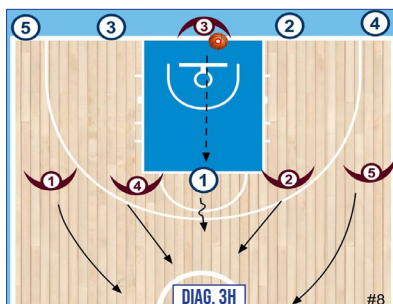
DIAG. 3E



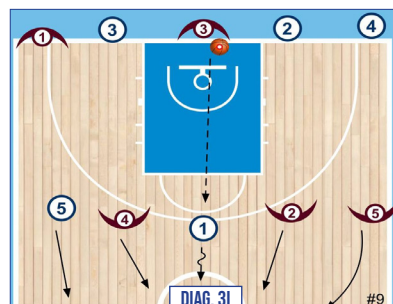
DIAG. 3F



DIAG. 3G



DIAG. 3H



DIAG. 3I

Anche nel secondo piano di allenamento si può notare come le parti del gioco vengono estrapolate, lavorate e poi successivamente reinserite nel gioco globale.

Il piano di allenamento è uno strumento determinante nella programmazione della seduta di lavoro ed è la traduzione del lavoro che poi andrà sviluppata sul campo.

Nella preparazione del piano di allenamento e prima ancora nella stesura degli obiettivi da raggiungere nei vari micro periodi, è decisivo il lavoro di condivisione e di ragionamento di gruppo, in cui lo staff al completo prepara il lavoro.

PIANO ALLENAMENTO 2

SERIE B NAZIONALE - 8/10/2025

ATTIVAZIONE P.F. -> 20'

4C4 "SHAKE" - M.V. -> 15'

#DIAG.4A - HANDICAP DIF. BLOCCATO TOCCA MANO ASSISTENTE

#DIAG.4B - 4C4

5C5 "SHAKE" - vs DIF. DROP -> 15'

3 CAMPI

TIRO -> 10'

2 X 50 REALIZZATI

5C5 DIFESA - "DOPPIO ROSSO" ZONA -> 20'

ATTACCO NO PALLEGGIO

ATTACCO LIBERO

ACQUA

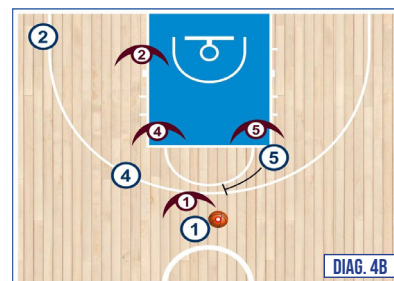
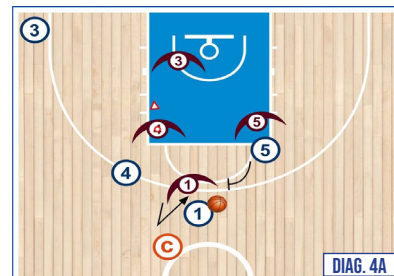
5C5 - 5 CAMPI -> 20'

SET #TRE

5C5 - vs UOMO -> 25'

12 PUNTI X 3 PARTITE

TIRO -> 10'



CONCLUSIONI

La fiducia che ripongo nel mio staff è massimale e il rapporto tra di noi è consolidato da continue riflessioni ed analisi.

Il modello integrato è il modo, per me, più efficace per insegnare pallacanestro ed è anche il modello più semplice per poterla correggere.

La capacità di integrazione e di applicazione del modello le ho acquisite grazie alla mia formazione nei corsi e dal gruppo di formatori CNA di cui con orgoglio faccio parte.

Coach Giorgio Salvemini





+39 051261185



VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESERE INSIEME



WWW.USAP.IT



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP