

Annata Sportiva

2016 - 2017

## STRATEGIA DEL SETTORE GIOVANILE

*“ fare un passaggio in più e due palleggi in meno ”*



## Sommario

<b>PROGETTO</b> .....	3
<b>CREARE GIOCATORI DI PALLACANESTRO</b> .....	3
Obiettivo: .....	3
Miglioramento individuale dei giocatori.....	3
Il gioco deve migliorare attraverso il miglioramento del giocatore. ....	3
Creare abitudine al gioco della pallacanestro. ....	3
Come: .....	3
Miglioramento comportamentale .....	3
Miglioramento tecnico individuale.....	3
Miglioramento tattico individuale .....	4
Miglioramento tattico di squadra .....	4
Le figure ideali: .....	5
<b>PROGRAMMA</b> .....	6
Al termine della Categoria Giovanile di riferimento il giocatore deve saper fare: .....	6
<b>ESORDIENTI (2005)</b> .....	6
Attacco.....	6
Contropiede .....	7
Difesa.....	7
<b>UNDER 13 (2004)</b> .....	8
Attacco.....	8
Contropiede .....	9
Difesa.....	9
Lavoro fisico .....	10
<b>UNDER 14 (2003)</b> .....	11
Attacco.....	11
Contropiede .....	13
Difesa.....	13
Lavoro fisico.....	14
<b>UNDER 15 (2002)</b> .....	14
Attacco.....	14
Contropiede .....	16
Difesa.....	16
Lavoro fisico.....	16
<b>UNDER 16 (2001)</b> .....	17
Attacco.....	17
Contropiede .....	18
Difesa.....	18
Lavoro fisico.....	19
<b>UNDER 18 (1999-2000)</b> .....	20
Attacco.....	20
Contropiede .....	21
Difesa.....	21
Lavoro fisico.....	22
<b>Under 20 (1997/1998)</b> .....	22
Area di competenza della prima squadra. ....	22

## PROGETTO

### CREARE GIOCATORI DI PALLACANESTRO

#### Obiettivo:

##### *Miglioramento individuale dei giocatori.*

- Miglioramento comportamentale
- Miglioramento tecnico individuale
- Miglioramento tattico individuale

##### *Il gioco deve migliorare attraverso il miglioramento del giocatore.*

- Miglioramento tattico di squadra

##### *Creare abitudine al gioco della pallacanestro.*

#### Come:

##### *Miglioramento comportamentale*

- Presenza obbligatoria agli allenamenti, rispetto degli impegni e dei compagni, capacità di organizzazione.
  - o La presenza agli allenamenti è un dovere di ogni singolo atleta.
- Abbigliamento curato, rispetto di se stessi, dei compagni e del materiale indossato (es. maglietta nei pantaloncini), rispetto delle strutture utilizzate.
- Concentrazione e attenzione durante gli allenamenti.

##### *Miglioramento tecnico individuale*

- Abitudine al contatto fisico (il basket è sport di contatto).
- Fondamentali senza palla (80% del gioco è senza palla).
  - Conoscere gli spazi e le posizioni sul campo.
  - Uso dei piedi e del corpo (mani, braccia, testa, etc.).
  - Smarcamento e tagli.
  - Tagli dal lato debole.
- Fondamentali con palla.

A.S. 2016-2017

- Tiro (qualità e quantità).
  - Passaggio (lettura, tempi e tecnica).
  - Palleggio (uso adeguato e non abuso del palleggio).
  - Trattamento di palla, migliorare il contatto tra mani e palla.
- Capacità di creare, mantenere, concretizzare vantaggi sia individualmente sia in collaborazione ed equilibrio con i compagni, il tutto attraverso l'uso dei fondamentali.

### ***Miglioramento tattico individuale***

- Lavorare sempre in situazione agonistica con la difesa, abituare il giocatore alla scelta migliore (tattica individuale).
- Migliorare la capacità di 1c1 dei giocatori.
- Correggere durante il gioco, abitua l'istruttore alla lettura e il giocatore nelle scelte.
- Timing di gioco, quando, dove e perché di una scelta.
- "Punire" e correggere l'errore di scelta, non condannare ma correggere l'errore di esecuzione (anche in partita).

### ***Miglioramento tattico di squadra***

- All'interno delle linee guida di gioco (gioco comune), migliorare i fondamentali individuali.
- Allenare i giocatori alla scelta corretta creando e provando situazioni adeguate di gioco in allenamento.
- L'istruttore deve avere ben chiaro come si sviluppa il gioco 5c5 e saperlo spezzare lavorando in modo analitico in situazioni di 2c2, 3c3 e 4c4.
- Lavorare sulle spaziature (le regole saranno uguali per tutte le categorie).
- **Abituare i giocatori a giocare dentro e fuori dall'area.**
- Nessuna regola difensiva tipo mandare sul fondo, etc, ma abituare i giocatori a difendere uno contro uno con energia (responsabilità individuale) e abituarli alle rotazioni difensive (responsabilità di squadra) seguendo il **principio di spazio e tempo**.
- insegnare a leggere la posizione della palla per occupare lo spazio corretto ed assumere un posizionamento corretto.
- Creare mentalità (atteggiamento sul campo)

A.S. 2016-2017

- Abituare i giocatori ad essere aggressivi, in ogni posizione e situazione, per togliere l'iniziativa all'attacco.
- Creare abitudine al tagliafuori.

## Le figure ideali:

ALLENATORE	ATLETA	GENITORE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insegnante, istruttore, educatore.</li> <li>- Esempio di lealtà e correttezza.</li> <li>- Attento ai bisogni dei ragazzi e capace di dialogare con loro.</li> <li>- Avvia i ragazzi all'autonomia.</li> <li>- Con forte senso di appartenenza al progetto.</li> <li>- Positivo ed ottimista.</li> <li>- Consapevole che i giocatori non sono i suoi.</li> <li>- Capace di trasmettere il concetto di squadra: da io a noi.</li> <li>- Non cerca alibi.</li> <li>- Imparziale nei confronti dei giocatori.</li> <li>- Non deve essere amico dei giocatori, ma guida.</li> </ul> <p><i>La vera educazione consiste nel portare alla luce il meglio di una persona.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educatore e dotato di autocontrollo.</li> <li>- Positivo ed ottimista.</li> <li>- Motivato, impegnato ed ambizioso.</li> <li>- Sicuro, coraggioso, con personalità.</li> <li>- Responsabile.</li> <li>- Non cerca alibi.</li> <li>- Capace di affrontare le difficoltà in prima persona parlando con l'allenatore.</li> <li>- Consapevole che gli allenamenti e le partite sono gli unici mezzi per migliorare.</li> <li>- Consapevole che vincere significa avere dato il massimo.</li> <li>- Pone nell'allenatore la massima fiducia come sua guida.</li> <li>- Cura la propria persona.</li> </ul> <p><i>Squadra è come sottomarino: uno sbaglia, tutti morti.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettoso dei ruoli.</li> <li>- Collaborativo e disponibile.</li> <li>- Apprezza il figlio indipendentemente dalla riuscita sportiva e lo sostiene nei momenti di difficoltà.</li> <li>- Spinge il figlio all'autonomia per affrontare le difficoltà in prima persona.</li> <li>- Se ha osservazioni da fare le fa con le persone incaricate e nelle sedi opportune.</li> <li>- Accetta la sconfitta e sa che la vittoria sarà frutto di un lavoro graduale e progressivo.</li> <li>- Fiducioso nei confronti del percorso scelto da persone con maggior competenza (allenatori).</li> </ul> <p><i>La squadra viene prima degli individui, il talento è al servizio della squadra.</i></p>

***Atleti, allenatori, genitori.. Esistono tanti modi per essere un buon membro della squadra e per essere una presenza positiva. Quando il concetto di squadra riesce ad esprimersi al meglio sia nella vittoria sia nella sconfitta, sarà sempre e comunque un'esperienza meravigliosa per tutti.***

# PROGRAMMA

***Al termine della Categoria Giovanile di riferimento il giocatore deve saper fare:***

## **ESORDIENTI (2005)**

### ***Attacco***

#### **Fondamentali individuali con palla**

1. Miglioramento del contatto mani-palla
2. Palleggio analitico e in situazioni reali di gioco.
  - a. Differenza tra palleggio spinto, sul posto e arretrato
    1. Riferito allo spazio, al tempo e al vantaggio
3. Cambi di ritmo analitici e in situazioni reali di gioco
4. Palleggio - cambio mano
  - a. Concetto di cambio mano
    1. Difensore vicino (protetto)
    2. Veloce se in contropiede (lettura)
5. Partenze analitiche e in situazioni reali di gioco
  - a. Incrociata senza contatto e incrociata con contatto
  - b. In contropiede
    1. Uso della mano interna per mettere giù la palla (creare abitudine)
6. Passaggio in situazioni reali di gioco.
  - a. Due mani in corsa
  - b. Migliorare il concetto di squadra, il passaggio è un modo di attaccare il canestro, servire il compagno con maggior vantaggio.
7. Tiro
  - a. Grande attenzione all'uso degli arti inferiori.
  - b. Tecnica di base per apprendimento del gesto.
  - c. Tiri in corsa
    1. Terzo tempo dx e sx
8. 1c1 con palla - **prendere vantaggio - abitudine al contatto**

### Fondamentali individuali senza palla

9. Uso dei perni - cambi di direzione - cambi di senso.
10. Ricezione con mani pronte (**10 dita**), uso dei piedi in ricezione.
11. Uso del corpo - **prendere vantaggio - abitudine al contatto**
12. Uso degli arti superiori (servono a ricevere la palla).
13. Smarcamento - andare dove la linea di passaggio è libera (devo vedere la palla)
14. 1c1 senza palla (lettura degli spazi e dei tempi [concetto di precedenza]).

### Fondamentali di squadra

15. Tagli e rimpiazzi
16. Concetto di: “fatta una cosa ne faccio un’altra”
17. Introdurre concetto di ribaltamento di lato

### *Contropiede*

1. lavorare sulla mentalità di trasformazione immediata da difensore ad attaccante
  - a. Occupare lo spazio (corsie laterali)
  - b. Conquistare la linea di fondo (“smile”)
  - c. Passare al compagno avanti (**limitare il palleggio**)
  - d. Limitare il numero di passaggi
  - e. Correre in cinque

### *Difesa*

#### Individuale

1. Tecnica di scivolamento - lavorare solo sull’equilibrio
  - a. Uso dei piedi
  - b. Uso degli arti inferiori
  - c. Uso degli arti superiori
  - d. Dissociazione arti superiori e arti inferiori
2. Responsabilità individuale
3. Tagliafuori - abitudine al contatto
4. **Abitudine alla comunicazione - IMPORTANTE**

#### Di squadra

5. Accoppiarsi in modo rapido

## UNDER 13 (2004)

### Attacco

#### Fondamentali individuali con palla

1. Ball-handling (miglioramento del contatto mani-palla)
2. Palleggio analitico e in situazioni reali di gioco.
  - a. Jo-Jo con mano sopra la palla e frequenza alta
  - b. Palleggio spinto con mano dietro la palla
  - c. Palleggio arretrando con uso del corpo per proteggere la palla
3. Cambi di mano analitici e in situazioni reali di gioco
  - a. Frontale (palla indietro e mani pronte)
  - b. Fra le gambe (piedi “dispari”, palleggio indietro e mani pronte)
4. Partenze analitiche e in situazioni reali di gioco
  - a. Incrociata senza contatto e incrociata con contatto
  - b. In contropiede
    1. Uso della mano interna per mettere giù la palla (ricezione a due mani) - la tecnica deve essere acquisita al termine della stagione.
5. Passaggio in situazioni reali di gioco.
  - a. Due mani in corsa
  - b. Due mani da petto e sopra testa
  - c. laterale mano esterna (diretto e battuto a terra)
    1. uso dei piedi e del corpo
    2. inserire anche il passaggio da palleggio
  - d. laterale mano interna (diretto)
    3. uso dei piedi e del corpo
6. Tiro
  - a. Grande attenzione all'uso degli arti inferiori.
  - b. Tecnica per apprendimento del gesto.
  - c. Tiri in corsa
    1. Terzo tempo dx e sx
    2. Secondo tempo dx e sx
    3. Tiro a proteggere dx e sx
7. 1c1 con palla - **prendere e mantenere vantaggio - abitudine al contatto**



### Fondamentali individuali senza palla

8. Uso dei perni - cambi di direzione - cambi di senso.
9. Ricezione con mani pronte (**10 dita**), uso dei piedi in ricezione.
10. Uso del corpo - **prendere e mantenere vantaggio - abitudine al contatto**
11. Uso degli arti superiori solo per ricevere la palla (non per gestire il contatto).
12. Smarcamento - andare dove la linea di passaggio è libera (devo vedere la palla)
  - a. Riferimenti: linea dei 3pt e semicerchio “no sfondamento” (smile)
13. 1c1 senza palla (lettura degli spazi e dei tempi [concetto di precedenza]).

### Fondamentali di squadra

14. Spaziature (lavorare su collaborazioni 2c2 - 3c3)
  - a. Tagli e rimpiazzi (riferimenti sul campo [linea 3punti - area dei 3secondi - smile])
  - b. Tagli dal lato debole
  - c. chi passa crea spazio
15. **Rinforzo** del concetto di: “fatta una cosa ne faccio un'altra”
16. **Cura** del ribaltamento di lato

### Contropiede

1. lavorare sulla mentalità di trasformazione immediata da difensore ad attaccante
  - a. Occupare lo spazio (corsie laterali)
  - b. Conquistare la linea di fondo (“smile”)
  - c. Passare al compagno avanti (**limitare il palleggio**)
  - d. Limitare il numero di passaggi
  - e. Correre in cinque
  - f. Dare segnali visivi e uditivi (“mia”, “centro”, “destra”, “sinistra”, “lunga”)
  - g. Dare ruoli e posizioni - spazio sul campo

### Difesa

#### Individuale

1. Tecnica di scivolamento - equilibrio
  - a. Uso dei piedi

A.S. 2016-2017

- b. Uso degli arti inferiori
  - c. Uso degli arti superiori
  - d. Dissociazione arti superiori e arti inferiori
2. Pressione sulla palla (stare a “MURO”) - responsabilità individuale.
  3. Incrementare il concetto di anticipo
    - a. Saltare sulla linea della palla
    - b. Corpo sulla linea della palla
    - c. Guardia dx e guardia sx
  4. Aggressivi a tutto campo
  5. Togliere iniziativa all’attacco
  6. Tagliafuori - abitudine al contatto (tenere lontano da canestro il proprio uomo)
  7. Sviluppo continuo della capacità di comunicazione - IMPORTANTE

#### Di squadra

6. Accoppiarsi in modo rapido
  - a. Tenere subito 1c1 (almeno 2 scivolamenti)
  - b. Essere sulle linee di passaggio

#### *Lavoro fisico*

1. Rapidità
2. Saper mantenere la posizione fondamentale in equilibrio
3. Saper mantenere la posizione di equilibrio con semplici movimenti dinamici (spostamenti in tutte le direzioni)

**Al termine del percorso Esordienti e Under 13 quanto elencato sopra deve essere completamente acquisito.**

## UNDER 14 (2003)

### Attacco

#### Fondamentali individuali con palla

1. Ball handling (miglioramento del contatto mani-palla)
2. Palleggio analitico e in situazioni reali di gioco.
  - a. Protetto contro pressione difensiva
  - b. Controllo del palleggio con i contatti fisici
3. Cambi di mano analitici e in situazioni reali di gioco
  - a. Dietro schiena (in corsa)
  - b. Sotto il sedere
  - c. Stop & Go
4. Partenze analitiche e in situazioni reali di gioco
  - a. Incrociata senza contatto e incrociata con contatto
    1. Associare in modo automatico la scelta di partenza dopo la ricezione (lettura)
  - b. In contropiede
    1. Uso della mano interna per mettere giù la palla (ricezione a due mani [il pallone ha cambiato è cambiato mis.7]) - la tecnica deve essere acquisita al termine della stagione.
  - c. Partenza stessa mano e stesso piede
    1. passo piccolo - passo grande (controllo del corpo)
5. Passaggio in situazioni reali di gioco
  - a. Due mani in corsa
  - b. Passaggio "SKIP" due mani sopra la testa
  - c. **Passaggio in area**
  - d. Timing nel passaggio su giocatore in back-door
6. Tiro
  - a. Grande attenzione all'uso degli arti inferiori.
  - b. Miglioramento della tecnica del gesto.
  - c. Tiri in corsa
    1. Lay up rovesciato dx e sx
    2. Secondo tempo dx e sx cambiando lato (testa sotto retina)

3. Tiro a proteggere dx e sx cambiando lato(testa sotto retina)
7. Arresto e tiro
  - a. Arresto a due tempi
  - b. Arresto a due tempi (con secondo appoggio simultaneo)
8. 1c1 con palla - **prendere e mantenere vantaggio - abitudine al contatto**
9. 1c1 in post basso (senza specializzazione)
  - a. piede perno sul fondo
  - b. fare vedere il piede perno
  - c. conquistare il centro area (numero illimitato di palleggi) per il tiro
    1. hook shot

### Fondamentali individuali senza palla

10. Uso dei perni - cambi di direzione - cambi di senso.
11. Ricezione con mani pronte (**10 dita**), uso dei piedi in ricezione.
12. Uso del corpo - **prendere e mantenere il vantaggio - abitudine al contatto**
13. Uso degli arti superiori solo per ricevere la palla.
14. 1c1 in post basso (senza specializzazione - tutti dentro tutti fuori)
  - a. prendere posizione (allineamento palla-ferro)
  - b. accorciare il passaggio
  - c. ricezione con due mani (10 dita)
15. Smarcamento - andare dove la linea di passaggio è libera (devo vedere la palla)
  - a. Riferimenti: linea dei 3pt e semicerchio “no sfondamento” (smile)
  - b. Uso del back-door
16. 1c1 senza palla (lettura degli spazi e dei tempi [concetto di precedenza]).

### Fondamentali di squadra

17. Spaziature (lavorare su collaborazioni 2c2 - 3c3)
  - a. Tagli e rimpiazzi
  - b. Tagli dal lato debole
  - c. Uso di giocatori in post basso (senza specializzazione)
18. Concetto di ribaltamento di lato (anche con passaggio skip)
19. Inserimento di uso dei blocchi (solo in situazioni di rimessa): **BLOCCO CIECO**

- a. concetto di “sandwich”
- b. smarcamento per il bloccante (seconda linea di passaggio)

### **Contropiede**

1. Insistere sulla mentalità di trasformazione immediata da difensore ad attaccante
  - a. Occupare lo spazio (corsie laterali)
  - b. Conquistare la linea di fondo (“smile”)
  - c. Passare al compagno avanti (**limitare il palleggio**)
  - d. Limitare il numero di passaggi
2. Lettura del soprannumero e sfruttare il vantaggio (2c1 e 3c2)

### **Difesa**

#### **Individuale**

1. Tecnica di scivolamento - equilibrio
  - a. Uso dei piedi
  - b. Uso degli arti inferiori
  - c. Uso degli arti superiori
  - d. Dissociazione arti superiori e arti inferiori
2. Pressione sulla palla (stare a “MURO”)
3. Incrementare il concetto di anticipo - **in relazione a spazio e tempo**
  - a. Saltare sulla linea della palla
  - b. Corpo sulla linea della palla
  - c. Guardia dx e sx
  - d. Cambio guardia sui back-door
4. Posizionamento sul lato debole - **volare con la palla**
  - a. Corpo
  - b. Arti inferiori
  - c. Arti superiori
5. Tenere 1c1 sul recupero
  - a. Tecnica - recupero e contenimento
  - b. Equilibrio (“piccoli passi”)
  - c. Spalla interna
  - d. **Tagliare la linea della palla**

6. Principi di difesa sul post (senza specializzazione)
  - a. 1c1 su giocatore senza palla (anticipo - petto contro spalla)
  - b. 1c1 su giocatore con palla

#### **Di squadra**

7. Cura dell'atteggiamento - stare sulle linee di passaggio (alti)
8. Situazione di rotazioni difensive 2c2 e 3c3 (regole semplici)
9. Principi di difesa sui blocchi ciechi
  - a. **Comunicazione**
  - b. Difensore del bloccante a protezione dell'area e in aiuto al compagno
10. Difesa a tutto campo con raddoppi e rotazioni
11. La capacità di comunicazione deve essere automatica - **AUTONOMIA**

#### **Lavoro fisico**

1. Rapidità
2. Saper mantenere la posizione fondamentale in equilibrio
3. Saper mantenere la posizione di equilibrio con semplici movimenti dinamici (spostamenti in tutte le direzioni)
4. Allenare i propriocettori e gli stabilizzatori statici

### **UNDER 15 (2002)**

#### **Attacco**

##### **Fondamentali individuali con palla**

1. Ball handling (miglioramento del contatto mani-palla)
2. Palleggio analitico e in situazioni reali di gioco.
  - a. Consolidamento di tutte le situazione viste in precedenza (U13 e U14)
3. Cambi di mano analitici e in situazioni reali di gioco
  - a. Partenza reverse (incrociata) in situazione di anticipo
  - b. Partenza dietro schiena
  - c. Partenza "fra le gambe"
  - d. Partenza con cambio mano (movimento Mancinelli)
  - e. Stop & Go
4. Passaggio in situazioni reali di gioco
  - a. Passaggio diretto e battuto dal palleggio

A.S. 2016-2017

- b. Miglioramento del passaggio dentro l'area e in post basso
  - c. Miglioramento del timing nel passaggio
5. Tiro
- a. Perfezionamento della tecnica con cura degli arti superiori
  - b. Cura dell'associazione tra arti inferiori e arti superiori nella spinta
  - c. Aumento delle difficoltà nei tiri in corsa
  - d. Aumento della velocità di esecuzione sia nei tiri in corsa sia nei movimenti di arresto e tiro
6. Arresto e tiro
- a. Arresto a due tempi (due appoggi "singoli")
7. 1c1 con palla - prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio - abitudine al contatto
8. 1c1 in post basso (senza specializzazione)
- a. piede perno sul fondo
  - b. fare vedere il piede perno
  - c. conquistare il centro area (numero illimitato di palleggi)
  - d. hook shot
  - e. tiro in Up & Under

#### Fondamentali individuali senza palla

9. Ricezione con mani pronte (10 dita), uso dei piedi in ricezione.
10. Uso del corpo - prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio - abitudine al contatto
- a. Miglioramento nel sentire il contatto in post basso
11. Uso degli arti superiori solo per ricevere la palla.
12. 1c1 in post basso (senza specializzazione)
- a. utilizzo del corpo e dei piedi per prendere vantaggio
  - b. concetto di "mentre" (lavorare in funzione al movimento della palla)
13. Smarcamento in allontanamento (back-door in fade away).

#### Fondamentali di squadra

14. Spaziature (lavorare su collaborazioni 2c2 - 3c3 - 4c4).
15. Uso di giocatori in post basso (senza specializzazione)
- a. Allinearsi con il giocatore in post basso e il ferro - uso del palleggio

A.S. 2016-2017

**16. Blocchi (solo su rimesse): BLOCCO CIECO E BLOCCO VERTICALE**

- a. Lettura degli spazi
- b. Collaborazione tra compagni rispettando i tempi e gli spazi
- c. Seconda linea di passaggio del bloccante

Sempre solo su rimessa valutare inserimento del pick&roll.

**17. Attaccare gli spazi contro la difesa a zona (giocare nei buchi)**

- a. Lettura
- b. Spazi da occupare (linea di fondo [dietro la difesa] e post alto)

***Contropiede***

1. Insistere sulla mentalità di trasformazione immediata da difensore ad attaccante
2. Lettura del soprannumero 4c3
3. Allineamento rapido con il post basso
4. Aprire gli spazi per l'inserimento del 4° giocatore

***Difesa*****Individuale**

1. Tecnica di difesa sul post (senza specializzazione)
  - a. 1c1 su giocatore senza palla (anticipo - petto contro spalla)
  - b. 1c1 su giocatore senza palla (3/4 in anticipo)
  - c. 1c1 su giocatore con palla (uso del corpo e degli arti)

**Di squadra**

1. Situazione di rotazioni difensive 3c3 e 4c4
2. Principi di difesa sui blocchi verticali
  - a. **Comunicazione**
  - b. Andare a "treno"
  - c. Difensore sul bloccante: stare in posizione di anticipo occupando spazio
  - d. Concetti di difesa su pick&roll - cambio difensivo (aggressivo)
3. Inserimento della difesa a zona **1-3-1** a metà campo

***Lavoro fisico***

1. Rapidità



2. Saper mantenere la posizione fondamentale entro la propria soglia funzionale di equilibrio
3. Saper controllare il proprio corpo in situazioni dinamiche ( dalla corsa allo scivolamento, aiuto e arresto, accelerare e decelerare..)
4. Saper utilizzare correttamente i sovraccarichi artificiali in appoggio bi podalico (manubri, elastici, palle zavorrate, cavi)
5. Allenare gli stabilizzatori statici e dinamici
6. Lavoro metabolico

## **UNDER 16 (2001)**

### ***Attacco***

#### **Fondamentali individuali con palla**

1. Ball handling (miglioramento del contatto mani-palla)
2. Palleggio e cambi di mano
  - a. Miglioramento di tutte le situazioni viste in precedenza (U13-U14-U15)
  - b. Aumento delle difficoltà in termini di rapidità, destrezza e di traffico
3. Tiro
  - a. Miglioramento dell'arresto e tiro in termini di rapidità e di traffico
  - b. Step-back
  - c. Fade away
4. Passaggio
  - a. Timing del passaggio in uscita dai blocchi
5. 1c1 con palla - **prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio - gestione del contatto**
6. 1c1 in post basso (senza specializzazione)
  - a. piede perno sul fondo
  - b. fare vedere il piede perno
  - c. conquistare il centro area (numero illimitato di palleggi)
  - d. hook shot
  - e. tiro in Up & Under
  - f. reverse
  - g. reverse più Up & Under

### Fondamentali individuali senza palla

7. Ricezione con mani pronte (**10 dita**), uso dei piedi in ricezione.
8. 1c1 - **prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio - gestione del contatto**
9. 1c1 in post basso (senza specializzazione)
  - a. utilizzo del corpo e dei piedi per prendere vantaggio
  - b. concetto di “mentre” (lavorare in funzione al movimento della palla)
10. Smarcamento con auto blocco

### Fondamentali di squadra

11. Spaziature (lavorare su collaborazioni 2c2 - 3c3 - 4c4).
12. Uso di giocatori in post basso (anche con specializzazione)
  - a. Allinearsi con il giocatore in post basso e il ferro - uso del palleggio
  - b. Miglioramento della circolazione di palla (anche skip) per fornire palloni ai giocatori interni
13. Blocchi (su rimesse e nel gioco): **BLOCCO ORIZZONTALE, BLOCCO DIAGONALE E BLOCCO SULLA PALLA**
  - a. Lettura degli spazi
  - b. Soluzioni di tiro in uscita (riccioli)
  - c. Blocchi sulla palla (pick & roll e pick & pop)
  - d. Concetto di seconda linea di passaggio

### *Contropiede*

1. Insistere sulla mentalità di trasformazione immediata da difensore ad attaccante
2. Lettura del soprannumero 4c3
3. Allineamento rapido con il post basso
4. Aprire gli spazi per l’inserimento del 4° e 5° giocatore
5. Entrare subito in situazioni di gioco a difesa schierata
  - a. Transizione offensiva

### *Difesa*

#### Individuale

1. Miglioramento di capacità di lettura e miglioramento nella capacità di togliere il vantaggio all’attacco

**Di squadra**

2. Situazione di rotazioni difensive 3c3 e 4c4
3. Difesa sul blocco orizzontale
4. Difesa sul blocco su palla (concetti)
  - a. “Show”
  - b. Raddoppio
  - c. Cambio
  - d. Contenimento (solo se esiste lungo vero)
5. Miglioramento della difesa in uscita e sui riccioli
6. Difesa 1-3-1
7. Inserimento di una difesa zone-press

**Lavoro fisico**

1. Rapidità
2. Avere il controllo della posizione fondamentale in tutte le situazioni (anche con elementi di disturbo, quali spinte, trazioni elastici, sovraccarichi)
3. Saper utilizzare correttamente i sovraccarichi artificiali in appoggio monopodalico (manubri, elastici, palle zavorrate, cavi)
4. Allenare gli stabilizzatori funzionali
5. Lavoro metabolico

**AL TERMINE DEL PERCORSO U13-U16 I GIOCATORI DEVONO ESSERE IN POSSESSO DI TUTTI GLI STRUMENTI ELENCATI SOPRA.**

## UNDER 18 (1999-2000)

### Attacco

#### Fondamentali individuali con palla

14. Ball handling (continuo miglioramento del contatto mani-palla)
15. Palleggio e cambi di mano
  - a. Padronanza di tutte le situazioni viste in precedenza (percorso U13-U16)
  - b. Aumento delle difficoltà in termini di rapidità, destrezza e di traffico
16. Tiro
  - a. Miglioramento dell'arresto e tiro in termini di rapidità e di traffico
  - b. Step-back
  - c. Fade away
  - d. Tiro in uscita dai blocchi
  - e. Tiro nelle situazioni di pick&roll e pick&pop
17. Passaggio
  - a. Timing del passaggio in uscita dai blocchi
  - b. Lettura dei passaggi nelle situazioni di pick&roll e pick&pop
    - i. Avanti su difesa aggressiva, dietro su difesa contenitiva
18. 1c1 con palla - **prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio - gestione del contatto**
19. 1c1 in post basso (con specializzazione e senza specializzazione)
  - a. piede perno sul fondo
  - b. fare vedere il piede perno
  - c. conquistare il centro area (numero illimitato di palleggi)
  - d. hook shot
  - e. tiro in Up & Under
  - f. reverse
  - g. reverse più Up & Under

#### Fondamentali individuali senza palla

20. Ricezione con mani pronte (**10 dita**), uso dei piedi in ricezione.
  - a. In funzione del tiro ma anche del passaggio successivo.
21. 1c1 - **prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio - gestione del contatto**

- 22. 1c1 in post basso (con specializzazione e senza specializzazione)
  - c. utilizzo del corpo e dei piedi per prendere vantaggio
  - d. concetto di “mentre” (lavorare in funzione al movimento della palla)
- 23. Sviluppo della capacità di anticipazione

### **Fondamentali di squadra**

- 24. Spaziature (lavorare su collaborazioni 3c3 - 4c4 - 5c5).
- 25. Uso di giocatori in post basso (anche con specializzazione)
  - c. Allinearsi con il giocatore in post basso e il ferro - uso del palleggio
  - d. Miglioramento della circolazione di palla (anche skip) per fornire palloni ai giocatori interni
- 26. Blocchi: **BLOCCO ORIZZONTALE, BLOCCO DIAGONALE E BLOCCO SULLA PALLA**
  - a. Lettura degli spazi
  - b. Soluzioni di tiro in uscita (riccioli)
  - c. Blocchi sulla palla (pick & roll e pick & pop)
    - i. Migliorare tutte le situazioni di lettura in questa situazione
  - d. Sviluppo della seconda linea di passaggio

### **Contropiede**

- 6. Insistere sulla mentalità di trasformazione immediata da difensore ad attaccante
- 7. Lettura del soprannumero 4c3
- 8. Allineamento rapido con il post basso
- 9. Aprire gli spazi per l’inserimento del 4° e 5° giocatore
- 10. Entrare subito in situazioni di gioco a difesa schierata
  - a. Transizione offensiva

### **Difesa**

#### **Individuale**

- 8. Miglioramento di capacità di lettura e miglioramento nella capacità di togliere il vantaggio all’attacco

#### **Di squadra**

- 9. Situazione di rotazioni difensive 3c3 e 4c4
- 10. Difesa sul blocco orizzontale

11. Difesa sul blocco su palla (regole chiare)
  - a. “Show”
  - b. Raddoppio
  - c. Contenimento
  - d. Cambio
12. Miglioramento della difesa in uscita e sui riccioli
13. Difesa a zona
  - a. 1-3-1
  - b. 2-3
14. Zone-press

### **Lavoro fisico**

6. Rapidità
7. Avere il controllo della posizione fondamentale in tutte le situazioni (anche con elementi di disturbo, quali spinte, trazioni elastici, sovraccarichi)
8. Utilizzo corretto di sovraccarichi artificiali in appoggio monopodalico (manubri, elastici, palle zavorrate, cavi)
9. Allenare gli stabilizzatori funzionali
10. Lavoro metabolico

## **Under 20 (1997/1998)**

**Area di competenza della prima squadra.**