



PROGRAMMAZIONE TECNICA
SANGIOGESE BASKET
STAGIONE 2023 – 2024

Il Tema 2023-2023: “Alla ricerca delle emozioni”

Ogni anno come settore giovanile proviamo a mettere a fianco della programmazione tecnica un tema di riflessione. Quest’anno abbiamo trovato questo titolo: “Alla ricerca delle emozioni”.

In una società sempre più veloce, riuscire ad avere il tempo per “vivere” diventa sempre più difficile.

Vorremmo che si prestasse più attenzione a cosa vuol dire lottare per un obiettivo, al sopportare la fatica, a condividere la strada con i compagni di viaggio nei momenti felici e nei momenti più grigi.

Assaporare con gusto la vittoria.

Reagire con determinazione alla sconfitta.

Saper condividere la gioia,

saper rincuorare dopo una prestazione negativa.

Saper apprezzare la fortuna di avere dei buoni compagni di squadra e di avere allenatori che provano ad insegnarmi qualcosa.

Saper apprezzare di avere luoghi dove vivere la propria passione.

Saper apprezzare ogni possibilità che viene offerta.

Proviamoci. Proviamoci Insieme.

Paolo Cresta

Resp. Sett. Giovanile Sangiorgese Basket

*Lo sport va a cercare la paura per dominarla,
la fatica per trionfarne,
la difficoltà per vincerla.
(Pierre de Coubertin)*

*Dividi una gara in 3 parti: corri la prima con la testa,
la seconda con la tua personalità, la terza col cuore.
(Mike Fanelli)*

*A volte le parole non bastano.
E allora servono i colori.
E le forme. E le note.
E le emozioni.
(Alessandro Baricco)*

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

- Programma la stagione e gli allenamenti
- E' sempre aggiornato sulle evoluzioni del gioco
- Sa ascoltare
- E' un esempio di correttezza
- Stimola l'autonomia rispettando la maturazione di ciascuno



I giocatori

- Si impegnano, organizzano il proprio tempo, sono sempre presenti ad allenamenti e partite
- Mettono negli allenamenti il massimo entusiasmo ed intensità possibile nel loro stare in palestra
- Hanno il massimo rispetto per tutte le persone che gli stanno intorno e per le strutture
- Non cercano alibi, sono coscienti che solo sbagliando si impara.
- Sono ambiziosi

I genitori

- Supportano i figli nel rispetto degli impegni di squadra
- Rispettano il lavoro degli allenatori e riconoscono la loro maggior competenza in tema di pallacanestro
- Mantengono durante gli allenamenti e le partite un comportamento educato e collaborativo. Evitano insulti verso arbitri e squadre avversarie.
- Riconoscono che non è il punteggio l'unico criterio di valutazione
- Evitano critiche e polemiche soprattutto in assenza di informazioni certe
- 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: si impara facendo fatica!

Concentrazione: concentrarsi è 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.) Deve essere un distintivo del nostro impegno.

Impegno: l'impegno del singolo aiuterà a far crescere tutta la squadra. Ciò che ciascuno fa, o non fa, incide sul risultato di tutta la squadra

Coraggio: il giocatore Sangio deve avere la forza di reagire allo sbaglio, per superare ogni volta i propri limiti.

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.



La pallacanestro è un sport in cui il successo, richiede che l'obiettivo comune prevalga sugli istinti egoisti dei singoli. Quanto minori sono i conflitti nello spogliatoio, si riducono al minimo le frizioni inevitabili durante le partite. Le squadre danno il massimo quando i talenti e le personalità si integrano al meglio gli uni con gli altri. (Bill Bradley)

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

La mia filosofia di difesa è quello di mantenere
la pressione su un avversario
fino ad arrivare alle sue emozioni.
John Wooden



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.

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.

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, eurostep, 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 stare sulle 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

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
- 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 stare sulle 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.

U17 (I anno)

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.
- 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 stare sulle 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.

U17 (II anno)

PRINCIPI BASE

- Consolidamento di quanto fatto in U17 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.
- Esplorare situazioni 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.

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.
- 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 2005 e qualche 2006 avranno la possibilità di fare esperienza Senior durante l'anno.



*C'è grande differenza
tra "piacere" e "amare".*

*Se ti piace una cosa,
la prendi
immediatamente*

*se la ami
la curi ogni giorno
dopo giorno*

E noi cerchiamo di farlo sempre!