



PROGRAMMAZIONE TECNICA
SANGIORGESE BASKET
STAGIONE 2020 – 2021

Il Tema 2020-2021: “Andiamo a fare grandi cose”

Come ogni anno siamo a presentare la nostra stagione sportiva.

Una nuova annata che arriva dopo una brusca e impreveduta battuta d'arresto dei campionati che vedevano i nostri ragazzi difendersi molto bene in tutte le categorie.

Il COVID-19 è stato un evento storico che ha colpito la normalità di tutti noi.

Quest'anno abbiamo preso ispirazione per il nostro tema da un discorso del premier canadese Trudeau ai laureandi dell'università di Ottawa nel 2017 (video presente su sangiorgesebasket.com).

Trudeau riconosce come le generazioni di oggi abbiano strumenti infiniti che a volte però non riescono a padroneggiare al meglio ed è qui che può nascere dell'apatia o della frustrazione.

Un concetto quest'ultimo da combattere con la pazienza e rispettando i propri tempi, comprendendo meglio le proprie passioni e soprattutto senza la paura di fare errori.

Il successo personale sarà quindi misurato non da quanto si riuscirà ad avere dal mondo ma piuttosto da quanto si riuscirà a dare: *“La vostra generazione ha le capacità di superare ogni difficoltà!”*.

Certo noi parliamo di pallacanestro ma l'apporto che lo sport può dare alla formazione dei futuri adulti è un aspetto che riteniamo ancora più importante di quello tecnico.

Poi ci sono aderenze perfette con la nostra realtà: il non avere fretta, il prendersi del tempo per crescere senza isteria. La prospettiva di saper sfruttare le competenze maturate per migliorare personalmente e la propria squadra. L'autostima, profondamente diversa dall'arroganza, per superare qualsiasi ostacolo con la certezza che i compagni saranno lì per aiutarmi.

Questo è quello che vogliamo “passare” ai nostri ragazzi questo è il settore giovanile Sangio!

Buona stagione a tutti i ragazzi, alle famiglie e a tutto il nostro staff! Alè Sangio!

Paolo Cresta

Resp. Sett. Giovanile Sangiorgese Basket

OBIETTIVI PRIMARI: "SANGIO WAY"

L'obiettivo del percorso Sangio è quello di fornire gradualmente a tutti i ragazzi gli strumenti per esprimersi al meglio nel gioco della pallacanestro.

Allo stesso modo la scuola Sangio persegue la formazione e la crescita dell'individuo nell'aspetto sociale attraverso i valori universali dello sport.

Un lavoro di qualità diventa tale quando:

Lo staff tecnico

- Organizza al meglio la programmazione degli allenamenti
- Cerca di rinnovare il proprio bagaglio tecnico per fornire il miglior servizio possibile
- E' presente nel risolvere i problemi dei ragazzi ascoltandoli sempre nel rispetto dei ruoli famigliari
- E' un esempio di correttezza da cui i ragazzi possono trarre esempio
- Cerca di insegnare l'autonomia a tutti i suoi allievi nel rispetto dei tempi di maturazione di ciascuno



I giocatori

- Si impegnano, organizzano il proprio tempo, per evitare assenze ad allenamenti e partite
- Mettono negli allenamenti il massimo entusiasmo ed intensità possibile
- Hanno il massimo rispetto per i propri compagni, i propri coach e dirigenti e ovviamente per le strutture che utilizzano.
- Non cercano alibi, sono coscienti che solo sbagliando si impara.
- Sono ambiziosi

I genitori

- Aiutano i figli nel rispetto degli impegni presi con la propria squadra.
- Rispettano il lavoro degli allenatori e riconoscono la loro maggior competenza.
- Mantengono durante gli allenamenti e le partite un comportamento educato e collaborativo.
- Accettano le sconfitte con la consapevolezza che la vittoria sarà frutto di un lavoro graduale e progressivo
- Evitano di fare polemica e di criticare davanti ai ragazzi l'operato di società ed allenatori.
- Sono collaborativi tra loro
- Evitano il gossip

CONCETTI IDENTIFICATIVI DEL GIOCATORE SANGIO

Ogni categoria avrà argomentazioni e obiettivi diversi da perseguire.

Ma tutte i ragazzi che scenderanno in campo con la divisa Sangio dovranno avere un'identità ben precisa composta da queste qualità:

- INTENSITA'
- CONCENTRAZIONE
- RISPETTO
- IMPEGNO
- CORAGGIO
- ALTRUISMO

Intensità: si migliora solo provando a fare del proprio meglio con la maggiore intensità possibile: niente scuse! Il miglioramento individuale parte dall'attitudine a far fatica e a provare di superare i nuovi ostacoli che gli allenatori proveranno, coscientemente, ad inserire.

Concentrazione: la partita o l'allenamento inizia quando si lascia lo spogliatoio. Concentrarsi non vuol dire non commettere errori, ma essere mentalmente pronti ad interpretare ogni fase della partita e dell'allenamento.

Rispetto: in ogni momento di una partita o di un allenamento i giocatori Sangio rispettano gli altri attori in campo (compagni, coach, avversari ecc.) Sicuramente ci saranno momenti di disaccordo, ma in essi l'educazione non dovrà mai mancare.

Impegno: l'impegno del singolo aiuterà a far crescere tutta la squadra. Diversamente non si può raggiungere nessun risultato. L'impegno racchiude tutti gli aspetti da quelli sportivi a quelli organizzativi.

Coraggio: il giocatore Sangio prova sempre a superare il proprio limite, non si abbatte per un errore ma cerca di recuperare per il bene della squadra. L'errore è alla base della crescita di un buon giocatore!

Altruismo: chi indossa la maglia Sangio non pensa alle proprie cifre, ma mette il bene della squadra davanti a tutti. Comprende il momento in cui è necessario aiutare un compagno in difficoltà: anche dalla panchina e lo dimostra attraverso piccoli gesti come rialzare un compagno da terra, dargli un cinque dopo una buona azione (difensiva o offensiva che sia) o sui tiri liberi o ancora dopo una sostituzione.



Linee guida sistema offensivo

PRINCIPI BASE

- Rispetto spacing (uso tutta la metà campo offensiva)
- Body&Ball movement (gioco per me o per un compagno)
- Prendere decisioni

OBIETTIVI

- Capacità di passare da semplice a difficile da U13 a U18
- Possibilità utilizzo fondamentali tecnici diversi
- Possibilità di utilizzo fondamentali tattici diversi
- Attacco bilanciato
- Attacco “democratico” per fasce basse
- Attacco “specializzato” per fasce alte



Linee guida sistema difensivo

PRINCIPI BASE

- Creare spirito di squadra
- Difendere per aiutare l'attacco
- Difendere per migliorare la nostra comunicazione
- Difendere per togliere sicurezza agli avversari

OBIETTIVI

- Capacità di passare da semplice a difficile da U13 a U18 (scelte, collaborazioni, rotazioni c/s palla)
- Sviluppo attitudine mentale (abitudine a fare fatica, a reggere il contatto, a comprendere il gioco)
- Sviluppo attitudine spirituale (sacrificio per la squadra)
- Sviluppo capacità atletiche per la difesa
- Sviluppo capacità tecniche per la difesa (aiuto, cambio, close out.)
- Propensione al rimbalzo difensivo e al contropiede



Un buon basket inizia sempre da una buona difesa.

Bobby Knight

ESORDIENTI

PRINCIPI BASE

- Lavoro sui fondamentali
 - Enfasi sulla posizione delle mani sulla palla (10 dita)
 - Palleggio (sul posto, spinto, in arretramento)
 - Cambi di mano (no virata)
 - Tiro -> inizio lavoro sulla tecnica -> att. Su arti inferiori (arresto da vicino o dalla media, secondo tempo, terzo tempo, passo e tiro)
 - Partenze incrociate con o senza contatto (lavorare specialmente su arresto ad 1 tempo)
 - Identificazione del passo 0 e suo utilizzo
 - Passaggio (a due mani, ad una mano, in corsa)
 - Inizio lavoro sui perni – cambi di direzione e di senso

OBIETTIVI ATTACCO

- Saper usare a pieno gli spazi -> concetto di 5 fuori
- Saper usare gli spazi (sprintare) sul contropiede (bande laterali per chi non ha la palla)
- Saper attaccare 1vs1 e usare il penetra e scarica e rimpiazzo (concetto di fatta una cosa devo farne un'altra!)
- Introdurre concetto di movimento senza palla per ricevere
- Ricercare attitudine a tenere ferma meno possibile la palla -> preferire il passaggio al palleggio

OBIETTIVI IN DIFESA

- Difesa muro immediata, aggressiva e a tutto campo su giocatore con palla o senza
- Difesa attiva su giocatore senza palla
- Taglia fuori con enfasi sul fatto che deve essere il momento in cui deve iniziare la transizione difesa/attacco.

CATEGORIA U13

PRINCIPI BASE

- Lavoro sui fondamentali
 - Palleggio (spinto, in arretramento, laterale, protetto, jo-jo)
 - Cambi di mano
 - Uso dei perni
 - Tiro (arresto (media/lunga distanza, secondo tempo, terzo tempo specialmente mano debole, passo e tiro)
 - Partenze incrociate (lavorare sui vari tipi di arresto considerando passo 0)
 - Passaggio (a due mani, ad una mano, in corsa)
 - Concetto di responsabilità individuale -> difendere in 5
 - Uso della voce per comunicare

OBIETTIVI ATTACCO

- Saper usare a pieno gli spazi -> concetto di 5 fuori
- Enfasi su tagli per ricevere (anche backdoor)
- Saper attaccare 1vs1 e usare il penetra e scarica e rimpiazzo (concetto di fatta una cosa devo farne un'altra! -> Giocare "mentre")
- Saper usare gli spazi (sprintare) sul contropiede -> conversione rapida difesa/attacco
- Iniziare a usare il corpo per prendere un vantaggio e cercare di mantenerlo
- Sapersi trovare in "finestra" con i movimenti senza palla
- Saper prendere il tiro sullo scarico (elementi a posto: piedi, mani, spalle ecc.)
- Tenere ferma meno possibile la palla preferire il passaggio al palleggio (condividere la palla, giocare insieme)
- Cercare di vedere oltre il proprio difensore per cogliere le "occasioni" -> anticipare il gioco -> rubare quello che la difesa permette di cogliere -> prendere iniziativa

OBIETTIVI IN DIFESA

- Difesa muro immediata aggressiva e a tutto campo
- Introduzione della tecnica di scivolamento
- Difesa attiva su giocatore senza palla cercando di anticipare i passaggi "pigri"
- Taglia fuori con enfasi sul fatto che il rimbalzo difensivo è il momento in cui deve iniziare la transizione difesa/attacco.
- Inserimento del concetto di responsabilità individuale -> si difende insieme! -> mentalità!

CATEGORIA U14

PRINCIPI BASE

- Lavoro sui fondamentali
 - Palleggio (spinto, in arretramento, laterale, protetto, jo-jo)
 - Cambi di mano (scelta del cambio più adatto rispetto la situazione)
 - Uso dei perni
 - Tiro (arresto, secondo tempo, terzo tempo specialmente mano debole, passo e tiro, inserire anche reverse, step back, lavorare sul tiro da 3pt con continuità)
 - Partenze incrociate + Partenza omologa (lavorare sui vari tipi di arresto – passo 0 incluso)
 - Passaggio (a due mani, ad una mano, in corsa)
 - Iniziare ad usare esercizi sui contatti
 - Concetto di responsabilità individuale -> difendere in 5
 - Uso della voce per comunicare

OBIETTIVI ATTACCO

- Saper usare a pieno gli spazi -> concetto di 5 fuori e 4 + 1 (no post) -> limitare ricezioni statiche
- Inserimento giocatore interno con l'uso di questo in situazioni semplici
- Saper attaccare 1vs1 e usare il penetra e scarica, inserimento extra pass e cogliere situazioni successive alla prima.
- Saper usare gli spazi (sprintare) sul contropiede – enfasi su come muoversi e sulla rapidità della conversione da difesa ad attacco.
- Usare il corpo per prendere un vantaggio e cercare di mantenerlo
- Uso costante dei tagli per ricevere a canestro.
- Sapersi trovare in “finestra” con i movimenti senza palla -> tagli per ricevere o su scarico
- Saper prendere il tiro sullo scarico (elementi a posto: piedi, mani, spalle ecc.)
- Tenere ferma meno possibile la palla preferire il passaggio al palleggio
- Cercare di vedere oltre il proprio difensore per cogliere le “occasioni” -> anticipare il gioco -> rubare quello che la difesa permette di cogliere -> prendere iniziativa -> prendere vantaggio

OBIETTIVI IN DIFESA

- Difesa muro immediata, aggressiva e a tutto campo su giocatore con palla
- Difesa attiva su giocatore senza palla cercando di chiudere le linee di passaggio -> tecnica di difesa
- Lavoro specifico per tecnica di scivolamento.
- Taglia fuori con enfasi sul fatto che il rimbalzo difensivo è il momento in cui deve iniziare la transizione difesa/attacco.
- Inizio inserimento del concetto di aiuto
- Inserimento difesa staccata sul lato debole
- Iniziare a sollecitare l'uso della voce in difesa

CATEGORIA U15

PRINCIPI BASE

- Lavoro sui fondamentali
 - Palleggio
 - Cambi di mano (scelta del cambio più adatto rispetto la situazione)
 - Uso dei perni (spinto, in arretramento, laterale, protetto, jo-jo)
 - Tiro (arresto, secondo tempo, terzo tempo specialmente mano debole, passo e tiro, inserire anche reverse, step back, 3pt come opzione)
 - Partenze incrociate + Partenza omologa + Partenza reverse (lavorare sui vari tipi di arresto e comprensione di quale utilizzare – utilizzo passo 0)
 - Passaggio (a due mani, ad una mano, in corsa, passaggio skip)
 - Abituare al contatto
 - Uso della voce per comunicare

OBIETTIVI ATTACCO

- Saper usare a pieno gli spazi -> concetto di 5 fuori e 4 + 1 (anche post)
- Saper usare gli spazi (sprintare) sul contropiede – scelte di cosa costruire nelle varie situazioni
- Iniziare ad inserire situazioni con giocatore che arriva in ritardo (letture semplici)
- Sapersi trovare in “finestra” con i movimenti senza palla -> tagli per ricevere o su scarico
- Saper prendere il tiro sullo scarico (elementi a posto: piedi, mani, spalle ecc.)
- Tenere ferma meno possibile la palla preferire il passaggio al palleggio
- Cercare di vedere oltre il proprio difensore per cogliere le “occasioni” – prendere e mantenere vantaggio
- Sviluppo situazioni di gioco con l’uso del giocatore interno
- Saper attaccare 1vs1 e usare il penetra e scarica, inserimento extra pass e cogliere situazioni successive alla prima, attacco dinamico e continuo.
- Incominciare a strutturare giochi, partendo dalla scelta del playmaker di dove iniziare l’azione.
- Usare il corpo per prendere un vantaggio e cercare di mantenerlo

OBIETTIVI IN DIFESA

- Difesa muro immediata, aggressiva e a tutto campo
- Difesa attiva su giocatore senza palla cercando di chiudere le linee di passaggio -> tecnica di difesa
- Taglia fuori con enfasi sul fatto che il rimbalzo difensivo è il momento in cui deve iniziare la transizione difesa/attacco.
- Consolidamento del concetto di aiuto e di comprensione delle rotazioni difensive (responsabilità/iniziativa)
- Inserimenti concetti di raddoppio nelle situazioni semplici (angoli / Linee perimetrali)
- Difesa sul post
- Usare la voce in difesa diventa obbligatorio
- Sui blocchi avversari: NO Cambio, ma provare a stare con proprio avversario, aggressività sulla palla.

CATEGORIA U16

PRINCIPI BASE

- Lavoro sui fondamentali
 - Palleggio (spinto, in arretramento, laterale, protetto, jo-jo)
 - Cambi di mano (scelta del cambio più adatto rispetto la situazione)
 - Uso dei perni
 - Tiro (arresto, secondo tempo, terzo tempo specialmente mano debole, passo e tiro, inserire anche reverse, step back, fade-away)
 - Migliorare partenze: incrociata + omologa + reverse (lavorare sui vari tipi di arresto e comprensione di quale utilizzare – pieno utilizzo del passo 0)
 - Passaggio (a due mani, ad una mano, in corsa, passaggio skip)
 - Lavoro intenso sui contatti

OBIETTIVI ATTACCO

- Saper usare a pieno gli spazi
- Saper condurre una transizione in maniera rapida e strutturata
- Avere dei fondamentali consolidati che permettano di comprendere le situazioni più semplici viste negli anni precedenti e di utilizzare le soluzioni più idonee.
- Inserimento concetto di rimorchio (prima soluzione o seconda soluzione)
- Sviluppo situazioni di gioco con l'uso del giocatore in post
- Continuare a lavoro sul 1vs1
- Incominciare a strutturare giochi, partendo dalla scelta del playmaker di dove iniziare l'azione.
- Iniziare usare blocchi semplici

OBIETTIVI IN DIFESA

- Saper difendere a metà campo e a tutto campo.
- Difesa attiva su giocatore senza palla cercando di chiudere le linee di passaggio -> tecnica di difesa -> scelte difensive
- Taglia fuori con enfasi sul fatto che il rimbalzo difensivo è il momento in cui deve iniziare la transizione difesa/attacco.
- Incentivare Concetto di aiuto e di rotazione difensiva -> scelte difensive -> responsabilità e lettura
- Inserimenti concetti di raddoppio nelle situazioni semplici (angoli / Linee perimetrali)
- Usare la voce in difesa è obbligatorio
- Sui blocchi avversari: incominciamo a leggere le situazioni e fare delle scelte.

In questa categoria si dovrà iniziare a portare i ragazzi verso un "ruolo". Iniziando da esterno/interno per poi affidare determinate responsabilità ai giocatori; a secondo delle loro skills.

CATEGORIA U18

PRINCIPI BASE

- Lavoro sui fondamentali
Consolidamento tutti i fondamentali nelle situazioni più complesse

OBIETTIVI ATTACCO

- Saper usare a pieno gli spazi e sfruttare le situazioni.
- Uso del contropiede se possibile e come impostare la transizione primaria o secondaria
- Leggere le situazioni e capire cosa giocare usando gli strumenti appresi.
- Strutturare giochi con l'uso di blocchi sia sulla palla che lontano dalla palla.

OBIETTIVI IN DIFESA

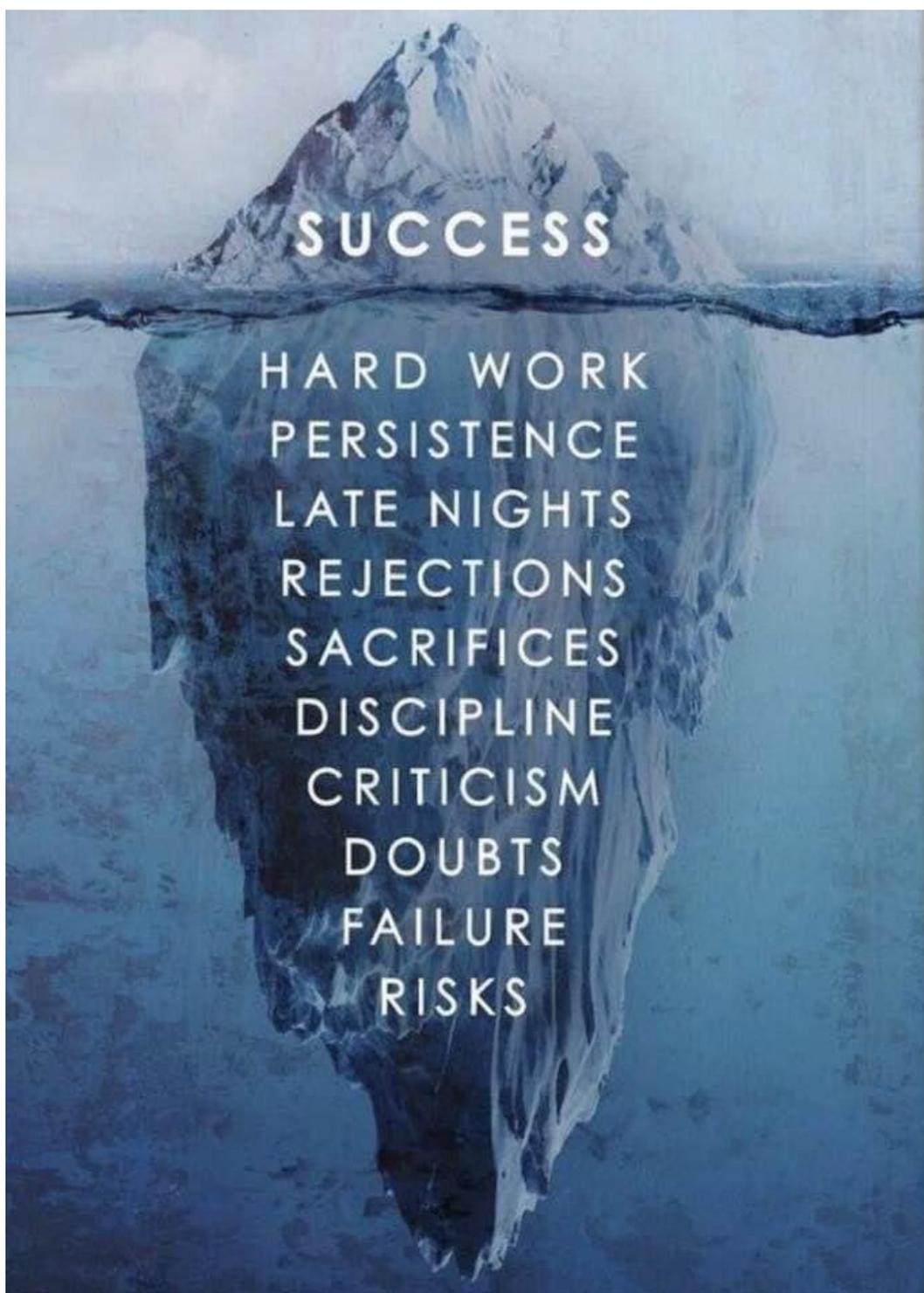
- Partendo dall'idea di aver in bagaglio una buona difesa individuale, nei due anni della categoria, si dovrà ricercare il consolidamento di quanto appreso e bisognerà lavorare intensamente sulle scelte difensive sia pre-ordinate che di scelta individuale.
- E' possibile inserire l'idea, se il gruppo è pronto, di zona.

OBIETTIVO SPORTIVO

- Inserimento graduale dei 2003 in ambito Senior

Ruoli definiti, giochi strutturati, il percorso giovanile è quasi finito. I giocatori in uscita da questa categoria devono avere fondamentali solidi, comprendere il gioco ed essere in grado di affrontare decisioni tattiche.

Ricorda sempre.....



Buona stagione e.....

#andiamoafaregrandicose