



PROGRAMMAZIONE TECNICA
SANGIORGESE BASKET
STAGIONE 2021 – 2022

Il Tema 2021-2022: “Alla riscoperta dei nostri valori”

Come ogni anno siamo a presentare la nostra nuova stagione sportiva.

Una nuova annata ricca di speranze che arriva dopo due anni segnati fortemente dalla pandemia da Coronavirus.

Ci siamo fermati e siamo ripartiti diverse volte.

Abbiamo perso molto di quello che era il nostro quotidiano e ci siamo trovati spesso soli; uniti solo dalla tecnologia.

Il COVID-19 è stato un evento storico che ha colpito tutti noi ancor più quando ad Ottobre 2021 quando dopo l'estate pensavamo che tutto fosse risolto.

Pensando ad un tema per questa stagione ci è sorta una domanda...

“Cosa ci ha fatto andare avanti? Cosa ci ha spinto ad andare avanti?”

Questa frase di Rita Levi Montalcini ci è sembrata in tal senso significativa:

“Il male assoluto del nostro tempo è di non credere nei valori.

I giovani devono credere in qualcosa di positivo e la vita merita di essere vissuta solo se crediamo nei valori, perché questi rimangono anche dopo la nostra morte.”

Rita Levi Montalcini

I valori dello sport, i valori della squadra, i valori della famiglia sono gli appigli a cui i nostri ragazzi hanno fatto presa per non cadere nello sconforto durante i mesi di lockdown.

Amicizia, rispetto, solidarietà sono elementi che sono emersi più che mai.

Dedichiamo quindi a queste virtù l'impegno sportivo della stagione alle porte perché far parte di una Squadra e di una Società che crede nei giovani è qualcosa di speciale da non dare per scontato e da coltivare ogni giorno.

Buona 2021-2022 a tutti: atleti, staff, dirigenti e famiglie!

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 ed evitano il gossip
- Sono consapevoli che far parte di una squadra comporta diritti ma anche doveri

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 – usare le opportunità senza rimanere nella propria confort zone

OBIETTIVI

- Capacità di passare da semplice a complesso da ESO ad U19
- 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 complesso da ESO a U19 (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
- Concetto di continuità difensiva fino al recupero della palla. Il recupero, anche a rimbalzo è l'inizio di una nuova opportunità per segnare.

CATEGORIA U13

PRINCIPI BASE

- Lavoro sui fondamentali
 - Palleggio (spinto, in arretramento, laterale, protetto, jo-jo)
 - Cambi di mano
 - Uso dei perni
 - Tiro (arresto media distanza, secondo tempo, terzo tempo specialmente mano debole, passo e tiro)
 - Partenze di tutti i tipi con arresti ad uno e due tempi e 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"
- Inserimento del concetto di responsabilità individuale -> si difende insieme! -> mentalità!
- Concetto di continuità difensiva fino al recupero della palla. Il recupero, anche a rimbalzo è l'inizio di una nuova opportunità per segnare.

CATEGORIA U14

PRINCIPI BASE

- Lavoro sui fondamentali
 - Consolidamento di quanto appreso in U13 con maggior fisicità e agonismo
 - 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, passo e tiro, inserire anche reverse, step back, floater, eurotep, 3pt come opzione – stimolare fantasia nelle conclusioni)
 - Partenze di tutti i tipi con arresti ad uno e due tempi e passo 0
 - 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 (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
 - Consolidamento di quanto appreso in U14 con ancor più fisicità
 - Palleggio (spinto, in arretramento, laterale, protetto, jo-jo)
 - Cambi di mano (scelta del cambio più adatto rispetto la situazione)
 - Uso dei perni
 - Migliorare partenze: incrociata + omologa + reverse (lavorare sui vari tipi di arresto e comprensione di quale utilizzare – pieno utilizzo del passo 0)
 - Tiro (inizio di un lavoro continuo sul tiro da 3pt, insistere maggiormente nelle situazioni di tiro non al ferro) – aumentare quantità.
 - Partenze di tutti i tipi con arresti ad uno e due tempi e 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 riconoscere le situazioni e ad organizzarsi per risolverle 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
- Consolidamento di quanto fatto in U15 con sempre maggior capacità fisica e tecnica
- Palleggio (spinto, in arretramento, laterale, protetto, jo-jo)
- Cambi di mano (scelta del cambio più adatto rispetto la situazione)
- Uso dei perni
- Tiro (insistere maggiormente nelle situazioni di tiro non al ferro) – aumentare quantità. Inserire reverse, step back, fade-away, floater, eurostep – capacità di segnare in tanti modi diversi.
- 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 lavorare sul 1vs1
- Comprendere sempre meglio le situazioni e ad organizzarsi per risolverle partendo dalla scelta del playmaker di dove iniziare l'azione.
- Iniziare usare blocchi semplici principalmente lontano dalla palla

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.

CATEGORIA U17

PRINCIPI BASE

- Consolidamento di quanto fatto in U16 con sempre maggior capacità fisica e tecnica
E con l'attenzione di utilizzare il gesto tecnico corretto al momento giusto.
- 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.

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 U19

PRINCIPI BASE

- Consolidamento di quanto fatto in U17 con sempre maggior capacità fisica e tecnica oltre alla consapevolezza di utilizzare il gesto corretto al momento giusto.
- E con l'attenzione di utilizzare il gesto tecnico corretto al momento giusto.
- Lavoro sui fondamentali
- Consolidamento tutti i fondamentali nelle situazioni più complesse
- Inserimento della parte tattica in maniera più incisiva (principalmente nell'anno di categoria forte).

OBIETTIVI ATTACCO

- Saper usare a pieno gli spazi e sfruttare le situazioni.
- 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 anche in situazione di P&R

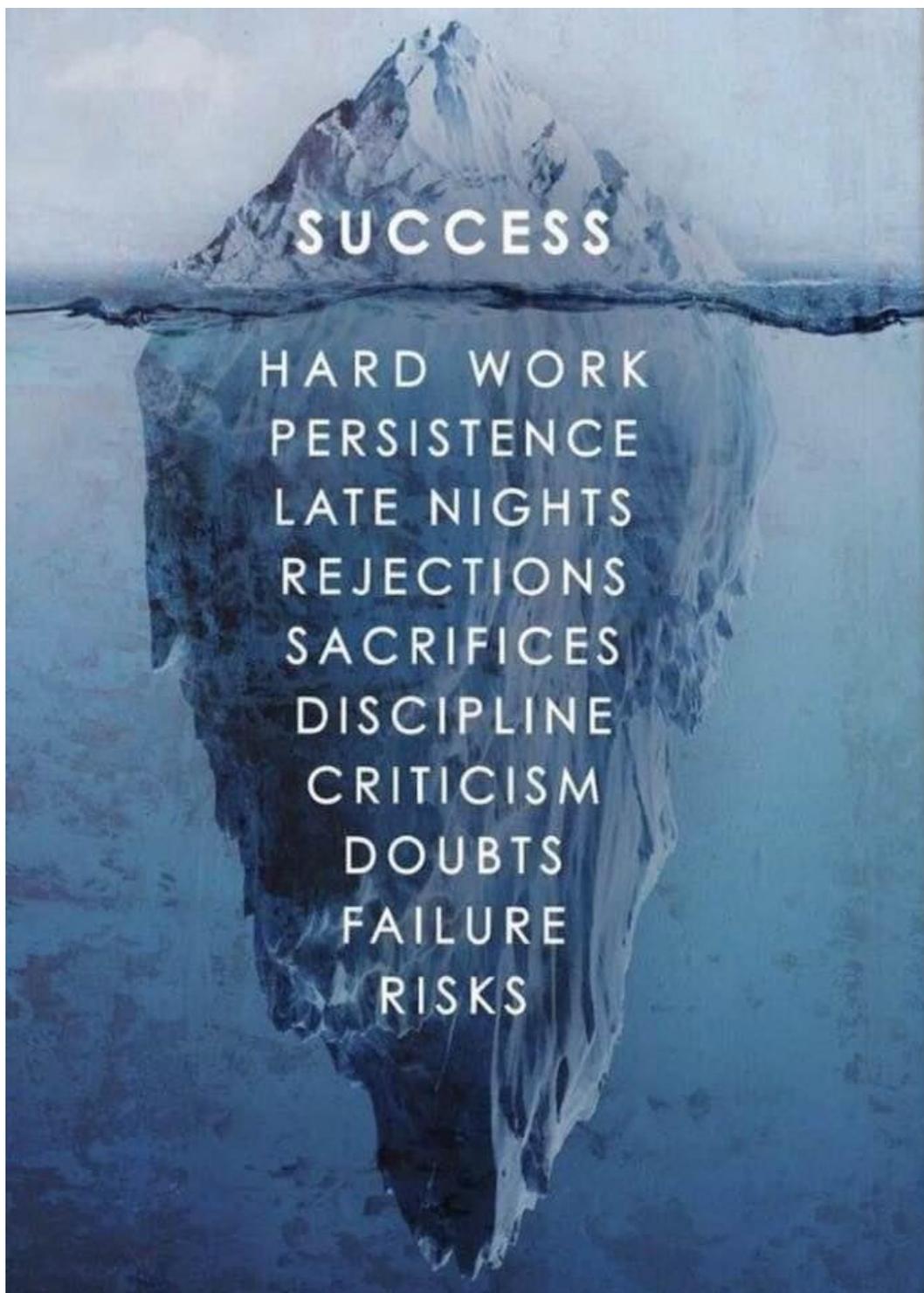
OBIETTIVI IN DIFESA

- Inserimento di difese a zona

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.

I ragazzi del 2003 avranno la possibilità di fare esperienza Senior durante l'anno.

Ricorda sempre.....



#allariscopertadeinostrivalori

*Estratto da un intervento di Ettore Messina
dedicato ai nuovi laureati dell'Università Ca' Foscari di Venezia*

*Un giorno un mio grande giocatore, uno dei tanti che ho avuto la fortuna di allenare, la sera prima di una partita molto importante, la sua prima finale di Coppa dei Campioni, mi disse:
Coach se domani io gioco meglio del mio avversario è più probabile che vinciamo e se come me altri due o tre dei miei compagni giocano meglio del loro avversario vinciamo sicuro.*

Mi fece capire per la prima volta quanto importante è, anche nell'attività di squadra, il concetto di responsabilità individuale. Avete l'obbligo quando lavorate con gli altri di cercare di dare il meglio della vostra qualità. Se riuscite a dare il meglio della vostra qualità non solo la vostra squadra è più forte, ma avete anche il diritto di reclamare analoga qualità da parte di quelli che lavorano con voi.

E' una mistificazione che in squadra si vince e si perde tutti insieme. E' vero che si vince da un punto di vista statistico, del risultato che appare, però chi ha giocato bene non ha fatto lo stesso di chi ha giocato male, chi non ha preso responsabilità in campo ha fatto meno di chi se l'è prese, indipendentemente dall'esito.

Curare e pretendere la qualità di quello che si fa e di quello che fanno gli altri è un aspetto importantissimo del lavorare insieme. Il merito e l'equità con cui le opportunità all'intero di un gruppo di lavoro vengono gestite sono il motore per tutte le organizzazioni.

Se voi mettete in campo quello che siete in grado di mettere in campo potete pretendere dagli altri la stessa cosa.