



Camp femminile

Atlete 1991



ISOLACCIA

di

BORMIO

GIUGNO 2004

SUPERBASKET

LOUD
UNIFORMS





STAFF

RESPONSABILE PROGETTO

NANI RENATO

CAPO ISTRUTTORE

RICCARDI ROBERTO

RESPONSABILE ATLETICA

SABBADIN ENNIO

ISTRUTTORE ATLETICA

URBANI FRANCESCO

RESPONSABILE METODO BRESSAN BRESSAN CARLO

ALLENATORI

CAMPOBASSO STELLA (TOSCANA)

CERPELLONI ELISABETTA (VENETO)

MALAKIANO DAVIDE (EMILIA ROMAGNA)

ROSSI PIERANGELO (PIEMONTE)

FUNZIONARIO

LOMBARDI BRUNO

MEDICO

ROVATI GIANNI

FISIOTERAPISTA

PADULA FRANCESCA



ATLETE

ATLETE		SOCIETA	DATA	ALTEZ SS/CS	ANNI GIOCO	SPORT PREC
ALFINITO	Giulia	Bk 2000 Battipaglia	24/12/1991	167/169	3	NO
BASSI	Paola	Libertas Trieste	13/07/1991	163/165	7	1 ginn art
BOGNIN	Alessandra	San Bonifacio	02/04/1991	169/171	3	2 ginn art
USATO	Giulia	BK Treviso	30/01/1991	181/183	5	2 atletica
CANI	Giulia	Faenza	08/05/1991	165/167	7	NO
CANTE	Silvia	Pantere Caserta	05/07/1991	163/165	5	1 danza
COPPOLA	Chiara	Broni	26/06/1991	164/167	6	2 danza
DE SAPIO	Maria	Cedri S.Nicola (CE)	15/01/1991	172/175	6	NO
FAGOTTO	Jessica	Pol Concordia	13/12/1991	176/179	6	2 nuoto
GRENGA	Gianna	Costone Siena	21/04/1991		8	NO
LEVA	Giulia	Bk Castelnuovo Scrvia	05/01/1991	170/173	8	NO
LO STOCCO	Erika	Mentana	27/03/1991	183/185	3	4 danza
MADONNA	Tayara	Pro Patria Busto	01/07/1991	165/168	7	7 tennis
MERONI	Anna	Trudi Udine	10/04/1991	176/179	4	2 nuoto
MURZIA	Giovanna	Pall Crodroipese	17/11/1991	170/173	6	1 nuoto
NANNUCCI	Federica	Pol S.Mammolo	01/01/1991	162/165	5	3 tennis
PIEROPAN	Irene	Vicenza Bk Giovane	25/05/1991	168/171	6	NO
RENZETTI	Martina	Mentana	03/03/1991	169/172	3	1 ginn ritm
STRAFORINI	Francesca	Sea Settimo Torinese	29/03/1991	168/170	6	1 karate
SURPI	Stefany	Ars Settimo Milano	15/04/1991	175/177	3	2 karate
TAVA	Alessandra	Bk Castelnuovo Scrvia	08/09/1991	177/180	7	3 tennis
TOGNALINI	Federica	Acilia BK	13/07/1991	174/177	5	NO
VEZZOSI	Elena	Siena	16/03/1991	169/171	9	2 nuoto
VIGNALI	Valentina	Happy Baket Rimini	30/05/1991	181/184	3	7 danza



PROGRAMMA DEL 20 GIUGNO 2004

Ore 15.00 Raduno Atlete
Ore 16.00 Visione Finale 1-2 posto
Ore 19.30 Sistemazione in albergo
Ore 20.30 Cena
Ore 21.30 Riunione
Ore 23.00 Buonanotte

PROGRAMMA DEL 21 GIUGNO 2004

Ore 08.45 Sveglia
Ore 09.00 Colazione
Ore 10.30 Passeggiata in centro
Ore 13.00 Pranzo
Ore 14.00-15.30 Riposo
Ore 16.30-19.00 Allenamento
Ore 20.15 Cena
Ore 22.30 Buonanotte

PROGRAMMA DEL 22 GIUGNO 2004

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30-12.00 Allenamento
Ore 13.00 Pranzo
Ore 14.00-15.30 Riposo
Ore 16.30-19.00 Allenamento
Ore 20.15 Cena
Ore 22.30 Buonanotte

PROGRAMMA DEL 23 GIUGNO 2004

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30-12.15 Allenamento
Ore 13.00 Pranzo
Ore 14.00-15.30 Riposo
Ore 16.30-19.30 Pomeriggio libero
Ore 20.00 Cena
Ore 21.15 Serata a Bormio
Ore 22.45 Buonanotte

PROGRAMMA DEL 24 GIUGNO 2004

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30-12.00 Allenamento
Ore 13.00 Pranzo
Ore 14.00-15.30 Riposo
Ore 16.30-19.00 Allenamento
Ore 20.00 Cena
Ore 21.15 Dimostrazione Metodo Bressan al camp del C.R.L.
Ore 22.45 Buonanotte

PROGRAMMA DEL 25 GIUGNO 2004

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30-12.15 Allenamento
Ore 13.00 Pranzo
Ore 14.00-15.30 Riposo
Ore 16.30-19.00 Allenamento
Ore 20.00 Cena
Ore 21.15 Serata a Bormio
Ore 22.45 Buonanotte

PROGRAMMA DEL 26 GIUGNO 2004

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30-12.00 Allenamento
Ore 13.00 Pranzo **A SEGUIRE CHIUSURA CAMP**



ALLENAMENTO 21 GIUGNO 2004

16.30 LIBERE PER IL CAMPO

MODULO ATLETICO

16.35 PRESENTAZIONE E FINALITÀ DEL MODULO ATLETICO

16.40 5' CORSA

CORREZIONI

Corsa sull'avampiede, non far rumore (da elefanti a libellule)

16.45 STRETCHING Guidato (vedi allegato)

CORREZIONI

Controllare la postura di tutto il corpo e non solo del distretto muscolare interessato
Allungamento muscolare che non deve arrivare al dolore!

17.00 MOBILITÀ ARTICOLARE ARTI INFERIORI (slanci)

Sul piano sagittale e frontale

CORREZIONI

Su ogni slancio finire sull'avampiede senza inarcare la schiena

17.10 ANDATURE

SKIP

PROGRESSIONE

- a) avanzamento sull'avampiede
- b) skip basso
- c) skip

INDICAZIONI

- a) stare alte di anche (avampiede)
- b) completare dietro la spinta
- c) coscia parallela al terreno

CORREZIONI

Muovere le braccia (polso bloccato, gomito che va indietro)
Busto leggermente in avanti

CALCIATA

INDICAZIONE

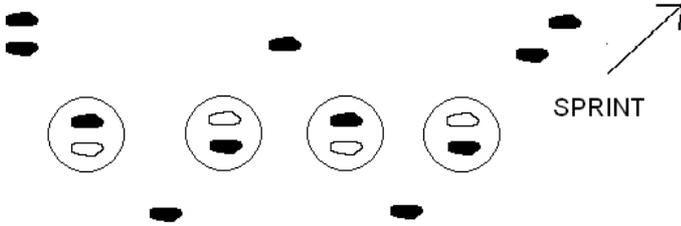
- a) stare alte di anche (avampiede)
- b) piede a martello
- c) tallone-gluteo

CORREZIONI

Piede a martello



17.30 ESERCIZIO ATLETICO PROPEDEUTICO AL CAMBIO DI DIREZIONE CON E SENZA PALLA



Partenza laterale, ingresso nel primo cerchio con piede dx con peso del corpo che gravita sulla stessa gamba, trasferimento del peso sulla gamba sx, spinta di sx e spostamento del corpo su piede dx fuori dal cerchio, una volta a DX una a SX...e sprint finale

(NERO → piede di spinta BIANCO → piede di appoggio e traferimento)

CORREZIONI

Trasferire peso del corpo
Tenere la posizione prima di spingere nella nuova direzione

MODULO TECNICO

17.40 BALL HANDLING

OBIETTIVI

Sensibilizzazione e rapidità mani

17.45 PALLEGGIO SUL POSTO (manipolazione palla)

Atlete sparse per il campo, ognuna con un pallone.

Progressione (DX e SX)

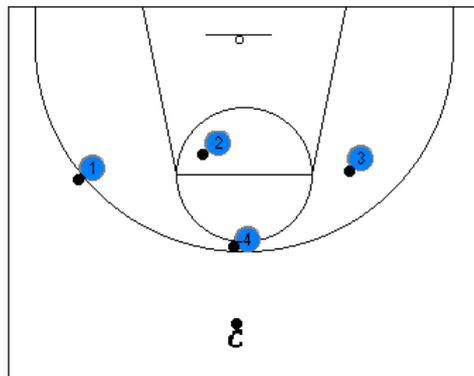
- 1) Variare altezza palleggio (ginocchio, anca, spalla)
- 2) Spostam palla sul piano frontale con una mano (ninna-nanna dx-sx)
- 3) Spostam palla sul piano sagittale (laterale) con una mano (ninna-nanna av-di)
- 4) Cambio di mano frontale protetto in continuità

OBIETTIVI

Uso dei polpastrelli
Spostamento della mano sulla palla (sopra - avanti dietro - Dx sx)
Intensità del palleggio

CORREZIONI

Tenere la testa alta
Mantenere alta l'intensità palleggio
Usare i polpastrelli





17.55 SLALOM IN PALLEGGIO (cambio di mano frontale)

Slalom tra i cinesini (o paletti) con cambio di mano frontale protetto e ripartenza incrociata
Ritorno palleggio camminando all'indietro

<p>OBIETTIVI Spostamento della palla da un lato a l'altro e conseguente spostamento del peso del corpo Ripartenza esplosiva</p> <p>CORREZIONI Corretto uso del bilanciamento del peso del corpo e spinte piedi.</p>	
---	--

18.05 ZIG ZAG IN PALLEGGIO (cambio di mano frontale)

Partenza incrociata e cambio di mano frontale davanti al cono. 2 palleggi e cambio di mano in continuità.
Al ritorno zig zag in palleggio arretrando.

<p>OBIETTIVI Cura del cambio di mano Cambio di velocità</p> <p>CORREZIONI Corretto uso dello spostamento del peso del corpo Arretrare piede per proteggere il pallone nel cambio di mano</p>	
--	--



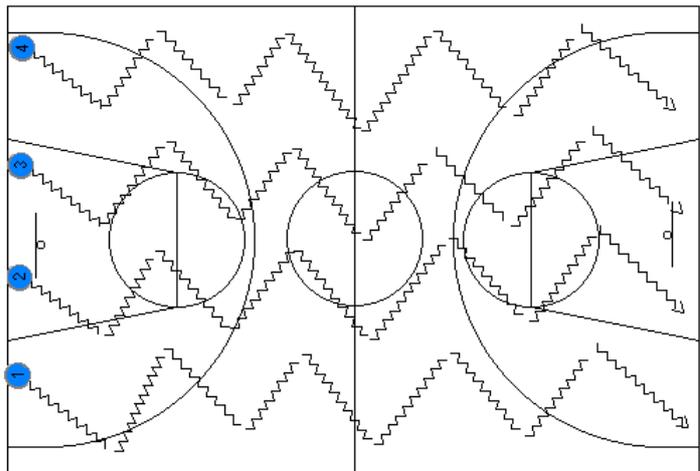
18.15 4 FILE ZIG ZAG IN PALLEGGIO (cambio di mano frontale)

Atlete disposte su 4 file

Partenza, 2 palleggi e cambio di mano frontale protetta in continuità su tutto il campo

OBIETTIVI

Esecuzione CMF
Cambio di velocità



18.25 ANALISI TIRO PIAZZATO (1 mano)

Atlete disposte su 3 file a 1,5m dal canestro.

Tiro piazzato ad una mano DX e SX

PROGRESSIONE

- a) Tiro 1 mano gambe distese (distensione braccio)
- b) Tiro 1 mano gambe distese (distensione braccio e caviglie)
- c) Tiro 1 mano gambe piegate (distensione braccio caviglie gambe)

OBIETTIVI

Presenza della palla (polpastrelli)
Allineamento braccio di tiro
Distensione braccio e frustata polso

ERRORI

Caricare bene il polso
Distendere e mantenere disteso il braccio

OSSERVAZIONI

Mancanza di dissociazione arti inferiori e superiori (piegano le gambe anche quando chiediamo di tenerle distese)



18.45 DIDATTICA TERZO TEMPO

Atlete disposte a 2m dal canestro
 Da posizione fondamentale e con la palla già in posizione di tiro effettuano i 2 passi del terzo tempo e tirano.

<p>OBIETTIVI Tenere palla alta Rullata del piede nel secondo passo per saltare in alto (verticalità) Distensione del braccio</p> <p>CORREZIONI No fare passi deboli (brevi o saltellati) Saltare verso l'alto (non in avanti) No andare in torsione con il busto</p>	
--	--

18.55 1C0 ¼ CAMPO (CMF e Terzo tempo)

Atlete disposte sul 1/4 di campo Partenza incrociata con mano interna. Cambio di mano frontale davanti al cono e terzo tempo

<p>OBIETTIVI Associare cambio di mano e velocità al terzo tempo Cura analitica dei singoli fondamentali</p> <p>CORREZIONI Correzioni analitiche dei fondamentali</p> <p>OSSERVAZIONI Difficoltà nella combinazione dei fondamentali</p>	
--	--

ATLETE ASSENTI Grenga malata (lascia il raduno). Madonna ferma (ginocchio)



ALLENAMENTO 22 GIUGNO 2004

MODULO ATLETICO

09.30 PRESENTAZIONE LAVORO ATLETICO DELL'ALLENAMENTO

09.32 5' CORSA CON CAMBI DI SENSO CON STIMOLO ACUSTICO

09.37 STRETCHING GUIDATO (vedi allegato)

CORREZIONI

Postura schiena corretta

09.50 MOBILITÀ ARTICOLARE ARTI INFERIORI (slanci)

Sul piano sagittale e frontale

09.55 RAPIDITÀ MANI (ball handling)

10.00 ANDATURE

Andatura propedeutica alla rullata del piede nel terzo tempo

PROGRESSIONE

Camminata sugli Avampiedi

Camminata sui Tallone

Camminata sulla pianta

Camminata Tacco pianta punta

OSSERVAZIONI

Difficoltà nella fase di rullata causa poca flessibilità piede

Skip

Richiamo dei fondamentali dello Skip (anche, completare spinta dietro, coscia parallela)

CORREZIONI

Uso delle braccia

Busto in avanti

CORSA SALTELLATA (propedeutica al terzo tempo-stessa gamba stesso braccio)

CORREZIONI

Spingere verso l'alto (poca verticalità)

Rapidità nel cambio di piede nel passo intermedio cambio gamba

OSSERVAZIONI

Scoordinazione generale



10.20 ESERCIZIO PROPEDEUTICO AL CAMBIO DI DIREZIONE

	<p>Partenza piedi pari, entro con il piede dx nel primo cerchio spostando il peso del corpo sullo stesso, ruoto il piede a 45° dalla parte opposta trasferendo con un balzo il peso del corpo sulla gamba sx nel cerchio successivo...</p>
--	--

CORREZIONI

Tenere la posizione di carico sull'arto prima di effettuare il balzo nel cerchio successivo

10.30 EX PROPEDEUTICO AL CAMBIO DI DIREZIONE CON PALLA

	<p>Partenza piedi pari, entro con il piede dx sposto il peso del corpo sul piede sx fuori del cerchio arretrando, ruoto il piede a 45° dalla parte opposta e spingo nella nuova direzione verso il cerchio successivo...</p>
--	--

CORREZIONI

Curare lo spostamento del corpo da un piede all'altro e le spinte

MODULO TECNICO

10.40 ZIG ZAG IN PALLEGGIO (cambio di mano frontale)

Partenza incrociata e cambio di mano frontale davanti al cono. 2 palleggi e cambio di mano in continuità. Al ritorno zig zag in palleggio arretrando.

<p>OBIETTIVI Esecuzione corretta CMF Cambio di velocità</p> <p>CORREZIONI Stare basse sulle gambe Cambiare velocità ogni CMF</p>	
--	--



10.55 ANALISI TIRO PIAZZATO (1 mano palming)

Atlete disposte su 3 file a 1,5m dal canestro.
Tiro piazzato ad una mano DX e SX

PROGRESSIONE

- a) Tiro 1 mano partendo da palla sopra la mano altezza petto e trasporto sopra la testa (coord arti inferiori superiori)
- b) Tiro 1 mano partendo da palla sopra la mano altezza petto e trasporto sopra la testa con le gambe già piegate (solo distensione)
- c) Tiro 1 mano partendo da palla sopra la mano altezza petto e trasporto sopra la testa dopo aver raccolto il pallone lasciato cadere

OBIETTIVI

Presenza della palla sui polpastrelli
Coordinazione arti superiori inferiori
Lavoro mano di tiro

CORREZIONI

Coordinare arti superiori-inferiori
Distendere e spezzare il polso

11.20 1C0 1/4 DI CAMPO

Atlete disposte su 2 file ogni metà campo
Partenza in palleggio 2 cambi di mano frontali protetti e conclusione in terzo tempo

OBIETTIVI

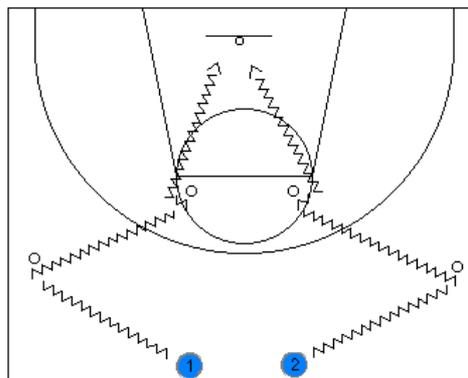
Combinazioni di più fondamentali (CMF, Terzo tempo, partenza)

CORREZIONI

Mancanza di concentrazione in tutto l'ex
(necessario stimolo verbale costante in ogni fase)

OSSERVAZIONI

Grandi difficoltà nel terzo tempo a sx



11.40 5C5 TUTTO CAMPO

Squadra Bianca
De Sapia, Nannucci, Coppola, Alfinito, Cante, Vezzosi, Leva, Lo Stocco, Bassi, Vignali
Squadra blu
Bogin, Meroni, Fagotto, Pieropan, Surpi, Tava, Cani, Renzetti, Busato, Tognalini

OSSERVAZIONI

Mancato rispetto degli spazi
Pochissima intensità difensiva

NB Durante l'allenamento si sono fermate per piccoli risentimenti: Pieropan (contusione coscia), Madonna (ginocchio), Straforini (polpacci), Mursia (ginocchio)



ALLENAMENTO 22 GIUGNO 2004

16.30 ATTIVAZIONE CON PALLA

Palleggio libere per il campo, al segnale:

- step sul posto e ripartenza con cambio di mano frontale
- arresto a 1 tempo e trasporto palla in posizione di tiro
- arresto a 1 tempo e girare la palla intorno alla vita
- arresto a 1 tempo e 8 tra le gambe

Palloni a terra nei tre punti muoversi nell'area dei tre punti evitando palloni e compagne

CORREZIONI

Occupare gli spazi liberi del campo

METODO BRESSAN

16.40 PALLEGGIO SUL POSTO

RITMO BASE

- Palleggio sul posto mano DX/SX con 3 variazioni di velocità
- Palleggio sul posto Alto-medio-basso, Avanti-dietro, Destra-Sinistra con variazioni di velocità progressiva (mano dx e sx)

RITMO AVANZATO

- 2 palleggi sul posto altezza anca e 1 altezza spalla in continuità (mano dx e sx) (3 velocità)
- 2 palleggi e cambio mano frontale in continuità (3 variazioni di velocità)

CORREZIONI

Sincronizzare il palleggio al tempo della musica

Ricercare massima ampiezza dei movimenti all'interno dello stesso ritmo

Posizione bassa sulle gambe, posizione corretta della schiena, testa alta, sensibilità mano anche al variare della potenza di spinta

17.10 PASSAGGIO

A coppie una di fronte all'altra (4 m) effettuare passaggi 2 mani petto

- da fermo 3 differenti velocità
- aumentando la distanza ogni passaggio (una fila ferma, l'altra arretra ogni passaggio fino alla max distanza che permetta un passaggio teso e a tempo) (6-7 metri)

CORREZIONI

Sincronizzare il passaggio al tempo della musica

Eeguire passaggi tesi

Uso del busto nella spinta

Distensione completa delle braccia



17.20 SKIP

PROGRESSIONE

- Skip basso curando la spinta dei piedi che non si sollevano dal terreno (3 velocità)
- Aumentare l'ampiezza del movimento (cercando di non far rumore con i piedi) (3 velocità)
- Skip (coscia parallela terreno e accentuare il movimento delle braccia) (3 velocità)
- All'interno della stessa ripetizione e mantenendo inalterata la velocità della musica eseguire l'intera progressione (dalla spinta piedi allo skip)

CORREZIONI

Non far rumore con i piedi
Sincronia braccia-gambe

17.35 RITMO VISIVO SPINTA VERSO L'ALTO NEL TERZO TEMPO

Rapporto fra ritmo temporale e spaziale nell'esecuzione di 2 passi e stacco del terzo tempo

	<p>A I-----I-----I</p> <p>B I-----I-----I</p> <p>C I-----I-----I</p>	<p><u>Riconoscimento nella variazione della capacità di spinta</u></p> <p>Rapporto dell'ampiezza tra primo e secondo passo:</p> <p>A) primo passo uguale al secondo</p> <p>B) primo passo più lungo del secondo</p> <p>C) secondo passo più lungo del primo</p>
--	--	--

PROGRESSIONE

- Esecuzione libera (osservare se vanno verso l'alto o in lungo)
- Esecuzione libera con linee di riferimento saltando verso la retina
- Esecuzione Passo lungo + passo corto
- Esecuzione Passo corto più passo lungo
- Esecuzione libera con l'obiettivo di saltare più in alto possibile facendo riferimento alle esperienze appena effettuate

CORREZIONI

Cercare la rapidità già dal primo passo
Abbassarsi sul secondo passo per avere maggiore forza cinetica disponibile
Rullata del piede
Usare le braccia nella spinta



MODULO TECNICO

17.50 DIDATTICA TERZO TEMPO

Atlete disposte a 1 poi a2m dal canestro (sia DX che SX)

PROGRESSIONE

- Da posizione fondamentale con la palla già in posizione di tiro effettuano l'ultimo passo del terzo tempo e tirano.
- Da posizione fondamentale con la palla già in posizione di tiro effettuano i due passi del terzo tempo e tirano.
- Da posizione fondamentale eseguono: partenza incrociata e terzo tempo

<p>OBIETTIVI Tenere palla alta Rullata del piede nel secondo passo per saltare in alto (verticalità) Distensione del braccio</p> <p>CORREZIONI Saltare verso l'alto (portare su il ginocchio)</p> <p>OSSERVAZIONI Poca coordinazione generale a SX</p>	
--	--

18.15 ANALISI TIRO PIAZZATO

Atlete disposte su 3 file a 1,5m dal canestro.
 Tiro piazzato DX e SX

PROGRESSIONE

- a) Posizionare palla sulla mano di tiro con le gambe già cariche e aggiungere la seconda mano: Tiro
- b) Tiro piazzato con palla già in posizione di tiro e le gambe cariche

OBIETTIVI

Utilizzo della seconda mano
 Distensione braccio e frustata polso
 Coordinazione arti inferiori superiori

OSSERVAZIONI

Ritorno al 'proprio' tiro al momento dell'aggiunta della seconda mano

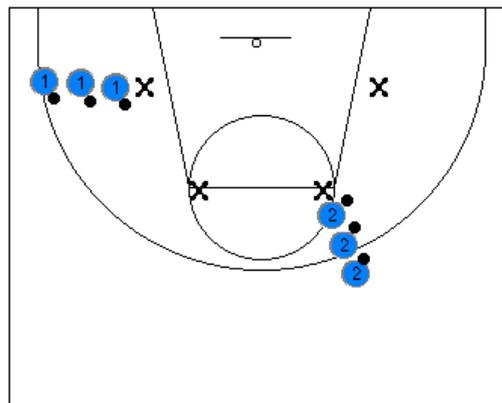


18.35 GARA DI TIRO AD INSEGUIMENTO A SQUADRE

2 squadre (ogni giocatrice con un pallone) disposte in 2 delle 4 posizioni disponibili
 Dopo 5 canestri realizzati di squadra si ruota di una posizione in senso orario.
 Vince la squadra che per prima raggiunge l'altra

OSSERVAZIONI

Alcune atlete provavano a tirare seguendo le indicazioni date (soprattutto partire da sopra la testa), altre sono tornate al 'proprio' tiro



NB Non si sono allenate: Pieropan (contusione coscia), Mursia (ginocchio)



ALLENAMENTO 23 GIUGNO 2004

MODULO ATLETICO

- 09.30** **PRESENTAZIONE LAVORO ATLETICO DELLA GIORNATA**
- 09.35** **3' CORSA + 2 ' DI ANDATURE IN MOVIMENTO 1\2 CAMPO CON RITORNO CORSA INDIETRO**
- 09.40** **STRETCHING GUIDATO (vedi allegato)**
- 09.50** **MOBILITÀ ARTICOLARE ARTI INFERIORI (slanci)**
Sul piano sagittale e frontale
- 09.55** **IPERESTENSIONE CAVIGLIE**
2x8 Rip. piede dx, salita veloce discesa lenta + 10 veloci con entrambi i piedi
2x8 Rip. piede sx, salita veloce discesa lenta + 10 veloci con entrambi i piedi
- 10.00** **RAPIDITÀ PIEDI**
- SCALA ORIZZONTALE** (4-5 serie per ogni esercizio)
- 1) Frontale sx –dx – sx-dx... con uscita in accelerazione (recupero al passo)
 - 2) Frontale Due dentro -Due fuori, Due dentro -Due fuori con uscita in accelerazione (recupero al passo)
- Sprint 18+18 con cambio di senso
 - 3) All'indietro Due dentro -Due fuori, Due dentro -Due fuori (recupero al passo)
 - 4) Corsa incrociata da dx verso sx un appoggio per ogni spazio da entrambi i lati (recupero al passo)
- Sprint 18+18 con cambio di senso
 - 5) Corsa incrociata da sx verso dx un appoggio per ogni spazio (recupero al passo)
 - 6) Laterale ingresso sx dx, sx dx (recupero al passo)
 - 7) Laterale ingresso dx sx, dx sx (recupero al passo)
- Sprint 18+18 con cambio di senso
- CORREZIONI**
Curare l'oscillazione delle braccia in tutti gli esercizi
Tenere il busto leggermente in avanti nell'esecuzione es 3
- OSSERVAZIONI**
Leggera scoordinazione negli esercizi



METODO BRESSAN

10.30

PALLEGGIO

Atlete disposte in ordine sparso per il campo ognuna con un pallone

RITMO AVANZATO

PROGRESSIONE (3 velocità)

- 2 palleggi più uno alto
- 2 palleggi + CDF in continuità
- 2 palleggi + CDF spostandosi lateralmente DX e SX in continuità
- 2 palleggi in avanzamento + CDF in continuità
- Aumento ampiezza passi fino ad arrivare alla corsa

CORREZIONI

Portare indietro la palla nel CDM protetto
Far passare la palla sotto l'altezza del ginocchio ne CDM
Aumentare l'ampiezza dei passi

10.50

PASSAGGIO

Atlete disposte a coppie come diagramma

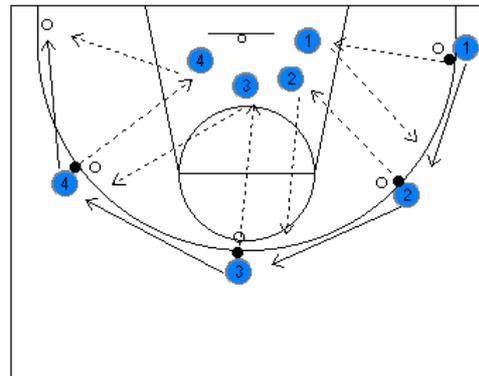
La giocatrice esterna passa la palla all'interna e si muove fino al cono alla sx, poi stessa cosa verso dx, in continuità

PROGRESSIONE

- Passaggio 2 mani petto
- Passaggio una mano laterale

CORREZIONI

Stare basse sulle gambe
Rapide negli spostamenti
Effettuare passaggi tesi



11.05

FIRE FOOTWORK 2

Esercizio per rapidità piedi

PROGRESSIONE

- Apro apro, Chiudo chiudo (orizzontale)
- Apro apro, chiudo + giro 90°
- Apro apro con spostamento laterale (anticipo) a sx, Chiudo chiudo + Apro apro con spostamento laterale (anticipo) a dx, Chiudo chiudo (orizzontale)
- Apro apro in avanti (anticipo), Chiudo + giro 180° (sempre stesso lato) in continuità

CORREZIONE

In tutti i movimenti di "apro" stare bassi sulle gambe e con il braccio in fuori (posizione anticipo)



MODULO TECNICO

11.15 ANALISI TIRO PIAZZATO

Atlete disposte su 3 file a 1,5m dal canestro.
Tiro piazzato DX e SX

PROGRESSIONE

- Tiro da palleggio sul posto mano forte (analisi trasporto palla)
- Tiro da palleggio sul posto mano debole (analisi trasporto palla)

OBIETTIVI

Individuare e sottolineare la fase del trasporto
Nel lavoro mano debole, la palla viene spostata dalla mano di palleggio verso quella di tiro
Braccio di tiro

CORREZIONI

Velocizzare la fase di trasporto e non spezzare il movimento
Nel palleggio mano debole è la mano di tiro che va a cercare la palla

11.45 1C0 1/4 DI CAMPO

Atlete disposte sulla linea da 3P in posizione fondamentale
Partenza incrociata, CMF palleggio arrestato a 1T e Tiro

<p>OBIETTIVI Non fare passi sulla partenza Associare il fondamentali precedentemente visti con particolare attenzione al trasporto della palla in posiz di tiro</p> <p>CORREZIONI Molte difficoltà, motivate probabilmente dalla stanchezza</p>	
---	--

10.40 5C5 TUTTO CAMPO

Squadra Bianca

Alfinito, Cani, Cante, Coppola, Leva, Meroni, Nannucci, Pieropan, Renzetti, Tava, Vignali

Squadra blu

Bognin,, Surpi,, Busato, Tognalini, Bassi, De Sapio, Lo Stocco, Madonna, Straforini, Vezzosi

OSSERVAZIONI

Pochissima intensità difensiva
Poca propensione a correre
Migliore gestione degli spazi

NB Non si sono allenate Mursia (ginocchio) e Fagotto (febbricitante)



ALLENAMENTO 24 GIUGNO 2004

MODULO ATLETICO

09.30 PRESENTAZIONE LAVORO ATLETICO DELLA GIORNATA

09.35 CORSA 3'

09.38 RISCALDAMENTO SPECIFICO

- 1) Dalla linea di fondo sprint tutto campo
- 2) Corsa all'indietro fino a metà campo più ritorno all'indietro
- 3) Scivolamento fino a metà campo + ritorno
- 4) Corsa avanti fino a metà campo andata e ritorno
- 5) Carioca fino a metà campo più ritorno
- 6) Sprint tutto campo di ritorno

09.45 STRETCHING GUIDATO (vedi allegato)

09.50 MOBILITÀ ARTICOLARE ARTI INFERIORI (slanci)

Sul piano sagittale e frontale e all'indietro

09.55 ANDATURE SPECIFICHE PROPEDEUTICHE AL TERZO TEMPO

- Corsa rullata
- Corsa saltellata (stessa gamba stesso braccio)
- Skip completo
- Doppio skip

10.05 OVER

8 over in progressione di altezza a 4 piedi l'uno dall'altro

4-5 serie per ogni esercizio

- 1) Skip 4 appoggi tra over (con cambio arto di attacco)
- 2) Skip 2 appoggi tra over (con stesso arto di attacco)
- 3) Saltellata 4 appoggi tra over (con stesso arto di attacco)
- 4) Circuito tra over piedi pari avanti-lato dx-avanti-lato sx...

CORREZIONI

Coordinazione generale

Coordinazione specifica stesso braccio stessa gamba



MODULO TECNICO

10.30 BALL HANDLING

OBIETTIVI

Sensibilizzazione e rapidità mani

10.35 ARRESTO 1 TEMPO

Atlete disposte su tre file ogni canestro sulla line tre punti

PROGRESSIONE

Autopassaggio + arresto 1 T (3 ripetizioni consecutive)

Autopassaggio + arresto 1 T e salto (2 ripetizioni consecutive)

Autopassaggio + arresto 1 T + salto e tiro

OBIETTIVI

Arresto ad un tempo

Trasporto pallone (sull'arresto la palla va trasportata subito in tiro)

CORREZIONI

Cercare il max equilibrio (peso corpo sugli avampiedi, busto leggermente in avanti, basse sulle gambe)

Trasportare rapidamente la palla

Saltare in verticale (non in avanti)

10.55 TIRO DA FILE CONTRAPPOSTE

Atlete disposte su 4 file come diagramma

2 va incontro alla palla, riceve da 1 con arresto ad un tempo e tira.

Dopo aver tirato prende il rimbalzo e cambia fila. 1 passa e cambia fila

OBIETTIVI

Arresto 1 tempo

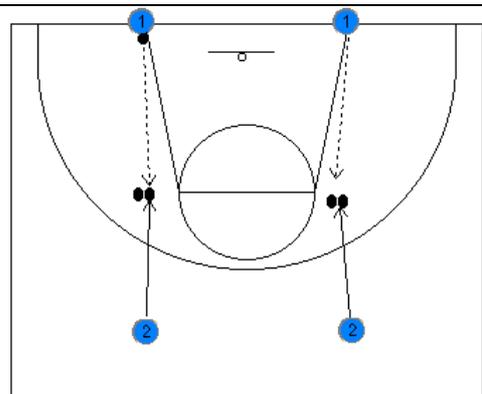
Tiro da ricezione (trasporto)

CORREZIONI

Arrestarsi in equilibrio

Trasportare della palla subito sopra la testa (senza abbassarla)

Saltare per tirare





11.10 DIDATTICA TERZO TEMPO A SX

Atlete disposte a 2m dal canestro

Da posizione fondamentale e con la palla già in posizione di tiro effettuano i 2 passi del terzo tempo e tirano.

<p>OBIETTIVI Tenere palla alta Rullata del piede nel secondo passo per saltare in alto (verticalità) Distensione del braccio</p> <p>CORREZIONI Non fare passi deboli (brevi o saltellati) Saltare verso l'alto (non in avanti) Non andare in torsione con il busto</p>	
--	--

11.20 GARA TERZO TEMPO A SX

Atlete divise in 4 squadre disposte a 5 m dal canestro dul lato sx ognuna con un pallone

Partenza incrociata e terzo tempo a sx

Vince la squadra che arriva a 15 canestri (4 gare)

11.30 DEFATICAMENTO

Stretching senza scarpe

NB Non si è allenata Fagotto (febbre). Si è fermata durante l'allenamento Mursia (ginocchio)



ALLENAMENTO 25 GIUGNO 2004

MODULO ATLETICO

09.31 PRESENTAZIONE LAVORO ATLETICO DELL'ALLENAMENTO

09.33 10' CORSA

OBIETTIVO

Smaltimento acido lattico

09.42 STRETCHING GUIDATO (vedi allegato)

09.50 MOBILITÀ ARTICOLARE ARTI INFERIORI (slanci)

Sul piano sagittale e frontale

09.55 CONDIZIONAMENTO

Allunghi diagonali con la palla ,
recupero lato corto del campo.

Nel cerchio di Metà campo
effettuano un CDM

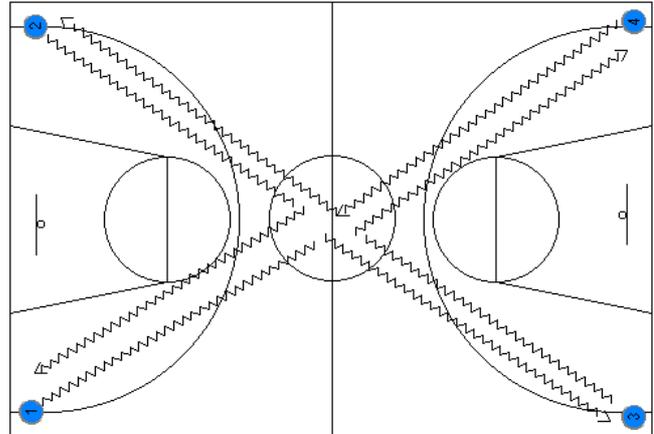
Frontale 6 ripetizioni

Fra le gambe 2 ripetizioni

Dietro schiena 2 ripetizioni

OSSERVAZIONI

A causa della poca padronanza dei fondamentali a
metà campo le giocatrici perdevano
la palla dovendo leggere le situazioni





10.05 FUNICELLA

OBIETTIVO

Assemblare la coordinazione e il gesto atletico tramite un attrezzo

4' sparse per il campo 2 x 20 saltelli piedi pari sul posto + 10 velocissimi

OSSERVAZIONI : per la maggior parte le ragazze non avevano mai usato la corda

4' sparse per il campo 2 x 20 saltelli piedi pari sul posto con le braccia tese

4' sparse per il campo 2 x 10 doppio saltello ogni passaggio di corda

OSSERVAZIONI : poca coordinazione

4' sparse per il campo 2 x 10 doppio saltello ogni passaggio di corda all'indietro

OSSERVAZIONI : problemi di tempismo nell'associare il salto con il movimento delle braccia

4' sparse per il campo 2 x 10 saltelli alternati laterali ad un piede (tipo BOXERS)

OSSERVAZIONI : le più deboli athleticamente non riuscivano a eseguire il gesto a causa della poca forza

2' Provato DOPPIO giro

ANDATURE CON FUNICELLA

- 1) 2 x 1/2 campo Corsa calciata
- 2) 2 x 1/2 campo Skip
- 3) 2 x 1/2 campo Doppio skip
- 4) Allunghi sulla diagonale con la funicella



MODULO TECNICO

10.30 BALL HANDLING

OBIETTIVI

Sensibilizzazione e rapidità mani

10.35 ARRESTO AD UN TEMPO + PARTENZA INCROCIATA

OBIETTIVI

Equilibrio nell'arresto
Strappo e trasporto del pallone
Profondità della partenza incrociata

PROGRESSIONE

- Autopassaggio + recupero per il tiro e strappo la palla
- Autopassaggio + recupero per il tiro e strappo la palla + 1 pall arresto e recupero per il tiro
- Autopassaggio + Arresto 1T + Trasporto palla + Tiro
- Autopassaggio + Arresto 1T + Trasporto palla + Partenza Incrociata e tiro in corsa
- Autopassaggio + Arresto 1T+ Trasporto palla + Partenza incrociata e arresto e tiro

CORREZIONI

Avere il peso del corpo sugli avampiedi
Abbassare la spalla opposta al palleggio nella partenza incrociata
Portare il busto in avanti e fare un primo passo lungo nella partenza incrociata

11.05 DIDATTICA TIRO (recupero attivo)

Tiro ad una mano da 2 metri

OBIETTIVI

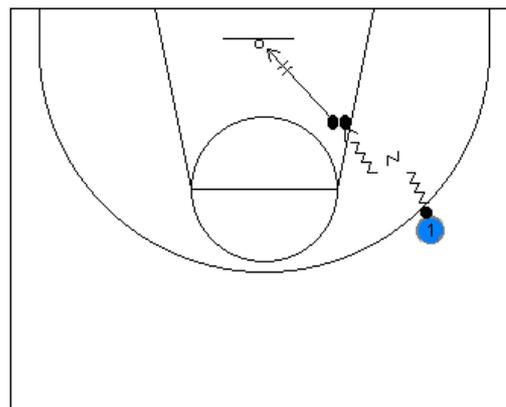
Presa della palla
Distensione braccio

11.15 GARA : 1C0 CON CAMBIO DI MANO FRONTALE

Atlete divise in 4 squadre ai 4 canestri
Autopassaggio + arresto a 1T + recupero per il tiro + strappo e Partenza Incrociata + 2 palleggi, cambio di mano frontale e tiro in corsa

OSSERVAZIONI

Notati discreti miglioramenti tecnici rispetto all'inizio anche se a discapito dell'intensità del lavoro (piuttosto blando)



11.30 DEFATICAMENTO

NB Non si allenano: Leva (affaticamento muscolare), Mursia (ginocchio), Fagotto (febbre)
Durante l'allenamento si ferma Desapio (testa),
Dopo l'allenamento lascia il raduno Alessandra Tava (motivi familiari)



ALLENAMENTO 25 GIUGNO 2004

16.31 ATTIVAZIONE CON PALLA

Up & Down
Up & Down con CDM

16.40 BALL HANDLING

OBIETTIVI

Sensibilizzazione e rapidità mani

METODO BRESSAN

16.45 PALLEGGIO SUL POSTO E IN MOVIMENTO

RITMO AVANZATO (3 variazioni di velocità)

- Palleggio sul posto mano DX/SX con esitazione
- Palleggio in avanzamento : disposte su 4 file : 3 palleggi in avanzamento + esitazione in continuità (DX/SX)
- Disposte su 4 file: 3 palleggi in avanzamento e 3 in arretramento in continuità
- Disposte su 4 file : 3 palleggi in avanzamento diagonale 2 in arretramento diagonale + CDMF in continuità

CORREZIONI: piede/busto allontanamento

piede/busto avvicinamento

mano sopra la palla

usare sia il movimento di piedi che di spalle

Nel palleggio in arretramento tenere la palla più indietro possibile

17.05 PASSAGGIO A TERZINE E TIRO

Atlete disposte come diagramma : 1 passa a 2 e corre nell'angolo opposto

2 passa a 3 che passa a 1 nell'angolo

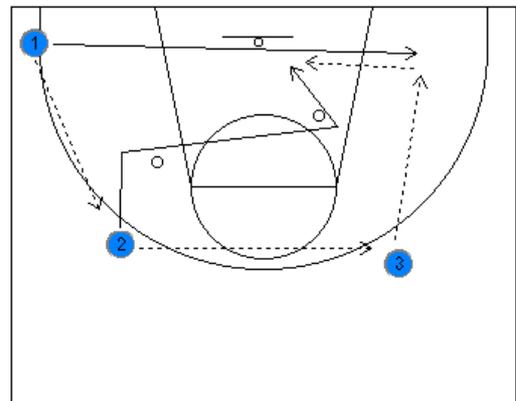
1 passa a 2 che tira in corsa

Rotazione 1x2 2x3 3x1

CORREZIONI:

Passaggi tesi

Cambio di Direzione e velocità per andare a Canestro





17.15 ESERCIZIO TRACUZZI

Atlete disposte come da diagramma con conclusione in arresti 1T e tiro

<p>CORREZIONI: Passaggi rapidi e tesi Curare il cambio di direzione Sprintare dopo il passaggio</p>	
---	--

MODULO TECNICO

17.25 TIRO DALLE 5 POSIZIONI

Ogni giocatrice esegue 5 partenze arresto & tiro x cono (DX - SX) per un totale di 50 tiri

<p>OBIETTIVO Curare i fondamentali visti negli allenamenti precedenti Equilibrio</p>	
---	--

17.45 5C5

Bianche - Nere 21 - 13

OBIETTIVI : passare e muoversi, non stare ferme senza palla, giocare per ricevere in ogni parte del campo

Bianche	Nere
Lo stocco, Meroni, Surpi, Nannucci, Desapio, Tognalini, Busato, Coppola, Renzetti, Bassi	Madonna, Bognin, Alfinito, Pieropan, Cante, Vezzosi, Vignali, Straforini, Cani

NB Non si è allenata Fagotto (febbre) e Leva (affaticamento muscolare). Si è fermata durante l'allenamento Mursia (ginocchio)



ALLENAMENTO 26 GIUGNO 2004

MODULO ATLETICO

09.32 PRESENTAZIONE LAVORO ATLETICO DELL'ALLENAMENTO

09.34 5' CORSA + STRETCHING Guidato (vedi allegato)

09.45 MOBILITÀ ARTICOLARE ARTI INFERIORI (slanci)

Sul piano sagittale e frontale

09.50 ANDATURE

- 1) Corsa rullata
- 2) Corsa Calciata
- 3) Skip
- 4) Doppio skip
- 5) Corsa saltellata stessa M stesso P
- 6) Calciata avanti appoggi corti
- 7) Calciata avanti appoggi lunghi

OSSERVAZIONI

Sono state riviste tutte le andature proposte nella settimana

10.05 STAFFETTA ATLETICA

Utilizzo di tutti gli strumenti usati questa settimana

<ol style="list-style-type: none"> 1) Scala (un appoggio per quadrato) 2) Scivolamento fino a centro campo e torno 3) 3 ostacolini da saltare a piedi pari 4) Funicella: skip sul posto 10 tocche 5) rec. la palla nel cerchio effettuo un CDF e 3T <p>Dopo aver realizzato sprintare nella fila per far partire la successiva DX SX</p> <p>OSSERVAZIONI L'agonismo causava la non corretta esecuzione dei gesti richiesti</p>	
--	--

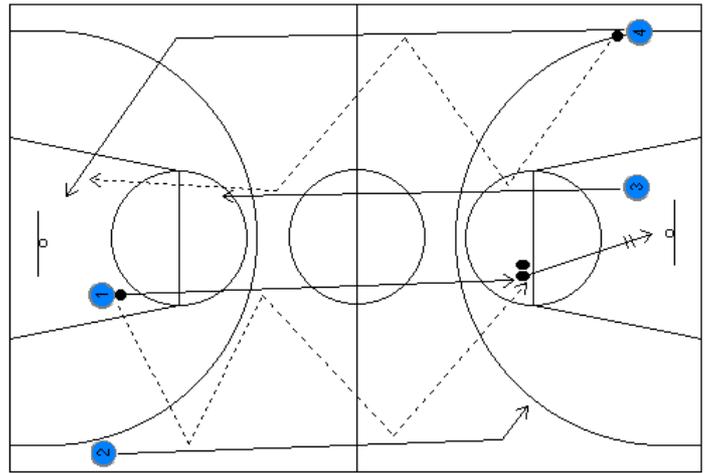


METODO BRESSAN

10.20 TIC TAC A 2 CON 4 PASS

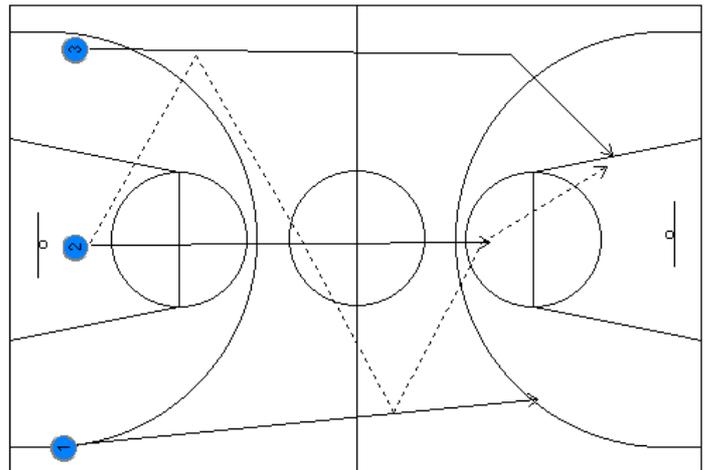
- 1 Esercizio : Palla interna 4 passaggi tira il 3
- 2 Esercizio : Palla esterna 4 passaggi tira il 2 in arr tiro

OSSERVAZIONI : Passaggi Molli
Non rispetto degli spazi



10.30 TIC TAC A 3 CON 5 PASS

- Tic tac a 3 con 5 passaggi
- Conclude 3 con tiro in corsa





10.40 CORSA AVANTI-DIETRO

<p>4 giocatori disposti all'esterno e 4 all'interno dei 4 coni I Giocatori esterni corrono in avanti sul lato lungo e all'indietro sul lato corto I giocatori interni effettuano una partenza incrociata a coppie (5-6 e 7-8), un arresto a 1 tempo e perno in continuità</p>	
---	--

10.50 TIRO A TERZINE (gara)

<p>1 Passa la palla a 2 taglia basso 2 passa 3 che passa a 1 che tiro (arresto a 2 tempi)</p>	
--	--

MODULO TECNICO

11.00 5C5

SQUADRA A

18

Straforini
 Nannucci
 Bognin
 Busato
 Cani
 Madonna
 Tognalini
 Fagotto
 Bassi

SQUADRA B

14

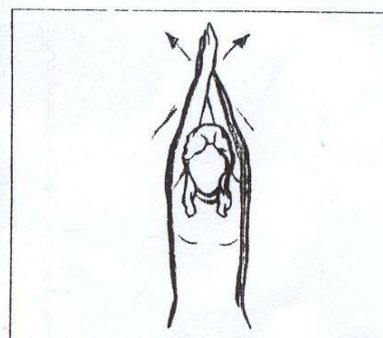
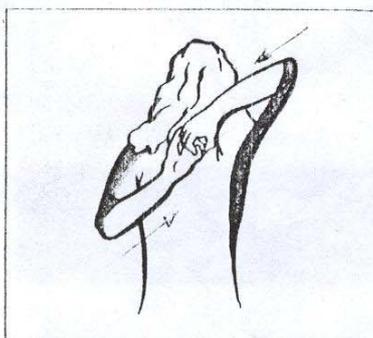
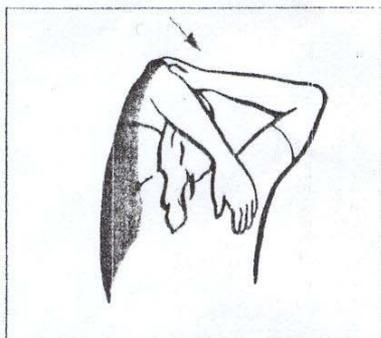
Coppola
 Lostocco
 Vezzosi
 Mursia
 Pieropan
 Surpi
 Meroni
 Vignali
 Renzetti

NB Si è fermata LEVA

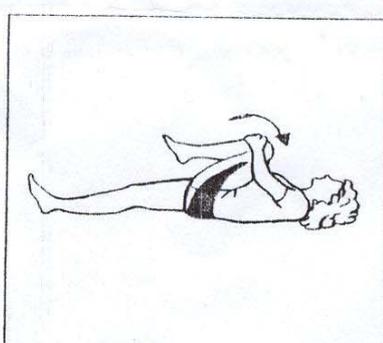
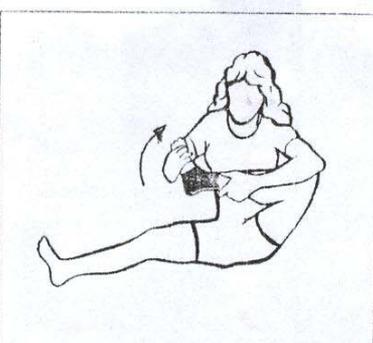
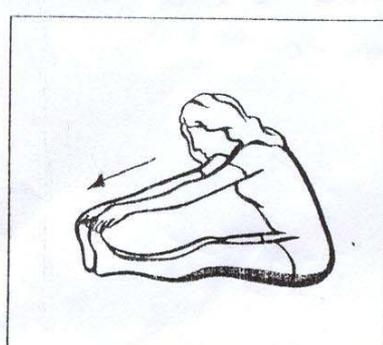
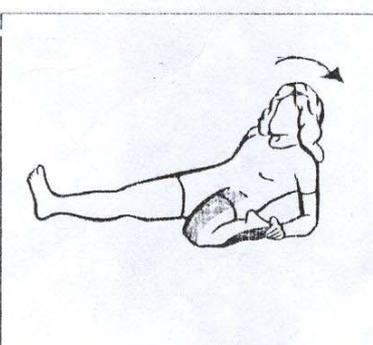
De Sapia, Cante e Alfinito hanno lasciato il raduno prima dell'ultimo allenamento (motivi di trasporto)

Protocollo: **STRETCHING SPECIFICO - ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO PER IL BASKET**

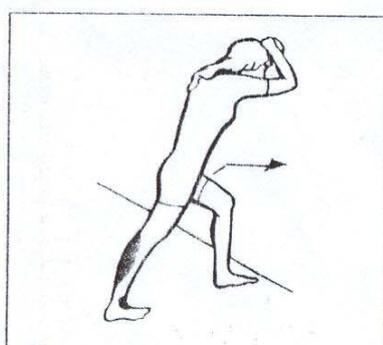
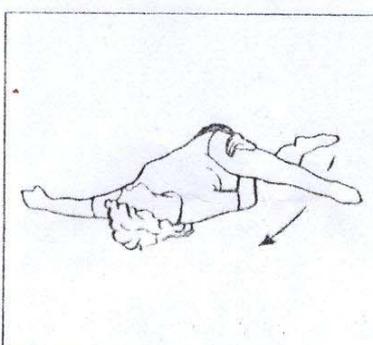
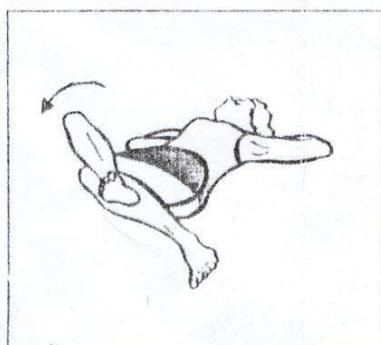
Arti Superiori e Cingolo Scapolare:



Arti Inferiori:



Tratto Lombare:





LA STESURA DELLA DISPENSA E STATA CURATA DA :

MALAKIANO DAVIDE

ROSSI PIERANGELO