



EBRO BASKET MILANO

PROGRAMMAZIONE TECNICA SETTORE GIOVANILE



Responsabile Tecnico Niccolò Locati

Indice

Indice	2
Introduzione	3
Categoria Esordienti	4
Categoria Under 13 - Under 14	5
<i>ATTACCO</i>	5
<i>DIFESA</i>	7
Categoria Under 15 - Under 16	9
<i>ATTACCO</i>	9
<i>DIFESA</i>	11
Categoria Under 17 - Under 18	13
<i>ATTACCO</i>	13
<i>DIFESA</i>	14
Categoria Under 19 - Under 20	16
<i>ATTACCO</i>	16
<i>DIFESA</i>	18

Introduzione

L'obiettivo del settore giovanile è quello di formare giocatori. Utilizziamo dunque una tipologia di lavoro definita PLAYER - ORIENTED, che parte dall'individuo e si estende alla squadra.

Il nostro giocatore modello è un giocatore dotato di

- *Autonomia nelle scelte*
- *Controllo del proprio corpo*
- *Conoscenza del gioco*
- *Capacità di riconoscere le situazioni e di prevederle*
- *Conoscenza dei fondamentali e capacità di utilizzarli efficacemente e alla massima velocità per risolvere un problema in mezzo al campo*
- *Capacità di fare canestro e non di subirlo*
- *Educazione ai valori della competizione*

Cosa serve ?

- **FONDAMENTALI TECNICI:** Strumenti che permettono di eseguire un movimento o un gesto specifico del gioco in maniera funzionale.
- **FONDAMENTALI TATTICI:** Strumenti che permettono di analizzare l'ambiente e gli stimoli esterni e scegliere nel proprio bagaglio di fondamentali tecnici quello più funzionale alla situazione di gioco.
- **FONDAMENTALI FISICI:** Le capacità atletiche del giocatore che gli permettono di eseguire i fondamentali tecnici e tattici ad alta velocità e nei momenti chiave della partita.
- **FONDAMENTALI MENTALI:** Il controllo emotivo delle proprie sensazioni che permette di prendere la decisione giusta nei momenti di stress delle partite, ma anche la capacità di relazionarsi con gli altri e di gestire situazioni problematiche

La vittoria all'interno del settore giovanile non è considerata un fattore secondario, poiché serve a cementare a livello emotivo sia l'individuo che il gruppo, ma deve passare necessariamente attraverso le capacità individuali e della squadra, deve essere il risultato della superiorità tecnica sull'avversario e non il frutto di escamotage tattici volti a lucrare sulle debolezze degli altri. Si vince perché siamo più forti non perché siamo più furbi.

L'aspetto dell'insegnamento tecnico/tattico ed educativo deve essere posto prima rispetto al risultato finale. Nelle prossime pagine indicherò gli obiettivi didattici da sviluppare in ogni categoria. La presente guida deve essere intesa come una sorta di scaletta da seguire nella programmazione del lavoro da fare in palestra. Ogni gruppo avrà le sue competenze, conoscenze e abilità. Esse dovranno essere valutate in continuazione per capire il livello dello sviluppo e solo una volta raggiunto a pieno uno step si potrà procedere a quello successivo.

Non si può passare ad un obiettivo tecnico superiore senza averne consolidato uno precedente, proprio come non si può imparare a correre senza prima saper camminare.

Categoria Esordienti

Obiettivi:

- *educare e sviluppare le capacità motorie*
- *consolidare le capacità di gioco*
- *giocare ad utilizzare i fondamentali*
- *le regole del gioco*
- *scoprire i primi riferimenti tecnici.*

Strumenti:

- **Palla - ballhandling:** Incrementare la confidenza con la palla, la sensibilità e la percezione tattile, il trattamento di palla, la destrezza, la scioltezza e la disinvoltura, utilizzando esercizi di gioco non analitici.
- **Spazio e orientamento:** Lettura intesa come capacità di discriminare e scegliere fra spazio pieno/vuoto o vantaggioso/svantaggioso in base ai riferimenti del gioco (palla, compagni, difensori, canestro e linee del campo); Utilizzo, cioè capacità di posizionarsi e muoversi all'interno del campo con e senza la palla.
- **Piedi:** Percezione dell'appoggio e del piede perno, miglioramento della sensibilità del movimento come propriocezione al movimento tecnico.
- **Tiro:** non in forma analitica, ma inteso come scoperta del fondamentale del tiro in situazioni sempre diverse, che permettano al giocatore di saper scegliere fra tiro da vicino/ lontano, in corsa/da fermo, ecc...
- **Passaggio:** non inteso come fondamentale a secco, ma come collaborazione, invito a giocare coi compagni. Aumentare l'utilizzo di questo strumento tecnico, valorizzarlo e gratificarlo anche se porta a palle perse.
- **Difesa:** responsabilità individuale nell'1c1 con assegnazione di compiti precisi individuali. Sviluppare il concetto di gruppo, di sviluppo della difesa di squadra in contesti sempre diversi con adeguamenti intuitivi del singolo giocatore.

In questa categoria è molto più ampia la forbice all'interno della squadra fra abilità dei giocatori. Sta quindi nella capacità dell'Istruttore riuscire a compiere un eccellente lavoro basandosi su:

- **Conoscenza** dei propri allievi per stabilire
- **obiettivi** educativi e generali di breve e medio termine per poi stabilire
- i **contenuti** e le **attività** da svolgere in palestra con il gruppo attraverso
- **mezzi** e **strumenti** adeguati al raggiungimento degli obiettivi
- utilizzando una **metodologia** d'insegnamento propria del livello del gruppo

Categoria Under 13 - Under 14

ATTACCO

Obiettivi:

- 1 contro 1 con e senza palla fronte a canestro
- Prendere vantaggio spazio \ tempo individualmente
- Collaborare in contropiede
- Conquistare spazi vantaggiosi in tempi brevi
- Collaborare nel 5c5

Strumenti:

1c1 con palla

PRENDERE VANTAGGIO

- posizione fondamentale
- presa della palla
- ambi-destrismo
- palleggio
- cambi di mano
 - frontale
 - dietro la schiena
- arresti
 - a due tempi in chiusura
 - a un tempo in chiusura
- partenza in palleggio (uso delle finte) e dal palleggio
 - incrociata sul fondo
 - incrociata sul centro
 - omologa (stessa mano stesso piede) sul fondo
 - omologa (stessa mano stesso piede) sul centro

MANTENERE IL VANTAGGIO

- presa della palla dal palleggio e dal passaggio
- passaggio
 - 2 mani petto
 - 2 mani laterale
 - 2 mani sopra la testa

CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO

- Tiro in corsa - terzo tempo
- Arresto (a chiudere) e tiro
- Arresto di potenza

1c1 senza palla

PRENDERE IL VANTAGGIO

- Tagli
- Posizionamento
- Fondamentali tattici per riconoscere spazi vantaggiosi

MANTENERE IL VANTAGGIO

- Piedi a canestro mentre ricevo
- Smarcamento
- Cambio di senso, direzione e velocità
- Utilizzo piede perno (giro dorsale e frontale)

Contropiede

- Entrare in possesso della palla
- Attaccare il canestro il più velocemente possibile
- 1c1 con e senza palla (spazi grandi, uso delle corsie)
- passaggi:
 - 1\2 mani laterale
 - 2 mani sopra la testa
- palleggio
 - Spinto stessa mano
 - Spinto alternato
- Sovrannumero e pari numero in spazi grandi (situazioni di 1c0 e 2c1)

Attacco metà campo

- Letture spazio/tempo come multiplo dell'1c1 con e senza palla
- Penetro e scarico per creare un sovrannumero
- Inizio di proposta di schieramenti offensivi (5 fuori come situazione di partenza ma con l'invito a pensare a situazioni dinamiche che portino 1 o 2 giocatori vicino al canestro)

DIFESA

Obiettivi:

- *1 contro 1 con e senza palla*
- *togliere lo spazio vantaggioso prima che venga occupato dall'attaccante*
- *Difesa dal contropiede (1c1 spazi grandi, 1c2)*
- *Togliere lo spazio vantaggioso nel minor tempo possibile*
- *Rubare la palla*
- *Conoscenza delle linee difensive*
 - *penetrazione*
 - *passaggio*
 - *della palla*
 - *mediana*

Strumenti:

- *posizione fondamentale*
- *interdipendenza tra arti superiori ed inferiori*
- *scivolamento difensivo*
- *Passaggio da scivolamento a corsa e viceversa*
- *giro dorsale e frontale*

1c1 con palla

PRENDERE VANTAGGIO

togliere spazi/tempi vantaggiosi all'attacco attraverso

- *difesa aggressiva (cercare la palla !!!)*
- *uso delle mani e dei piedi*
- *stimolo a perdere e recuperare l'equilibrio*

MANTENERE IL VANTAGGIO

- *obbligare l'attacco a fare cambi di mano*

CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO

- *recuperare la palla*
- *difendere un tiro*

1c1 senza palla

PRENDERE VANTAGGIO

- *non far ricevere o far ricevere con spazi e tempi vantaggiosi (anticipo)*
- *salto alla palla*

MANTENERE IL VANTAGGIO

- *obbligare l'attacco a continuare a giocare in spazi non vantaggiosi*

Difesa Contropiede

PRENDERE VANTAGGIO

- occupare spazi vantaggiosi prima dell'attacco (correre)
- fermare la palla

MANTENERE IL VANTAGGIO

- non farsi battere

CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO

- pareggiare il sovrannumero
- recuperare la palla
- marcare il tiro

Difesa metà campo

Difesa come multiplo dell'1c1 per prendere / mantenere vantaggio collaborando

- difesa a muro
- responsabilità individuale
- Aiuto e recupero (istintivo)

Categoria Under 15 - Under 16

ATTACCO

Obiettivi:

- *Sviluppo delle capacità motorie*
- *Scoperta e sviluppo dei fondamentali offensivi*
- *Imparare a giocare assieme*

Strumenti:

- 1 contro 1 con e senza palla fronte a canestro
- 1 contro 1 con e senza palla spalle a canestro
- prendere vantaggio spazio \ tempo individualmente
- collaborare in contropiede
- conquistare spazi vantaggiosi in tempi brevi
- lettura spazio/tempo nelle collaborazioni a metà campo come multiplo dell'1c1
- prendere e mantenere un vantaggio assieme ai compagni 1c1 con palla

1c1 con palla

PRENDERE VANTAGGIO

- posizione fondamentale
- presa della palla
- ambidestrismo
- partenza in palleggio (uso delle finte) e dal palleggio
- partenza incrociata ed omologa
- partenza reverse - dinamica
- palleggio: cambio di mano frontale e tra le gambe e dietro schiena
- virata - esitation

MANTENERE IL VANTAGGIO

- presa della palla dal palleggio e dal passaggio
- passaggio
 - 2 mani petto
 - 2 mani laterale
 - 2 mani sopra la testa
- 1 mano laterale
 - diretto e battuto
 - dal palleggio

CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO

Conclusioni

- Tiro in corsa
- terzo tempo con soluzioni in reverse o cerchiando la palla
- secondo tempo
- arresto e tiro (arresto a chiudere)
- tiro dopo arresto di potenza
- arresto ad aprire (step back)

1c1 senza palla

PRENDERE IL VANTAGGIO

- Tagli
- Posizionamento
- Fondamentali tattici per riconoscere spazi vantaggiosi

MANTENERE IL VANTAGGIO

- Piedi a canestro mentre ricevo
- Posizionamento togliere l'aiuto mentre c'è un 1c1 con palla
- Smarcamento
- Cambio di senso, direzione e velocità
- Autoblocco
- Presa di posizione, uso del corpo
- Dare bersaglio
- Utilizzo contatto
- Utilizzo piede perno (giro dorsale e frontale)

Contropiede

- Entrare in possesso della palla
- 1c1 con e senza palla (spazi grandi, uso delle corsie)
- passaggi
 - 1/2 mani laterale
 - 2 mani sopra la testa
- palleggio
 - Spinto stessa mano
 - Spinto alternato
- Sovrannumero e pari numero in spazi grandi
 - dare linee di passaggio in ampi spazi anche in funzione della scelta del posizionamento difensivo
 - situazioni di 1c0 e 2c1
 - situazioni di 3c2

Attacco metà campo

- Letture spazio/tempo come multiplo dell'1c1 con e senza palla
- Penetro e scarico per creare un sovrannumero
- Utilizzo dei primi triangoli offensivi (allineamento)
- Inizio di proposta di schieramenti offensivi
- possibilità di attaccare l'area con penetrazioni (con e senza palla) e prime collaborazioni semplici
- Giocare con un giocatore interno

- Regole di collaborazione tra esterni, esterni/interni come multiplo dell'1c1 (presa di posizione e allineamento)
- primi concetti di blocco (rimesse, dai e segui)

DIFESA

Concetti generali

Conoscenza delle linee difensive

- penetrazione
- passaggio
- della palla
- mediana

Strumenti

- posizione fondamentale
- interdipendenza tra arti superiori ed inferiori
- scivolamento difensivo
- Passaggio da scivolamento a corsa e viceversa
- giro dorsale e frontale
- capacità di prendere contatto
- tagliafuori

1 contro 1 con e senza palla

- Togliere lo spazio vantaggioso prima che venga occupato dall'attaccante
- Difesa dal contropiede (1c1 spazi grandi, 1c2)
- Togliere lo spazio vantaggioso nel minor tempo possibile
- Collaborare in sottonumero (2c3)
- Contenimento \ aggressivo
- Collaborazioni a metà campo come multiplo dell'1c1
- Primi concetti di pressing a uomo

1c1 con palla

PRENDERE VANTAGGIO

togliere spazi/tempi vantaggiosi all'attacco

- difesa aggressiva
- difesa di contenimento
- uso delle mani e dei piedi

MANTENERE IL VANTAGGIO

- obbligare l'attacco a fare cambi di mano
- capacità di saper alternare corsa/scivolamento

CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO

- recuperare la palla
- difendere un tiro
- tagliafuori

1c1 senza palla

PRENDERE VANTAGGIO

- non far ricevere o far ricevere con spazi e tempi vantaggiosi (anticipo)
- salto alla palla
- difesa sui tagli
- difesa 1c1 sul recupero

MANTENERE IL VANTAGGIO

- Obbligare l'attacco a continuare a giocare in spazi non vantaggiosi

Difesa Contropiede

PRENDERE VANTAGGIO

- occupare spazi vantaggiosi prima dell'attacco (correre)
- fermare la palla
- uso delle finte

MANTENERE IL VANTAGGIO

- non farsi battere

CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO

- pareggiare il sovrannumero
- recuperare la palla
- marcare il tiro
- accoppiamenti difensivi

Difesa metà campo

Difesa come multiplo dell'1c1 per prendere / mantenere vantaggio collaborando

- difesa a muro
- responsabilità individuale
- Aiuto e recupero (istintivo)
- Posizionamento – lato forte e lato debole
- Aiuto e recupero
- Aiuto e Cambio
- Difesa pivot basso
- Non concedere l'allineamento (non concedere spazi vantaggiosi)
- Togliere le linee di passaggio nei triangoli

Categoria Under 17 - Under 18

ATTACCO

Obiettivi:

- 1c1 con e senza palla
- Contropiede
- Giocatore interno
- Blocchi sull'uomo senza palla
- Attacco alla zona

1 contro 1 con e senza palla

- capacità di anticipazione della lettura della posizione del difensore (enfaticizzare il concetto del "mentre")
- cambi di mano speciali per prendere un vantaggio individuale
- partenze speciali (esempio "spagnola") e tiri speciali
- utilizzo del corpo nei contatti
- arresto e tiro in allontanamento

Contropiede

- Contropiede 1° "ondata"
- Contropiede 2° "ondata":
 - primo rimorchio che taglia verso spazi interni
 - secondo rimorchio che si arresta in spazi esterni per collaborare con il primo rimorchio e ribaltare

Collaborare a metà campo

Giocare con un giocatore interno

- Regole di collaborazione tra esterni (+ hand off), tra esterni/interni (come multiplo dell'1c1)
- spaziature degli esterni in funzione dell'1 c 1 interno
- spaziature dell'interno in funzione dell'1 c 1 esterno
- regole di collaborazione tra esterni con palla al giocatore interno ("sponda"): tagli - riposizionamenti

Giocare con i blocchi sull'uomo senza palla: creare un sovrannumero

Tecnica del blocco (bloccante):

- tecnica del giro
- uso del perno in relazione allo spazio

Tecnica di utilizzo del blocco (bloccato):

- cambio direzione/velocità usando il corpo (contatto)
- lettura della difesa
- capacità di utilizzo degli arresti in condizione di accelerazione/decelerazione

Blocchi lontano dalla palla

Prendere Vantaggio:

- giocando senza palla
- collaborando

Mantenere Vantaggio: dando due linee di passaggio

Concretizzare Vantaggio: tiro aperto del bloccato o del bloccante

A fine stagione, eventuale inserimento dei blocchi sulla palla

Tipi di blocchi semplici:

- Cieco
- Verticale
- Orizzontale
- Diagonale
- UCLA

Tipi di blocchi complessi:

- Flex

Schieramento offensivo con un interno (non specializzato!)

Introdurre un sistema offensivo con uno schieramento di partenza con un interno, ma che preveda che tutti i giocatori giochino in tutte le posizioni. (Es. Flex Offense, Passing Game, Motion Offense)

Attacco alla zona

Utilizzo ed adeguamento degli strumenti tecnico/tattici dell'attacco alla uomo per poter attaccare la difesa a zona

P.V.: con l'1c1 con e senza palla in relazione agli spazi vantaggiosi concessi dalla difesa

M.V. : collaborazioni con utilizzo dei triangoli

C.V. : tiro aperto

Uso di un attacco "universale" alla zona

Situazioni speciali

Rimesse da lato e da fondo per la continuità offensiva

DIFESA

1 conto 1 con e senza palla

(vedasi U15 + limitare in tempi sempre più rapidi le scelte dell'attacco)

Collaborazioni difensive sulle penetrazioni

- Aiuto e recupero
- Aiuto e cambio (in spazi piccoli): su lato forte - su lato debole
- Aiuto e rotazione: in spazi grandi
- Finta d'aiuto

Contropiede

- accoppiarsi prima possibile per evitare il sovrannumero e l'utilizzo dei rimorchi
- accoppiamento immediato con la palla
- concetto di protezione dell'area
- accoppiamento con gli avversari in relazione allo spazio occupato

Collaborazioni difensive con la palla al pivot

- Prendere e mantenere vantaggio
- Aiuto e recupero
- Raddoppio (con l'uomo più vicino) e collaborazione

Collaborazioni difensive sui blocchi lontano dalla palla

- Utilizzo degli strumenti tecnico-tattici dell'1c1 senza palla e delle collaborazioni

Difesa sui blocchi sull'uomo senza palla:

- Inseguire
- Tagliare
- Aiuto e recupero
- Cambio (aggressivo !!)

Collaborazioni difensive sui blocchi sulla palla

- Cambio

A fine stagione eventuale ulteriore scelta difensiva (aiuto difensivo = "show")

Zona

Un tipo di schieramento difensivo con relativi spazi di competenza (difesa di contenimento!)

- Utilizzo degli strumenti tecnico/tattici delle collaborazioni difensive a uomo adeguandoli alla zona

(Solo come concetti generali e alla fine dell'under 17 o all'inizio dell'under 18)

La zona è una difesa legale e non va ostracizzata, dobbiamo insegnarla a giocare per non averne paura quando ce la fanno. Non deve diventare un modo per vincere under 17.

Difesa tutto campo

per contenere (mangiare tempo) o pressare (alzare il ritmo)

- Uomo press
- Run and jump o raddoppio

Categoria Under 19 - Under 20

ATTACCO

1 contro 1 con e senza palla

- capacità di anticipazione della lettura della posizione del difensore (enfaticizzare il concetto del mentre)
- cambi di mano speciali legati all'uso del pick and roll
- partenze speciali e tiri speciali
- utilizzo del corpo nei contatti
- arresto e tiro in allontanamento

Contropiede

Concetto di transizione offensiva con rimorchio che :

- primo rimorchio che taglia verso spazi interni
- secondo rimorchio che si arresta in spazi esterni per collaborare con il primo rimorchio e
Ribaltare
Bloccare lontano e sulla palla

Giocare con uno o due giocatori interni

- Regole di collaborazione tra esterni (hand off), tra esterni/interni, tra interni
- spaziature degli esterni in funzione dell'1c1 interno
- spaziature dell'interno in funzione dell'1c1 esterno

Regole di collaborazione tra esterni con palla al giocatore interno ("sponda");

- tagli
- riposizionamenti
- blocchi

Giocare con i blocchi

Creare un sovrannumero e primi attacchi a termine

Tecnica del blocco (bloccante):

- tecnica del giro
- uso del perno in relazione allo spazio

Tecnica di utilizzo del blocco (bloccato):

- cambio direzione/velocità usando il corpo (contatto)
- lettura della difesa
- capacità di utilizzo degli arresti in condizione di accelerazione/decelerazione

Blocchi lontano dalla palla (vedi U17) + uso dei blocchi multipli**Tipi di blocchi semplici:**

- Cieco
- Verticale
- Orizzontale
- Diagonale
- UCLA

Tipi di blocchi complessi:

- Bloccare il bloccante
- Doppia uscita
- Stagger
- Doppio Blocco

Blocchi sulla palla

- P.V.: - collaborando con il palleggiatore
- M.V.: - passaggi
 - spazature
- C.V.: - tiro aperto del palleggiatore, del rollante o di una sponda
 - Schieramenti offensivi con uno o due giocatori interni
 - Definizione dei ruoli

Tipi di blocchi:

- Pick'n'roll laterale
- Pick'n'roll centrale
- Doppio Pick'n'roll a scendere
- Doppio Pick'n'roll alto (the cage)

Attacco alla zona

Utilizzo ed adeguamento degli strumenti tecnico/tattici dell'attacco alla uomo per poter attaccare la difesa a zona

- P.V.: con l'1c1 con e senza palla in relazione agli spazi vantaggiosi concessi dalla difesa
 - blocchi sulla palla
 - blocchi di contenimento

M.V. : collaborazioni con utilizzo dei triangoli, dei blocchi di contenimento e sulla palla

C.V. : tiro aperto

- Differenti tipi di schieramenti in relazione alle zone
- Situazioni speciali: Rimesse da lato e da fondo a termine

DIFESA

Contropiede

- accoppiarsi prima possibile per evitare il sovrannumero e l'utilizzo dei rimorchi
- accoppiamento immediato con la palla
- concetto di protezione dell'area
- accoppiamento con gli avversari in relazione allo spazio occupato o in relazione alle situazioni di blocco

Collaborazioni difensive sulle penetrazioni

- Aiuto e cambio
- In spazi piccoli: >su lato forte - >su lato debole - Aiuto e rotazione: In spazi grandi

Collaborazioni difensive con la palla al pivot

- Aiuto e recupero
- Raddoppio (situazioni tecnico – tattiche)
- Saper riconoscere lo spazio vantaggioso alla rotazione

Collaborazioni difensive sui blocchi lontano dalla palla

Utilizzo degli strumenti tecnico-tattici dell'1c1 senza palla e delle collaborazioni

- Inseguire
- Tagliare
- Aiuto e recupero
- Cambio
- Negare

Difesa sui blocchi sulla palla

Collaborazioni difensive sui blocchi sulla palla

- Aiuto e recupero (SHOW o FLAT)
- Contenere (DROP)
- Negare (DENY)
- Passare in 3° o in 4° (SQUEEZE)

Zona

Vari tipi di schieramenti difensivi con relativi spazi di competenza

- Utilizzo degli strumenti tecnico/tattici delle collaborazioni difensive a uomo adeguandoli alla zona

Difesa tutto campo per contenere o pressare

- Uomo press
- Run and jump o raddoppi
- Zone – press: pari/dispari con/senza raddoppio.
- Cambio