



SAPPADA

30 Luglio-14 Agosto 2005



Alta specializzazione femminile

Atlete 1989-1991



STAFF

RESPONSABILE PROGETTO

NANI RENATO

CAPI ISTRUTTORI

RICCARDI ROBERTO
SCANZANI MAURIZIO
MALAKIANO DAVIDE
CAVALIERE MAURO

RESPONSABILE MODULO FISICO

SABBADIN ENNIO

CAPI PREPARATORI FISICI

VIDONI TIZIANO
URBANI FRANCESCO

RESPONSABILE METODO BRESSAN

BRESSAN CARLO

METODOLOGO

COLLI ROBERTO

ALLENATORI

BRAMBILLA MATTEO (EMILIA ROMAGNA)
FULLIN MARA (EMILIA ROMAGNA)
TOZZI DONATELLA (EMILIA ROMAGNA)
PALAZZINO FRANCESCO (CAMPANIA)
SICA MARINA (CAMPANIA)
ALLIORI UMBERTO (PIEMONTE)
PELLEGRINI MARIDA (PIEMONTE)
CASADIO MAURO (LAZIO)
DIOTALLEVI GABRIELE (LAZIO)
BROLLO MARINA (FVG)
SPINACE' MASSIMO (FVG)
DAPREDA ANDREA (VENETO)
PIRANI MARINA (VENETO)
CANTAMESSE GUIDO (LOMBARDIA)
GARUTI ALESSANDRO (LOMBARDIA)
CAMPOBASSO STELLA (TOSCANA)
BINELLA PIRFRANCESCO (TOSCANA)
GRITTI CESARE (LIGURIA)
IANNUZZO (LIGURIA)
MONTACCINI SABRINA (MARCHE)
GASPERAT MAGDA (MARCHE)
BONVECCHIO LUIGI (ABRUZZO)



CAMPANILE ANDREA (PUGLIA)
SCHLUDERBACHER KLAUSS (TRENT.A.A.)
PAVAN STEFANO (TRENT.A.A.)
SECONI RICCARDO(UMBRIA)
BAZZONI STEFANIA (SARDEGNA)
BONU ALBERTO (SARDEGNA)
ASTORINO ANNA (CALABRIA)
DI PIAZZA GABRIELLA (SICILIA)
RIVA PIERGIORGIO (SICILIA)
ROSSI PIERANGELO (PIEMONTE)
MIRTELLA LUISA (LAZIO)
ZENARI BARBARA (TRENT A.A.)

PREPARATORI FISICI

IEMMI PAOLA (EMILIA ROMAGNA)
MOISE' PAOLO (PIEMONTE)
MARCANGELI GUIDO (LOMBARDIA)
PARCELLUZZI MARIA (LIGURIA)
BOCCOLINI MATTEO (MARCHE)
VALENTE GIUSEPPE (PUGLIA)
ANGILERI ENZO (TRENT.A.A.)
CARBONI GIANLUCA (UMBRIA)
COMINU MARCELLO (SARDEGNA)
MURATORA SILVIA (CALABRIA)
LIBRO MAURIZIO (SICILIA)

FUNZIONARIO

MANZO RINO

MEDICI

BE BLASI ELVIRA
DI GIACINTO BARBARA

FISIOTERAPISTI

MUNARI IRENE
VASSALLO STEFANO

**DISPENSA A CURA DI CAVALIERE MAURO
MIRTELLA LUISA
PIER ANGELO ROSSI
SECONI RICCARDO
TOZZI DONATELLA**



ATLETE

EMILIA ROM

FALL	SOFIA	89	BASKET PARMA
MANZINI	LINDA	90	BASKET PARMA
ZAMBRINI	CECILIA	89	BASKET PARMA

PIEMONTE

POZZATI	ALICE	90	PFV VERCELLI
TAVA	ALESSANDRA	91	BC CASTELNUOVO
QUARTA	ALICE	91	SEA SETTIMO TO

FVG

BASSI	PAOLA	91	AS LIB. TRIESTE
CORSI	SABRINA	90	GINN. TRIESTE
MERONI	ANNA	91	LIB SPORT UDINE

LOMBARDIA

BESTAGNO	ELENA	91	GINN. COMENSE
MOLTENI	GIORGIA	90	COSTAMASNAGA
MADONNA	TAYARA	91	PROPATRIABUSTO

LIGURIA

PELLEGRINO	CLAUDIA	89	DLF LA SPEZIA
MORSELLI	BEATRICE	90	DLF LA SPEZIA

ABRUZZO

DIODATI	VIOLA	91	FRANCAVILLA BK
SCOGLIA	SERENA	89	NEW AURORA

TRENT A.A.

PICCININI	ANNA	89	ROVERETOBASKET
CAMPOSTRINI	STEFANIA	89	ROVERETOBASKET

CAMPANIA

RUSSO	LUCIA	89	VOMERO NAPOLI
ZAMPELLA	VALERIA	90	MADDALONI
CANTE	SILVIA	91	CASERTA

LAZIO

ANTONELLI	SARA	89	S.RAFFAELE
TOGNALINI	FEDERICA	91	ACILIA
SERVILLO	DANIELA	89	S.RAFFAELE
TOTO	GIULIA	89	S.RAFFAELE

VENETO

PEGORARO	GIULIA	89	
CIMITAN	ANGELA	90	PALL. LIDO
BUSATO	GIULIA	91	BASKET TREVISO

TOSCANA

NANNINI	CARLOTTA	90	TERRANOVA
GRENGA	GIANNA	91	SIENA
CREATI	GIULIA	90	LIVORNO

MARCHE

AMBRA	RAMONA	89	U.S.OLIMPIA ESARO
TOZZI	LAURA	89	ANCONA BASKET

PUGLIA

MANDRILLO	FEDERICA	89	CRAS TARANTO
PRESICCE	MARGHERITA	90	NEW BASKET LECCE

UMBRIA

CAPPONI	ILARIA	90	MADONNA ALTA PG
BALDELLI	VALENTINA	89	MADONNA ALTA PG



GIORNATA TIPO

07.30	SVEGLIA
7.45	COLAZIONE
8.45\10.45	ALLENAMENTO GRUPPO A
09.45\11.45	ALLENAMENTO GRUPPO B
12.45	PRANZO
16.00\18.00	ALLENAMENTO GRUPPO A
17.00\19.00	ALLENAMENTO GRUPPO B
19.45	CENA
22.30	BUONANOTTE



31 LUGLIO

MATTINA

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	BRESSAN	40	BRESSAN	GRITTI - GASPERAT - SPINACE		
1	TIRO (RILASCIO MANO DI TIRO)	15	MONTACCINI	GARUTI - ASTORINO	PALAZZINO - DI PIAZZA	GRITTI - GASPERAT - SPINACE
1	ARRESTO E PASSAGGIO	20	PALAZZINO	DI PIAZZA	GRITTI - GASPERAT - SPINACE	MONTACCINI - GARUTI - ASTORINO
1	GIOCO 3C3 1/2 (GIOCO LIBERO)	15	GRITTI	GASPERAT - SPINACE	MONTACCINI - GARUTI - ASTORINO	PALAZZINO - DI PIAZZA
2	BRESSAN	40	BRESSAN	ROSSI - CAMPANILE - BONU		
2	TIRO (RILASCIO MANO DI TIRO)	15	SCHLUDERBACHER	MIRTELLA - RIVA	CAMPOBASSO - BAZZONI	ROSSI - CAMPANILE - BONU
2	ARRESTO E PASSAGGIO	10	CAMPOBASSO	BAZZONI	ROSSI - CAMPANILE - BONU	SCHLUDERBACHER - MIRTELLA - RIVA
2	GIOCO 3C3 1/2 (GIOCO LIBERO)	15	ROSSI	CAMPANILE - BONU	SCHLUDERBACHER - MIRTELLA - RIVA	CAMPOBASSO - BAZZONI

POMERIGGIO

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
2	ATTIVAZIONE	10	PREP FISICI	PALAZZINO - DI PIAZZA		ROSSI
2	TECNICO METABOLICO	20	PALAZZINO	DI PIAZZA - SECONI	DI PIAZZA - SECONI	ROSSI
2	MODULO FISICO	20	PREP FISICI	MONTACCINI - GARUTI - ASTORINO	GARUTI - ASTORINO	ROSSI
2	TEC ANALITICA (PARTENZA)	20	GRITTI	GASPERAT - SPINACE	GASPERAT - SPINACE	ROSSI
2	GIOCO 3C3 1/2 (APPOGGI)	20	MONTACCINI	GARUTI - ASTORINO	GRITTI - GASPERAT - SPINACE	ROSSI
1	ATTIVAZIONE	10	PREP FISICI	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA		
1	TECNICO METABOLICO	20	CAMPOBASSO	BAZZONI - SICA	BAZZONI - SICA	
1	MODULO FISICO	20	PREP FISICI	SCHLUDERBACHER - MIRTELLA - RIVA	MIRTELLA RIVA	
1	TEC ANALITICA (PARTENZA)	20	ROSSI	CAMPANILE - BONU	CAMPANILE - BONU	
1	GIOCO 3C3 1/2 (APPOGGI)	20	SCHLUDERBACHER	MIRTELLA - RIVA	MIRTELLA - RIVA	



DOMENICA 31 LUGLIO 2005 (MATTINA)

METODO BRESSAN

➤ **10'** **ATTIVAZIONE in palleggio libere per il campo**

Andature

➤ **30'** **PALLEGGIO**

9' **PALLEGGIO**

4 velocità di esecuzione

○ **Sul posto**

- Mano dx
- Mano sx
- Variare l'altezza del palleggio
- Spalle sempre sopra la palla
- "V" dentro fuori frontale mano dx e sx
- Cambio di mano frontale, sul posto
- Cambio di mano con passo laterale
- Con cambio mano tra le gambe

9' **TRATTAMENTO PALLA SUL POSTO VELOCITA CRESCENTE**

5 velocità all'interno di ogni esecuzione

- Mano dx
- Mano sx
- "V" (Dentro fuori) frontale mano dx
- "V" (Dentro fuori) frontale mano sx
- Cambio di mano con passo laterale
- Con cambio di mano tra le gambe

➤ **1'** **WATER-BREAK**

9' **"V" ATTACK & RETREAT**

3 velocità di esecuzione

Palla spinta in avanti+palleggio+spostamento palla indietro ("V")

Con protezione della palla con braccio e gamba opposte alla mano di palleggio

- Senza difesa
- A coppie con difesa a "muro" (Curare l'uso dei piedi della difesa)

➤ **1'** **WATER-BREAK**



MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 15' TIRO

15' RILASCIO DELLA PALLA - DISTENSIONE VERSO L'ALTO

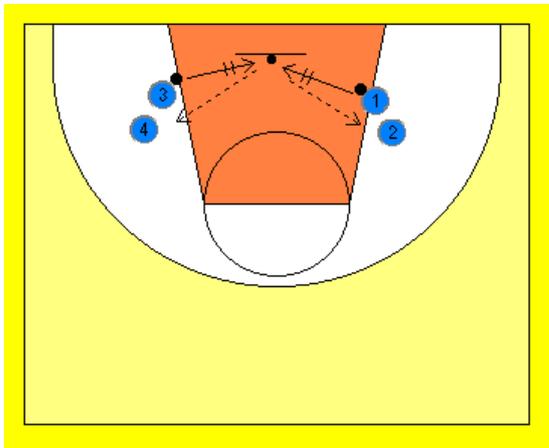
Curare distensione, chiusura, polso, dita nel canestro

3' Schieramento libero 1m dal canestro rilascio palla dx sx

4' Stesso esercizio con braccio piegato distensione e rilascio, non uso gambe

4' posizione fondamentale palla alta spinta fino arrivo avampiedi e tiro dx sx

4' Stesso esercizio da posizione fondamentale dal limite dell'area 2m con salto e tiro



OBIETTIVI

Rilascio della palla

CORREZIONI

Uso polpastrelli

Spezzare il polso

Bloccare il gomito

Distendere il braccio verso l'alto

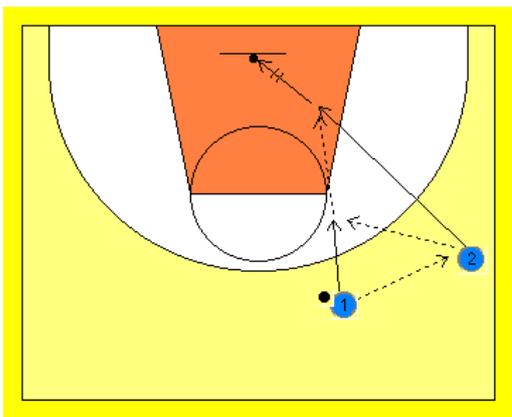
Dita bene aperte

➤ 20' FONDAMENTALI OFFENSIVI – PASSAGGIO E ARRESTO

5' TIC-TAC A META' CAMPO – TIRO IN CORSA

Atlete disposte sulle due metà campo come da diagramma, effettuano tre passaggi per andare a concludere in corsa.

Esercizio svolto da dx e da sx.



OBIETTIVI

Passaggio forte e teso, scelta di tiro.

CORREZIONI

Correre non aspettare il passaggio.

Passaggio in avanti.

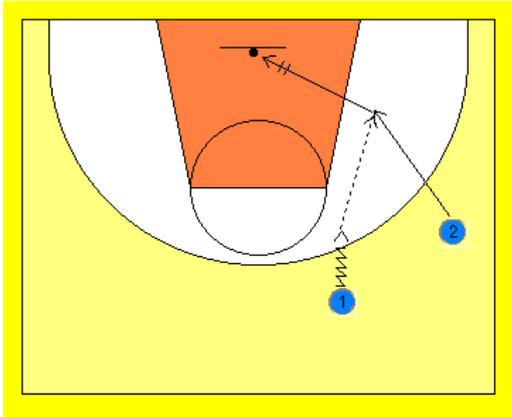


5' TIC-TAC A META' CAMPO – ARRESTO A UN TEMPO E TIRO

Disposte come esercizio precedente.

Un palleggio verticale, passaggio in corsa, ricezione arresto ad un tempo e tiro.

Esercizio svolto dx e sx.



OBIETTIVI

Ricezione della palla con presa a T

CORREZIONI

Mancanza di timing tra passaggio e arresto.

Difficoltà nell' eseguire l' arresto ad un tempo

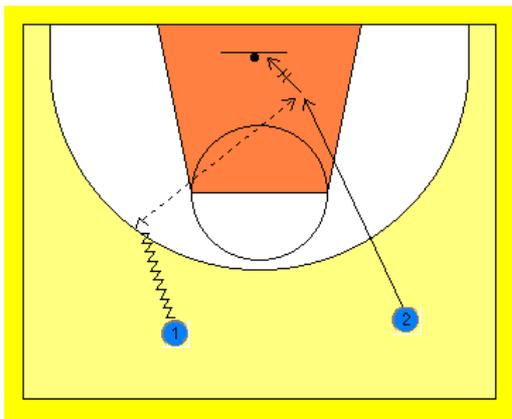
3' PASSAGGIO PER CONTROPIEDE

Atlete disposte come da diagramma.

L'atleta con palla parte con 2 palleggi verticali.

L'altra core per una ricezione e tiro in terzo tempo.

Esercizio svolto dx e sx.



OBIETTIVI

Precisione del passaggio in diagonale.

CORREZIONI

Coordinazione nel tiro



6' PASSAGGIO E ARRESTO

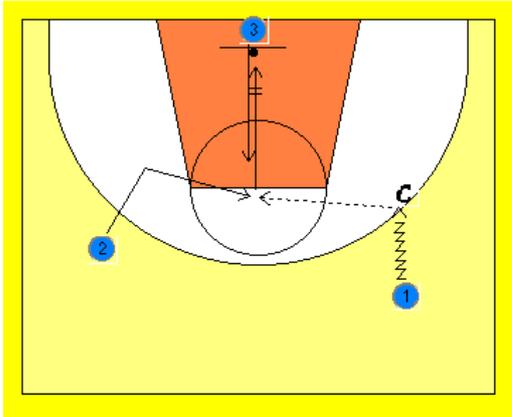
Atlete disposte come da diagramma.

1 palleggia verso il coach che ostacola il passaggio

2 si smarca e riceve in arresto ad un tempo all'altezza del tiro libero

3 ostacola il tiro di 2

rotazioni 1 per 3, 3 per 2, 2 per 1



OBIETTIVI

Ricevere con le gambe semi piegate per eseguire un corretto arresto ad un tempo e tiro.

CORREZIONI

Difficoltà nella precisione dei passaggi e nella tempistica (timing).

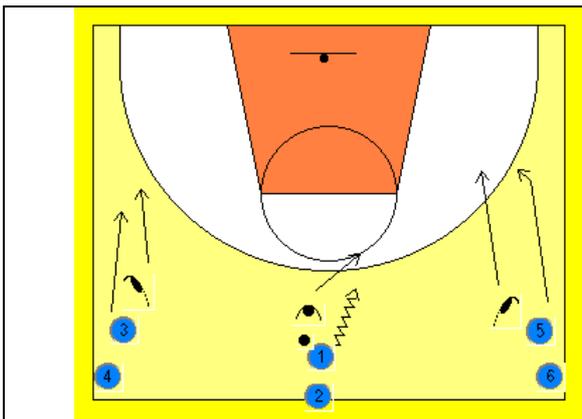
➤ 1' **WATER BREAK**

➤ 15' **GIOCO**

7' 3c3 1/2 campo

9 atlete disposte nella metà campo su tre file con 1 pallone.

Al termine dell'azione d'attacco il difensore effettua un passaggio di apertura alla compagna che passa alla fila centrale per ricominciare il 3c3



OBIETTIVI

Occupare gli spazi.

Creare linee di passaggio

Ricevere pronte per tirare

CORREZIONI

Scarso timing tra gli attaccanti

Attaccanti troppo vicini tra loro

7' 3c3 1/2 campo

Come esercizio precedente con l'obbligo di effettuare azione di dai e vai prima di andare a concludere

Correzioni

Occupare gli spazi.

Creare linee di passaggio

Ricevere pronte per tirare



DOMENICA 31 LUGLIO 2005 (MATTINA)

MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 15' TIRO

ANALISI: RILASCIO DELLA PALLA

Curare distensione, chiusura polso, dita nel canestro

- Su 3 file 1m dal canestro: tiro solo spinta polso braccio disteso
- Su 3 file 2m dal canestro: tiro distensione braccio polso e rilascio della palla
- Su 3 file 2m dal canestro: tiro distensione braccio polso e spinta avampiedi

Correzioni

Posizione di partenza della palla e conseguente spin
Allineamento corretto spalle
Utilizzo spinta caviglie

➤ 20' ARRESTO E PASSAGGIO

5' Didattica sugli arresti

Corsa e arresti

Spurse per il campo al segnale eseguire arresto a un tempo

Corsa, arresti e uso piede perno

Spurse per il campo al segnale eseguire arresto a un tempo, con rotazione sul piede perno

Corsa e arresti, passaggio e ricezione

Giocatrici divise nelle due metà campo, tre palloni per gruppo, muoversi passandosi la palla. La ricezione è con arresto ad un tempo con la palla in posizione di tiro

Corsa e arresti, passaggio e ricezione e uso piede perno

Giocatrici divise nelle due metà campo, tre palloni per gruppo, muoversi passandosi la palla. La ricezione è con arresto ad un tempo con la palla in posizione di tiro. Al segnale tutte le giocatrici si arrestano "ruotando" sul piede perno per 4" prima di ripartire.

Correzioni

Gambe alte sull'arresto
Appoggio errato dei piedi (corretta apertura)
Poca sensibilità nell'uso dei piedi

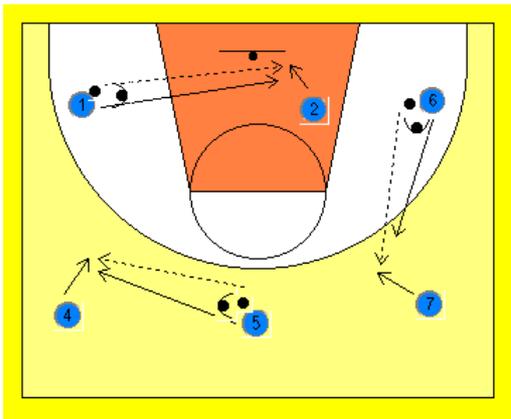


4' X - O - X

2 contro 1 con difesa che aggredisce il giocatore con palla chiudendo le linee di passaggio.

L'attaccante protegge la palla coi gomiti e utilizzando il piede perno, cerca di bucare la difesa, utilizzando passaggio mano esterna o 2 mani sopra il capo.

Chi passa diventa difensore e corre sull'altro attaccante, che aspetta prima di passare. Il difensore diventa attaccante.



OBIETTIVI

Utilizzo del perno e passaggio sotto pressione

CORREZIONI

Poca intensità

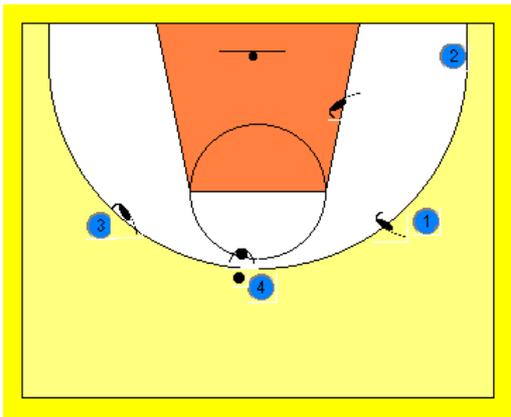
Cattiva lettura della posizione difensiva

5' 4 c 4 gara a passaggi

Divise in due gruppi nelle due metà campo.

Il quartetto che attacca deve eseguire 21 passaggi consecutivi e realizzare un canestro per vincere.

Su palla recuperata si invertono i ruoli.



OBIETTIVI

Corretta occupazione degli spazi
Passaggio sotto pressione

CORREZIONI

Poca intensità

Cattiva lettura della posizione difensiva, nella scelta del passaggio.

Spaziatura non corretta

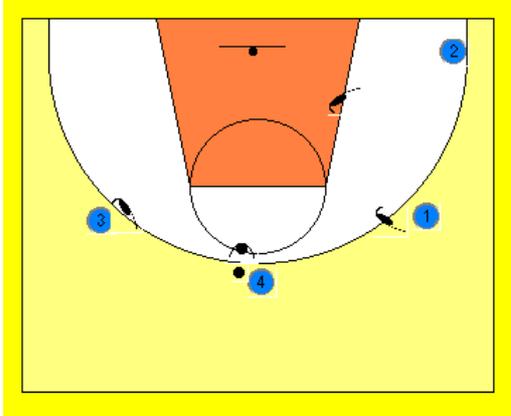


5' 4 c 4 a metà campo senza palleggio

Divise in due gruppi nelle due metà campo.

È concesso l'uso di un palleggio all'attaccante che va a finalizzare con un tiro.

S'invertono i ruoli su palla recuperata o canestro realizzato.



OBIETTIVI

Migliorare con gli spostamenti le linee di passaggio

CORREZIONI

Poca intensità

Cattiva lettura della posizione difensiva, nella scelta del passaggio.

Spaziatura non corretta

Poca presenza difensiva

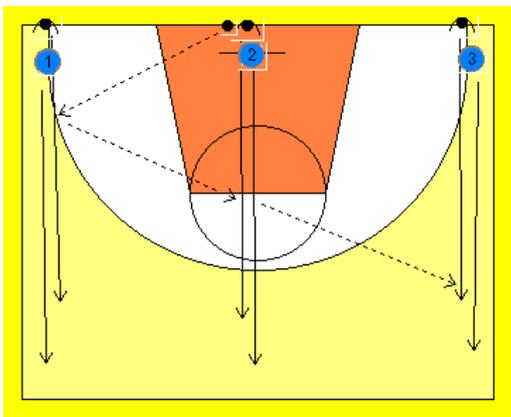
➤ **15' 3 c 3 GIOCO LIBERO**

▪ **5' 3 c 3 a metà campo "ONDE"**

Giocatrici disposte su tre file sulla linea di fondo campo. Le prime tre sono rivolte verso la linea di fondo campo e si spostano verso la metà campo arretrando, scivolando difensivamente. Le seconde tre si spostano a seguire eseguendo passaggi tic-tac. Al segnale dell'assistente, chi è in possesso di palla, la blocca a terra ed insieme alle tre compagne difende contro le prime tre.

Ad azione conclusa, canestro dell'attacco o recupero difensivo, una delle tre giocatrici in attacco esegue l'apertura su una delle giocatrici laterali posizionate a fondo campo.

Le attaccanti escono e si accodano in fila, le giocatrici in difesa seguono scivolando le avversarie che eseguono passaggi tic-tac. Continuità.



OBIETTIVI

Attaccare il canestro con e senza palla

CORREZIONI

Spaziatura non corretta

Poca pressione difensiva

Non fronteggiano il canestro sulla ricezione



DOMENICA 31 LUGLIO 2005 (POMERIGGIO)

➤ 5' ATTIVAZIONE FISICA

MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 20' TECNICO ANALITICO - PARTENZE

10' PARTENZA INCROCIATA

5' Giocatrici disposte intorno alla linea dei tre punti, dalla posizione fondamentale eseguono una partenza incrociata e dopo un palleggio arrestato a un tempo.

Esercizio svolto dx e sx.

5' Come sopra ma con due palleggi, il primo spingendo in avanti per battere la difesa e guadagnando spazio, il secondo forte per raccogliere e assumere velocemente posizione di tiro.

Correzioni

Restare piegate sulle gambe

Eseguire arresto senza fase di volo.

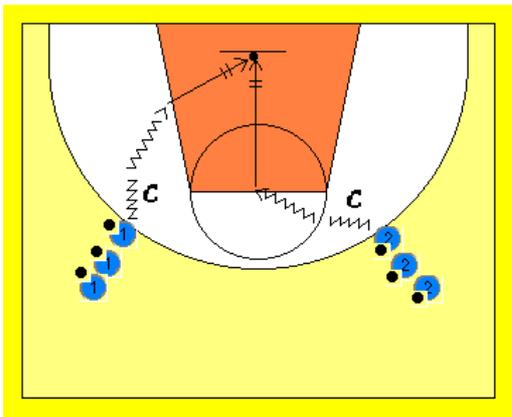
Guadagnare più spazio possibile col primo palleggio.

5' PARTENZA INCROCIATA - ARRESTO E TIRO

2 file in posizione di guardia dietro la linea dei tre punti. Gli assistenti in difesa passiva condizionano la partenza sul fondo o sul centro.

Sul fondo si conclude in terzo tempo (max 2 palleggi).

Sul centro arresto e tiro ad un tempo.



OBIETTIVI

Controllo palla

Equilibrio sull'arresto

CORREZIONI

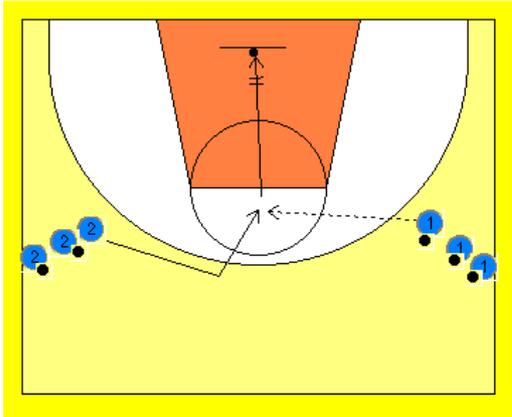
Tenere forte la palla in mano.

Testa alta sul palleggio.



5' TIRO CATENA DA RICEZIONE SUL TIRO LIBERO

Giocatrici disposte come da diagramma, tutte con la palla tranne una che esegue un movimento di smarcamento per ricevere con arresto a un tempo sopra la linea di tiro libero. Finta di tiro, partenza incrociata sul lato opposto.



OBIETTIVI

Ricezione pronte per un tiro o per una partenza.

CORREZIONI

Migliorare arresto ad un tempo

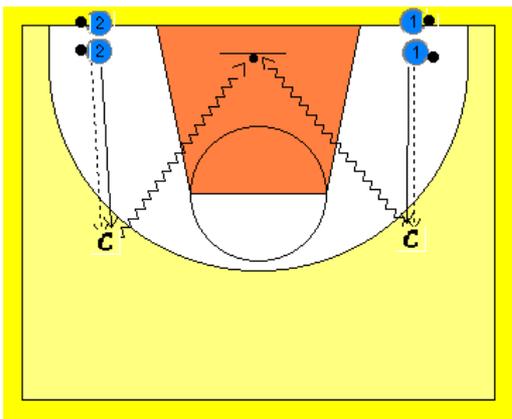
➤ 20' TECNICO METABOLICO

5' 1C0

Giocatrici disposte su due file sulla linea di fondo campo con un pallone a testa.

La prima passa la palla al coach, va a riprendersela con *strappo*.

Palleggio verticale per attaccare il canestro.



OBIETTIVI

Strappo della palla
Primo passo profondo

CORREZIONI

Scarsa rapidità nelle partenze.
Scarso utilizzo della forza nello strappo.

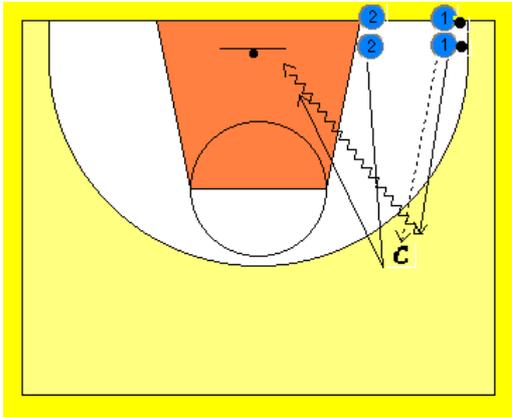


7' 1C1 AD HANDICAP

Giocatrici disposte su due file come da diagramma.

1 passa a C e *strappa*.

2 corre e tocca la mano di C e difende su 1.



OBIETTIVI

Tiro sotto pressione

CORREZIONI

Non utilizzo del corpo per proteggere la palla nella fase conclusiva

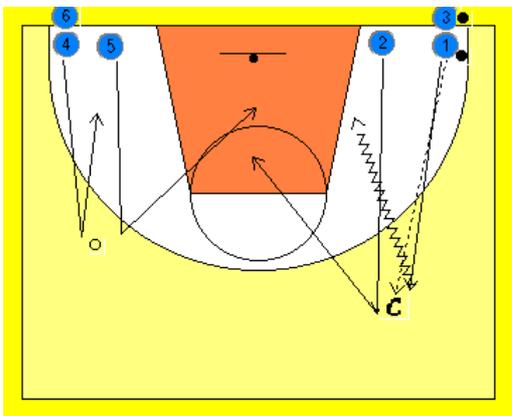
7' 2C2 AD HANDICAP CON ROTAZIONE DIFENSIVA

Stessi concetti dell' 1c1.

Battere il proprio difensore.

In caso di aiuto scaricare alla compagna libera.

Il difensore sulla palla cerca di recuperare, se battuto copre il centro dell'area, e riceve l'aiuto dalla compagna.



OBIETTIVI

Lettura e scelta delle situazioni

CORREZIONI

Ricerca eccessiva dello scarico (rinuncia ad attaccare il canestro)

➤ **20' INDIVIDUALE FISICO**

VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1



➤ **20'** **GIOCO – 2c2, 3c3 1/2 campo con appoggio**

10' **2c2 + 2 appoggi**

Guardia con palla esegue passaggio all'appoggio, taglio e rimpiazzo della compagna.

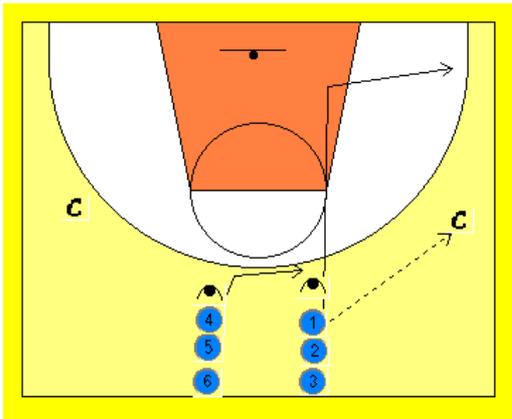
Si gioca 2c2.

Si possono utilizzare i 2 appoggi.

Rotazioni:

Chi attacca difende, chi difende va in appoggio, chi è in appoggio attacca cambiando fila.

5' dx 5' sx



OBIETTIVI

Occupare lo spazio senza palla.

Attaccare il canestro con tiro o penetrazione.

CORREZIONI

Poca lettura delle situazioni.

Scarsa intensità difensiva.

10' **3c3 + 1**

Disposizione come da diagrammi.

Giocatrice con palla passa al coach e taglia verso canestro, mentre le due esterne incrociano sottocanestro uscendo fuori dalla linea dei tre punti.

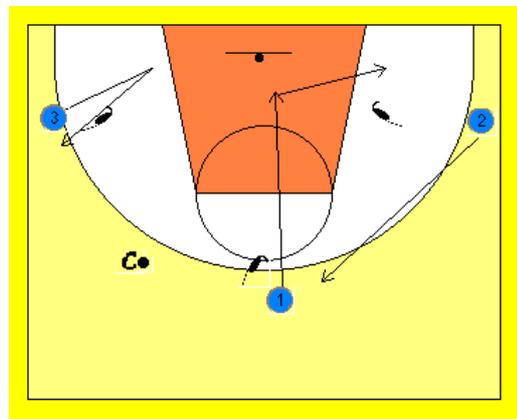
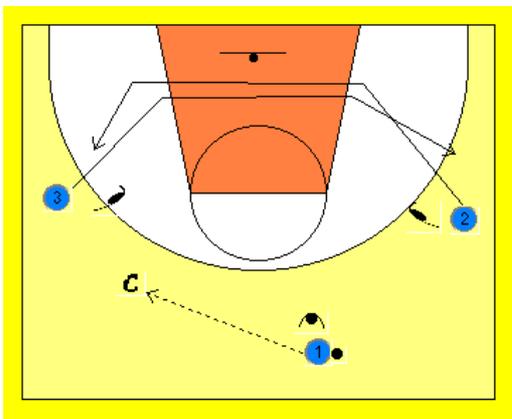
Dal passaggio del coach si gioca 3c3 (il coach dopo il passaggio esce)

Rotazioni:

Chi attacca difende nella stessa posizione.

Chi difende ruota in senso antiorario.

5' dx 5' sx



OBIETTIVI

Occupare lo spazio senza palla.
Collaborazione offensiva.

CORREZIONI

Palleggi sul posto.
Occupare gli spazi.
Scarsa pressione difensiva



DOMENICA 31 LUGLIO 2005 (POMERIGGIO)

MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 10' ATTIVAZIONE

Esecuzione di andature d'impulso con uso della funicella a tutto campo:

1. Skip
2. Rimbalzi bi-monopodalici
3. Rimbalzi con doppio giro
4. Passo stacco
5. Laterale basso

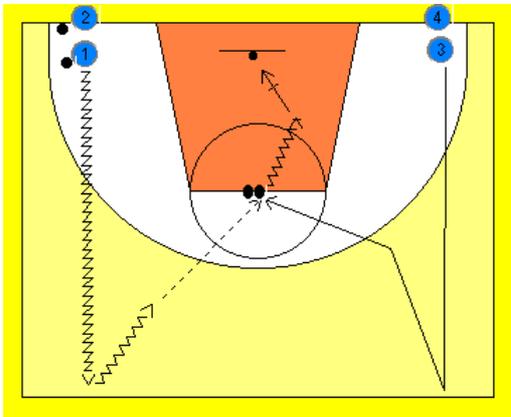
Osservazioni	Correzioni
1) Difficoltà coordinative sull'esercizio di passo e stacco.	1) Utilizzo arti superiori
2) Scarsa sensibilizzazione all'utilizzo dell'appoggio del piede, da cui un'incompleta spinta	2) Esecuzione del 3° t. dx e sx, azione di spinta completa

➤ 20' TECNICO METABOLICO PASSAGGIO E USO DEL PIEDE PERNO

8' 2 c 0 Penetrazione in palleggio, passaggio ricezione e tiro

Giocatrici disposte come da diagramma, 1 parte in palleggio con la mano esterna, avanza fino a metà campo esegue cambio di senso e penetra verso il canestro. 2 esegue lo stesso movimento, arrivata alla linea dei tre punti cambia direzione e taglia verso il canestro per ricevere da 1. Il passaggio è dal palleggio, la ricezione è su un arresto ad un tempo pronte per tirare. Dalla posizione di tiro 2, *strappa* la palla per penetrare incrociando con la partenza in palleggio. Dopo il palleggio eseguire arresto ad un tempo salto e tiro.

Cambiare lato.



OBIETTIVI

Passaggio dal palleggio
Ricezione con arresto un tempo

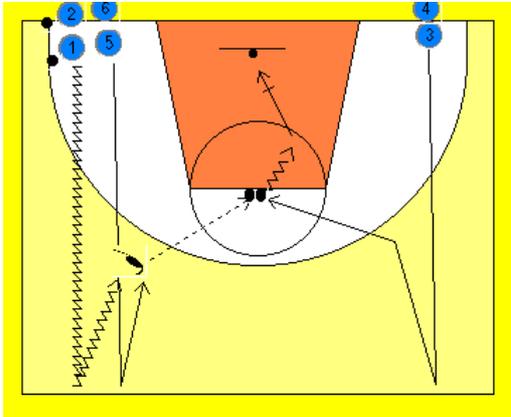
CORREZIONI

Non corretto uso dei piedi nelle spinte
Timing esecutivo



6' 2 c 1 Penetrazione in palleggio, passaggio con ostacolo difensivo, ricezione e tiro

Inserimento di una fila di difensori vicino alla fila degli attaccanti con palla. Ostacolo difensivo sul passatore.



OBIETTIVI

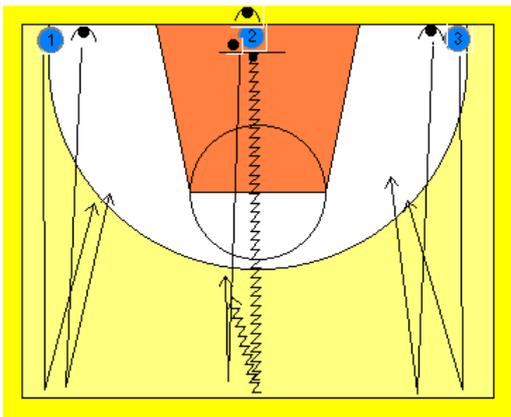
Uso del piede perno sul passaggio
Scelta del tipo di passaggio

CORREZIONI

Cattivo equilibrio nell'arresto contro la pressione difensiva
Poca intensità
Carenza agonistica nei contatti

6' 3 c 3 a metà campo

Giocatrici disposte su tre file sulla linea di fondo campo, palla centrale. Le prime tre corrono verso metà campo e cambiano senso per attaccare il canestro. Le seconde tre seguono e dopo il cambio di senso assumono la posizione difensiva. La giocatrice che ha la palla deve "attaccare" il canestro con una penetrazione decisa mentre le compagne "attaccano" gli spazi liberi cercando la giusta posizione e distanza.



OBIETTIVI

Scelta corretta del passaggio sotto pressione difensiva
Uso del piede perno sul passaggio
Collaborazione

CORREZIONI

Cattiva scelta degli spazi
Mancanza di collaborazione



➤ 20'

MODULO FISICO

(3 differenti protocolli, per 3 gruppi di lavoro differenti)

○ **20' LAVORO PIEDI CON LINE STEP**

- STRUTTURA: PROPOSTE DI 6 ESERCIZI → STEP
- TEMPI : CIRCA 3 MIN X ESERCIZIO
- GRUPPO DI 6 ATLETE
- RAPPORTO: LAVORO/RECUPERO 1:2
- LAVORANO 2 ATLETE PER VOLTA
- INTRODUZIONE BREVE X SPIEGARE OBIETTIVO ESERCIZI (1')

PROGRESSIONE

• **ESERCIZIO 1**

STEP AVANTI/INDIETRO SUL POSTO DA 8"-10"
(CON 1 LINEA DI RIFERIMENTO)



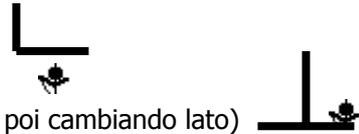
• **ESERCIZIO 2**

STEP 2 APPOGGI AVANTI/DIETRO
(CON 2 LINEE DI RIFERIMENTO)
2 volte av./dietr. Consecutive



• **ESERCIZIO 3**

STEP linee disposte a "L" o "T"
(L= 2 avanti, 2 lato sx e ritorno, poi cambiando lato)
(T= 2 avanti, scivolamento a sx, 2 dietro, 2 lato dx, ritorno invertendo il giro)



• **ESERCIZIO 4**

3 LINEE STEP
(2 avanti, 2 lato Sx con spalle perpend. alla linea, ritorno al centro e cambio lato e ritorno)



• **ESERCIZIO 5**

3 LINEE STEP CON SCIV. LAT X TOCCARE CONI
(idem sopra, toccando il cono con la mano esterna)



Osservazioni	Correzioni
1) posizione fondamentale non corretta	1) indicazione sulla posizione fondamentale <ul style="list-style-type: none"> - base d'appoggio larga poco più delle spalle - bacino basso con atteggiamento di prontezza - acquisita una buona esecuzione indirizzare lo sguardo avanti n.b. tutte le correzioni sono valse x tutti gli esercizi successivi



○ **20' ESERCITAZIONI DI ANDATURE AD IMPULSO**

- A) 3' di esercitazioni di sensibilizzazione ed attivazione segmento piede, con esercizi propriocettivi.
- B) 3' di esercitazioni di sensibilizzazione ed attivazione segmento piede, con esercizi di impulso e di coordinazione arti inferiori.
- C) 6' esercitazioni con over + coni:
 - 1. esercizi in frequenza ed ampiezza
 - 2. esercizi di impulso (skip laterale – frontale)
 - 3. esercizi di rimbalzo + scivolamento
- D) 6' esercitazioni con coni:
 - 1. x2 scivolamenti con avanzamento frontale
 - 2. x4 scivolamenti con avanzamento laterale
 - 3. x2 scivolamenti con avanz. difensivo all'indietro

Rapporto lavoro/recupero 1:2 tra le serie

Rapporto lavoro/recupero 1:4 tra le ripetizioni

<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
A	A
1) Limitata mobilità articolare	1) Esecuzione più lenta del gesto
2) Poco stabilità nell'esecuzione	
B – C	B - C
a. Poca sensibilità nella fase di spinta negli esercizi di impulso	1) negli esercizi di impulso ricercare la distensione della gambe che è attiva nella fase di spinta
2) non corretto uso del piede negli esercizi di rimbalzo	2) negli esercizi di rimbalzo, cercando un maggiore utilizzo del piede rispetto alla gamba



○ **20' LAVORO PIEDI CON SCALA ORIZZONTALE**

Rapporto lavoro/recupero 1:2 tra le serie

Rapporto lavoro/recupero 1:3 tra le ripetizioni

1. Line step utilizzato come esercizio propedeutico alla scala: 2 x 6" dx-sx
2. Corsa con appoggi veloci un piede in ogni spazio
3. Avanzamento con appoggio 2 piedi in ogni spazio
4. Avanzamento con appoggio 2 piedi dentro e due piedi fuori
5. Avanzamento laterale destro e sinistro
6. Avanzamento laterale un appoggio per tre spazi e hockey step sul posto
7. Avanzamento laterale un appoggio per tre spazi e hockey step con uscita in avanti-dietro
8. Avanzamento laterale con appoggi incrociati, un appoggio in ogni spazio
9. Corsa con appoggi veloci un piede in ogni spazio
10. Corsa con appoggi veloci un piede in ogni spazio con spinta in uscita dalla scala (2-3 appoggi)

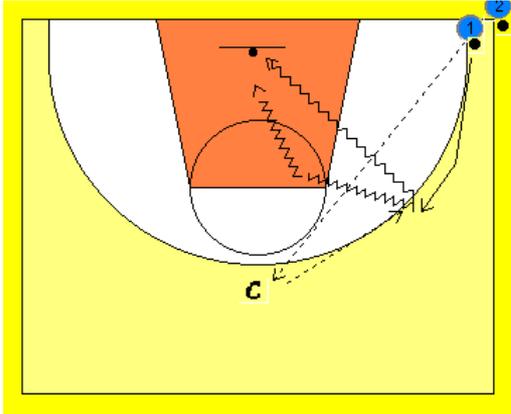
<i>Osservazioni</i>	Correzioni
<ol style="list-style-type: none"> 1) Scarso utilizzo delle braccia 2) Sguardo non rivolto in avanti 3) Bacino alto 4) Esecuzione lenta di alcuni esercizi 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Richiamo della posizione fondamentale 2) Esecuzione dell'esercizio in progressione da lento a veloce



➤ **20' TECNICO ANALITICO PARTENZE IN PALLEGGIO**

10' 1 c 0 con appoggio

Giocatrici con palla sulla linea di fondo campo. Passaggio laterale al coach, rimpiazzo in ala e ricezione pronte per tirare. Dalla posizione di tiro, *strappare* la palla per eseguire una partenza in palleggio incrociata verso il centro per concludere a canestro. Stessa soluzione attaccando la linea di fondo campo. Cambiare lato di esecuzione



OBIETTIVI

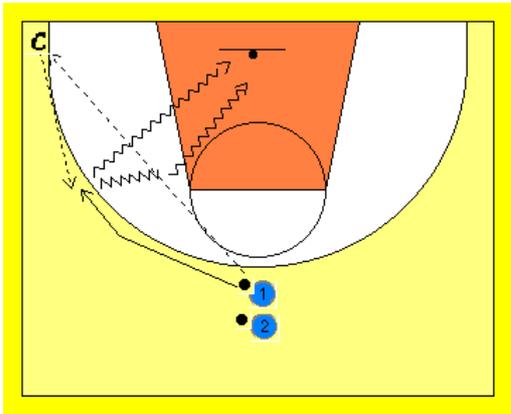
Equilibrio sulle ricezioni
 Uso delle spinte sulle partenze

CORREZIONI

Non ricevere da ferme e sulla ricezione piegare le gambe
 Cattivo allineamento dei piedi sull'arresto
 Palleggio sul posto senza profondità

10' 1 c 0 con appoggio

Giocatrici con palla in posizione centrale. Passaggio skip al coach, in appoggio in angolo, rimpiazzo in ala e ricezione pronte per tirare. Dalla posizione di tiro, *strappare* la palla per eseguire una partenza in palleggio incrociata verso il centro per concludere a canestro. Stessa soluzione attaccando la linea di fondo campo. Cambiare lato di esecuzione



OBIETTIVI

Equilibrio sulle ricezioni
 Uso delle spinte sulle partenze

CORREZIONI

Non ricevere da ferme e sulla ricezione piegare le gambe
 Cattivo allineamento dei piedi sull'arresto
 Palleggio sul posto senza profondità

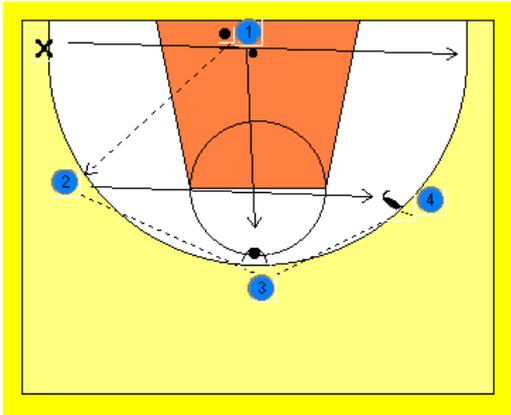
➤ **1' WATER-BREAK**



➤ **20'** **GIOCO 2 c 2 o 3 c 3 con appoggio metà campo**

10' **2 c 2 "ROMBO" con appoggio**

Giocatrici disposte come disegnato in diagramma. 1 passa a 2 e va a difendere su 3, 2 passa a 3 e va a difendere su 4, 3 passa a 4 e si gioca. L'attacco può finalizzare dopo aver coinvolto l'appoggio che può spostarsi per migliorare le linee di passaggio.



OBIETTIVI

Attaccare il canestro su ogni ricezione

Rispetto degli spazi

CORREZIONI

Poca intensità

Cattiva lettura della posizione difensiva

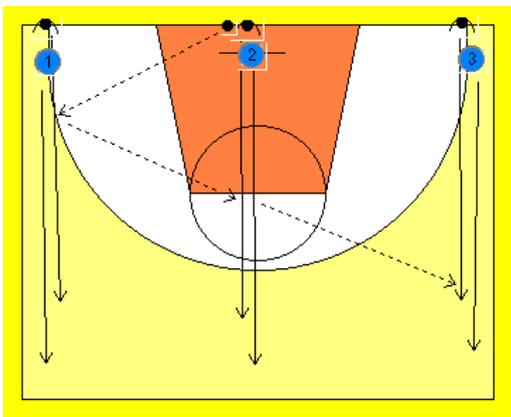
Sovrapposizione o vicinanza eccessiva negli spazi

10' **3 c 3 a metà "ONDE" con appoggio**

Giocatrici disposte su tre file sulla linea di fondo campo. Le prime tre sono rivolte verso la linea di fondo campo e si spostano verso la metà campo arretrando in scivolamento. Le seconde tre si spostano a seguire eseguendo passaggi tic-tac. Al segnale dell'assistente, chi è in possesso di palla la blocca a terra ed insieme alle tre compagne di fila difende contro le prime tre.

Ad azione conclusa, canestro dell'attacco o recupero difensivo, una delle tre giocatrici in attacco esegue l'apertura su una delle giocatrici laterali posizionate a fondo campo.

Le attaccanti escono e si accodano in fila, le giocatrici in difesa seguono scivolando le avversarie che eseguono passaggi tic-tac. Continuità.



OBIETTIVI

Attaccare il canestro su ogni ricezione

Rispetto degli spazi

Uso del palleggio per attaccare e migliorare la ricezione.

CORREZIONI

Poca intensità

Cattiva lettura della posizione difensiva e conseguenti cattive scelte offensive.

Sovrapposizione o vicinanza eccessiva negli spazi

Poca pressione difensiva

Non attaccano il canestro sulla ricezione



1 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE	10	CAMPOBASSO	BAZZONI - SICA		
1	TIRO (MANO DI APPOGGIO)	15	ROSSI	CAMPANILE - BONU	MONTACCINI - GARUTI - ASTORINO	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA
1	ARRESTO E PASSAGGIO	20	MONTACCINI	GARUTI - ASTORINO	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA	ROSSI - CAMPANILE - BONU
1	GIOCO 3C3 1/2 (GIOCO LIBERO)	15	CAMPOBASSO	BAZZONI - SICA	ROSSI - CAMPANILE - BONU	MONTACCINI - GARUTI - ASTORINO
1	BRESSAN LENTO	30	BRESSAN	MONTACCINI - GARUTI - ASTORINO		
2	ATTIVAZIONE	10	PALAZZINO	DI PIAZZA - SECONI		
2	TIRO (MANO DI APPOGGIO)	15	GRITTI	GASPERAT - SPINACE	PALAZZINO - DI PIAZZA - SECONI	SCHLUDERBAC - MIRTELLA - RIVA
2	ARRESTO E PASSAGGIO	20	SCHLUDERBACHER	MIRTELLA - RIVA	GRITTI - GASPERAT - SPINACE	PALAZZINO - DI PIAZZA - SECONI
2	GIOCO 3C3 1/2 (GIOCO LIBERO)	15	PALAZZINO	DI PIAZZA - SECONI	SCHLUDERBAC - MIRTELLA - RIVA	GRITTI - GASPERAT - SPINACE
2	BRESSAN LENTO	30	BRESSAN	SCHLUDERBAC - MIRTELLA - RIVA		

POMERIGGIO

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE	10	PREP FISICI	MONTACCINI - GARUTI - ASTORINO		
1	TECNICO METABOLICO	20	MONTACCINI	GARUTI - ASTORINO	GARUTI - ASTORINO	
1	MODULO FISICO	20	PREP FISICI	ROSSI - CAMPANILE - BONU	ROSSI - CAMPANILE - BONU	
1	TEC ANALITICA (PARTENZA)	20	CAMPOBASSO	BAZZONI - SICA	BAZZONI - SICA	
1	GIOCO 3C3 1/2 (APPOGGI)	20	ROSSI	CAMPANILE - BONU	CAMPANILE - BONU	
2	ATTIVAZIONE	10	PREP FISICI	GRITTI - GASPERAT - SPINACE		
2	TECNICO METABOLICO	20	GRITTI	GASPERAT - SPINACE	GASPERAT - SPINACE	
2	MODULO FISICO	20	PREP FISICI	PALAZZINO - DI PIAZZA - SECONI	PALAZZINO - DI PIAZZA - SECONI	
2	TEC ANALITICA (PARTENZA)	20	SCHLUDERBACHER	MIRTELLA - RIVA	MIRTELLA - RIVA	
2	GIOCO 3C3 1/2 (APPOGGI)	20	PALAZZINO	DI PIAZZA - SECONI	DI PIAZZA - SECONI	



LUNEDI' 1 AGOSTO 2005 (MATTINA)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 10' ATTIVAZIONE TECNICA

6' **Spostarsi in palleggio per il campo**

Le Giocatrici si muovono per il campo cercando gli spazi liberi mentre eseguono variazioni di ritmo. Al segnale del COACH arresto in palleggio ed esecuzioni di ball-handling.

Variante: Inserimento di rotazioni sul perno per sensibilizzare l'uso dei piedi (mantenimento dell'equilibrio)

4' **Coppie imitazione: "specchio" in palleggio**

Le Giocatrici partono dalla linea laterale una davanti all'altra. La giocatrice davanti comanda e l'altra imita. Invertire i ruoli.

➤ 15' TIRO

Obiettivo : Posizionamento mano d'appoggio

4' **3 posizioni perimetrali**

Giocatrici in posizione fondamentale di tiro, palla in appoggio sulle due mani. Estensione e rilascio, la mano d'appoggio accompagna la palla fino alla completa distensione del braccio.

CORREZIONI

Distensione incompleta del braccio di appoggio

4' **3 posizioni perimetrali**

Giocatrici in posizione fondamentale di tiro, palla in appoggio sulle due mani. La distanza dal canestro è maggiore. Due saltelli in avanzamento salto e tiro.

CORREZIONI

Non ricadere sui talloni

Durante il salto non sbilanciarsi indietro

4' **3 posizioni perimetrali**

Giocatrici in posizione fondamentale di tiro, palla in appoggio sulle due mani. Lasciar cadere la palla e recupero "inforcandola" con le mani pronte in posizione di tiro. Salto e tiro.

CORREZIONI

Mani non pronte per il tiro

4' **3 posizioni perimetrali**

Auto passaggio ricezione con arresto ad un tempo. Salto e tiro.

CORREZIONI

Cattivo equilibrio sui piedi



➤ **20' ARRESTO E PASSAGGIO**

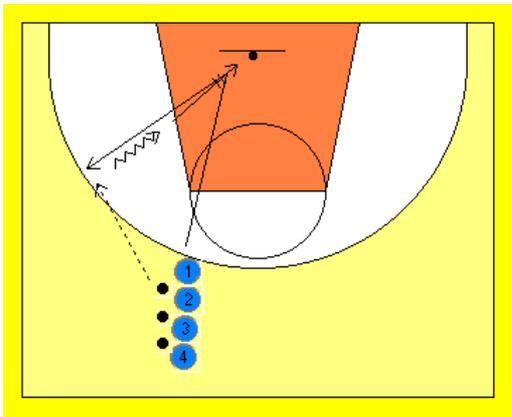
3' Auto passaggio ricezione in posizione di tiro

Giocatrici con la palla si spostano per il campo eseguono auto passaggio ed effettuano arresto ad un tempo in posizione di tiro.

8' Smarcamento ricezione arresto 2 tempi in posizione di tiro penetrazione

Disposte come da diagramma.

1 esegue smarcamento per ricevere in ala, fuori dalla linea dei 3 punti, con un arresto a due tempi (interno-esterno), penetrazione con partenza incrociata verso il fondo, due palleggi arresto ad un tempo, salto e tiro.



OBIETTIVI

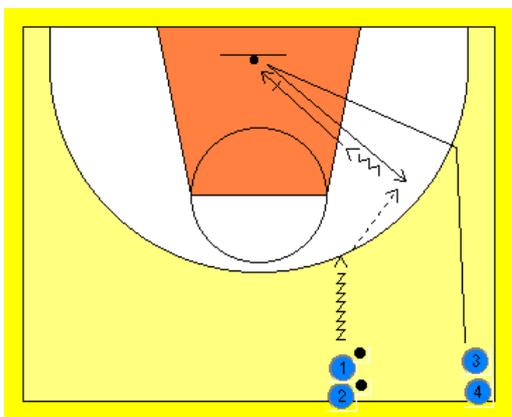
Ricezione in equilibrio pronte per attaccare

CORREZIONI

Difficoltà nell'eseguire l'arresto dopo lo smarcamento
Poca profondità nella penetrazione

9' Penetrazione centrale, smarcamento, ricezione, arresto 1 tempo in posizione di tiro

Disposte come da diagr. 2 si smarca per ricevere in ala fuori dalla linea dei 3 punti, con arresto ad un tempo, penetrazione con partenza incrociata, due palleggi arresto un tempo salto e tiro.



OBIETTIVI

Ricezione in equilibrio pronte per attaccare
Timing nella collaborazione

CORREZIONI

Cattivo equilibrio nella ricezione
Tempo del passaggio

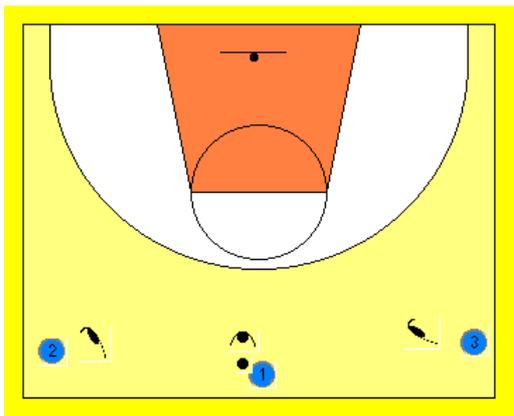


➤ **15'** **3 CONTRO 3 GIOCO LIBERO**

6' **3 c 3 a metà campo**

Giocatrici disposte come da diagr.

Ad azione conclusa il coach consegna la palla per dare il via alla nuova azione



OBIETTIVI

Ricerca spazi utili

Attaccare sempre l'avversario

CORREZIONI

Scarsa incisività offensiva della partenza in palleggio

Tagliafuori inesistente

6' **3 c 3 a metà campo: mini partite a 2 canestri**

Regole: per l'attacco, ricezione "sempre" in posizione di tiro, in caso contrario la penalità è il cambio del possesso di palla.

Per la difesa, eseguire "sempre" tagliafuori, in caso contrario la penalità è effettuare dei piegamenti sulle braccia (possesso che rimane all'attacco).



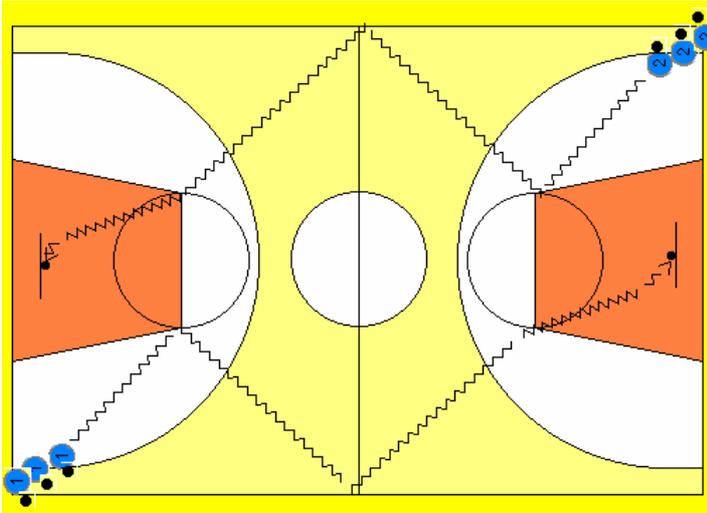
MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 10' ATTIVAZIONE TECNICA

6' 1c0 ZIG – ZAG TUTTO CAMPO

Giocatrici disposte come da diagramma effettuano cambi di mano, con varie conclusioni a canestro.

Esercizio svolto dx e sx.



OBIETTIVI

Attivazione fisica

CORREZIONI

Spalla in avanti

Cambio di velocità dopo cambio mano

4' ANDATURE IN PALLEGGIO

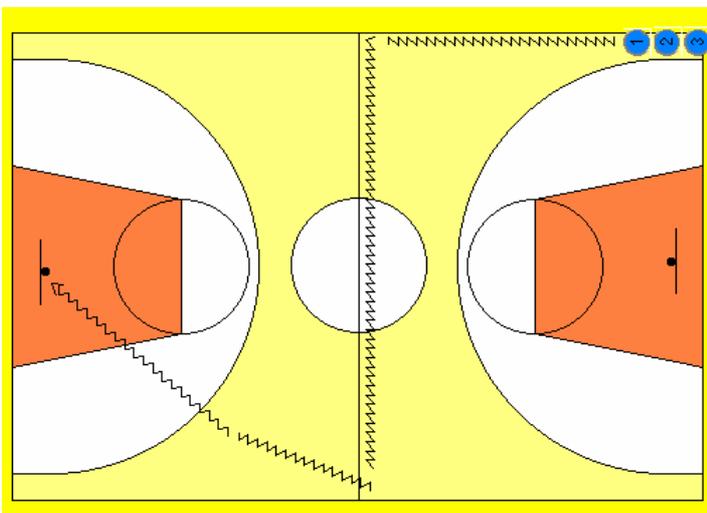
Precorso come da diagramma.

Lungo il lato laterale palleggio in avanzamento.

Sulla linea di metà campo andature in palleggio:

- Skip
- Calciata
- Corsa all'indietro
- Incrociata

Conclusione in corsa, a sinistra con mano sx e a destra con mano dx



OBIETTIVI

Attivazione fisica

CORREZIONI

Rapidità dei piedi

Ginocchia alte



➤ **15'** **TIRO – MANO D'APPOGGIO**

3' **TIRO CON TRASPORTO DELLA PALLA SOPRA LA TESTA CON MANO D'APPOGGIO**

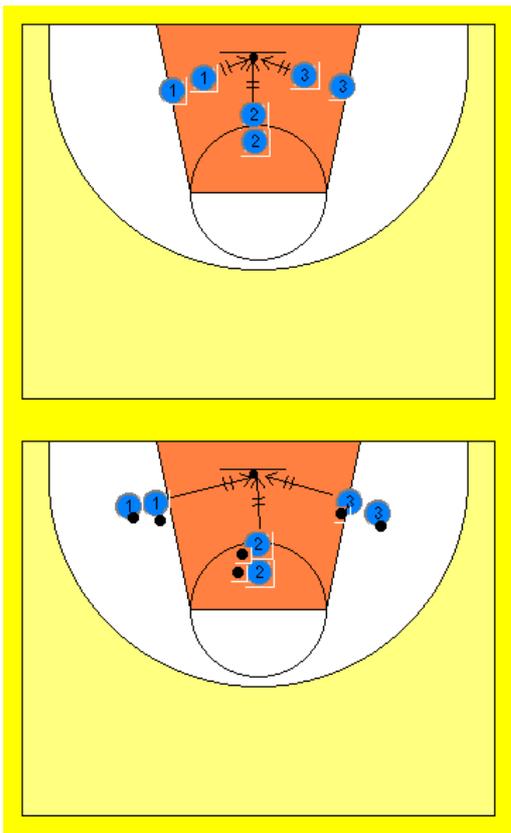
Sparsa per il campo da ferme simulare movimento tiro e mantenere la posizione di tiro nella massima estensione, finendo sugli avampiedi.

Correzioni

Posizione mano d'appoggio
Finire sugli avampiedi

7' **TIRO DALLE TRE POSIZIONI**

- 1 – dall'interno dell'area finire sugli avampiedi
- 2 – all'esterno dell'area finire sugli avampiedi.
- 3 – dalla linea dei tre punti auto passaggio, arresto ad un tempo e tiro in elevazione.



OBIETTIVI

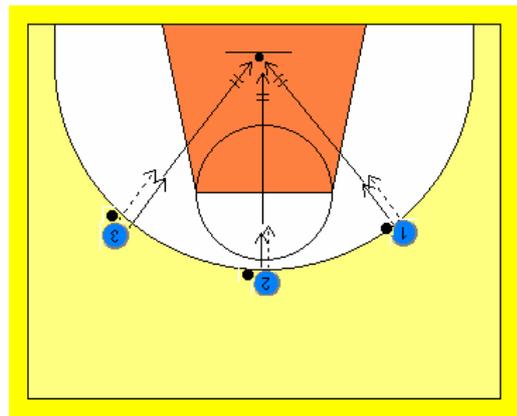
Corretto utilizzo della mano di appoggio

CORREZIONI

Alzare la mano d'appoggio.

Movimento di tiro non continuo.

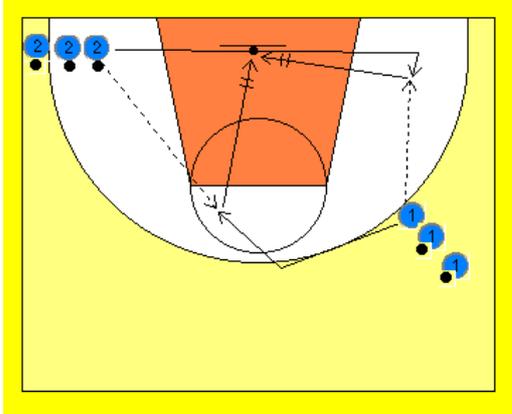
Caricamento delle gambe sull'arresto ad un tempo





5' TIRO A CATENA – POSIZIONE ANGOLO GUARDIA

Atlete disposte sulle due metà campo come da diagramma, ricezione dall'angolo con arresto a due tempi, dalla posizione di guardia ad un tempo. Esercizio svolto dx e sx.



OBIETTIVI

Coordinazione gambe braccia.

CORREZIONI

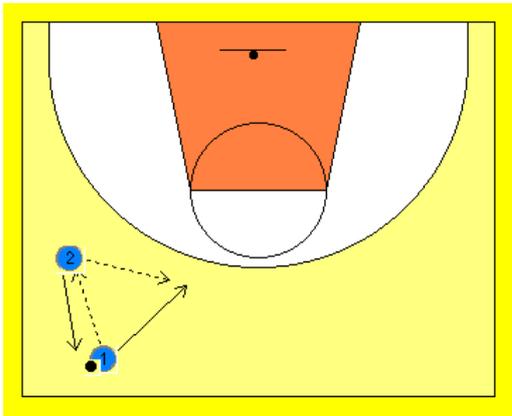
Difficoltà negli arresti.

Distensione del braccio e chiusura della mano.

➤ **20' FONDAMENTALI OFFENSIVI – ARRESTO E PASSAGGIO**

4' PASSAGGI A COPPIE IN MOVIMENTO

Sparse per il campo a coppie, eseguono passaggi laterali, ricezione in movimento ed arresto ad un tempo.



OBIETTIVI

Tecnica del passaggio

Arresto ad un tempo

CORREZIONI

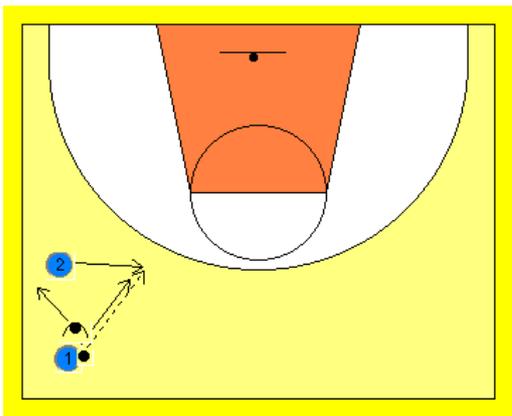
Poco dinamismo

Eccessiva fase di volo negli arresti

Non guardavano la palla nello spostamento

4' XOX DINAMICO

Stesse regole dell'esercizio precedente con difensore.



OBIETTIVI

Lettura della posizione del difensore.

Ricerca del miglior angolo di passaggio.

CORREZIONI

Ricezione da ferme



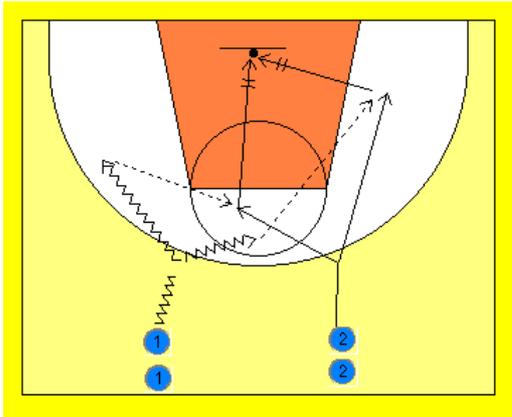
4' 2c0 LETTURA DEGLI SPAZZI

Giocatrici disposte come da diagramma.

La giocatrice con palla palleggia fino alla linea dei tre punti, poi decide se occupare la fascia laterale o con un cambio di mano la fascia centrale.

La giocatrice senza palla legge la scelta della compagna spostandosi di conseguenza per ricevere il passaggio in arresto ad un tempo e tirare.

Esercizio svolto dx e sx.



OBIETTIVI

Letture degli spazi.

Timing

CORREZIONI

Passaggi lenti.

Difficoltà arresto ad un tempo.

Poco dinamismo nell'arresto e tiro.

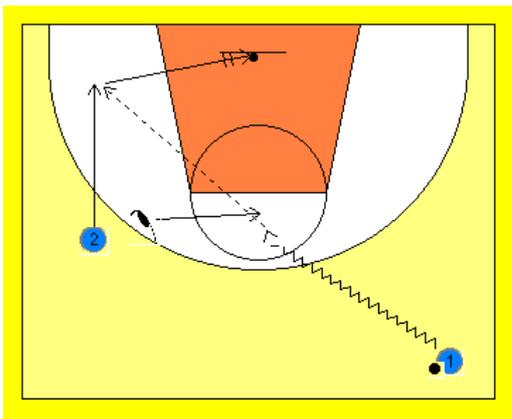
8' 2c1 META' CAMPO CON AIUTO E RECUPERO

Giocatrici disposte come da diagramma.

La giocatrice con palla penetra verso il centro, il difensore va in aiuto, l'attaccante senza palla occupa lo spazio.

Obbligo di scarico per arresto e tiro.

Il difensore dopo l'aiuto va in recupero.



OBIETTIVI

Occupare lo spazio per una corretta ricezione.

Letture della difesa.

Cura negli arresti.

Ricerca del miglior angolo di passaggio.

CORREZIONI

Poco agonismo della difesa.

Angoli di ricezione sbagliati.

Passaggi lenti.

➤ 1' WATER BREAK



➤ **15' GIOCO**

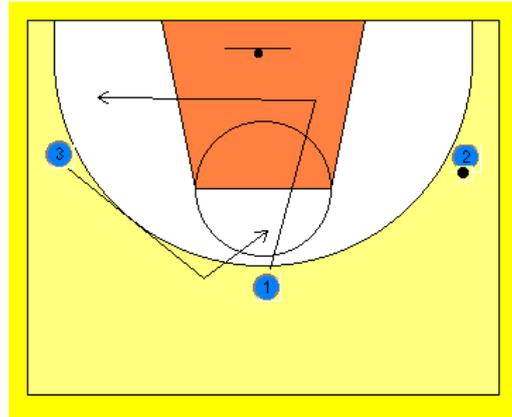
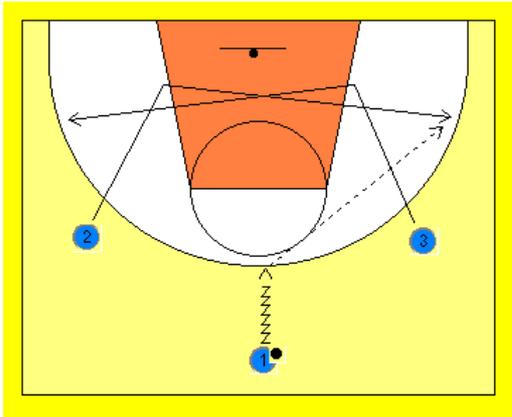
4' 3c0

Atlete disposte su tre file come da diagramma.

1 parte in palleggio.

2 e 3 vanno in corsa nelle corsie laterali ed incrociano sotto canestro.

1 passa la palla ed esegue un dai e vai, l'altra giocatrice occupa lo spazio libero.



OBIETTIVI

Insegnare le regole per il contropiede.
Correre senza aspettare la palla.

CORREZIONI

Chi riceve non è subito in posizione di tiro.
Passare spalla a spalla nell'incrocio.

7' 3c3 1/2 campo CON SERBATOIO

Stessi concetti dell'esercizio precedente.

Rotazione:

la difesa deve non subire canestro per andare in serbatoio,
se l'attacco segna entra il terzetto in serbatoio.

CORREZIONI

Occupare gli spazi.
Creare linee di passaggio
Ricevere pronte per tirare



METODO BRESSAN

➤ 30' PALLEGGIO

10' PALLEGGIO SUL POSTO CON VARIAZIONE DI RITMO

3 velocità di esecuzione

- Mano dx (in continuità)
- Mano sx (in continuità)
- 2 palleggi alti dx + 3 palleggi bassi dx
- 2 palleggi alti sx + 3 palleggi bassi sx
- 2 palleggi dx + 3 cambi di mano frontali + 2 palleggi sx + 3 cambi di mano frontali (in continuità)

10' PALLEGGIO IN AVANZAMENTO CON VARIAZIONE RITMO (TUTTO CAMPO)

Lavoro ad intermittenza.

Rapporto 1/1 (lavoro 20" recupero 20" per 8 volte)

2 velocità di esecuzione

I 2 palleggi in avanzamento sono a campo aperto (palla spinta in avanti), nei palleggi sul posto la palla è protetta (avambraccio, gambe divaricate, palla lontana dal difensore)

- 2 Pall Mano dx in avanz + 3 sul posto
- 2 Pall Mano sx in avanz + 3 sul posto 2 palleggi in avanzamento + 3 in arretramento con palla protetta
- 2 palleggi in avanzamento + 2 in arretramento con palla protetta + cambio di mano sotto le gambe
- 2 palleggi dx in avanzamento + 3 cambi di mano frontali sul posto + 2 palleggi sx in avanz + 3 cambi di mano frontali sul posto

10' TEST METABOLICO

Navetta (20" corsa + 20" recupero x 8)

Corsa in linea con cambio di senso (5" ripetuti 4 volte).

Distanze usate 15 m., 16 m., 17 m in base alle caratteristiche morfologiche delle atlete.



LUNEDÌ 1 AGOSTO 2005 (POMERIGGIO)

➤ 10' ATTIVAZIONE

ENNIO SABBADIN

➤ 20' TECNICO METABOLICO soluzioni 1 c 1

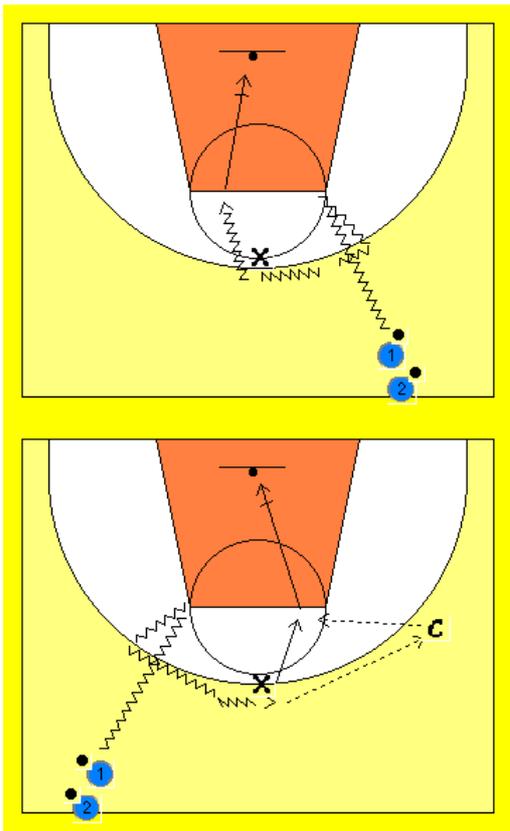
6' 1 c 0 Penetrazione in palleggio, arretramento e ripartenza esplosiva

Giocatrici disposte come da diag.

1 parte in palleggio con la mano esterna, avanza in penetrazione fino al gomito, arretra fino alla linea dei 3 punti, cambia mano (tra le gambe) e attacca il canestro sull' altro lato superando l'ostacolo. Conclusione arresto ad un tempo salto e tiro.

Variante: dopo il cambio di mano passare la palla all'appoggio e superato l'ostacolo ricezione arresto ad un tempo salto e tiro.

Cambiare lato



OBIETTIVI

Movimento esplosivo nella penetrazione

CORREZIONI

Spinta della palla nel cambio di mano
Usare le spinte dei piedi.

OBIETTIVI

Movimento esplosivo nella penetrazione
Cambio di velocità dopo il passaggio

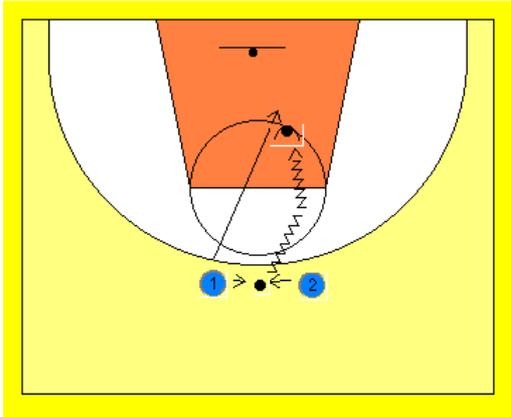
CORREZIONI

Spinta della palla nel cambio di mano
Usare le spinte dei piedi per prendere un vantaggio
Passaggi esplosivi



4' 1 c 1 Guerra

A coppie, disposte come da diagramma, le giocatrici sono una di fronte all'altra con le mani dietro la schiena e la palla a terra tra di loro. Eseguono hockey-steps. Al "via" dato dal coach recuperano la palla e giocano 1c1.



OBIETTIVI

Strappare la palla e attaccare il canestro

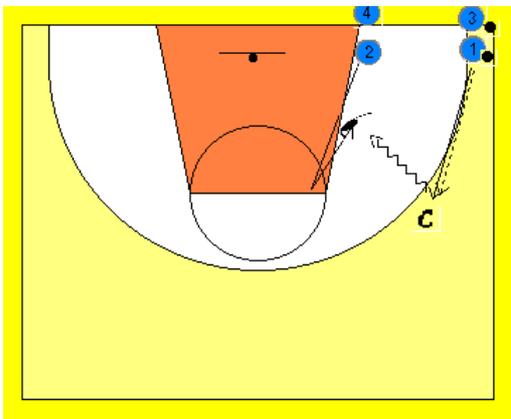
CORREZIONI

Poca aggressività

Correre sulla linea di penetrazione per recuperare

4' 1 c 1 Guerra con appoggio

Disposte come da diagr.. 1 passa al coach corre per riprenderla e attacca il canestro, 2 corre, tocca l'ostacolo e difende.



OBIETTIVI

Strappare la palla e attaccare il canestro

CORREZIONI

Mentalità agonistica

Profondità nelle penetrazioni



➤ **20'** **MOD. ATLETICO: Lavoro fisico di spostamenti**

Tempo di lavoro pari a 15'
N° esercizi 3

Es. 1 **6 DIREZIONI**

Tempo totale 4'
Ripetute 4 per ogni giocatrice
Recupero 40" (1:2)

Svolgimento:
2 giocatrici si muovono su indicazione del P.F. per un totale di 20"
contemporaneamente 2 giocatrici recuperano per lo stesso tempo
e 2 giocatrici eseguono per lo stesso tempo esercitazioni di Ballhandling.

<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Tempo di reazione dal comando del preparatore all'esecuzione dell'esercizio	1) Atteggiamento di prontezza con l'abbassamento del bacino "stare basse"
2) Posizione del corpo non corretta	2) idem a sopra

Es. 2 **ESERCIZIO DEL QUADRATO**

Tempo totale di lavoro pari a 4'/5'
Ripetute 3 per ogni giocatrice

Svolgimento:
Ogni giocatrice percorre progressivamente tutti e 4 i lati del quadrato in quattro momenti diversi, tornando ogni volta al punto di partenza per i primi tre lati e finendo al quarto lato senza tornare.

<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Esecuzione a velocità non ottimale (troppo lenta)	1) Spiegazione analitica del cambio di direzione
2) Errori nell'esecuzione dei cambi di direzione	2) Richiamo ad una posizione più bassa
3) Bacino troppo alto	



Es. 3 ESERCIZIO DEL QUADRATO JUMP

Svolgimento:

Ogni giocatrice percorre progressivamente tutti e 4 i lati del quadrato in quattro momenti diversi, tornando ogni volta al punto di partenza per i primi tre lati e finendo al quarto lato senza tornare, al primo angolo del quadrato si effettua un arresto in un tempo con salto, giro di 180° e ritorno, successivamente si effettua lo stesso tipo di arresto, giro e ritorno al secondo angolo, quindi al terzo

LAVORO FISICO DI SPOSTAMENTI

Es con spostamenti da sviluppare utilizzando le azioni caratterizzanti i gesti tecnici della pallacanestro:

- Box - corsa in avanti, scivolamento laterale dx, corsa all'indietro- alternare partenza lato sx/lato dx – 2 giri consecutivi (rec. 1-3);

2^ progressione:

- corsa in avanti, scivolamento lungo la diagonale, corsa in avanti, cambio di senso;
- scivolamento laterale dx, scatto lungo la diagonale, arresto 1t., corsa all'indietro; cambio lato di partenza
- corsa in avanti, cambio di senso, cambio di senso, cambio di direzione, cambio di senso, cambio di direzione, ecc.. sino a ritorno alla posizione di partenza

<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Esecuzione a velocità non ottimale (troppo lenta) 2) Errori nell'esecuzione dei cambi di direzione	1) Spiegazione analitica del cambio di direzione 2) Richiamo ad una posizione più bassa

Pin ball –

- utilizzare dei coni posti a zig-zag posizionare una bball
- Sopra ogni cono spostamenti in diagonale avanzando, arresto davanti alla posizione toccando la bball a due mani, proseguire verso il posto successivo,
- davanti al posto eseguire un cambio di appoggi, scivolamento verso il posto successivo, ecc..
- successivamente eseguire un doppio cambio di appoggi , ecc..
- Indicazioni: la giocatrice successiva parte quando chi la precede è giunta alla seconda posizione.
- Sprint lungo la diagonale mantenendo una direzione sotto il cono all'ultimo appoggio passare davanti al cono (rompere un taglio), arresto e sprint al cono successivo, ecc.

<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Esecuzione a velocità non ottimale (troppo lenta) 2) Errori nell'esecuzione dei cambi di direzione 3) Bacino troppo alto	1) Spiegazione analitica del cambio di direzione 2) Richiamo ad una posizione più bassa

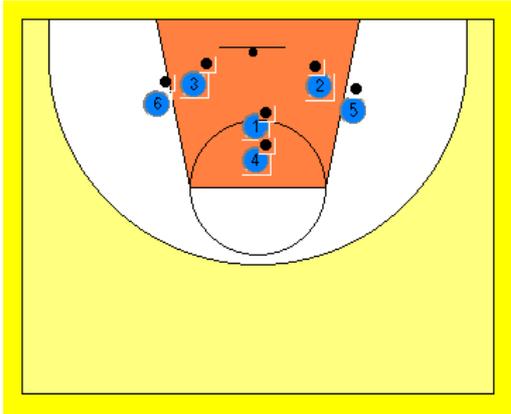


➤ **20' TECNICO ANALITICO TIRO USO MANO D'APPOGGIO**

10' TRE POSIZIONI PERIMETRALI

Disposte come diagr. palla in appoggio sulla mano di tiro. Mano d'appoggio posizionata vicina alla palla ,senza toccarla, segue il movimento, finire sugli avampiedi.

Variante:la mano d'appoggio è sulla palla.



OBIETTIVI

Richiamo fase di rilascio e uso mano d'appoggio

CORREZIONI

Posizione di partenza

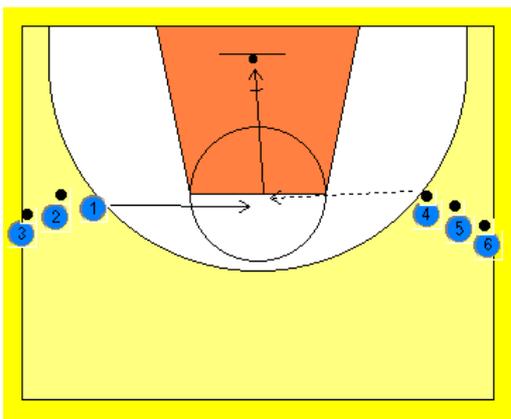
Rotazione della palla

Allineamento corretto spalle

Utilizzo spinta caviglie

4' Catena ricezione arresto ad un tempo per il tiro

Giocatrici come da diagramma. 1 taglia per ricevere sulla linea del tiro libero. Ricezione arresto ad un tempo fronteggiando canestro, "pronte" per tirare. Continuità.



OBIETTIVI

Ricezione arresto ad un tempo per il tiro

CORREZIONI

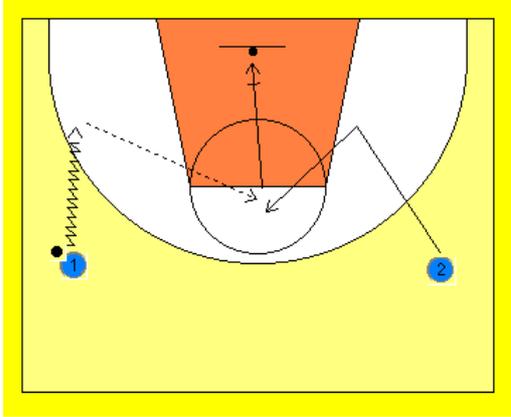
Equilibrio sulla ricezione

Strappare la palla sulla ricezione



6' 2 c 0 Penetrazione in palleggio, passaggio ricezione e tiro

Giocatrici come da diagramma. 1 parte in palleggio con la mano esterna penetrando verso il canestro mentre 2 corre verso il canestro, cambia direzione e taglia verso la palla. Ricezione arresto ad un tempo salto e tiro Cambiare lato.



OBIETTIVI

Timing nella collaborazione
Ricezione arresto ad un tempo per il tiro

CORREZIONI

Non corretto uso dei piedi nelle spinte
Timing esecutivo

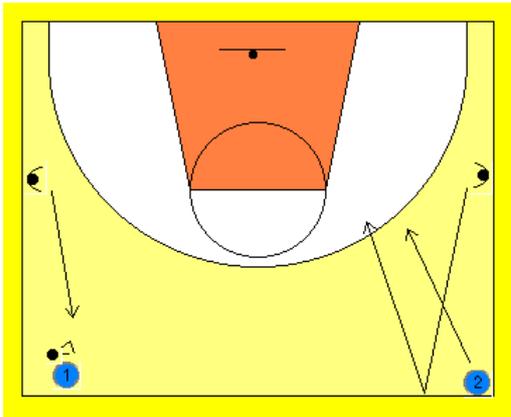
➤ **1' WATER-BREAK**

➤ **20' GIOCO 2 c 2 e 3 c 3 con appoggio metà campo**

10' 2 c 2 con appoggio

Giocatrici disposte come da diagr. Gli appoggi sono le giocatrici nelle file di difesa.

I difensori partono al segnale del coach. 1 attacca il canestro quando il difensore tocca con le mani per terra. L'attaccante senza palla entra in gioco quando il difensore tocca con entrambe le mani la linea di metà campo.



OBIETTIVI

Attaccare il canestro su ogni ricezione
Rispetto degli spazi

CORREZIONI

Poca intensità
Cattiva lettura della posizione difensiva
Sovrapposizione o vicinanza eccessiva negli spazi

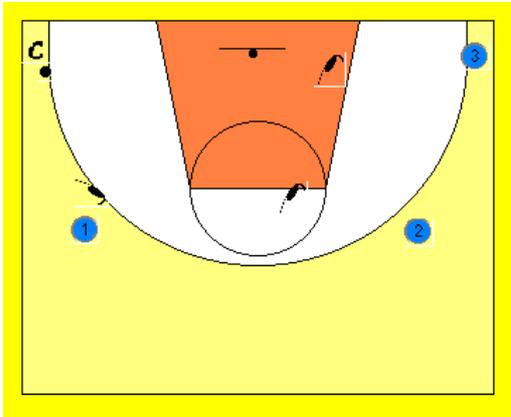


10' 3 c 3 con appoggio

Giocatrici disposte come da diagramma.

L'appoggio è il coach.

Il gioco inizia al segnale del coach.



OBIETTIVI

Attaccare il canestro su ogni ricezione

Rispetto degli spazi

Uso del palleggio per attaccare e migliorare la ricezione.

CORREZIONI

Sovrapposizione o vicinanza eccessiva negli spazi

Cattive scelte offensive

Non attaccano il canestro sulla ricezione



LUNEDI 01 AGOSTO 2005 (POMERIGGIO)

- **5'** **ATTIVAZIONE Atletico**

MODULO TECNICO GRUPPO 2

- **15'** **TECNICO ANALITICO - TIRO**

4' **TIRO TRE POSIZIONI**

Nelle tre posizioni tiro ad 1m dal canestro con esecuzione tecnica completa senza saltare.

Curare allineamento braccio, mano d'appoggio, spinta arti inferiori.

CORREZIONI

Posizione mano d'appoggio

Finire sugli avampiedi

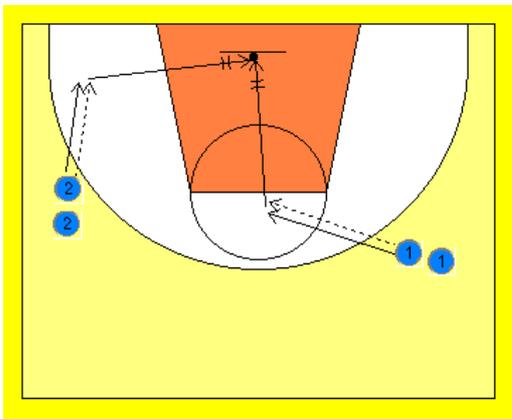
Far ruotare la palla

7' **ARRESTO E TIRO DA AUTO PASSAGGIO**

2 file in ala, una fila effettua un auto passaggio verso il centro la seconda verso il fondo.

Arresto ad un tempo e tiro.

Esercizio svolto dx e sx.



OBIETTIVI

Dinamica dell'esecuzione del tiro

Equilibrio in fase d'arresto

CORREZIONI

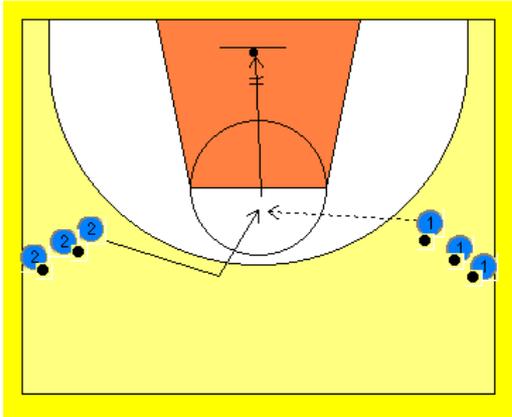
Restare piegate sulle gambe

Tiro fuori equilibrio.



4' TIRO CATENA DA RICEZIONE SUL TIRO LIBERO

Due file sul prolungamento del tiro libero, tutte con la palla tranne una che esegue un movimento di smarcamento per ricevere e tirare con arresto a un tempo sopra la linea di tiro libero.



OBIETTIVI

Ricezione a gambe semi piegate pronte per il tiro.

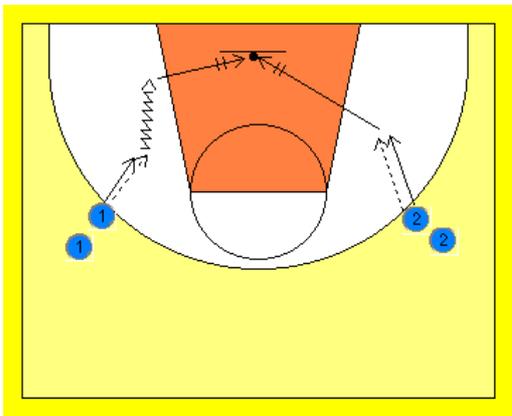
CORREZIONI

Passaggi lenti e imprecisi.
Continuità nella spinta gambe e braccio.

➤ 15' TECNICO METABOLICO

5' 1c0 DA AUTOPASSAGGIO

Giocatrici disposte su due file in posizione di guardia con un pallone a testa. Autopassaggio arrestato ad un tempo e soluzione offensiva a scelta.



OBIETTIVI

Curare arresto ad un tempo.
Velocità di esecuzione

CORREZIONI

Poco spazio conquistato nella fase di arresto

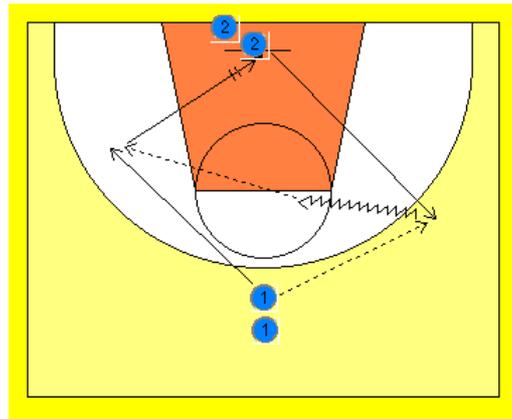
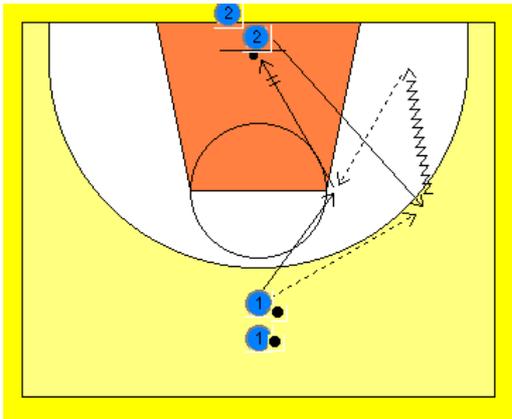


5' 2c0 OCCUPANDO GLI SPAZI

Giocatrici disposte come da diagramma.

La prima giocatrice senza palla esce in posizione di guardia per ricevere in arresto ad un tempo, con due tipi di penetrazioni: verso il centro o il fondo.

La giocatrice senza palla legge la scelta della compagna spostandosi, nell'angolo del tiro libero o nella fascia laterale opposta, per ricevere il passaggio in arresto ad un tempo e tirare.



OBIETTIVI

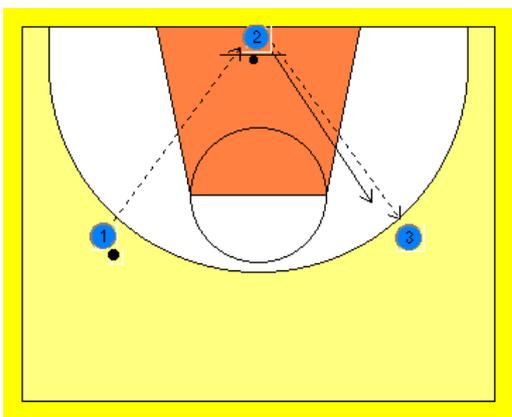
Occupare lo spazio.
Creare angoli di passaggio.

CORREZIONI

Partenze lente in palleggio.
Cattivi angoli di passaggio.

7' 2c1

Giocatrici disposte come da diagramma, 1 passa a 2, 2 passa a 3 e va a difendere sulla stessa. Sviluppo di gioco come esercizio precedente



OBIETTIVI

Lettura della difesa.
Occupazione degli spazi.

CORREZIONI

Abuso del palleggio.
Passaggi lenti.



➤ **20' INDIVIDUALE FISICO**

VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

➤ **15' GIOCO – 2c2 3c3 metà campo con appoggio**

6' 2c2 + 2 appoggi

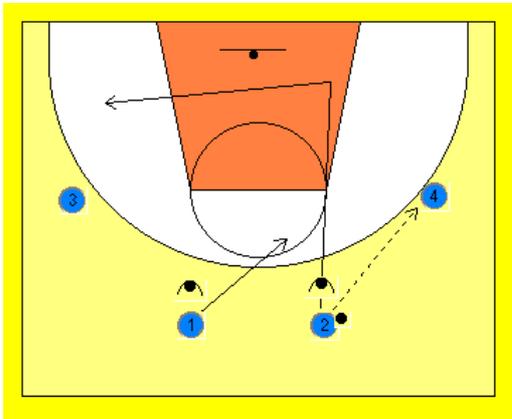
Guardia con palla esegue passaggio all'appoggio, taglio e rimpiazzo della compagna.

Si gioca 2c2.

Si possono utilizzare i 2 appoggi per muovere la palla rapidamente e punire la difesa.

Rotazioni:

Chi attacca difende, chi difende va in appoggio, l' appoggio attacca cambiando fila.



OBIETTIVI

Occupare lo spazio libero senza palla.

Attaccare il canestro con tiro o penetrazione.

CORREZIONI

Poca lettura delle situazioni.

10' 3c3 con appoggio

Disposizione come da diagramma.

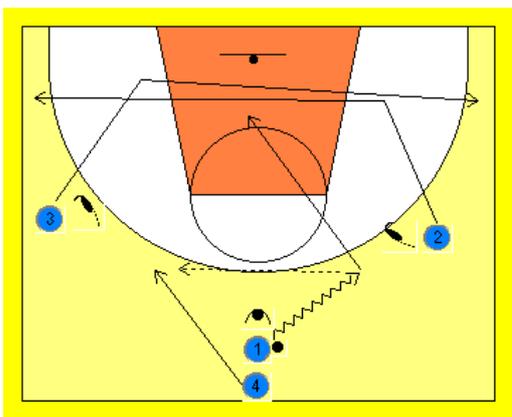
Giocatrice con palla si sposta in palleggio, passa all'appoggio (4) che entra in gioco, mentre le due esterne incrociano sottocanestro uscendo fino alla linea dei tre punti.

Dal passaggio all'appoggio si gioca 3c3

Rotazioni:

Chi attacca difende nella stessa posizione.

Chi difende ruota in senso antiorario.



OBIETTIVI

Occupare lo spazio senza palla.

Attaccare il canestro con tiro o penetrazione.

Collaborazione offensiva.

CORREZIONI

Palleggi sul posto.

Occupare gli spazi.



2 AGOSTO

POMERIGGIO

GR	ARGOMENTO	M	ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE	10	PREP FISICI	SCHLUDERBAC - MIRTELLA - RIVA		
1	TECNICO METABOLICO	15	SCHLUDERBACHER	MIRTELLA - RIVA	PALAZZINO - SECONI - ALLIORI	BONVECCHIO - GRITTI - GASPERAT
1	MODULO FISICO	15	PREP FISICI	PALAZZINO - SECONI - ALLIORI		
1	TEC ANALITICA (PARTENZA)	15	BONVECCHIO	GASPERAT - GRITTI	SCHLUDERBAC - MIRTELLA - RIVA	PALAZZINO - SECONI - ALLIORI
1	GIOCO 3C3 1/2 (APPOGGI)	20	PALAZZINO	SECONI - ALLIORI	BONVECCHIO - GRITTI - GASPERAT	SCHLUDERBAC - MIRTELLA - RIVA
2	ATTIVAZIONE	10	PREP FISICI	ROSSI - CAMPANILE - BONU		
2	TECNICO METABOLICO	15	ROSSI	CAMPANILE - BONU	DI PIAZZA - GARUTI - ASTORINO	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA
2	MODULO FISICO	15	PREP FISICI	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA		
2	TEC ANALITICA (PARTENZA)	15	DI PIAZZA	GARUTI A - ASTORINO	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA	ROSSI - CAMPANILE - BONU
2	GIOCO 3C3 1/2 (APPOGGI)	20	CAMPOBASSO	BAZZONI - SICA	ROSSI - CAMPANILE - BONU	DI PIAZZA - GARUTI - ASTORINO



MARTEDÌ 2 AGOSTO 2005 (POMERIGGIO)

➤ 10' ATTIVAZIONE

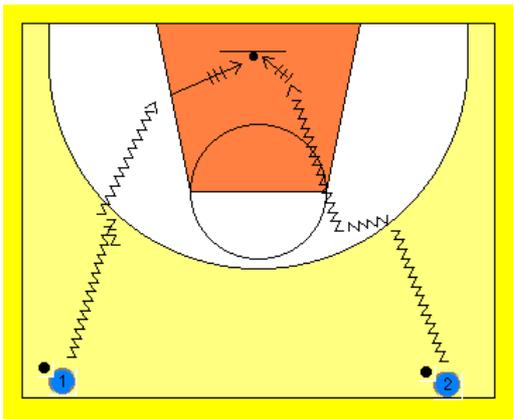
Vidoni

➤ 20' TECNICO METABOLICO 1 c 1

6' 1 c 0 Penetrazione in palleggio, esitazione o cambio di mano e tiro

Giocatrici disposte come da diagramma.

1 parte in palleggio con la mano esterna, sulla linea dei 3 punti esegue esitazione e riparte con la stessa mano concludendo verso il fondo. 2 parte in palleggio con la mano esterna, sulla linea dei 3 punti esegue cambio di mano frontale basso e veloce per concludere al centro. Cambiare lato.



OBIETTIVI

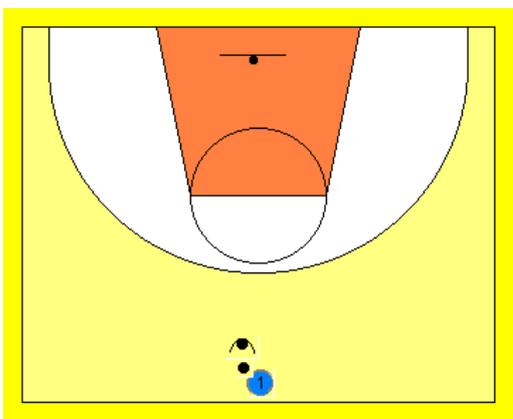
Palleggio verticale per attaccare il canestro
Spinte sui cambi direzione

CORREZIONI

Poca profondità nelle penetrazioni
Conclusioni sbilanciate con poco equilibrio

4' 1 c 1 Da metà campo in posizione centrale

A coppie con un pallone posizione attacco difesa.



OBIETTIVI

Cambio di velocità per guadagnare spazio

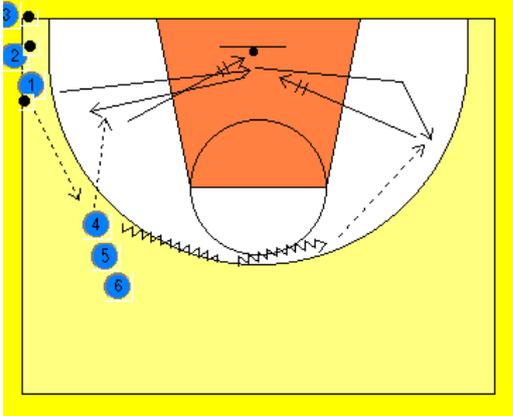
CORREZIONI

Movimenti lenti sul posto
Cattivo uso mano debole



5' 2 c 0 Doppia uscita

Giocatrici disposte come da diagramma. 1 passa a 2 e taglia fino sotto canestro dove sceglie su quale lato uscire (dx o sx) per ricevere fronteggiando canestro con un arresto a due tempi e tirare. Se esce sul lato della palla riceve direttamente, se esce sul lato opposto la compagna migliora l'angolo di passaggio con due rapidi palleggi.



OBIETTIVI

Uso delle spinte per guadagnare spazio

CORREZIONI

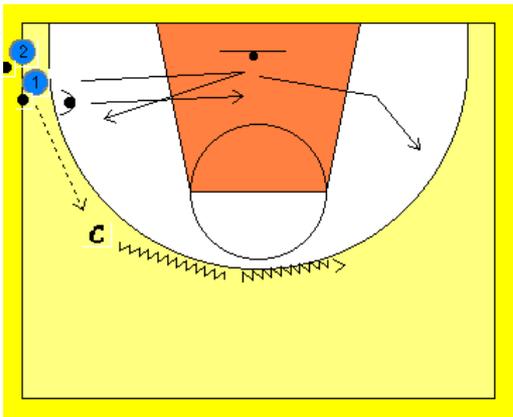
Cambi di direzione senza *disegnare* angoli

Cambi di ritmo approssimativi

Scarso equilibrio sull'arresto

5' 1 c 1 Con appoggio doppia uscita

Seguendo le modalità dell'esercizio precedente viene inserito il difensore.



OBIETTIVI

Uso delle spinte per guadagnare spazio

CORREZIONI

Scelta dello spazio libero

Poco contatto fisico



➤ **20' MODULO FISICO**

Propedeutica all'uso dei sovraccarichi

10' ATTIVAZIONE PROPEDEUTICA AL SOVRACCARICO

esercizi con movimenti coordinativi arti inferiori e superiori con e senza palla, con elementi di propriocettività, interessando i principali distretti muscolari.

20' DI DIDATTICA AL LAVORO CON I SOVRACCARICHI A CIRCUITO 3 SERIE X 6 STAZIONI

- squat frontale con bilanciere (6-8 kg) o manubri (2-4kg) con varianti individuali derivanti dalle prove di squat test
- tenuta isometrica alla swiss ball:
in posizione prona avambraccia in appoggio sulla swiss ball con tenuta del cinto pelvico allineato con piedi e spalle
- push press con bilanciere o manubri con varianti individuali derivanti dalle prove di squat test:
dalla posizione fondamentale spinta jump e arrivo in divaricata sagittale e ritorno alla posizione iniziale
- da seduti sul disc'o sit reagire al disequilibrio attivando la muscolatura addominale con arti superiori liberi
 - con braccia unite al tronco (per maggior stimolo propriocettivo)
 - con ricezione e passaggio della palla da basket
 - senza afferenze visive
- saltelli in divaricata sul piano frontale e sagittale con distensione contemporanea degli arti superiori utilizzando la palla medica (2kg)
- in posizione supina con dorso in appoggio su swiss e piedi a terra con gambe a 90° al ginocchio, tenuta isometrica della muscolatura del cinto pelvico, effettuare delle spinte/lanci verso l'alto e ricezione della palla medica (2kg)
 - spinte sincrone con 2 palle
 - spinte asincrone con 2 palle mediche (anche di diverso peso)
 - con un solo appoggio degli arti inferiori

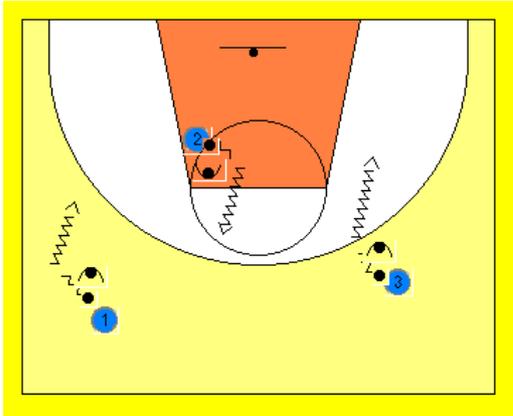
osservazioni	correzioni
<p>1) essendo stata una proposta di tipo didattico l'approccio in tutti gli esercizi e' stato di tipo globale – analitico - globale.</p>	<p>1) le correzioni sono state improntate verso il processo di percezione degli atteggiamenti corporei necessari alla corretta esecuzione dei movimenti richiesti.</p>



➤ **20' TECNICO ANALITICO PARTENZE IN PALLEGGIO**

6' 1 c 1 Guidato

A coppie con un pallone sparse per il campo una di fronte all'altra. Partenza incrociata superando la sagoma della compagna con tre palleggi, arresto ad un tempo, giro frontale, passaggio e vado ad ostacolare. In continuità



OBIETTIVI

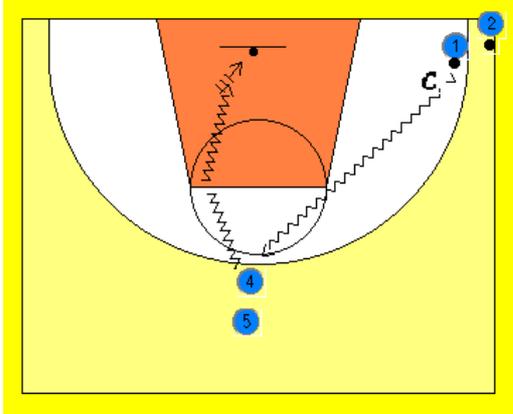
Strappare bassa la palla nella partenza
Penetrazione verticale

CORREZIONI

Esecuzione di un movimento incompleto
Poca profondità nel primo palleggio

7' 1 c 0 Lunetta

Giocatrici come da diagramma, 1 esegue partenza in palleggio incrociata superando l'ostacolo e va ad eseguire un passaggio consegnato a 2. Questi esegue partenza in palleggio incrociata superando l'ostacolo per concludere in terzo tempo. Cambiare lato.



OBIETTIVI

Penetrazione verticale

CORREZIONI

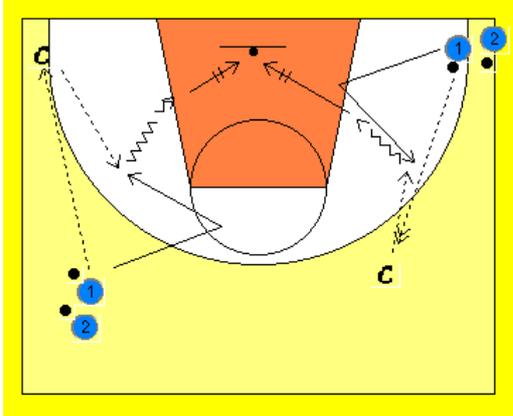
Poca esplosività nella partenza
Carenza di equilibrio nella conclusione



7' 1 c 0 Con appoggio

Giocatrici disposte come da diagramma. Passaggio con una mano laterale all'assistente, smarcamento, ricezione con arresto ad un tempo.

Conclusioni: tiro, partenza incrociata e arresto ad un tempo salto e tiro. Invertire la posizione degli appoggi.



OBIETTIVI

Smarcamento e penetrazione verticale

CORREZIONI

Cattivi cambi di direzione

Mancanza di velocità nello smarcamento

Poca esplosività nella partenza

➤ **1' WATER-BREAK**

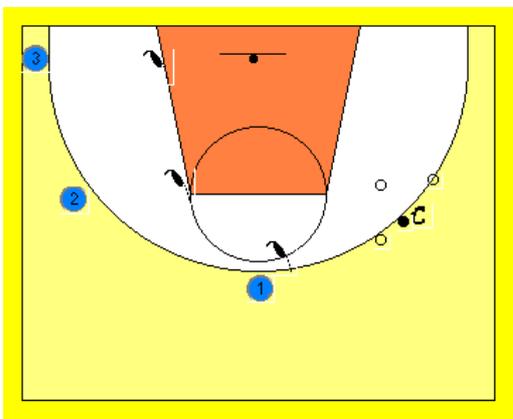
➤ **20' 3 c 3 con appoggio**

7' 3 c 3 con appoggio in ala

Giocatrici disposte come da diagramma. L'appoggio ha il pallone e dà il segnale di gioco, per far posizionare la difesa, battendola a terra. Cambiare il lato dell'appoggio.

Regole per l'attacco: bisogna occupare solo i quattro spazi "liberi"; dopo i tagli liberare velocemente l'area uscendo oltre la linea dei tre punti; mantenere l'equidistanza.

Regole per la difesa: posizione d'anticipo vicino alla palla; aiuto in guardia chiusa lontano dalla palla.



OBIETTIVI

Attaccare il canestro su ogni ricezione

Rispetto degli spazi

CORREZIONI

Poca intensità

Cattiva lettura della posizione difensiva



7' 3 c 3 con appoggio in angolo

CORREZIONI

Sovrapposizione o vicinanza eccessiva negli spazi
Carenza di aggressività difensiva

7' 3 c 3 con appoggio al centro

CORREZIONI

Sovrapposizione o vicinanza eccessiva negli spazi
Carenza di aggressività difensiva



MARTEDI 02 AGOSTO 2005 (POMERIGGIO)

➤ 10' ATTIVAZIONE Atletico

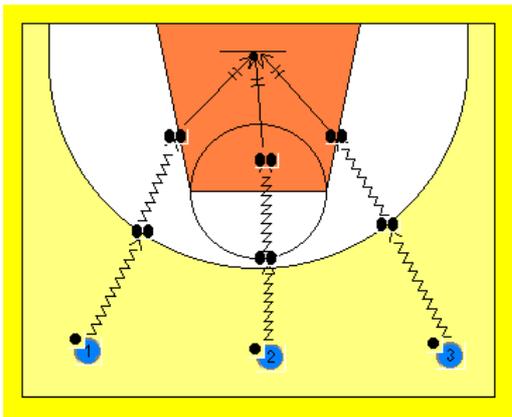
MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 20' TECNICO ANALITICO - TIRO

4' PARTENZA INCROCIATA ARRESTO AD UN TEMPO

Atlete disposte come da diagramma, effettuano una partenza incrociata, 2 palleggi ed arresto ad un tempo, di nuovo partenza incrociata 2 palleggi arresto ad un tempo e tiro.

Esercizio svolto dx e sx.



OBIETTIVI

Posizione di equilibrio.

Posizione bassa della spalla per la partenza.

CORREZIONI

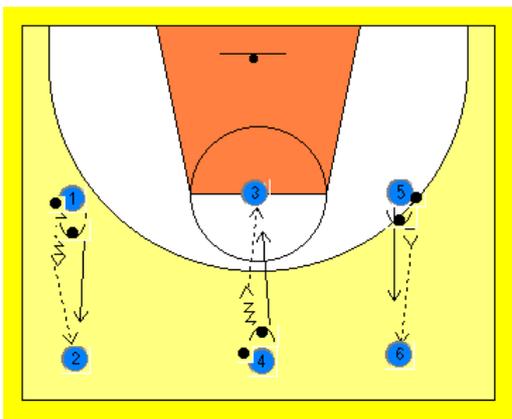
Non mantengono il bacino basso e arretrano il piede nella partenza.

3' PARTENZA OSTACOLATA

Atlete disposte come da diagramma.

La giocatrice con palla effettua una partenza incrociata portando il corpo oltre al difensore e passa la palla alla compagna.

Dopo il passaggio va ad ostacolare la partenza.



OBIETTIVI

Leggere la difesa e battere l'avversaria.

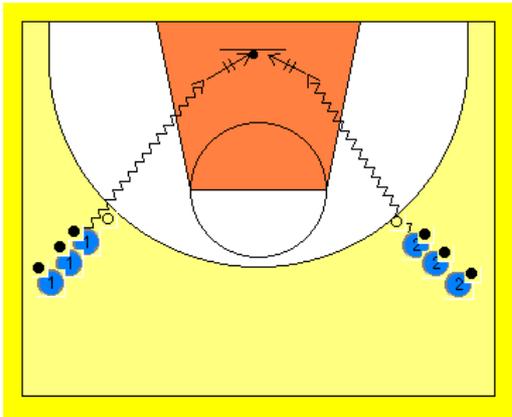
CORREZIONI

Curare posizione busto spalla.



6' PARTENZA INCROCIATA E TIRO IN CORSA

Atlete disposte come da diagramma, effettuare una partenza incrociata e conclusione in corsa.



OBIETTIVI

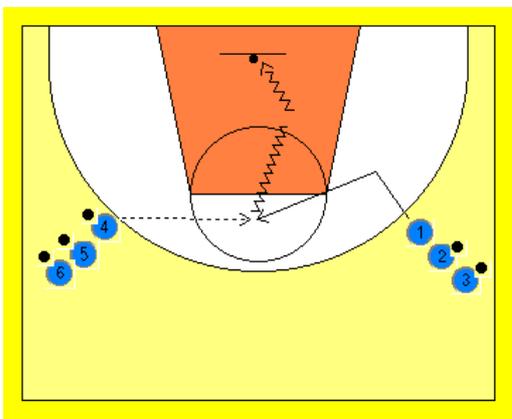
Portare il corpo oltre l'ostacolo.

CORREZIONI

Curare posizione busto spalla.

5' TIRO CATENA DA RICEZIONE SUL TIRO LIBERO

Giocatrici disposte come da diagr., 1 esegue un movimento di smarcamento per ricevere con arresto a un tempo sopra il tiro libero. Partenza incrociata sul lato opposto da dove ha ricevuto il passaggio.



OBIETTIVI

Rapidità nell'esecuzione della partenza.

CORREZIONI

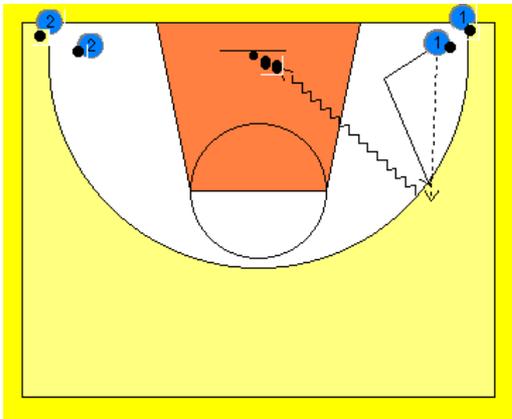
Primo passo verticale.



➤ **20' TECNICO METABOLICO**

7' ARRESTO ROVESCIO

Atlete disposte come da diagr. 1 esegue autopassaggio, ricezione, arresto ad un tempo, partenza incrociata 2 palleggi, conclusione in arresto rovescio.



OBIETTIVI

Rapidità nell'esecuzione della partenza.

CORREZIONI

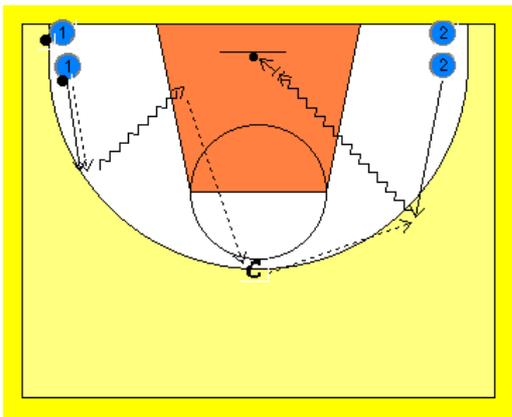
Poca profondità nelle penetrazioni
Poco equilibrio nella fase di tiro

7' 2c0 + 1

Giocatrici disposte da diagramma, più il coach in appoggio.

La giocatrice con palla penetra e scarica sul coach.

Il coach ribalta palla all'altra giocatrice che termina concludendo a canestro.



OBIETTIVI

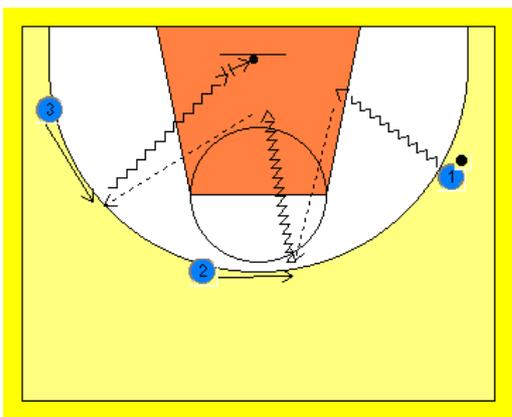
Spaziatura

CORREZIONI

Cambi di ritmo approssimativi
Scarso equilibrio sull'arresto

7' PENETRA E SCARICA DALLE 3 POSIZIONI

Giocatrici disposte come da diagramma, la prima con palla penetra e scarica sulla seconda che esegue lo stesso movimento. La terza conclude a canestro



OBIETTIVI

Rapidità di esecuzione.
Ricerca angoli di passaggio.

CORREZIONI

Errati angoli di passaggio.
Chi penetra non guarda più il canestro



20' INDIVIDUALE FISICO

VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **20' GIOCO – 3c3**

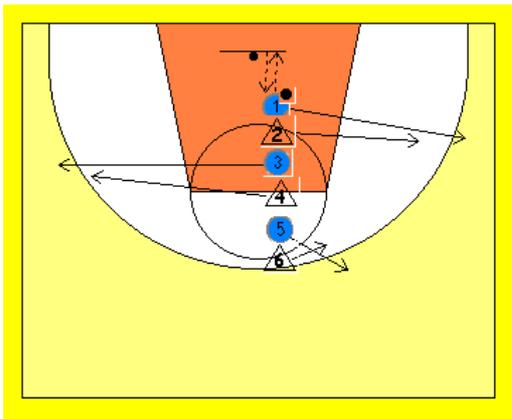
10' 3c3 DA TAP IN

Minipartita 1' 30"

Tutte le giocatrici devono uscire dalla linea dei tre punti prima di iniziare a giocare. Chi non fronteggia il canestro perde palla.

Se non viene fatto taglia fuori difensivo, si effettuano piegamenti sulle braccia e la palla passa di nuovo all'attacco.

Si gioca con i concetti dello spazio libero e del penetra e scarica



OBIETTIVI

Occupare rapidamente gli spazi liberi.

CORREZIONI

Attaccare avversario 1c1

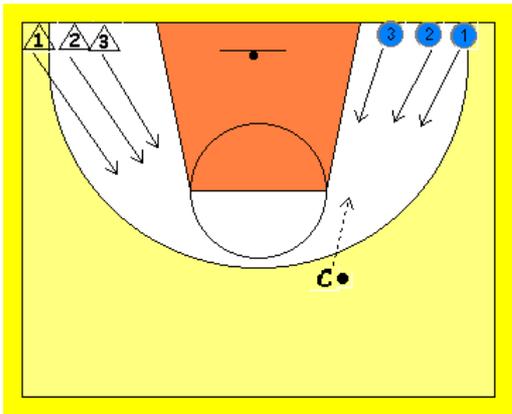
10' 3c3 MINIPARTITA

Disposte come da diagr.

Il coach lancia la palla.

Ch recupera attacca.

Chi segna rimane in attacco.



OBIETTIVI

Ricerca di una migliore spaziatura.

CORREZIONI

Dopo lo scarico si disinteressano della palla.



3 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO	M	ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	BRESSAN	40	BRESSAN	PALAZZINO - SECONI - ALLIORI		
1	TIRO (DINAMICO)	15	PALAZZINO	SECONI - ALLIORI	BONVECCHIO - GRITTI - GASPERAT	SCHLUDERBAC - MIRTELLA - RIVA
1	ARRESTO E PASSAGGIO	20	BONVECCHIO	GRITTI - GASPERAT	SCHLUDERBAC - MIRTELLA - RIVA	PALAZZINO - SECONI - ALLIORI
1	GIOCO 3C3 1/2 (GIOCO LIBERO)	15	SCHLUDERBACHER	MIRTELLA - RIVA	PALAZZINO - SECONI - ALLIORI	BONVECCHIO - GRITTI - GASPERAT
2	BRESSAN	40	BRESSAN	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA		
2	TIRO (DINAMICO)	15	CAMPOBASSO	BAZZONI - SICA	ROSSI - CAMPANILE - BONU	DI PIAZZA - GARUTI - ASTORINO
2	ARRESTO E PASSAGGIO	20	ROSSI	CAMPANILE - BONU	DI PIAZZA - GARUTI - ASTORINO	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA
2	GIOCO 3C3 1/2 (GIOCO LIBERO)	15	DI PIAZZA	GARUTI A - ASTORINO	CAMPOBASSO - BAZZONI - SICA	ROSSI - CAMPANILE - BONU



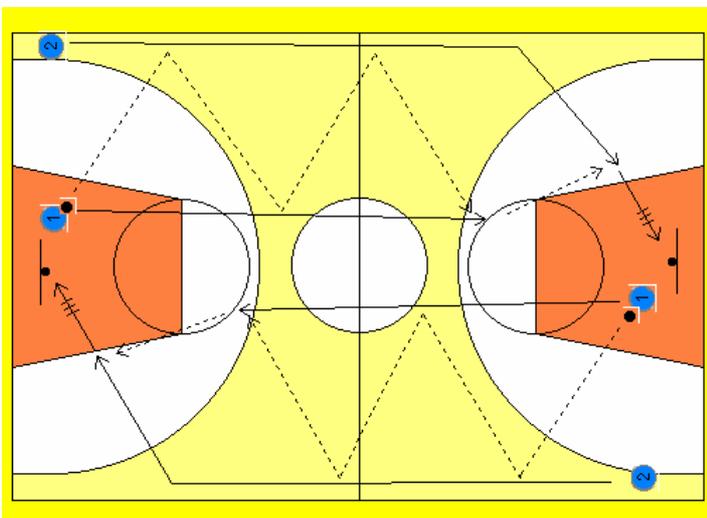
MERCOLEDI 3 AGOSTO 2005 (MATTINA)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 5' ATTIVAZIONE TECNICA

5' Tic tac a due

Le Giocatrici eseguono tic tac sul lato sinistro del campo, 1 si arresta ad un tempo sulla linea dei tre punti pronta per tirare e passa la palla alla compagna con la mano sinistra. 2 corre larga, giunta all'altezza della linea dei tre punti, cambia direzione e va a canestro.



OBIETTIVI

Attivazione corporea

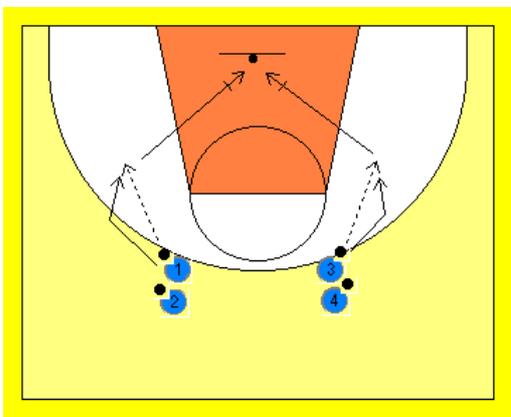
CORREZIONI

Arresti non corretti
Passaggi non efficaci

➤ 15' TIRO DINAMICO

5' Auto passaggio verso il fondo arresto e tiro

Come da diagramma, 1 esegue auto passaggio verso il fondo, si arresta ad un tempo e tira



OBIETTIVI

Arresto e tiro

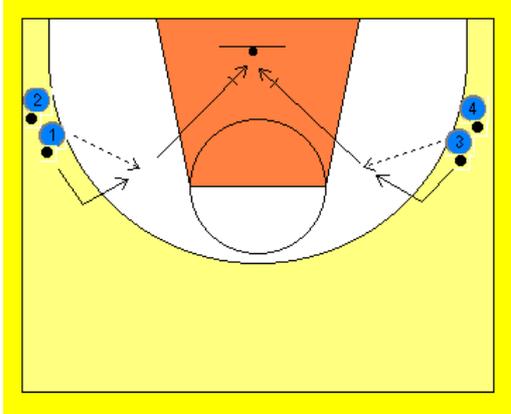
CORREZIONI

Cattivo equilibrio sull'arresto
Distensione incompleta del braccio



5' Auto passaggio verso il centro arresto e tiro

Come da diagramma, 1 esegue auto passaggio verso il centro, si arresta ad un tempo e tira.



OBIETTIVI

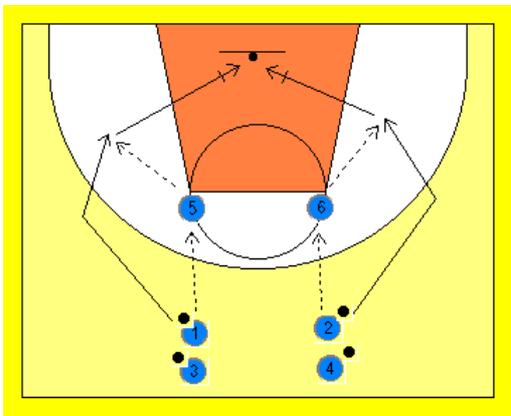
Arresto e tiro

CORREZIONI

Posizione del corpo al momento della ricezione
Poca spinta dei piedi nel salto

5' 1 c 0 con appoggio arresto e tiro

Come da diagramma, le giocatrici con palla passano all'appoggio e tagliano per ricevere e concludere in arresto e tiro. L'appoggio deve fronteggiare il canestro, proteggendo la palla con un giro frontale.



OBIETTIVI

Arresto e tiro

CORREZIONI

Poca protezione della palla
Poca spinta della palla nel passaggio
Non siamo pronte a tirare sulla ricezione

➤ **1' WATER-BREAK**



➤ **20' ARRESTO E PASSAGGIO**

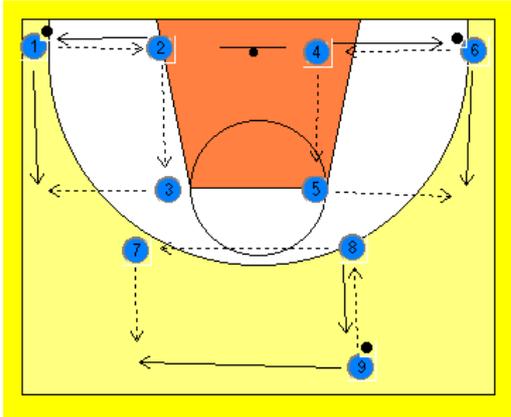
6' Passaggio a terzetti "box"

Come da diagramma, la giocatrice con palla passa e corre ad occupare la posizione libera per "chiudere" il quadrato. Chi riceve esegue arresto ad un tempo con palla in posizione di tiro.

Rotazione oraria e antioraria.

Variante: 1/4 di giro frontale passaggio due mani al petto

1/4 di giro dorsale passaggio una mano laterale



OBIETTIVI

Passaggio e ricezione

CORREZIONI

Posizione scarica delle gambe sia sulla ricezione che sul passaggio

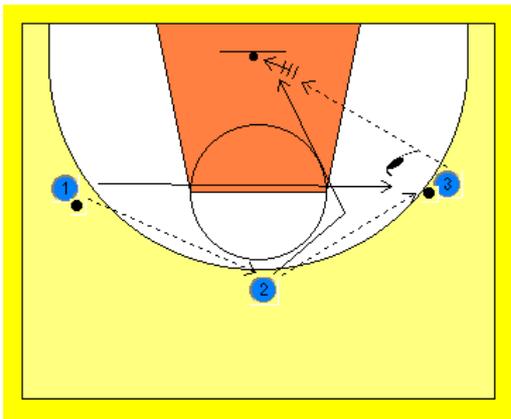
Esecuzione incompleta del passaggio

5' Passaggio ostacolato dai e vai

Giocatrici disposte come da diagramma, 1 passa a 2 e corre ad ostacolare 3.

2 passa a 3 e taglia per ricevere. 3 passa a 2 superando l'ostacolo di 1.

Cambiare lato di esecuzione.



OBIETTIVI

Timing nella collaborazione

Ricezione per concludere in equilibrio

CORREZIONI

Scelta del passaggio

Esecuzioni lente con traiettorie inefficaci

7' 4 c 4 metà campo gara di passaggi

Giocatrici divise in due squadre. L'obiettivo è eseguire 15 passaggi senza usare il palleggio.

Variante: la giocatrice con palla può usare il palleggio per migliorare la linea di passaggio.

Correzioni

Poca intensità

Cattiva lettura della posizione difensiva

Cattivo uso degli spazi

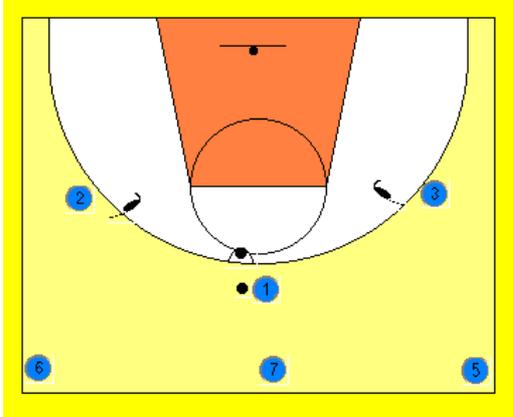
➤ **1' WATER-BREAK**



➤ **15'** **3 c 3 GIOCO LIBERO**

5' **3 c 3 a metà campo senza palleggio**

Giocatrici disposte come da diagramma. Rispettare gli spazi e attaccare 1 c 1 il proprio avversario con e senza palla.



OBIETTIVI

Migliorare con gli spostamenti le linee di passaggio

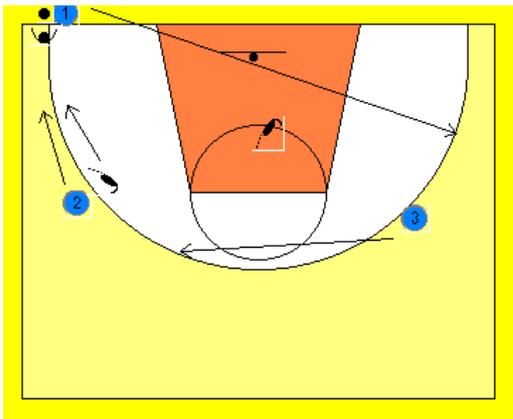
CORREZIONI

Poca intensità

Ricevere in posizione utile per il tiro

5' **3 c 3 a metà campo dalla rimessa**

Giocatrici disposte come da diagramma. Ricerca degli spazi liberi.



OBIETTIVI

Giusta occupazione degli spazi

Passaggio sotto pressione

Ricezione attaccando il canestro

CORREZIONI

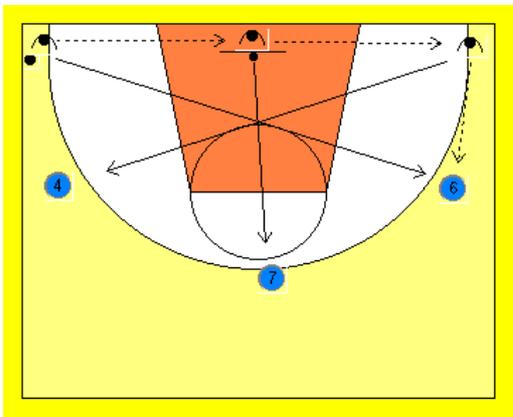
Poca intensità

Cattiva lettura della posizione difensiva

Sovrapposizione o vicinanza eccessiva negli spazi

5' **3 c 3 a metà campo con handicap**

Giocatrici disposte come da diagramma. Ricerca degli spazi liberi.



OBIETTIVI

Giusta occupazione degli spazi

Giocare 1 c 1 con e senza palla

Ricezione attaccando il canestro

CORREZIONI

Scarsa pericolosità offensiva nella ricezione

Carenza di cambi di ritmo

NB : Zambrini si ferma 30' prima della fine

➤ **1'** **WATER-BREAK**



METODO BRESSAN

➤ 30' PALLEGGIO

30' PALLEGGIO CON RITMO AVANZATO

Sul posto

3 velocità di esecuzione in forma progressiva:

1 velocità tutte insieme, 2 e 3 velocità due gruppi (lavoro/recupero 1/1)

- 3 palleggi mano dx rimanendo basse sulle gambe. Mi alzo e abbasso in continuità
- 3 palleggi mano dx piedi divaricati. Apro e chiudo i piedi in continuità
- 3 palleggi mano dx rotazione 90° laterale 3 palleggi mano dx ritorno in posizione di partenza. In continuità
- 3 palleggi mano sx rimanendo basse sulle . Mi alzo e abbasso in continuità
- 3 palleggi mano sx piedi divaricati Apro e chiudo i piedi in continuità
- 3 palleggi mano sx rotazione 90° laterale 3 palleggi mano sx ritorno in posizione di partenza in continuità
- 3 cambi di mano frontali lasciando la palla in fuori nel momento dell'esitazione
- 3 "V" frontale mano dx
- 3 "V" frontale mano sx
- 3 palleggi mano dx con esitazione (palla in asse con finta partenza a sx) in continuità
- 3 palleggi mano sx con esitazione (palla in asse con finta partenza a dx) in continuità
- 3 palleggi mano dx con esitazione (finta cambio mano a sx, palla e corpo insieme) in continuità
- 3 palleggi mano sx con esitazione (finta cambio mano a dx, palla e corpo insieme) in continuità
- 3 palleggi mano dx con esitazione (finta partenza a sx, palla e corpo insieme) in continuità
- 3 palleggi mano sx con esitazione (finta partenza a dx, palla e corpo insieme) in continuità



MODULO TECNICO GRUPPO 2

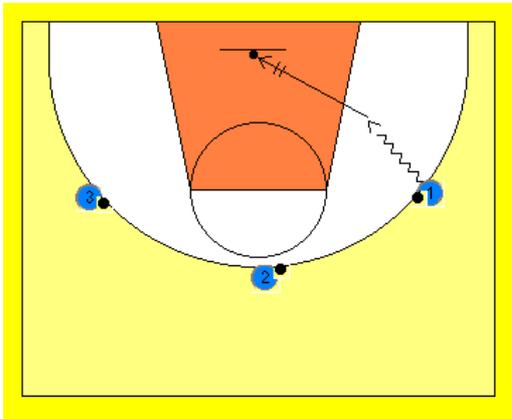
➤ 10' ATTIVAZIONE

ANDATURE CON PALLA

➤ 15' TIRO – TIRO DINAMICO

4' TIRO DALLE TRE POSIZIONI PALLEGGIO ARRESTO E TIRO

Atlete disposte come da diagr. effettuano una partenza incrociata, 1 palleggio, arresto ad un tempo e tiro.



OBIETTIVI

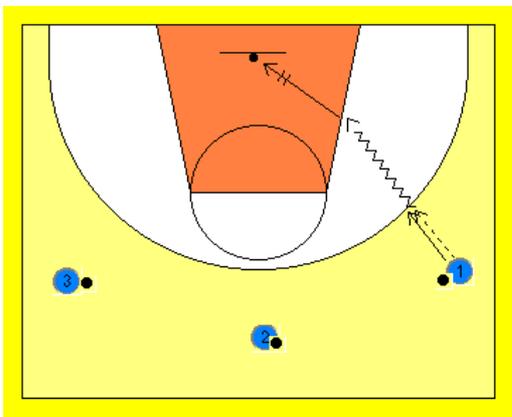
Primo palleggio profondo

CORREZIONI

Abbassare la spalla, proteggere la palla.

5' TIRO DALLE TRE POSIZIONI AUTOPASSAGGIO PALLEGGIO ARRESTO E TIRO

Atlete disposte come da diagr. effettuano un autopassaggio, ricezione, arresto ad un tempo, partenza incrociata, 1 palleggio arresto ad un tempo e tiro.



OBIETTIVI

Equilibrio negli arresti.

CORREZIONI

Gambe non piegate



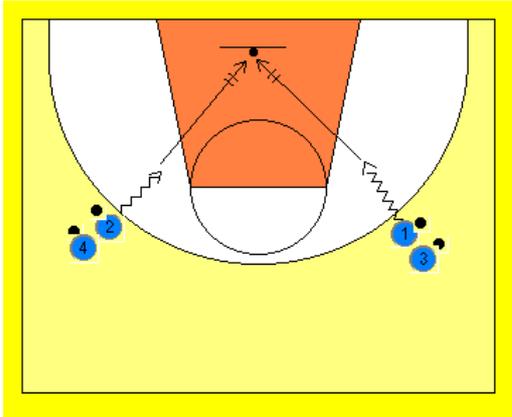
6' GARA DI TIRO

Atlete disposte come da diagr, effettuano una partenza incrociata, 1 palleggio, arresto ad un tempo e tiro.

3' palleggio mano dx.

3' palleggio mano sx.

Ciascuna atleta deve tenere le proprie percentuali di tiro.



OBIETTIVI

Intensità di tiro.

Tiro sotto pressione.

CORREZIONI

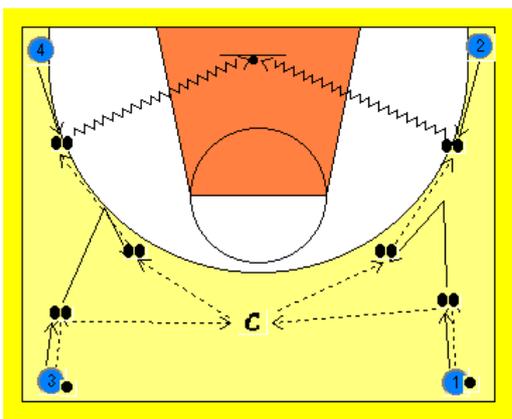
Palleggio sul posto.

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **20' FONDAMENTALI OFFENSIVI – ARRESTO E PASSAGGIO**

10' SMARCAMENTO-ARRESTO-PASSAGGIO

Atlete disposte come da diagramma, effettuano smarcamento e arresto ad un tempo. Le atlete in posizione di guardia passano la palla alla compagna in angolo, che conclude con penetrazione a canestro.



OBIETTIVI

Arresto ad un tempo.

Passaggio.

CORREZIONI

Ricezione con i piedi non rivolti al canestro.

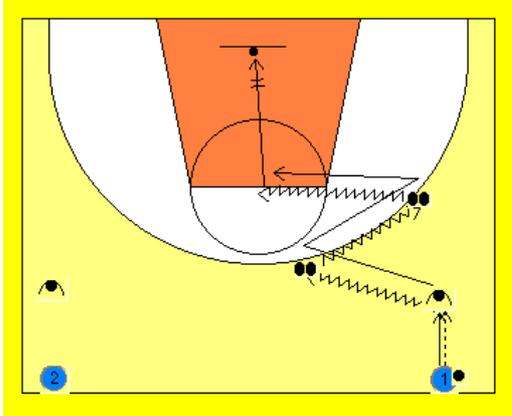


4' 1c1 DIDATTICO/AGONISTICO

Giocatrici a coppie sulla linea di metà campo.

L'attaccante effettua un auto passaggio, ricezione, arresto ad un tempo, prosegue con partenza incrociata verso il centro, 2 palleggi, arresto ad un tempo.

Varianti con difesa guidata e difesa agonistica



OBIETTIVI

Arresti.
Tiro sotto pressione.

CORREZIONI

Cattivo equilibrio nella raccolta della palla sull'ultimo palleggio

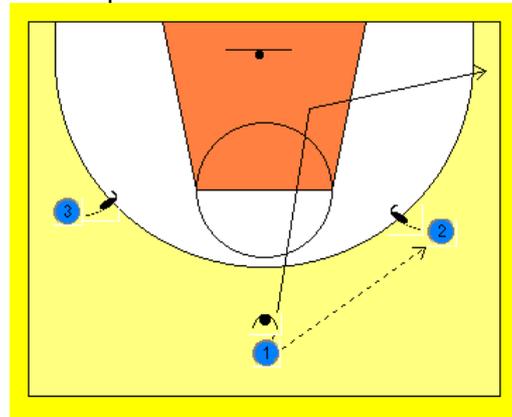
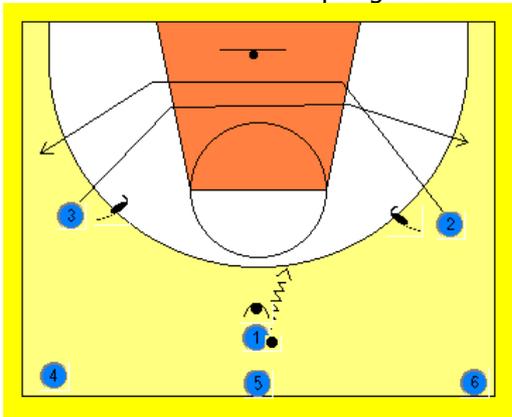
➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **15'** **GIOCO – 3c3**

10' 3c3

Disposte come da diagramma, 1 inizia con una penetrazione, mentre le due compagne si incrociano sotto canestro ed escono oltre la linea dei tre punti.

Variante: nel dai e vai dal centro, occupare l'angolo dalla parte della palla per giocare in un quarto di campo.



OBIETTIVI

Battere l'avversario.
Uscire oltre la linea dei tre punti.

CORREZIONI

Scarsa spaziatura tra le giocatrici.

5' 3c3 MINIPARTITA

Stessi concetti dell'esercizio precedente.

Vince la squadra che arriva per prima a 9 punti. I

I fallo su tiro vale 2 punti.

CORREZIONI

Creare linee di passaggio
Ricevere pronte per tirare

NB : Madonna, Creati riposo funzionale, Grenga e Scogli si fermano dopo 20'



MERCOLEDI 03 AGOSTO 2005 (POMERIGGIO)

➤ 10' ATTIVAZIONE TECNICA

UP & DOWN

GRUPPO 1 & GRUPPO 2

➤ 80' TORNEO DI PLAY GROUND

Squadre :

A	POZZATI	ZAMPELLA	BASSI
B	QUARTA	SCOGLIA	MORSELLI
C	PEGORARO	PRESICCE	CAPPONI
D	TOGNALINI	PICCINNI	AMBRA/RUSSO
E	TAVA	MARON	CANTE/MERONI
F	FALL	MANDRILLO	SERVILLO
G	MANZINI	BALDELLI	TOZZI
H	TOTO	CORSI	NANNINI
I	ANTONELLI	CIMITAN	MOLTENI
L	BESTAGNO	BUSATO	DIODATI

RISULTATI GIRONI DI QUALIFICAZIONE

GIRONE 1

A - B = 4 - 9	A - D = 3 - 4
C - D = 6 - 4	B - E = 4 - 2
E - A = 11 - 6	C - A = 4 - 7
B - D = 2 - 5	D - E = 7 - 2
E - C = 8 - 7	B - C = 12 - 6

GIRONE 2

F - G = 8 - 8	F - H = 4 - 8
H - I = 2 - 7	G - I = 4 - 12
L - F = 10 - 2	L - H = 4 - 7
G - H = 11 - 15	F - I = 4 - 6
I - L = 8 - 4	G - 6 = 13 - 4

CLASSIFICA GIRONI DI QUALIFICAZIONE

GIRONE 1

1. D punti 9
2. B punti 9
3. E punti 6
4. A punti 6
5. C punti 3

GIRONE 2

1. I punti 9
2. H punti 9
3. G punti 7
4. L punti 3
5. F punti 1

SEMI FINALI

I - B = 4 - 6

D - H = 6 - 8

FINALE 3°-4° POSTO

I - D = 7 - 4

FINALE 1°-2° POSTO

B - H = 10 - 7

NB : Pellegrino, Madonna, Creati, Zambrini, Grenga riposo funzionale, Cimitan si ferma a 10' dalla fine



4 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO	M	ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE	15	PREP FISICI	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT		
1	TIRO (DINAMICO)	15	CAMPOBASSO	ALIORI - CAMPANILE	PALAZZINO - BONU - RIVA	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT
1	DIFESA (1C1)	15	CAMPOBASSO	ALIORI - CAMPANILE	PALAZZINO - BONU - RIVA	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT
1	ARRESTO E PASSAGGIO	15	PALAZZINO	BONU - RIVA	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE
1	GIOCO TC (GIOCO LIBERO)	15	BAZZONI	ROSSI - GASPERAT	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE	PALAZZINO - BONU - RIVA
2	ATTIVAZIONE	15	PREP FISICI	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO		
2	TIRO (DINAMICO)	15	BONVECCHIO	SCHLUDERBACHER - ASTORINO	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA
2	DIFESA (1C1)	15	BONVECCHIO	SCHLUDERBACHER - ASTORINO	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA
2	ARRESTO E PASSAGGIO	15	DI PIAZZA	GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO
2	GIOCO TC (GIOCO LIBERO)	15	SECONI	GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA

POMERIGGIO

GR	ARGOMENTO	M	ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE (FISICA)	5	PREP FISICI	PALAZZINO - BONU - RIVA		
1	MODULO FISICO	15	PREP FISICI	PALAZZINO - BONU - RIVA		
1	TECNICO ANALITICO	15	BAZZONI	ROSSI - GASPERAT		
1	TECNICO METABOLICO	15	CAMPOBASSO	ALIORI - CAMPANILE		
1	DIFESA (1C1)	15	PALAZZINO	BONU - RIVA	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE
1	GIOCO	20	PALAZZINO	BONU - RIVA	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT
1	BRESSAN LENTO	20	BRESSAN	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT		
2	ATTIVAZIONE (FISICA)	5	PREP FISICI	DI PIAZZA GARUTI		
2	MODULO FISICO	15	PREP FISICI	DI PIAZZA GARUTI		
2	TECNICO ANALITICO	15	SECONI	GRITTI - SICA		
2	TECNICO METABOLICO	15	BONVECCHIO	SCHLUDERBACHER - ASTORINO	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO	SECONI - GRITTI - SICA
2	DIFESA (1C1)	15	DI PIAZZA	GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO
2	GIOCO	20	DI PIAZZA	GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO
2	BRESSAN LENTO	20	BRESSAN	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO		



GIOVEDÌ 4 AGOSTO 2005 (MATTINA)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 15' ATTIVAZIONE FISICA

- 2' Sul posto effettuare mobilizzazione delle caviglie, ginocchia e bacino.
- 4' Circonduzione degli arti superiori avanti/indietro sia contemporaneamente sia in maniera dissociata. Sul posto effettuare un piegamento sulle gambe con mani ai fianchi, associare al piegamento la circonduzione alternata delle braccia e successivamente con lo slancio delle braccia per avanti-alto.
- 4' Leggera corsa effettuare un campo completo. Alternare per due campi leggera corsa a tre-quattro passi in accelerazione su indicazione del preparatore fisico. Andatura in leggera corsa su indicazione del preparatore fisico effettuare un cambio di senso susseguito da tre-quattro passi in accelerazione.
- 3' Hockey step sul posto. Al segnale dell'istruttore effettuare un salto e girarsi in volo (180°). Una volta tornati a terra continuare l'hockey step fino allo stop dell'istruttore.
- 2' Corsa intorno al perimetro del campo. Sul lato corto corsa leggera e sul lato lungo progressione.

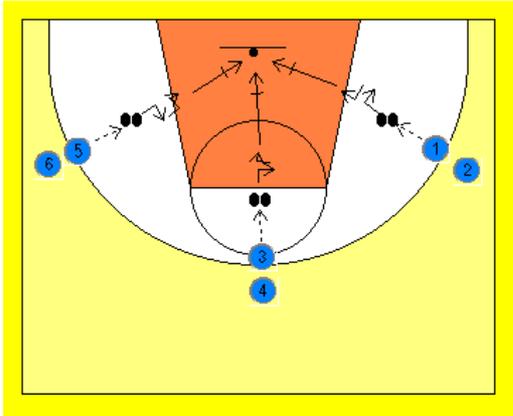
<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
<ul style="list-style-type: none"> 1) difficoltà coordinative negli esercizi di circonduzione delle braccia 2) alcune atlete negli esercizi di squat trovavano difficoltà nel mantenere i talloni a terra 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Dimostrazione del movimento corretto da compiere 2) Richiamo a mantenere nella fase di spinta il peso del corpo distribuito su tutta la pianta del piede



➤ **15'** **TIRO (DINAMICO)**

5' **Tre posizioni perimetrali, auto passaggio, rotazione sul perno e tiro**

Giocatrici disposte sui quattro canestri. Auto passaggio, ricezione, arresto ad un tempo, palla in posizione di tiro, rotazione dorsale sul perno di 90° e ritorno, salto e tiro. Andare subito a rimbalzo



OBIETTIVI

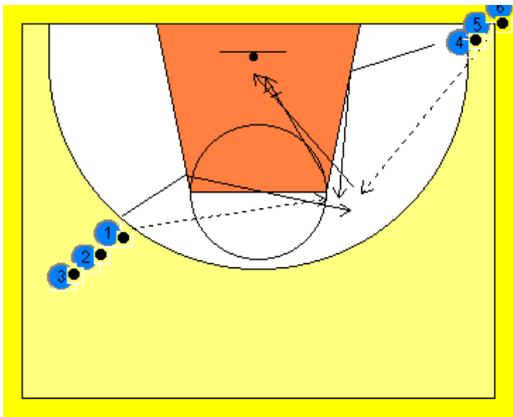
Equilibrio sull'arresto durante e dopo le rotazioni

CORREZIONI

Poca spinta sui piedi
Piedi stretti sull'arresto

5' **Catena ala angolo**

Atlete disposte come da diagr, eseguono passo di condizionamento, taglio andando incontro alla palla per ricevere con un arresto ad un tempo per tirare. Dopo il tiro andare subito a rimbalzo.



OBIETTIVI

Equilibrio sull'arresto
Ricevere pronte per tirare

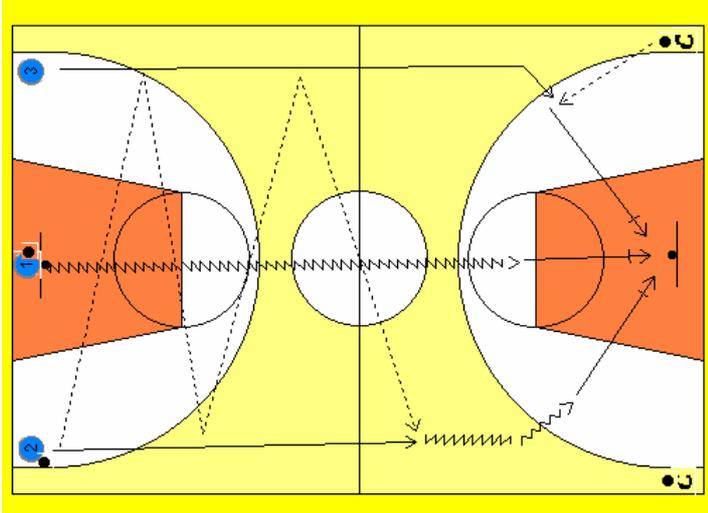
CORREZIONI

Non vanno incontro alla palla sulla ricezione
Mancanza di velocità nel cambio di direzione



5' Tic-tac 2 palloni tutto campo + appoggio per tirare

Come da diagramma, le due giocatrici esterne fanno tic-tac per andare a tirare, mentre la giocatrice centrale attacca penetrando in palleggio. Le giocatrici con palla fanno arresto e tiro dal palleggio, quella senza palla riceve dall'appoggio per concludere in arresto e tiro ad un tempo. Se il palleggiatore realizza prima delle due avversarie annulla il loro canestro



OBIETTIVI

Ricerca strategie anticipatorie
Palleggio spinto per guadagnare spazio
Scelta del tiro

CORREZIONI

Precisione e forza nel passaggio
Equilibrio nell'arresto

➤ **1' WATER-BREAK**

➤ **15' DIFESA 1 C 1**

4' Spingere sui piedi

Giocatrici sparse per il campo in posizione fondamentale. Al segnale effettuano due scivolamenti laterali con ritorno al punto di partenza. Eseguire dx e sx

OBIETTIVI

Uso corretto delle spinte

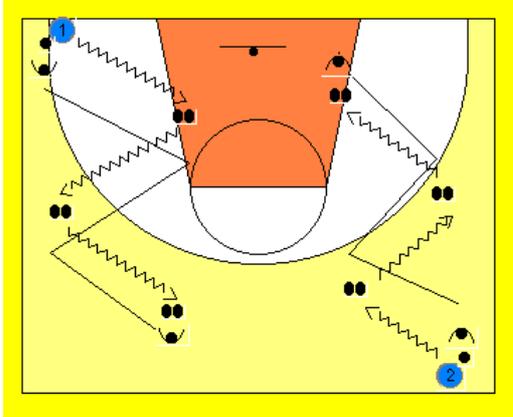
CORREZIONI

Gambe poco cariche e poco pronte a spingere



4' **contenere**

A coppie come da diagramma. L'attaccante effettua due palleggi in diagonale e si arresta ad un tempo: Il difensore deve mantenere la posizione a muro (naso sulla palla) per 3 volte.



OBIETTIVI

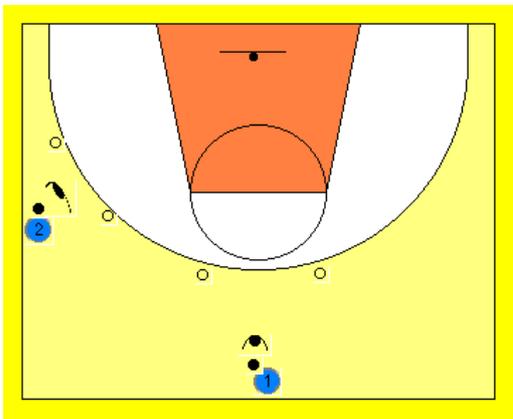
Corretta posizione difensiva
Tecnica dello scivolamento
Mentalità

CORREZIONI

Non incrociare i piedi
Gambe poco cariche e poco pronte a spingere

4' **1 c 1 agonistico con porte**

A coppie come da diagramma. L'attaccante deve andare a canestro passando attraverso la porta. Il difensore deve impedirlo difendendo a muro. L'attaccante ha 2 palleggi per tirare.



OBIETTIVI

Difesa muro
Mentalità

CORREZIONI

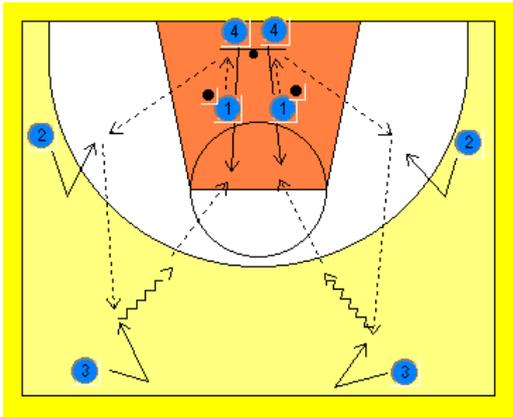
Non cercare la palla
Tenere 2/3 palleggi



➤ **15' ARRESTO E PASSAGGIO**

5' ricezione arresto ad un tempo

Come da diagramma 1 butta la palla sul tabellone, recupera il rimbalzo e passa a 2, con passaggio due mani sopra il capo. 2, dopo aver ricevuto, passa a 3, che riceve, penetra verso il centro dove si arresta ad un tempo passando la palla a 4. Rotazione nel senso del passaggio.



OBIETTIVI

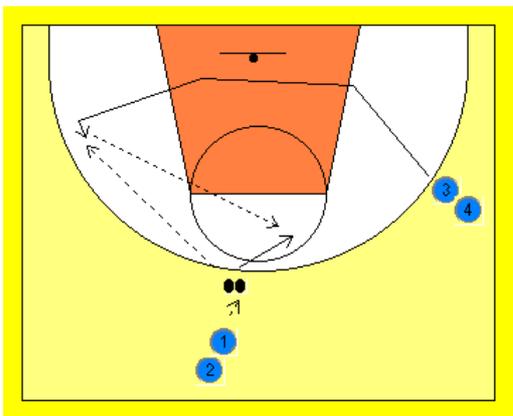
Passaggi e arresti
Tecnica di esecuzione e ricezione

CORREZIONI

Timing della collaborazione
Tecnica di esecuzione

5' arresti

Giocatrici come da diagramma. 2 taglia sul lato opposto e fronteggia canestro con arresto a due tempi, 1 passa a 2 e taglia, dai e vai, arresto ad un tempo sulla ricezione.



OBIETTIVI

Passaggi e arresti
Tecnica di esecuzione e ricezione

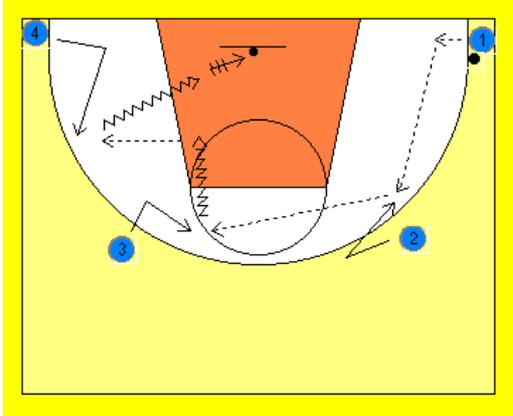
CORREZIONI

Carenza di equilibrio nella ricezione



5' 4 angoli passaggio e arresti

Giocatrici come da diagramma. 1 fa autopassaggio e si arresta ad un tempo pronta per tirare mentre 2 si smarca, riceve da 1 e passa 3, che si arresta ad un tempo e penetra facendo una partenza incrociata verso il fondo. 4 riceve eseguendo arresto a due tempi (interno/esterno)



OBIETTIVI

Passaggi e arresti
Tecnica di esecuzione e ricezione

CORREZIONI

Passaggi poco esplosivi
Passaggi imprecisi
Gambe scariche nella ricezione

➤ **1'** **WATER-BREAK**

➤ **15'** **GIOCO LIBERO TUTTO CAMPO**

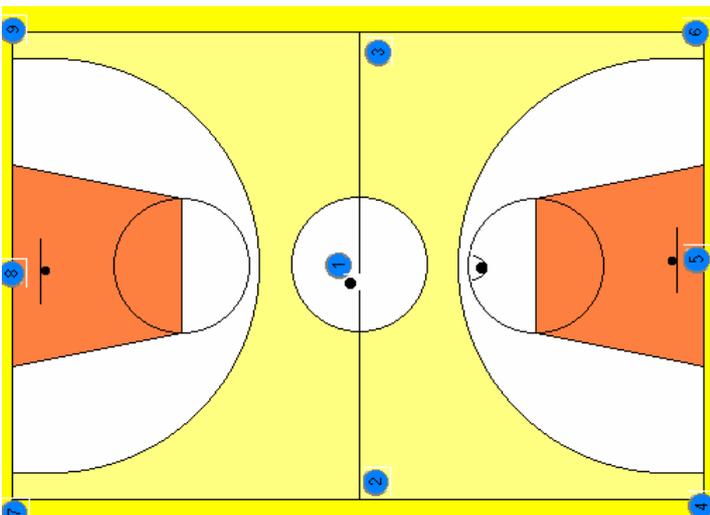
5' 3 c 1 continuità

Regole per il contropiede:

Passaggi diagonali in avanti

Senza la palla correre veloci in avanti rimanendo larghe

Arrivate alla linea di tiro libero, cambiare direzione, tagliare, incrociando sotto canestro, per uscire sull'altro lato, fuori dalla linea dei tre punti



OBIETTIVI

Mentalità di contropiede

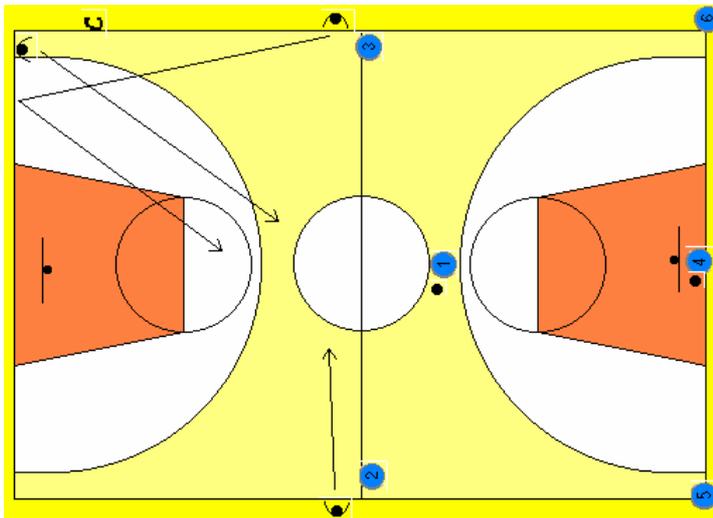
CORREZIONI

Correre senza palla
Correre larghe e veloci



5' 3 c 2 + recupero del terzo difensore

Al segnale del coach entra il terzo difensore, tocca la linea di fondo campo ed entra in gioco



OBIETTIVI

Mentalità di contropiede

CORREZIONI

Attaccare il canestro

Ricevere pronte per tirare

5' 3 c 3 contropiede partendo da tiro libero

OBIETTIVI

Mentalità di contropiede

CORREZIONI

Tagliafuori

Passaggio d'apertura

Attaccare il canestro

Ricevere pronte per tirare

NB : Zambrini, Pellegrino riposo funzionale. Meroni salta la parte del gioco.



GIOVEDÌ 04 AGOSTO 2005 (MATTINA)

MODULO TECNICO GRUPPO 2

- **15'** **ATTIVAZIONE FISICA**
VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

- **15'** **TIRO – TIRO DINAMICO**

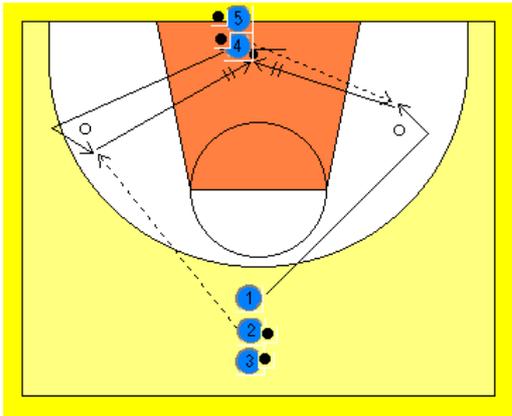
5' **ARRESTO E TIRO DALLA POSIZIONE DI ALA**

Giocatrici disposte come da diagr.

4 esce oltre il birillo, in arresto a due tempi e tiro.

1 riceve oltre il birillo, in arresto ad un tempo e tiro dal lato opposto.

Esercizio svolto a dx e sx.



OBIETTIVI

Dinamicità del movimento.
Equilibrio sull'arresto.

CORREZIONI

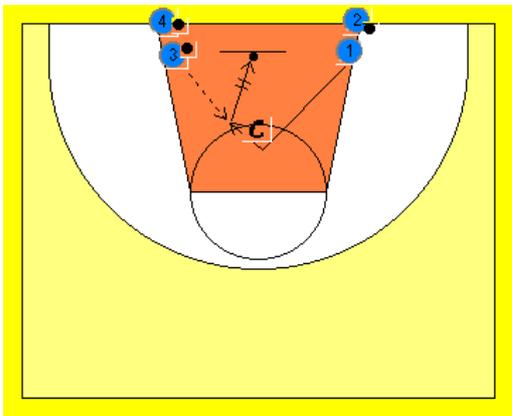
Poco piegate sulle gambe

5' **TIRO A CATENA**

Giocatrici disposte come da diagramma. 1 taglia dentro l'area e gira intorno al coach per ricevere dalla compagna in arresto a due tempi e tiro.

Il coach si sposta verso la linea dei tre punti aumentando la distanza del tiro.

L'esercizio termina in forma di gara negli ultimi due minuti.



OBIETTIVI

Dinamicità del movimento

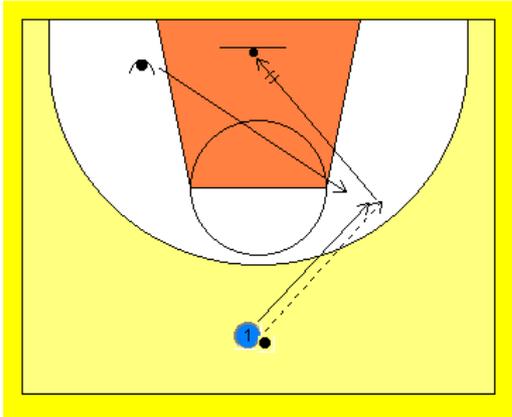
CORREZIONI

Rapidità nell'esecuzione del gesto.



5' TIRO CON DIFESA IN RECUPERO

1 fa autopassaggio per arresto ad un tempo e tiro in posizione di ala.
Il difensore parte dall'angolo opposto e corre ad ostacolare il tiro.
Esercizio svolto a dx e sx.



OBIETTIVI

Tiro sotto pressione

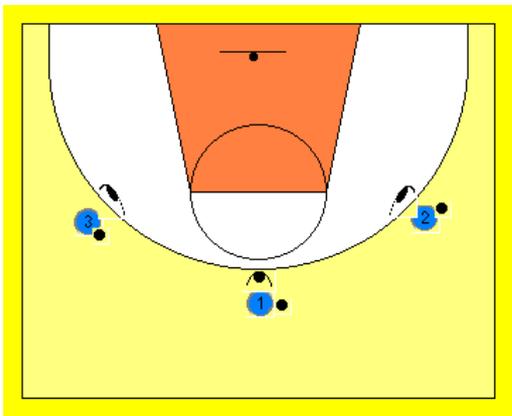
CORREZIONI

Velocizzare l'arresto per il tiro

➤ **15' DIFESA – 1C1**

5' 1c1 NELLE TRE POSIZIONI

Atlete disposte come da diagramma, giocano 1c1 alternate.
Rotazioni: chi attacca difende, chi difende ruota in senso orario.



OBIETTIVI

Naso sulla palla.
Reattività dei piedi.
Braccia attive.
Non cercare di rubare la palla.

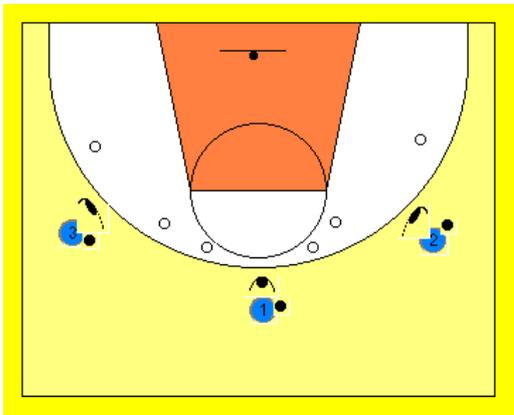
CORREZIONI

Troppa distanza dall'attaccante.
Poca reattività.



5' 1c1 NELLE PORTE

Dalle stesse posizioni dell'esercizio precedente, aggiungere dei birilli. Si gioca 1c1 all'interno delle porte.



OBIETTIVI

Per l'attacco andare a canestro tra i birilli.
Per la difesa portarlo fuori dai birilli.

CORREZIONI

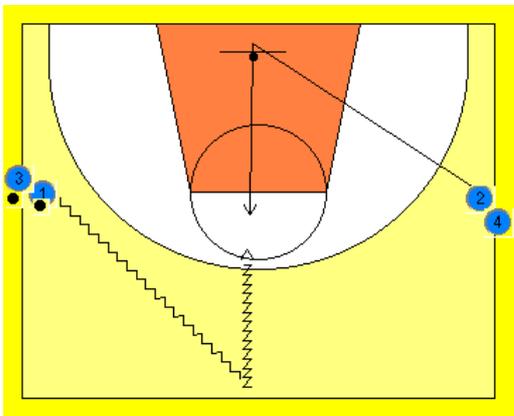
Scarso uso del corpo.
Non cercare di rubare il pallone.

5' 1c1 DAL CENTRO

Giocatrici disposte come da diagramma.

1 parte in palleggio verso la linea di centro campo, effettua un cambio di mano e attacca il canestro.

2 parte dal lato opposto, corre fin sotto il canestro e va ad aggredire l'attaccante fuori dall'area piccola facendo difesa a muro



OBIETTIVI

Difesa a muro.

CORREZIONI

Lente nel prendere posizione difensiva.
Poca aggressività.



➤ **15'** **FONDAMENTALI OFFENSIVI – ARRESTO E PASSAGGIO**

5' **TRECCIA A DUE TUTTO CAMPO**

Atlete disposte come da diagramma.

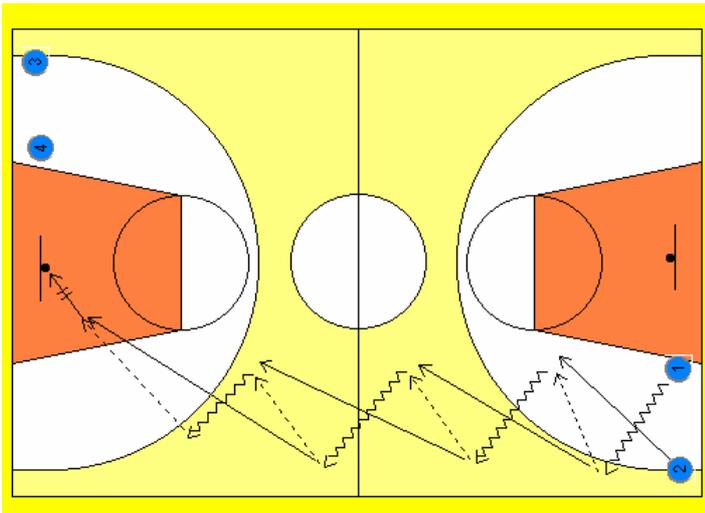
1 in palleggio, incrocia la compagna.

2 le passa dietro.

La prima effettua 2 palleggi e dopo l'arresto ad un tempo passa la palla.

La seconda riceve il passaggio in arresto ad un tempo.

Conclusione con un tiro in corsa.



OBIETTIVI

Controllo del corpo dopo l'arresto.

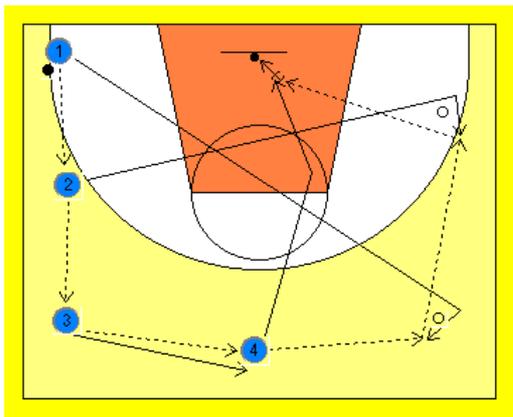
Visione periferica.

CORREZIONI

Tempo nel passaggio.

6' **TRACUZZI DRILL**

Giocatrici disposte come da diagramma.



OBIETTIVI

Angoli di passaggio.

Uso del perno

Passaggio una mano laterale

CORREZIONI

Lentezza nel movimento di ricezione, giro, passaggio.

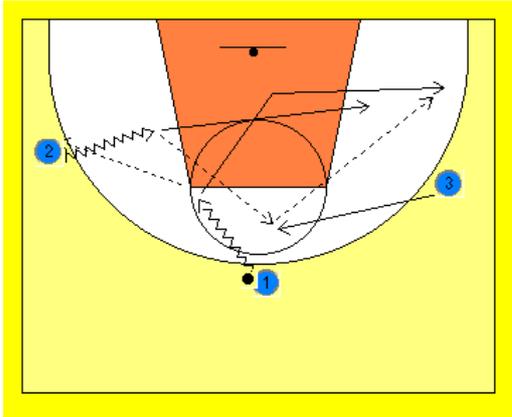
Passaggi troppo lenti.



4' PENETRA E SCARICA

Giocatrici disposte come da diagramma.

- 1 penetra e scarica su 2.
- 2 penetra e scarica su 3.
- 3 penetra e scarica su 1.
- 2 va ad ostacolare 1.
- 1 se libera tira, se ostacolata passa la palla a 3.



OBIETTIVI

Rimanere bassi sul passaggio.
Ricezione in equilibrio per tirare, penetrare o passare.

CORREZIONI

Non pronte per tirare.
Scarsa verticalità della penetrazione

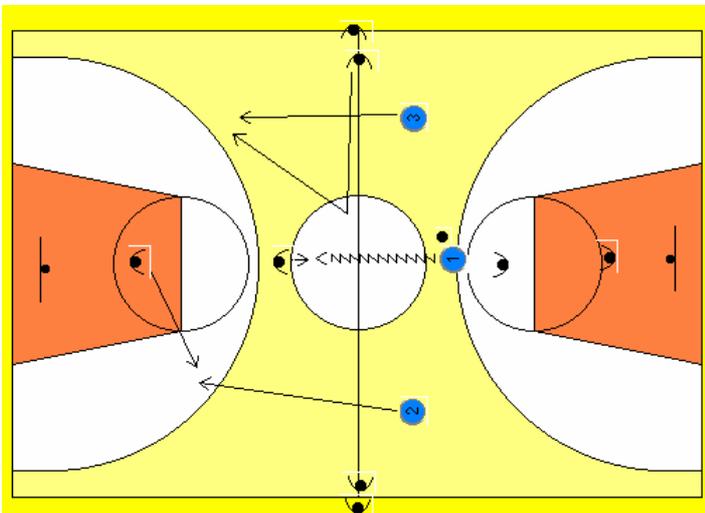
➤ 1' **WATER BREAK**

➤ 15' **GIOCO – 3c3 TC**

7' 3c3 AD HANDICAP

Giocatrici disposte come da diagramma.

Quando 1 passa la metà campo in palleggio, il difensore entra in gioco, tocca la metà campo e corre in difesa.



OBIETTIVI

Passare la palla alla compagna libera.
Concludere rapidamente.

CORREZIONI

Correre larghe avanti alla palla.
Scarsa pressione sulla giocatrice con palla.



7' 3c3c3

Indicazioni per la difesa: pressione nella metà campo.

Indicazioni per l'attacco: incrocio delle giocatrici esterne, dai e vai, rimpiazzo della posizione centrale, spaziatore.

Dopo un canestro la difesa deve effettuare la rimessa.

Chi ha attaccato difende per ostacolare il primo passaggio.

OBIETTIVI

Ricerca degli spazi

CORREZIONI

Scarsa intensità difensiva

NB : Creati,Grenga,Zampella,Madonna riposo funzionale. Ambra,Molteni,Tozzi saltano la parte gioco



GIOVEDI' 4 AGOSTO 2005 (pomeriggio)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

- 5' ATTIVAZIONE FISICA
- 45' CIRCUITO TECNICO FISICO

Tre stazioni di lavoro contemporaneo

GRUPPO 1a - '91	GRUPPO 2° - '91
BESTAGNO	DIODATI
BUSATO	MADONNA
MERONI	QUARTA
TAVA	CANTE
TOGNALINI	BASSI
GRUPPO 1b - '89	GRUPPO 2b - '89
FALL	AMBRA
TOTO	MANDRILLO
PEGORARO	TOZZI
ANTONELLI	SCOGLIA
SERVILLO	PICCINNI
	RUSSO
GRUPPO 1c - '90	GRUPPO 2c - '90
CAPPONI	PRESICCE
CORSI	MOLTENI
CIMITAN	MORSELLI
MANZINI	NANNINI
POZZATI	MARON
	BALDELLI



- **15' MODULO FISICO**
tre differenti protocolli per tre differenti gruppi di lavoro

15' LAVORO CON I SOVRACCARICHI

LAVORO A CIRCUITO:

Tre stazioni di lavoro, 2 atlete per ogni stazione, 3 giri completi, 90" per ogni stazione:

1. Squat frontale (lavoro forza massimale) 2x4 rec.30"
2. Lavoro per addominali con tenuta isometrica su swiss-ball
3. Salti frontali o sagittali con distensione degli arti Superiori verso l'alto con palla medica da 2 kg (lavoro di forza reattiva) 3 x 10 rec.15"-20"

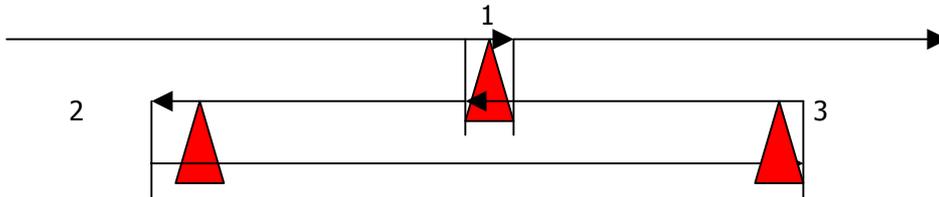
<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
<p>1) Nello squat frontale: Difficoltà nel mantenere la posizione corretta del bilanciere difficoltà nella fase di inversione rapida del movimento difficoltà nel mantenere l'equilibrio nella fase di atterraggio dopo il salto</p>	<p>1) Richiamo ad alzare la posizione dei gomiti e mantenere il bilanciere a contatto con il corpo 2) Dimostrazione pratica del movimento corretto con particolare attenzione alla fase di spinta e salto 3) Richiamo a mantenere la base dei piedi più ampia nel momento dell'atterraggio dal salto</p>



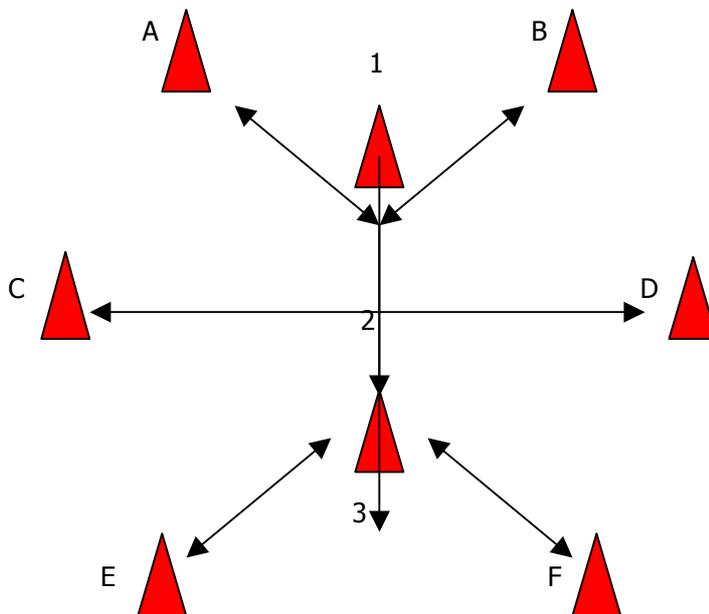
○ **15' LAVORO DI SPOSTAMENTI**

accelerazioni di 4 mt avanti aggirare il cono **1** indietreggiare rapidi per 2 mt fino al cono **2** e ripartenza fino al cono **3** mt aggirare **3** indietreggiare fino **1** ripartire per 2 mt

Progressione: allontanare dopo ogni prova di 1 mt i coni



sequenze di spostamenti laterali intervallati da accelerazioni di 2/3 mt



1. DA 1 – A -1 – B -1, SPRINT verso 2
 2. DA 1 – A -1 – B -1, SPRINT verso 2 , DA 2 – C - 2 – D -2, SPRINT verso 3
 3. DA 1 – A -1 – B -1, SPRINT verso 2 , DA 2 – C - 2 – D -2, SPRINT verso 3, DA 3 – E – 3 – F - 3
- n.b. - da indicatore numerico a numerico corsa in avanzamento,
- da indicatore letterale a numerico scivolamento.

Osservazioni

Difficoltà nel mantenere il bacino basso dopo alcuni appoggi di accelerazione e soprattutto nelle fasi di inversione del movimento da corsa avanti a corsa indietro, limite dovuto a carenza di forza degli arti inferiori e ad un scarso controllo coordinativo.

Correzioni

Invito al mantenimento di una posizione "bassa", ponendo l'attenzione soprattutto nelle inversioni da corsa avanti a corsa indietro



○ **Lavoro di rapidità'- reattività dei piedi**

15' Progressione didattica alla scala orizzontale:

Line step utilizzando la scala orizzontale

Avanzamento frontale un appoggio in ogni spazio con arresto ad un tempo alla fine della scala

Stesso esercizio con due appoggi in ogni spazio

Avanzamento laterale avanti/dietro con spostamento laterale

Avanzamenti laterali con appoggi incrociati, uno per ogni spazio

Avanzamento due appoggio avanti, uno dietro

2 appoggi dentro 2 fuori all'indietro

Osservazioni	Correzioni
1) Difficoltà nel coordinare il movimento degli arti inferiori con quelli superiori 2) Sollevamento eccessivo dei piedi nel passaggio da uno spazio all'altro	1) Dimostrazione pratica del movimento corretto con particolare attenzione alla fase coordinativa 2) Richiamo ad una fase di passaggio da uno spazio all'altro più radente

➤ **15' TECNICO ANALITICO partenze in palleggio**

3' Auto passaggio, arresto ad un tempo, partenza omologa

Giocatrici con la palla sparse per il campo, eseguire auto passaggio, arresto ad un tempo, palla in posizione di tiro. Partenza omologa, due palleggi arresto, ad un tempo palla in posizione di tiro. In continuità.

OBIETTIVI

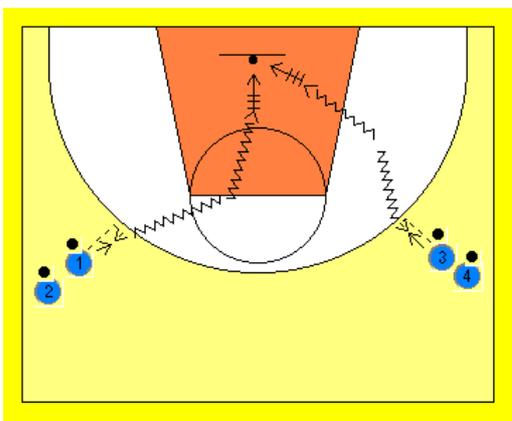
Partenza in palleggio omologa

CORREZIONI

Difficoltà generale nell'eseguire la richiesta
Gambe scariche nell'arresto

6' Auto passaggio arresto ad un tempo partenza omologa, terzo tempo

Giocatrici come da diagramma, auto passaggio arresto ad un tempo palla in posizione di tiro, partenza omologa, terzo tempo. Dx e sx, nella conclusione centrale il tiro è in sotto mano



OBIETTIVI

Partenza in palleggio omologa

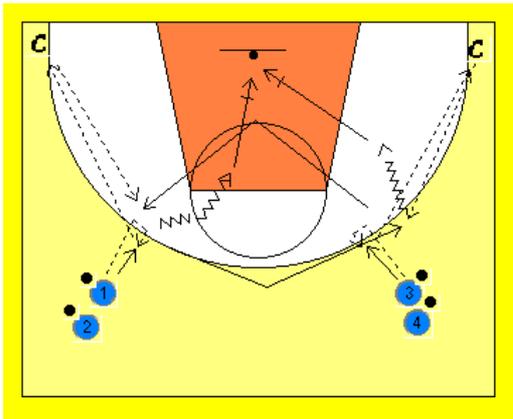
CORREZIONI

Difficoltà generale nel eseguire la richiesta
Primo passo troppo lungo o laterale



6' Da ricezione, arresto ad uno o due tempi, partenza omologa, arresto ad un tempo e tiro

Giocatrici come da diagramma, dopo aver eseguito auto passaggio arresto ad un tempo, palla in posizione di tiro, passare la palla agli appoggi con un passaggio ad una mano laterale. 1 taglia basso-alto per ricevere fronteggiando canestro, con arresto a due tempi, pronta per tirare. Esegue partenza omologa, arresto e tiro. 2 rimpiazza la posizione di 1, riceve con un arresto ad un tempo, partenza omologa arresto e tiro. Cambiare lato di esecuzione.



OBIETTIVI

Partenza in palleggio omologa da ricezione

CORREZIONI

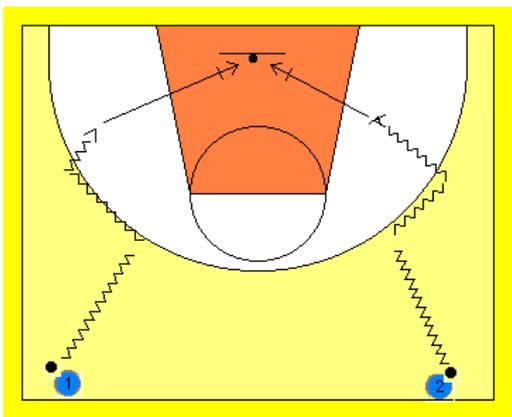
Difficoltà generale nell'eseguire la richiesta
Primo passo troppo lungo o laterale
Controllo del corpo non coordinato

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **15' TECNICO METABOLICO partenze in palleggio**

3' Esitazione in palleggio, arresto e tiro

Come da diagramma, partenza incrociata verso il fondo, esitazione in palleggio, due palleggi di scivolamento laterale e conclusione con palleggio arresto e tiro verso il fondo.



OBIETTIVI

Controllo della palla
Allenamento metabolico

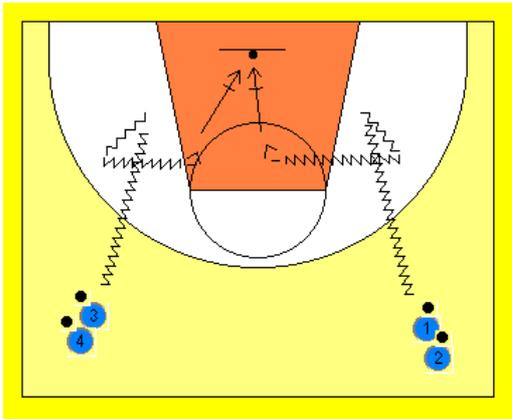
CORREZIONI

Movimento di esitazione non corretto



6' Esitazione in palleggio, arretramento cambio di mano arresto e tiro

Come da diagramma, partenza incrociata verso il fondo, esitazione in palleggio, due palleggi di penetrazione, arretramento, cambio di mano e conclusione con palleggio arrestato e tiro verso il centro.



OBIETTIVI

Controllo della palla

CORREZIONI

Fare spazio nell'arretramento

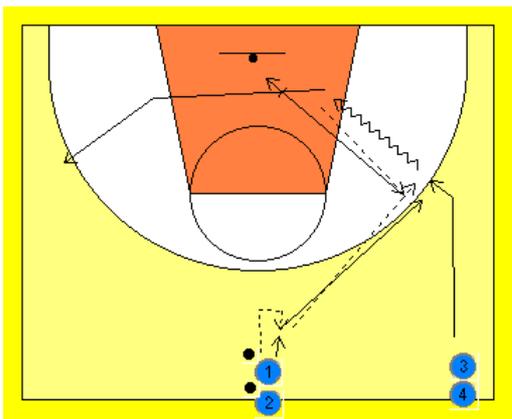
Non guardare la palla

6' Penetrazione scarico e tiro

Come da diagramma, 1 esegue auto passaggio che è il segnale per 2 di correre verso canestro. 1 passa con la mano esterna a 2, che si arresta ad un tempo e con una partenza incrociata penetra verso il fondo e scarica con un passaggio (con passo di incrocio).

1 riceve con arresto ad un tempo e tira.

Dopo lo scarico, 2 esce dall'area velocemente, mantenendo la "visione" della palla.



OBIETTIVI

Controllo della palla

CORREZIONI

Lettura degli spazi

Passaggi non eseguiti secondo le indicazioni iniziali

➤ **1' WATER BREAK**



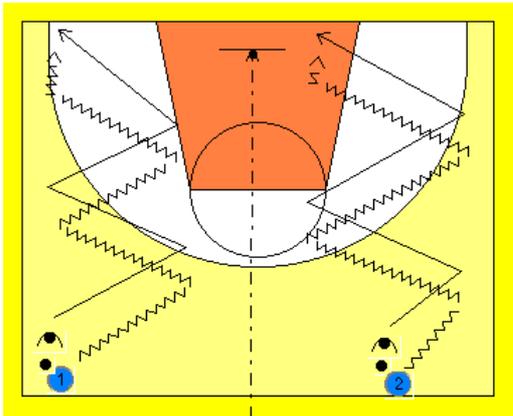
➤ **15'** **DIFESA 1 C 1**

5' **1 c 1 su 1/4 di campo**

Come da diagramma. Il difensore dopo aver consegnato la palla all'attaccante difende a muro.

Tenere almeno i primi due palleggi.

Il difensore vince se contiene l'attaccante fino alla linea di fondo campo.



OBIETTIVI

Difesa muro
Mentalità difensiva

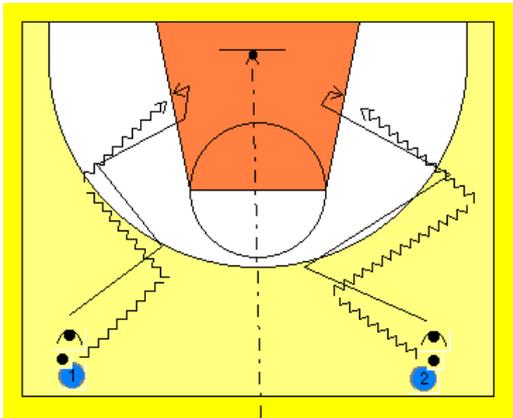
CORREZIONI

Cattivo equilibrio sui piedi negli scivolamenti difensivi
Restare più chiusi sulla palla, eseguendo muro

5' **1 c 1 su 1/4 di campo "Guerra"**

Come da diagramma. Il difensore dopo aver consegnato la palla all'attaccante difende a muro.

Si gioca su un'azione.



OBIETTIVI

Difesa muro
Mentalità difensiva
Esplosività e rapidità negli spostamenti

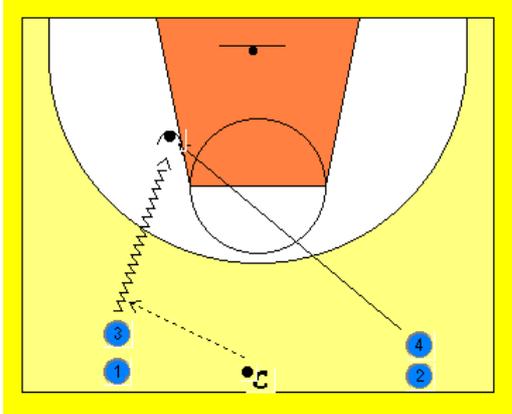
CORREZIONI

Cattivo equilibrio sui piedi negli scivolamenti difensivi
Poco agonismo



5' 1 c 1 metà campo "Handicap"

Come da diagramma. Il coach passa la palla ad una giocatrice. Chi riceve attacca velocemente il canestro. Il difensore recupera rapidamente sulla linea di penetrazione.



OBIETTIVI

Recupero della posizione difensiva
Tenere la penetrazione

CORREZIONI

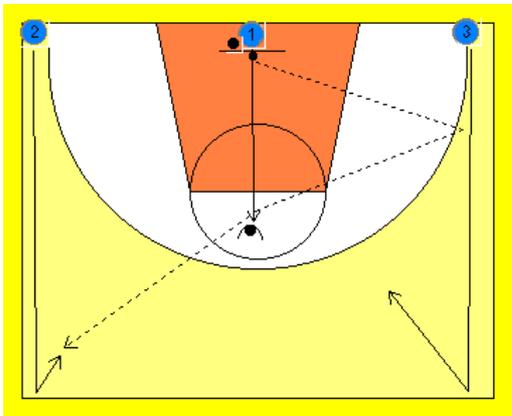
Lentezza nel recupero difensivo
Scelta di un percorso inefficace

➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **20'** **GIOCO LIBERO TUTTO CAMPO**

5' 2 c 1 metà campo

Come da diagramma, 2 e 3 attaccano e 1 difende.



OBIETTIVI

Attaccare subito il canestro
Passaggi rapidi e diagonali
Correre e tagliare

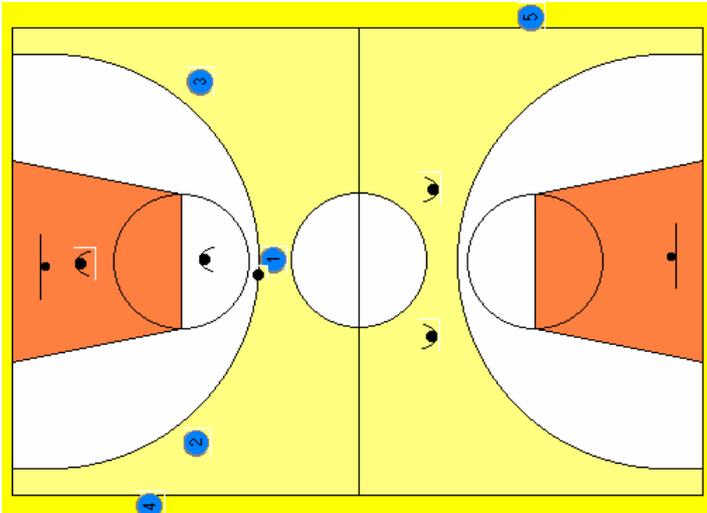
CORREZIONI

Andare subito a canestro
Uso degli spazi



10' 3 c 2 in continuità

Curare l'apertura rapida e correre larghe e veloci verso canestro



OBIETTIVI

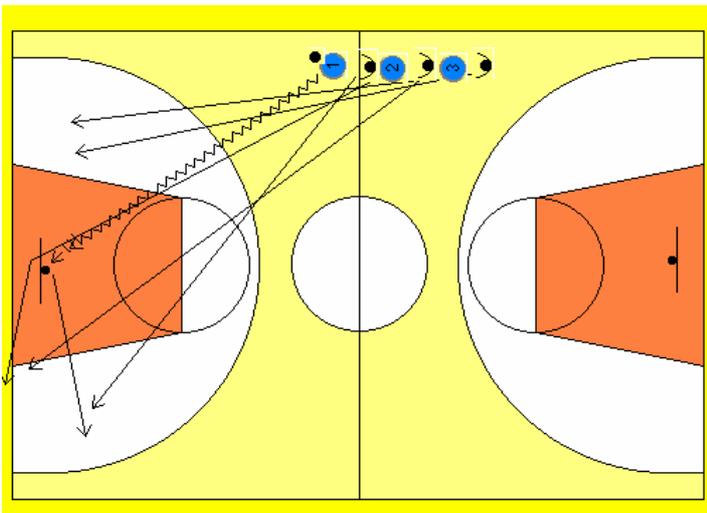
Attaccare subito il canestro
Passaggi rapidi e diagonali
Correre e tagliare

CORREZIONI

Difficoltà nella scelta del passaggio

5' 3 c 3 tutto campo trenino

Partenza da metà campo con la prima conclusione senza ostacolo.



OBIETTIVI

Attaccare subito il canestro
Passaggi rapidi e diagonali
Correre e tagliare

CORREZIONI

Fronteggiare il canestro
Difficoltà nella scelta del passaggio

NB : Zambrini, Pellegrino riposo funzionale. Meroni, Capponi saltano la parte metabolica.



MODULO TECNICO GRUPPO 2

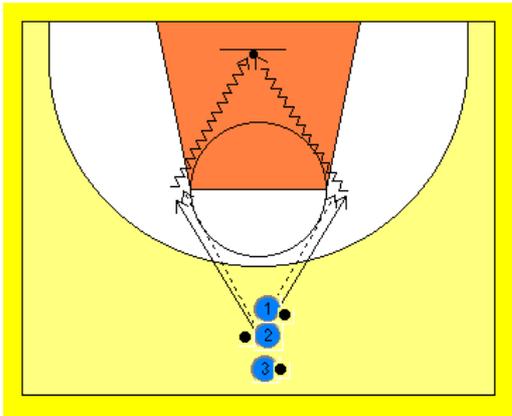
➤ **10'** **ATTIVAZIONE Atletico**

➤ **45'** **CIRCUITO TECNICO FISICO**

○ **15'** **TECNICO ANALITICO - PARTENZE**

5' **AUTO PASSAGGIO ARRESTO TIRO**

Giocatrici disposte come da diagr, eseguono autopassaggio sulla linea dei tre punti, ricezione, arresto ad un tempo, partenza incrociata e tiro in penetrazione. Le giocatrici partono alternate, la prima a dx, la seconda a sx.



OBIETTIVI

Non tenere gli occhi sulla palla

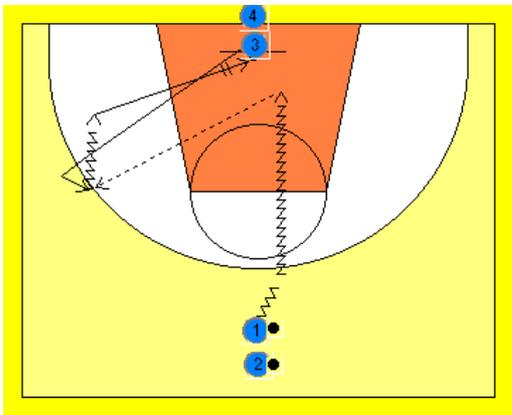
CORREZIONI

Alzare lo sguardo.

Partenza diretta verso canestro.

5' **PENETRAZIONE E SCARICO**

Giocatrici disposte come da diagr. 1 sceglie un lato dove penetrare. 3 si allarga sul lato opposto, all'altezza dei tre punti, riceve lo scarico della compagna ed esegue una partenza incrociata con arresto ad un tempo e tiro.



OBIETTIVI

Spalla bassa sul primo passo.

Strappo della palla sulla partenza.

CORREZIONI

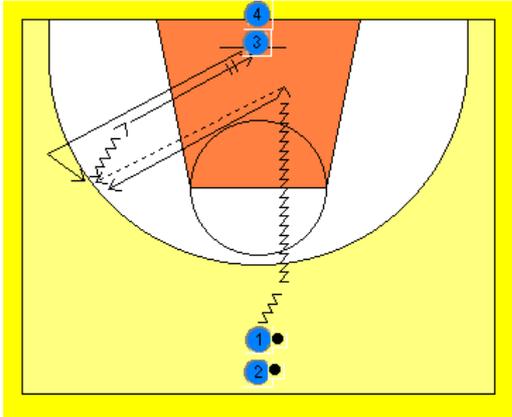
Rapidità nello strappo.

Tenere gli occhi alti.



5' PENETRAZIONE E TIRO

Come l'esercizio precedente con la variante che chi scarica va ad ostacolare.



OBIETTIVI

Lettura della posizione difensiva.
Primo passo oltre l'avversaria.

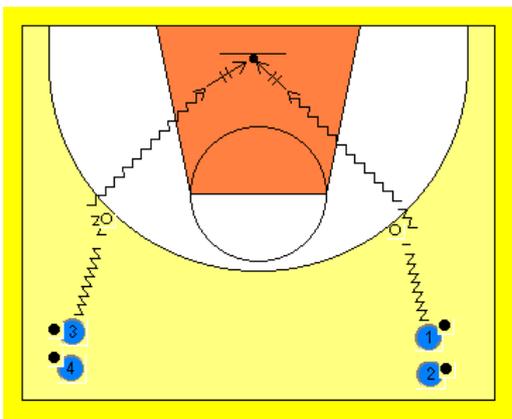
CORREZIONI

Rapidità nello strappo.
Tenere gli occhi alti.
Partenza diretta verso canestro.

➤ 15' TECNICO METABOLICO

5' USO DELLE FINTE

Partendo dalle fasce laterali a metà campo palleggiare verso il birillo, usare delle finte o esitazioni prima di penetrare o tirare da fuori.



OBIETTIVI

Finte con il corpo e penetrazione.

CORREZIONI

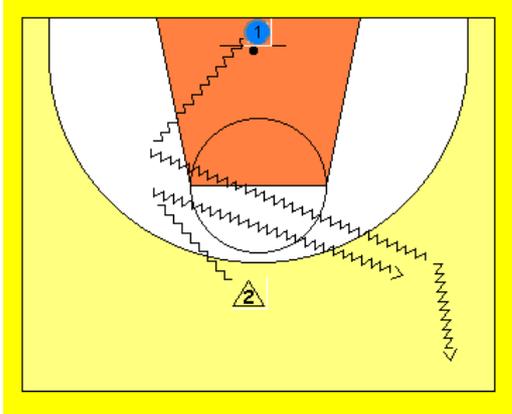
Dopo le finte utilizzare un palleggio, forte, in avanti.



5' GIOCO 1c1

1c1 senza palla (variante: entrambe con palla).

La giocatrice sotto canestro deve superare la metà campo senza farsi toccare.



OBIETTIVI

Rapidità di piedi con finte del corpo.

CORREZIONI

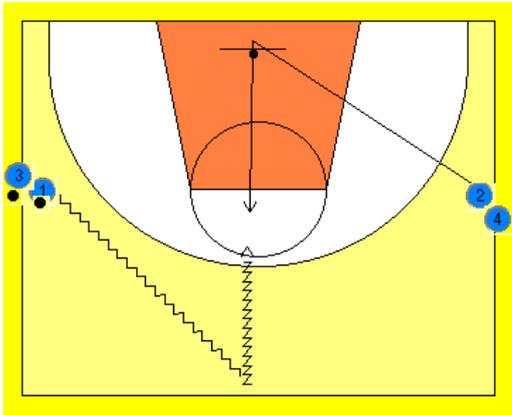
Enfatizzare i cambi di direzione

5' 1c1 DAL CENTRO

Giocatrici disposte come da diagramma.

1 parte in palleggio verso la linea di centro campo, effettua un cambio di mano e attacca il canestro.

2 parte dal lato opposto, corre fin sotto il canestro e va ad aggredire l'attaccante fuori dall'area piccola facendo difesa a muro



OBIETTIVI

Attaccare il canestro.

Aggredire l'attaccante.

CORREZIONI

Scelta di tiro.

Terzo tempo senza evitare il contatto.

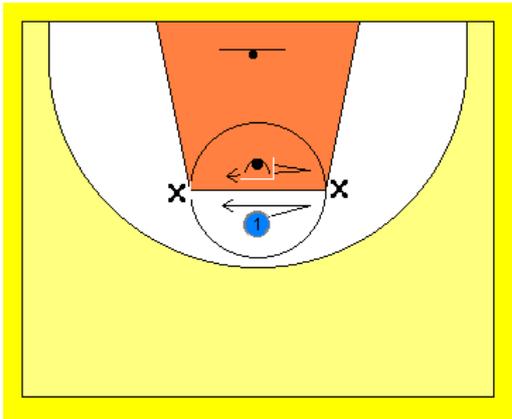
Aggredire in difesa.



➤ **15' DIFESA 1 C 1**

5' 1 c 1 contenere

Come da diagramma. Con riferimenti di spazio di due tre metri, movimenti rapidi dell'attaccante nell'area delimitata, il difensore deve contenere scivolando la figura dell'avversario. Tre ripetute di 6" per giocatrice



OBIETTIVI

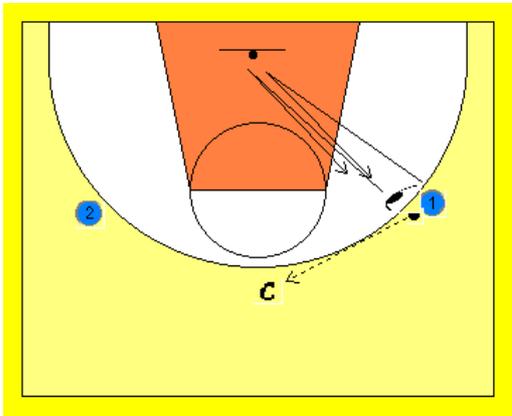
Difesa muro
Mentalità
Contenere la figura

CORREZIONI

Reattività
Cattivo equilibrio sui piedi negli scivolamenti difensivi

5' 1 c 1 anticipo

Come da diagramma. Inizialmente in forma didattica puntualizzando la posizione nello spostamento. Tenere almeno 5". Poi forma agonistica.



OBIETTIVI

Guardia chiusa
Contenere la figura dell'attaccante

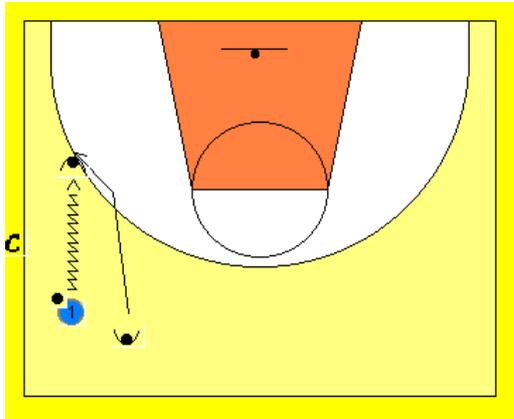
CORREZIONI

Cattivo equilibrio sui piedi negli scivolamenti difensivi
Guardare uomo e palla



5' 1 c 1 metà campo recupero a muro

Come da diagramma. Al via del coach parte l'attaccante. Il difensore deve recuperare rapidamente sulla linea di penetrazione.



OBIETTIVI

Correre per recuperare la posizione difensiva
Prendere posizione a muro

CORREZIONI

Poca reattività nella partenza
Poca velocità nella corsa

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **20' GIOCO – TUTTO CAMPO**

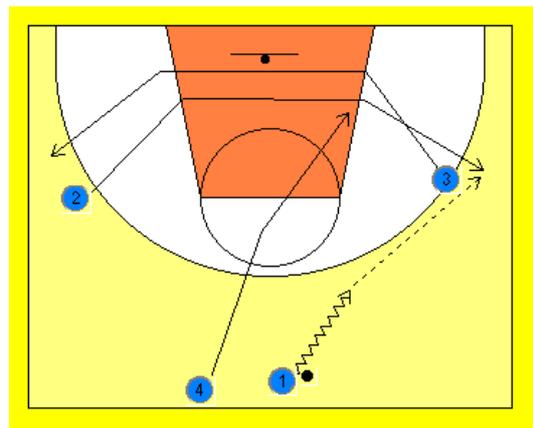
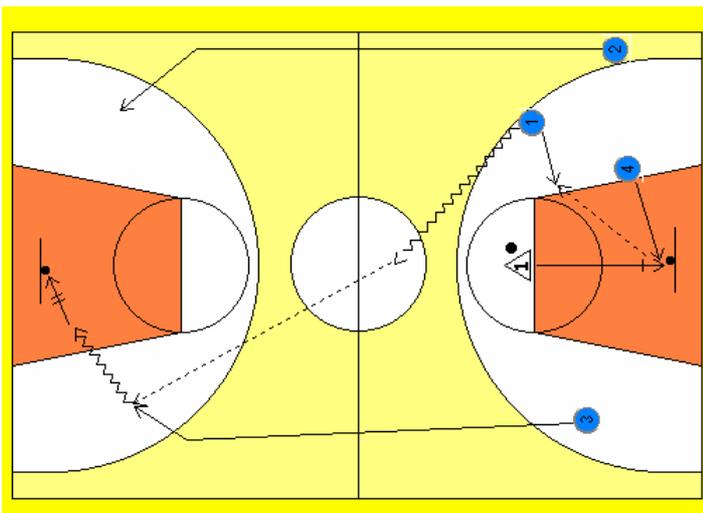
5' SVILUPPO DI CONTOPIEDE DA TIRO LIBERO

Atlete divise in quartetti.

Da un tiro libero di una giocatrice di un altro quartetto, rimbalzo o rimessa e sviluppo del contropiede.

Varie conclusioni:

- a) passaggio alla giocatrice che occupa per prima la fascia.
- b) gli esterni si incrociano, chi riceve palla va a concludere.
- c) uso del rimorchio



OBIETTIVI

Correre e tagliare.
Attaccare il canestro.

CORREZIONI

Uso degli spazi.
Timing nei tagli.



7' 4c4 META' CAMPO - TUTTO CAMPO

Ribadire i concetti esposti in precedenza.
Dopo ogni tiro cercare il contropiede.

OBIETTIVI

Correre e tagliare.
Attaccare il canestro.

CORREZIONI

Scelta del passaggio non corretto
Passaggi di apertura non efficaci

7' 4c4 TUTTO CAMPO UN PALLEGGIO

OBIETTIVI

Correre e tagliare.
Attaccare il canestro.

CORREZIONI

Non giocano per ricever in contropiede dopo il passaggio.
Non tagliano fin sotto il canestro.

NB : Creati, Grenga, Zampella riposo funzionale. Molteni, Ambra saltano la parte metabolica, Madonna si ferma svariate volte durante l'allenamento.

➤ **METODO BRESSAN**

20' LAVORO METABOLICO

Navetta (20" corsa + 20" recupero x 8)

Corsa in linea con cambio di senso (5"ripetuti 4 volte).
Distanze usate 15 m., 16 m., 17 m in base alle caratteristiche morfologiche delle atlete.

3 serie,le prima andata con palleggio dx e ritorno sx,la seconda solo palleggiando con la mano debole,la terza di corsa,in cui tutte le distanze vengono aumentate di 1 metro.



5 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO	M	ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE	15	PREP FISICI	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA		
1	TIRO (DINAMICO)	15	DI PIAZZA	GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO
1	DIFESA (1C1)	15	SECONI	GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA
1	ARRESTO E PASSAGGIO	15	SECONI	GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA
1	GIOCO TC (GIOCO LIBERO)	15	BONVECCHIO	SCHLUDERBACHER - ASTORINO	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA
2	ATTIVAZIONE	15	PREP FISICI	PALAZZINO - BONU - RIVA		
2	TIRO (DINAMICO)	15	BAZZONI	ROSSI - GASPERAT	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE	PALAZZINO - BONU - RIVA
2	DIFESA (1C1)	15	BAZZONI	ROSSI - GASPERAT	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE	PALAZZINO - BONU - RIVA
2	ARRESTO E PASSAGGIO	15	ALIORI	CAMPOBASSO - CAMPANILE	PALAZZINO - BONU - RIVA	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT
2	GIOCO TC (GIOCO LIBERO)	15	PALAZZINO	BONU - RIVA	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE

POMERIGGIO

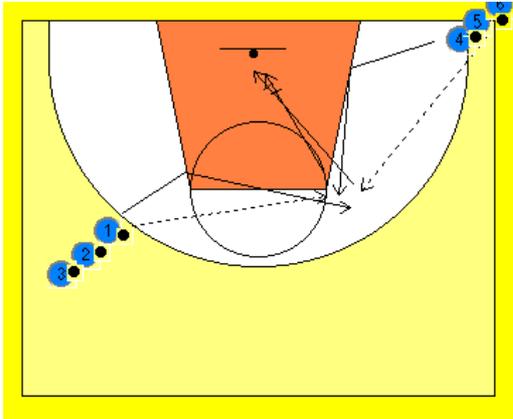
GR	ARGOMENTO	M	ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	BRESSAN	40	BRESSAN	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO		
1	TIRO	15	SECONI	GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA
1	FONDAMENTALI OFF (CONTROP)	20	BONVECCHIO	SCHLUDERBACHER - ASTORINO	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA
1	GIOCO	15	DI PIAZZA	GARUTI - MIRTELLA	SECONI - GRITTI - SICA	BONVECCHIO - SCHLUD - ASTORINO
1	MODULO FISICO	30	PREP FISICI	DI PIAZZA - GARUTI - MIRTELLA		
2	BRESSAN	40	BRESSAN	PALAZZINO - BONU - RIVA		
2	TIRO	15	PALAZZINO	BONU - RIVA	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE
2	FONDAMENTALI OFF (CONTROP)	20	ALIORI	CAMPOBASSO - CAMPANILE	PALAZZINO - BONU - RIVA	BAZZONI - ROSSI - GASPERAT
2	GIOCO	15	BAZZONI	ROSSI - GASPERAT	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE	PALAZZINO - BONU - RIVA
2	MODULO FISICO	30	PREP FISICI	CAMPOBASSO - ALIORI - CAMPANILE		



➤ **15'** **TIRO (DINAMICO)**

5' **Catena ala angolo**

Giocatrici disposte come da diagramma.



OBIETTIVI

Equilibrio sull'arresto durante e dopo le rotazioni

CORREZIONI

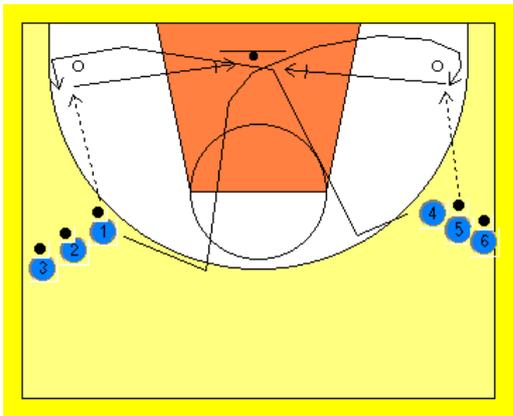
Poca spinta sui piedi

Piedi stretti sull'arresto

Ricevere in equilibrio fronteggiando canestro

5' **Catena ala ala**

Giocatrici disposte come da diagramma, taglio andando incontro alla palla per ricevere con un arresto ad un tempo per tirare.



OBIETTIVI

Chiudere il movimento di ricezione per il tiro

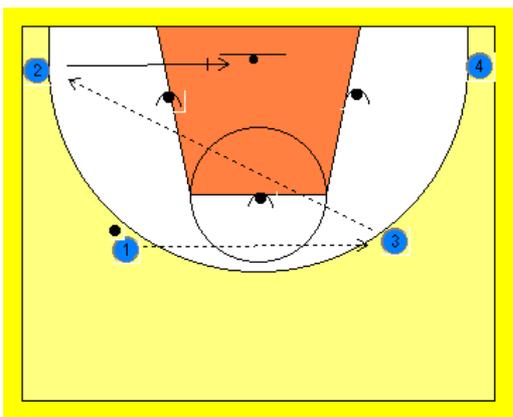
CORREZIONI

Andare incontro alla palla sulla ricezione

Mancanza di velocità nel cambio di direzione

5' **4 c 3 metà campo tirare**

Come da diagramma, quando si riceve libere è "obbligatorio" tirare. Chi rinuncia o sbaglia il tiro va in difesa. Agli attaccanti è consentito solo un palleggio di penetrazione.



OBIETTIVI

Responsabilità di tiro

Scegliere la miglior posizione di tiro

CORREZIONI

Passaggi lenti

Poco timing passatore ricevitore

Difficoltà a farsi trovare pronte per tirare

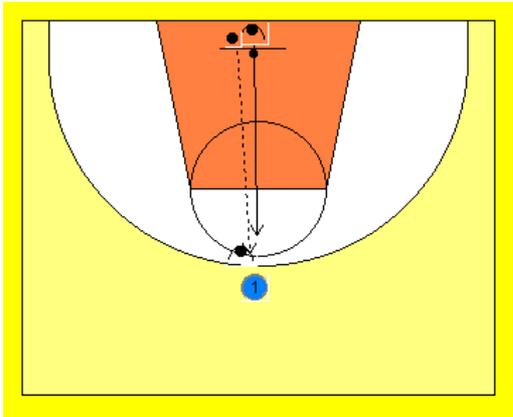


➤ **1'** **WATER-BREAK**

➤ **15'** **DIFESA 1 C 1**

5' **1 c 1 dal centro**

Come da diagramma, il passaggio da 1 a 2 è rotolato a terra.



OBIETTIVI

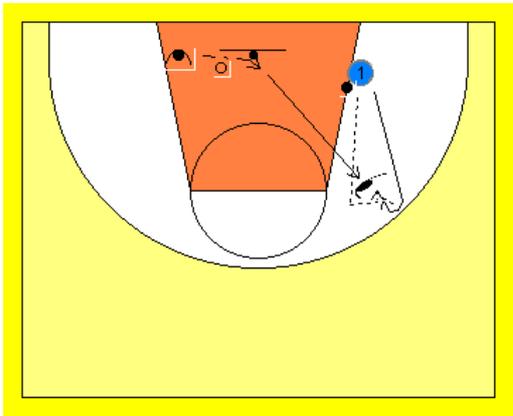
Mentalità
Non farsi battere
Non fare entrare l'attaccante nell'area

CORREZIONI

Poca pressione sulla palla
Non effettuiamo tagliafuori

5' **1 c 1 da recupero con auto passaggio**

Come da diagramma, recuperare muro sulla palla andando a mettere pressione senza sbilanciarsi.



OBIETTIVI

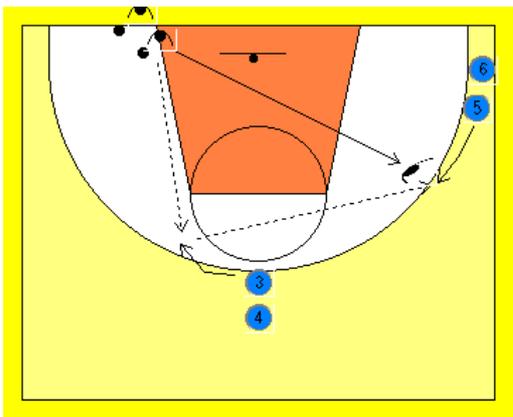
Rapidità di recupero del difensore

CORREZIONI

Distanza eccessiva dall'attaccante
Gambe poco cariche e poco reattive

4' **1 c 1 da recupero con ricezione**

Come da diagramma, su ribaltamento della palla enfatizzare il recupero della posizione sulla linea di penetrazione.



OBIETTIVI

Rapidità di recupero del difensore

CORREZIONI

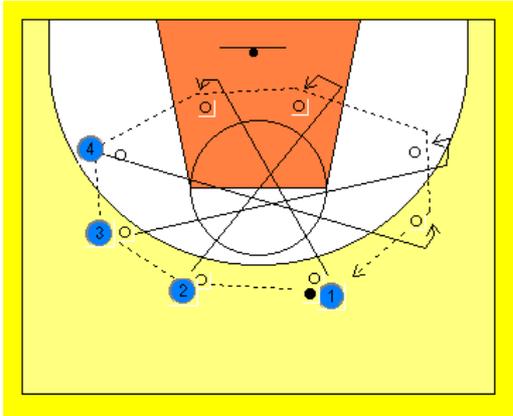
Alte sulle gambe negli spostamenti
Cattivo uso delle spinte dei piedi
Distanza non corretta



➤ **15' ARRESTO E PASSAGGIO**

7' Passaggi a stella

Come da diagramma, stabilito il senso di rotazione, i passaggi vengono eseguiti ad una mano laterale, sprintando per cambiare posizione.



OBIETTIVI

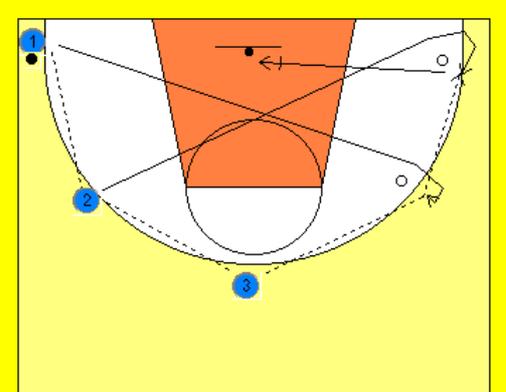
Passaggi laterali forti ed esplosivi
Arresti ad un tempo in equilibrio fronteggiando la palla

CORREZIONI

Rialzarsi sulle gambe nella ricezione
Passaggi lenti ed imprecisi

7' Passaggi a stella 5 posizioni perimetrali

Giocatrici come da diagramma. Dopo il passaggio si va ad occupare la prima posizione libera sul lato opposto. Soluzioni: Tiro, penetrazione, passaggio al tagliante. Variante: a seconda della scelta fatta da 2, 3 adeguare il movimento.

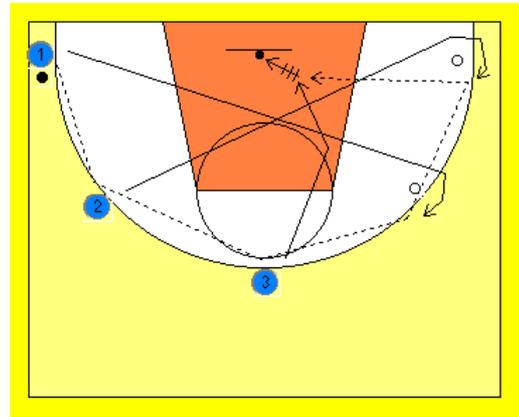
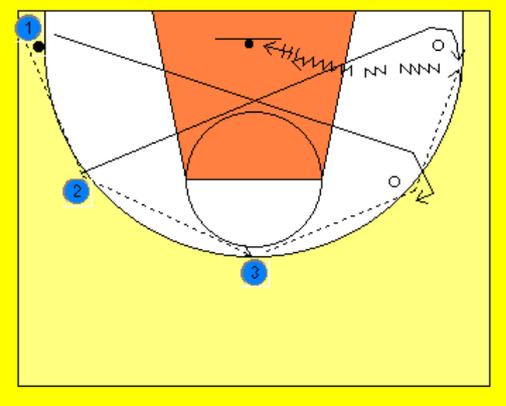


OBIETTIVI

Spaziatura
Esecuzione dinamica di passaggio ed arresto

CORREZIONI

Timing nella collaborazione



➤ **1' WATER-BREAK**



VENERDI 05 AGOSTO 2005 (MATTINA)

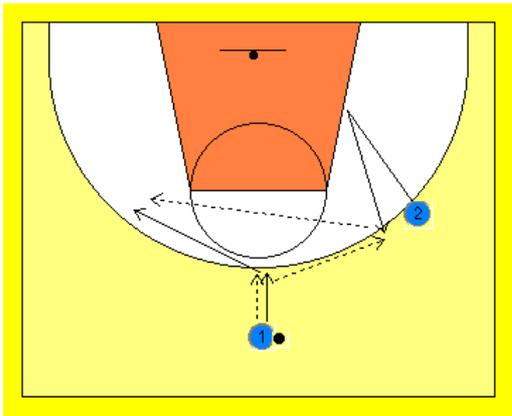
MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ **15'** **ATTIVAZIONE**
VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

➤ **15'** **TIRO – TIRO DINAMICO**

5' **tiro da ricezione in posizione di ala**

Giocatrici disposte su due file come da diagramma.
1 fa autopassaggio mentre 2 esegue un movimento di smarcamento.
1 passa a 2 e dopo il passaggio si allarga sull'altro lato.
2 esegue un passaggio skip ad 1 che tira



OBIETTIVI

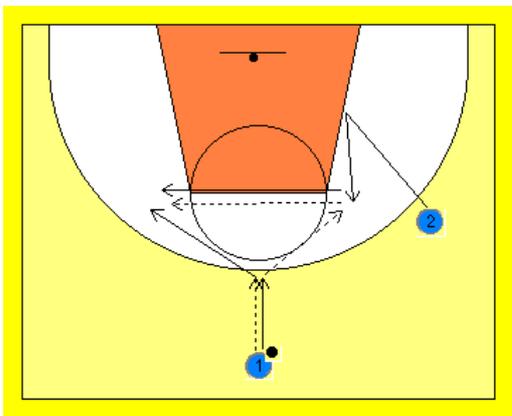
Tirare da una situazione di movimento.
Chiudere il movimento per arresto ad un tempo.

CORREZIONI

Cambiare velocità.
Stare basse sulle gambe.

5' **tiro da ricezione in posizione di ala ostacolato**

Come l'esercizio precedente con 2 che dopo il passaggio skip va ad ostacolare il tiro.



OBIETTIVI

Acquisire il coraggio di effettuare un tiro con un difensore che recupera.

CORREZIONI

Ricezione non pronte per tirare.



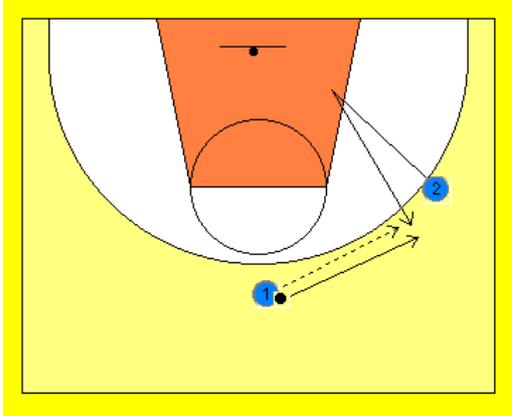
5' tiro da palleggio arresto e tiro ostacolato

Giocatrici disposte su due file come da diagramma.

1 passa a 2, segue il passaggio e riceve.

Conclusione in palleggio arresto e tiro, dopo che il difensore condiziona il lato di partenza ed ostacola.

Esercizio svolto a dx e sx.



OBIETTIVI

Lettura della difesa

CORREZIONI

Assenza di atteggiamento agonistico

➤ **15' DIFESA – 1C1**

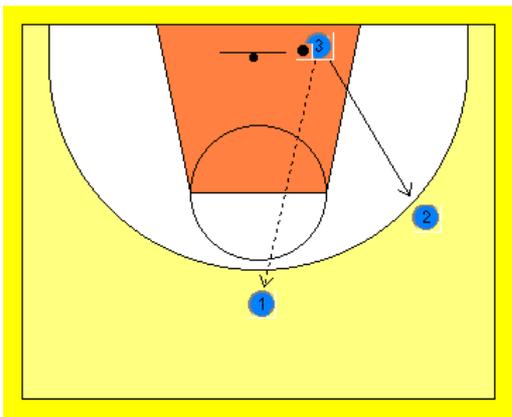
7' 1C1 POSIZIONE ALA DA RICEZIONE

Giocatrici disposte su tre file come da diagramma.

3 fa rotolare la palla verso 1 (appoggio) e va a difendere su 2.

2 deve effettuare un marcamento.

Dopo il tiro, fare tagliafuori, se l'attacco prende il rimbalzo si continua a giocare.



OBIETTIVI

1c1 senza palla.

1c1 con palla.

Tenere l'attacco sui primi due palleggi.

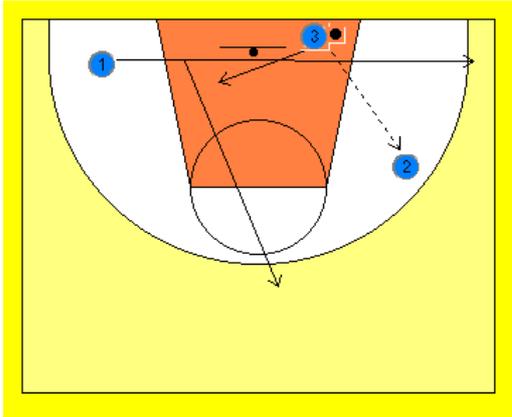
CORREZIONI

Sul primo palleggio aprono la difesa e vengono battute.



7' 1C1 DIFESA SUL LATO DEBOLE

Giocatrici disposte su tre file come da diagramma.
 3 fa rotolare la palla verso 2 (appoggio) e va a difendere sul lato debole.
 Tenere guardia chiusa e almeno un piede dentro la zona.
 1 effettua un taglio verso palla per ricevere oltre la linea dei tre punti.
 Difesa di guardia chiusa sul taglio.



OBIETTIVI

Difesa guardia chiusa.

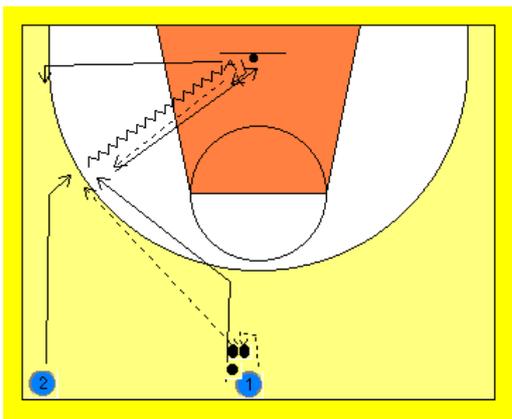
CORREZIONI

Non usano il contatto fisico.

➤ 15' ARRESTO E PASSAGGIO

4' penetro e scarico

Atlete disposte come da diagramma. 1 esegue auto passaggio e ricezione. Questo è il segnale per 2 di correre verso il canestro. 1 passa a 2 che riceve in ala con arresto ad un tempo. Penetrazione sul fondo e scarico sulla compagna che rimpiazza in ala con un movimento "safety" per tirare ricevendo ad un tempo. 2 dopo lo scarico si allarga sul lato della palla rimanendo in visione. Cambiare lato.



OBIETTIVI

Attaccare il canestro, prevedendo un passaggio d'uscita.

Rispettare lo spacing

CORREZIONI

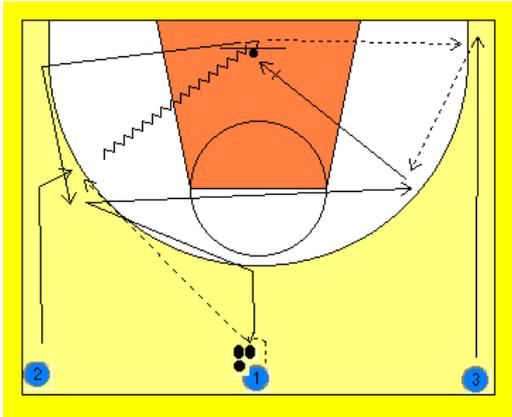
Si alzano sulle gambe in fase di passaggio

Negli arresti non fronteggiano



4' penetro e scarico con ribaltamento

Atlete disposte come da diagramma. 1 esegue auto passaggio e ricezione. Questo è il segnale per 2 e 3 di correre verso la posizione di ala. 1 passa a 2 o 3 che riceve in ala con arresto ad un tempo. Penetrazione sul fondo e scarico sul lato opposto a 3 che riapre per 1 che dal movimento "safety" taglia incontro alla palla per ricevere ad un tempo e tirare. 2 dopo lo scarico si allarga sul lato opposto alla palla, rimanendo in visione. Cambiare lato.



OBIETTIVI

Attaccare il canestro, prevedendo un passaggio d'uscita.
Rispettare lo spacing

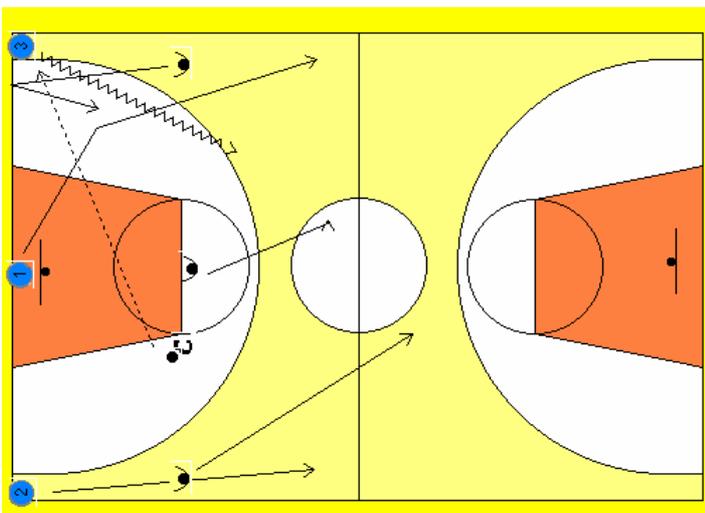
CORREZIONI

Lentezza nel movimento di arresto, giro, passaggio.
Passaggi imprecisi e lenti.

7' 3 c 2 + 1 andata, 3 c 3 ritorno

Giocatrici disposte come da diagramma.

Il coach ha la palla e la passa ad una delle attaccanti. Il relativo difensore deve toccare la linea di fondo campo prima di entrare in gioco



OBIETTIVI

Attaccare il canestro, prevedendo un passaggio d'uscita.
Rispettare lo spacing

CORREZIONI

Errata lettura della difesa
Passaggi imprecisi sotto pressione

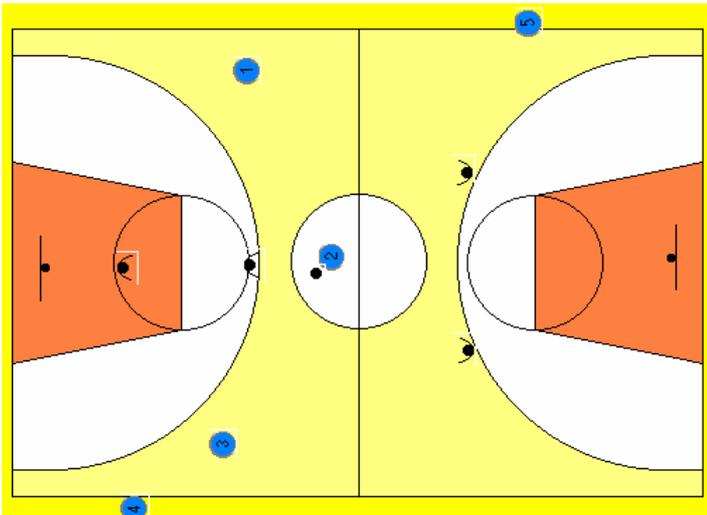


➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **15'** **GIOCO LIBERO TUTTO CAMPO**

5' **3 c 2 continuità**

Giocatrici disposte come da diagramma. La giocatrice in apertura, se il rimbalzo è preso sul lato opposto, corre al centro per ricevere. Continuità



OBIETTIVI

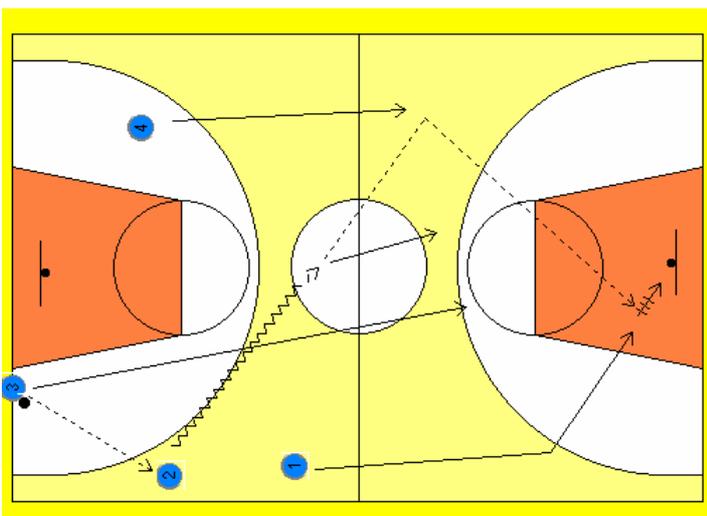
Curare il lato di apertura
Correre sempre e tagliare incrociando
Passaggi in diagonale

CORREZIONI

Spaziatura
Poca prontezza a cambiare dall'atteggiamento difensivo a quello offensivo

5' **4 c 0**

Atlete disposte come da diagramma. Occupare gli spazi rapidamente.
Passaggi rapidi in diagonale per arrivare ad un tiro da sotto il prima possibile.



OBIETTIVI

Curare il lato di apertura
Correre sempre e tagliare incrociando
Passaggi in diagonale

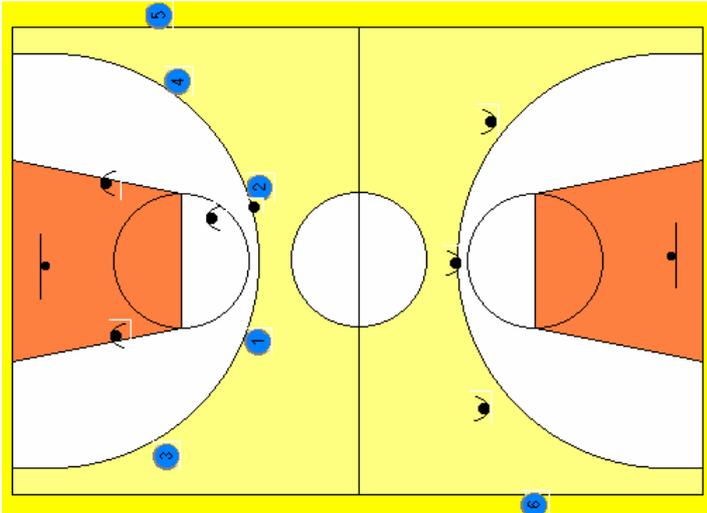
CORREZIONI

Timing nella collaborazione
Abuso del palleggio



5' 4 c 3 continuità

Atlete disposte come da diagramma. Attuare i concetti proposti nell'esercizio precedente in forma agonistica.



OBIETTIVI

Curare il lato di apertura
Correre sempre e tagliare incrociando
Passaggi in diagonale

CORREZIONI

Passaggi imprecisi sotto pressione
Mentalità di contropiede nella transizione
difesa/attacco

NB : Creare riposo funzionale, Scogli si ferma più volte nel corso dell'allenamento



VENERDÌ 5 AGOSTO 2005 (POMERIGGIO)

METODO BRESSAN

➤ 5' ATTIVAZIONE PALLEGGIO

- Muoversi liberamente in palleggio
- Riduzione dello spazio
- Portarsi via la palla

➤ 35' PALLEGGIO - SALTELLI (FIRE-FOOTWORK) - DIFESA

15' PALLEGGIO CON RITMO AVANZATO

In avanzamento tutto campo

2 velocità di esecuzione in forma progressiva:

5 file

- 3 palleggi in avanzamento mano dx 3 cambi di mano frontale in continuità
- 3 palleggi in avanzamento mano dx esitazione (palla dietro e riparto) in continuità
- 3 palleggi in avanzamento mano sx esitazione (palla dietro e riparto) in continuità
- 3 palleggi in avanzamento mano dx esitazione (finta di partenza sx e riparto dx) in continuità
- 3 palleggi in avanzamento mano sx esitazione (finta di partenza dx e riparto sx) in continuità
- 3 palleggi mano dx con esitazione (finta cambio mano a sx, palla e corpo insieme) in continuità
- 3 palleggi mano sx con esitazione (finta cambio mano a dx, palla e corpo insieme) in continuità

10' SALTELLI (FIRE-FOOTWORK)

Sul posto sparse per il campo

3 velocità di esecuzione in forma progressiva

- Doppio saltello in posizione difensiva d'anticipo sx + doppio saltello centrale + doppio saltello in posizione difensiva d'anticipo dx
- Doppio saltello in posizione difensiva d'anticipo sx + saltello centrale + saltello con giro a 180° dx + doppio saltello in posizione difensiva d'anticipo dx + saltello centrale + saltello con giro a 180° sx



10' SCIVOLAMENTI DIFENSIVI

Sul posto sparse per il campo

3 velocità di esecuzione in forma progressiva:

- 3 passi in scivolamento a dx 3 passi in scivolamento a sx spostamento laterale in continuità
- 3 passi in scivolamento a dx cambio di guardia, 3 passi in scivolamento a sx 2 passi in avanzamento arresto e ripeto
- 3 passi in scivolamento a sx cambio di guardia, 3 passi in scivolamento a dx 2 passi in avanzamento arresto e ripeto
- 3 passi in scivolamento a dx cambio di guardia, 3 passi in scivolamento a sx 2 passi in avanzamento arresto 3 passi in scivolamento a sx cambio di guardia, 3 passi in scivolamento a dx 2 passi in avanzamento arresto

➤ **1' WATER-BREAK**



MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 15' TIRO

3' 4 posizioni perimetrali

Giocatrici in posizione fondamentale di tiro, due saltelli in avanzamento, salto e tiro.

OBIETTIVI

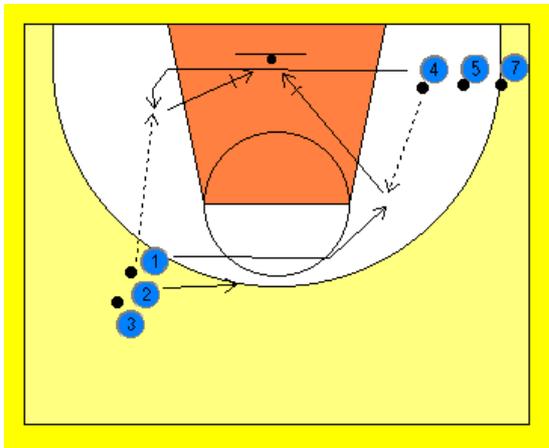
Equilibrio, spinte, posizione corpo

CORREZIONI

Mettere il corpo sotto il pallone
Poca spinta dei piedi nel salto

7' Catena ala angolo

Come da diagramma, ricezione su arresto ad un tempo, salto e tiro



OBIETTIVI

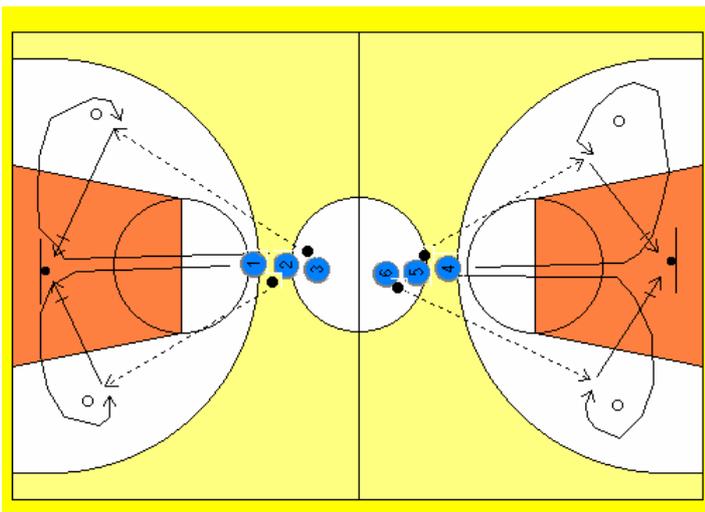
Ricezione su arresto ad un tempo e tiro

CORREZIONI

"Inforcare" la palla
Scarsa rapidità del gesto tecnico

5' Gara di tiro ad inseguimento

Come da diagramma, le giocatrici per cambiare devono segnare 8 canestri.



OBIETTIVI

Tiro sotto pressione
Ricerca della rapidità nell'esecuzione del gesto

CORREZIONI

Esecuzione approssimativa e affrettata del gesto

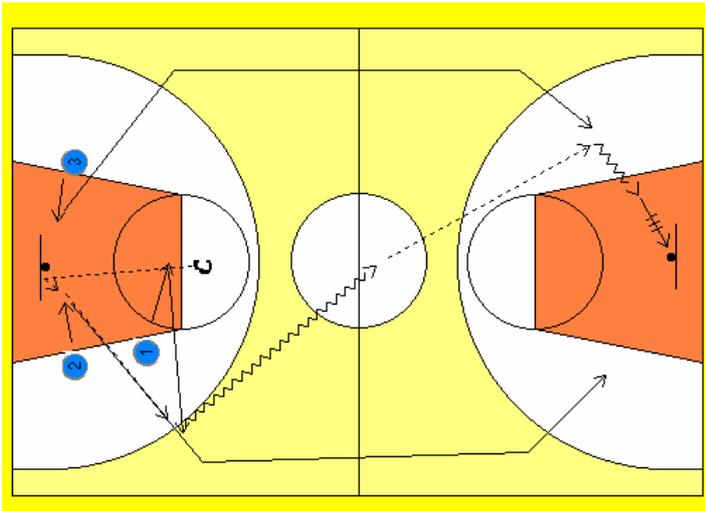
➤ 1' WATER-BREAK



➤ **20' CONTROPIEDE**

12' Contropiede 3 c 0 da tiro

Come da diagramma, l'azione parte da un tiro libero eseguito dal coach.
 Tagliafuori sul tiratore con recupero della palla o esecuzione della rimessa.
 Apertura con il coach che può chiudere un lato o il centro.
 Variante: 3 c 1 tiro di una giocatrice che poi difende
 Variante: 3 c 2 inserimento di un altro difensore



OBIETTIVI

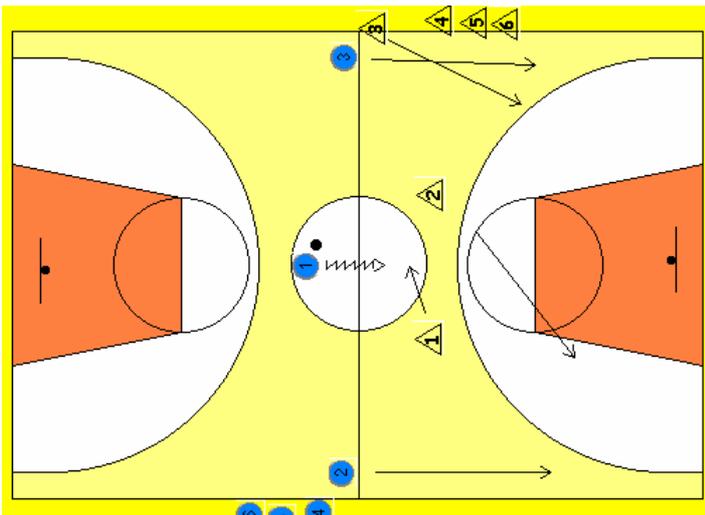
Apertura e conduzione del contropiede
 Conclusioni rapide

CORREZIONI

Non occupano le fasce
 Passaggi inefficaci

8' 3 c 2 con serbatoio che recupera in difesa. Continuità

Divise in due squadre come da diagramma, chi difende attacca l'altro canestro, contro due difensori. Il terzo difensore entra in gioco dopo che la palla ha superato la metà campo



OBIETTIVI

Apertura e conduzione del contropiede
 Conclusioni rapide

CORREZIONI

Abuso del palleggio
 Non sovrapporsi

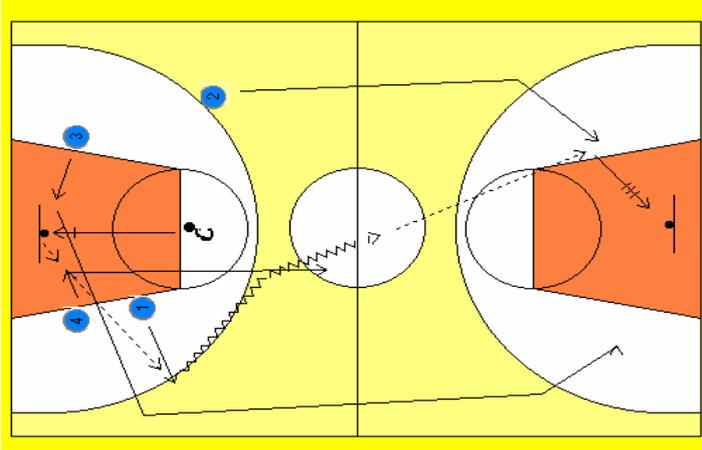
➤ **1' WATER-BREAK**



➤ **15'** **GIOCO TUTTO CAMPO CONTROPIEDE**

7' **4 c 0 a tutto campo contropiede regole**

Giocatrici disposte come da diagramma. Tiro libero del coach, rimbalzo o rimessa, apertura conduzione centrale, passaggio per un esterna che conclude. Incrocio delle esterne. Taglio del rimorchio.

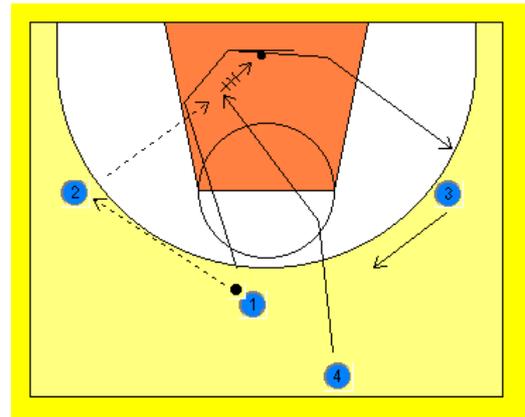
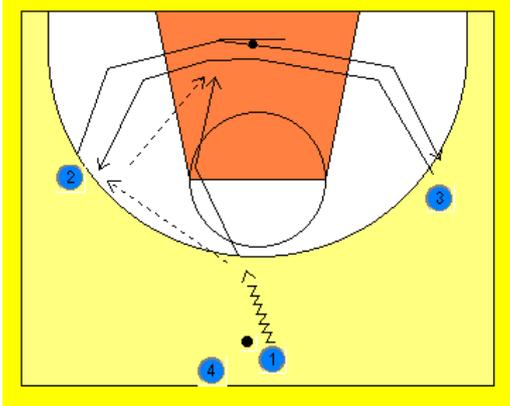


OBIETTIVI

Mentalità per il contropiede

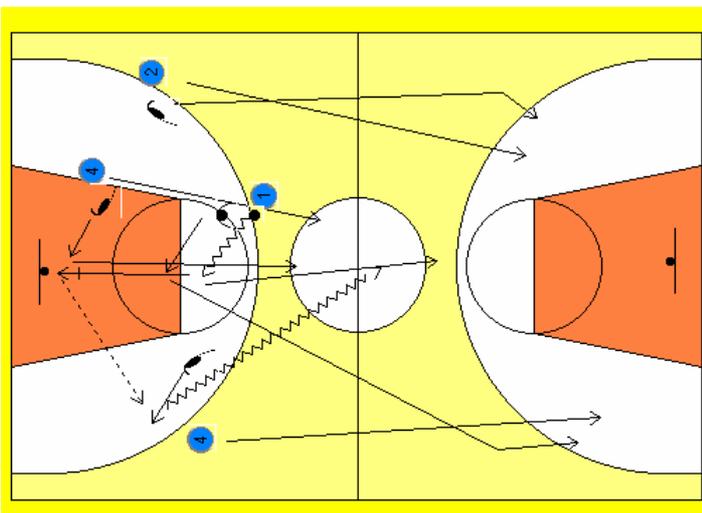
CORREZIONI

Passaggi imprecisi
Abuso del palleggio



8' **4 c 4 metà campo + 4 c 4 contropiede**

Giocatrici disposte come da diagramma. Ricerca degli spazi liberi.



OBIETTIVI

Equidistanza fra le giocatrici
Occupare rapidamente gli spazi liberi
Precedenza di scelta a chi ha la palla

CORREZIONI

Mancanza di ricerca degli spazi
Poco aggressive in difesa
Sotto pressione il passaggio diventa lento



➤ **30'**

MODULO FISICO

5' es. con palle medicinali (es. dal protocollo di lavoro di azzurrina) *

5' es. di potenziamento generali addominali (es. dal prot. di lavoro di azzurrina) arti superiori (esercizi in tenute isometriche)

5' es. di mobilità articolare (in forma dinamica, con utilizzo di funicella/bastone)

5' esercizi di propriocettività con utilizzo di disc' o sit, swiss ball. (lavori

basati sulla creazione di disequilibri utilizzando, per quanto possibile

elementi della gestualità tecnica. Mantenendo alcune della sequenze

didattiche degli esercizi del protocollo di azzurrina)

10' di posture per catena cinetica posteriore, esercizi individualizzati con

Osservazioni	Correzioni
Palle medicinali: scarso controllo della tenuta dell'arto superiore, mancanza di continuità nell'utilizzo della spinta degli arti inferiori.	Limitare l'utilizzo della frustrata polso nei lanci Porre attenzione alla spinta degli arti inferiori
Es. di potenziamento: utilizzo di una corretta respirazione, difficoltà nel mantenere la postura corretta.	Abbinare l'atto inspiratorio al movimento di decontrazione e contrazione. Stabilizzare il controllo del tratto lombo-sacrale
Es. di propriocettività: difficoltà nel mantenere una centralità del corpo rispetto all'appoggio.	Fissare un punto di osservazione , modulare per quanto possibile l'attività dei gruppi muscolari.
Es. di mobilità articolare: limitata escursione articolare in alcuni soggetti	Focalizzare l'attenzione sulla percezione dello stato di allungamento muscolare.
Posture ed es. individualizzati: le osservazioni sono state esplicitate singolarmente.	Le correzioni sono state mirate all'acquisizione della corretta tecnica.

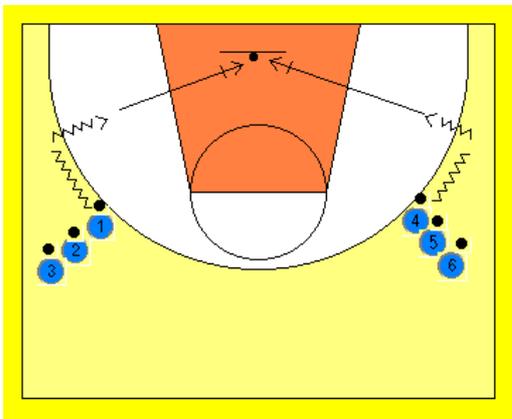


MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 15' TIRO

4' Tiro dopo palleggio laterale

Atlete disposte come da diagramma, effettuano tre palleggi laterali con la mano esterna + palleggio di penetrazione e conclusione in arresto in un tempo e tiro.



OBIETTIVI

Arresto e tiro dal palleggio

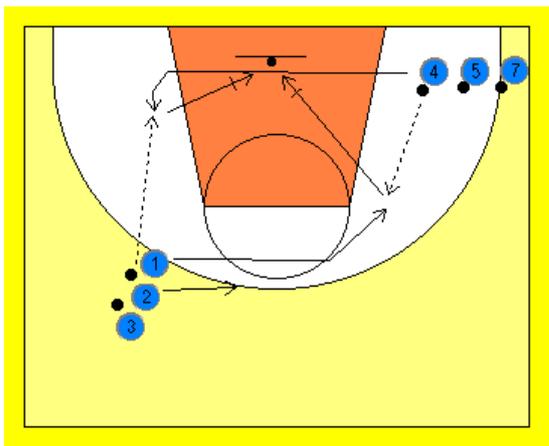
CORREZIONI

Spinta del piede nella penetrazione

Rialzo dei baricentro sul palleggio in penetrazione

6' Catena ala angolo opposto

Atlete disposte come da diagramma, la fila dell'ala riceve ad un tempo, quella dell'angolo in due tempi.



OBIETTIVI

Arresti ad un tempo e a due tempi

Passaggi laterali a una mano

CORREZIONI

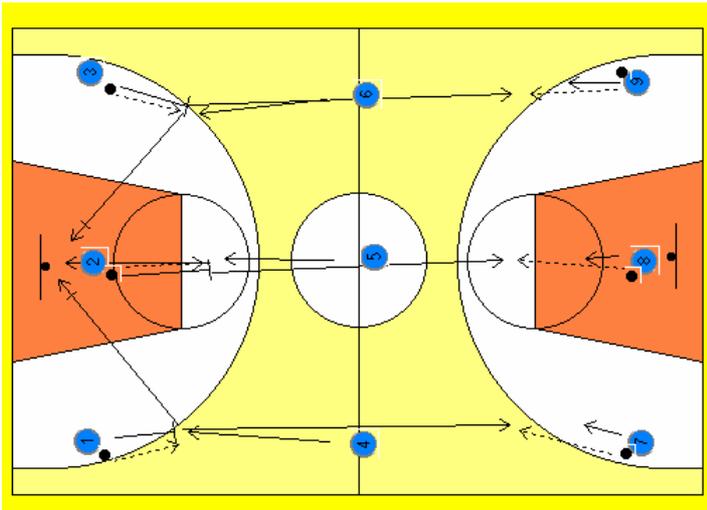
Andare incontro ai passaggi

Passaggi precisi



5' Tiro a terzetti in continuità

Atlete disposte come da diagramma, i passatori dopo aver effettuato il tagliafuori vanno a tirare nel canestro opposto. Continuità



OBIETTIVI

Tenere le mani pronte verso la palla per tirare

CORREZIONI

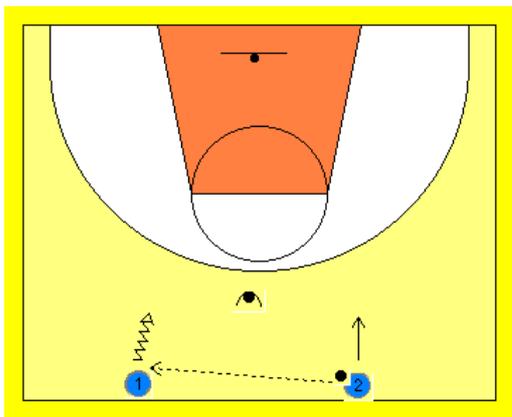
Contatto sul tagliafuori
Errato trasporto della palla

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **20' CONTROPIEDE**

3' 2 c 1

Atlete come da diagramma, 1 passa a 2 poi si gioca 2 c 1



OBIETTIVI

Andare a canestro nel minor tempo possibili

CORREZIONI

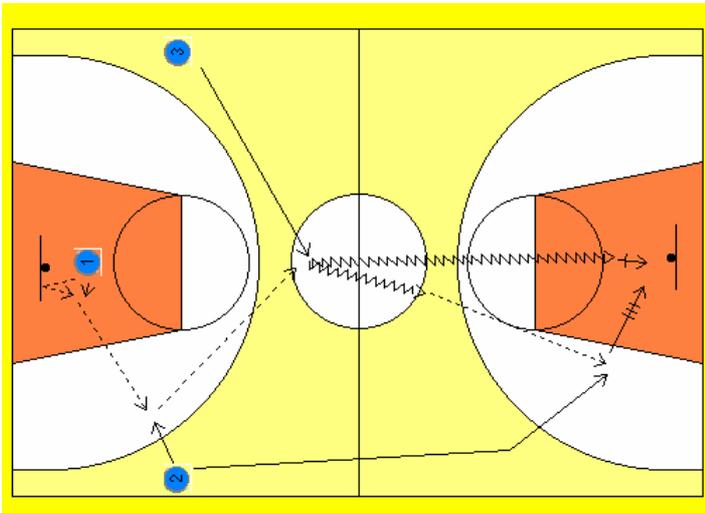
Difficoltà nel passaggio
Non attaccano il canestro



4' 3 c 0

Giocatrici come da diagramma, 1 dopo il rimbalzo effettua apertura su 2 che passa a 3.

Questi può scegliere di concludere direttamente o ripassare la palla a 2 se questa la sopra avanza.



OBIETTIVI

Rimbalzo e apertura

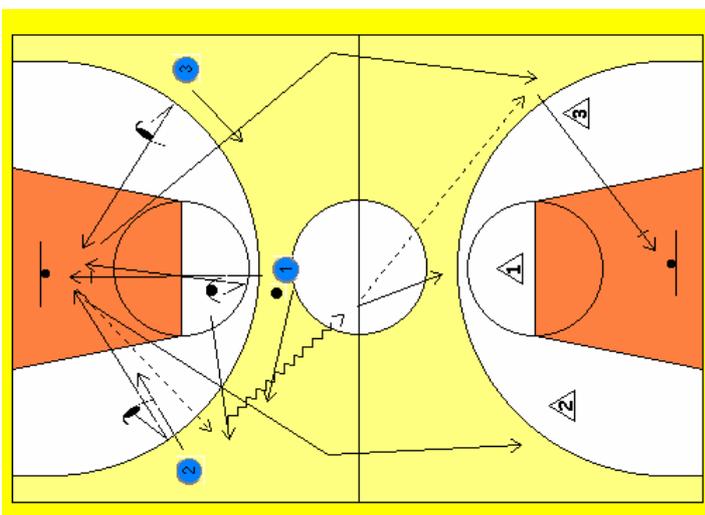
CORREZIONI

Il passaggio viene effettuato sempre in ritardo
Non si corre larghe

6' 3 c 3 con difesa che ostacola tiro ed apertura

Giocatrici come da diagramma.

Le conclusioni del contropiede (seguendo le regole del esercizio precedente) sono in arresto ad un tempo e tiro. Poi si va ad ostacolare l'apertura dell'altra squadra.



OBIETTIVI

Rimbalzo e apertura

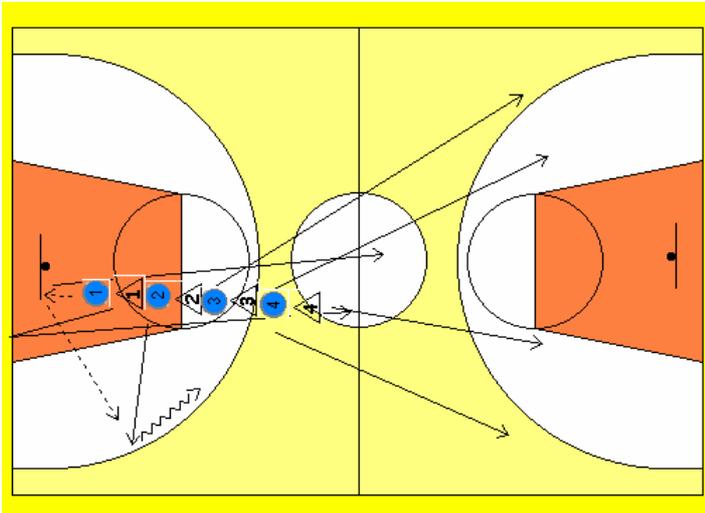
CORREZIONI

Dopo il passaggio tutte si fermano non seguendo il gioco



6' 4 c 4 da tap - in

Giocatrici come da diagramma. Sul movimento di tap-in chi è dietro chi prende il rimbalzo va a toccare la linea di fondo creando una situazione ad handicap. Sviluppo del contropiede come esercizi precedenti



OBIETTIVI

Rimbalzo, apertura e contropiede

CORREZIONI

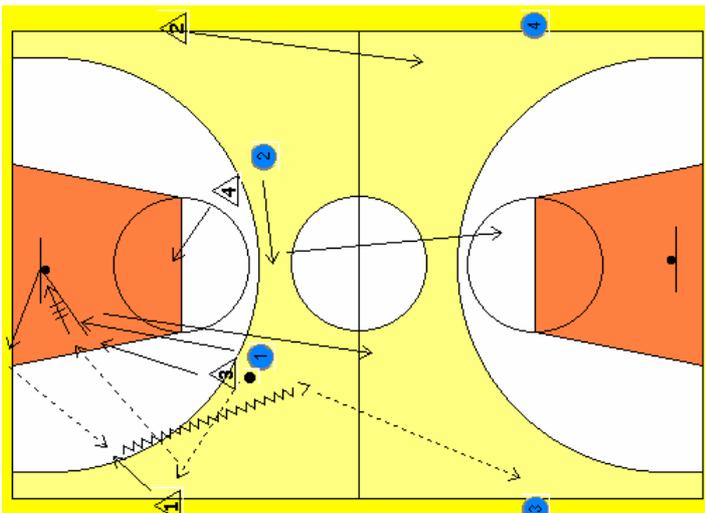
L'attacco non sfrutta il sovrannumero

➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **15'** **GIOCO TUTTO CAMPO**

8' 2 c 2 a invertire con appoggi

Atlete come da diagramma. L'attacco è obbligato a fare almeno un passaggio a uno dei due appoggi. Rotazione: l'attacco va a difendere sugli appoggi che diventano attaccanti, i difensori vanno in appoggio.



OBIETTIVI

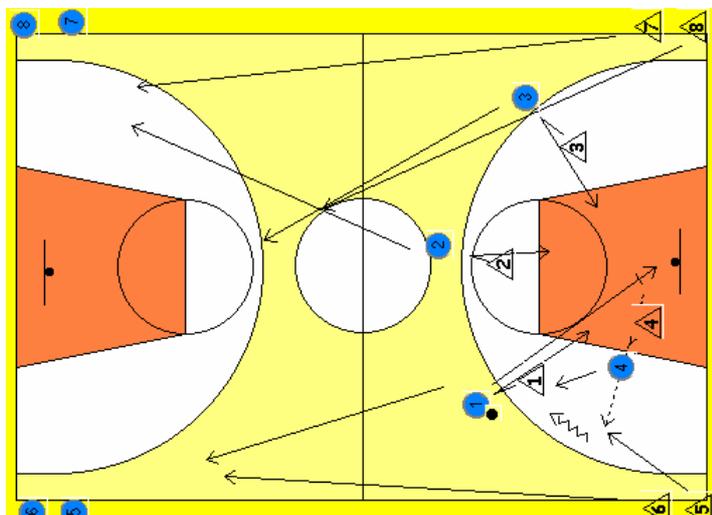
Transizione attacco/difesa

CORREZIONI

Non rispetto degli spazi
Difficoltà nello spezzare i tagli



5' 4 c 4 ad invertire



OBIETTIVI

Transizione attacco/difesa

CORREZIONI

Poca prontezza nel tornare in difesa

NB : Madonna ed Ambra riposo funzionale

➤ **30' MODULO FISICO**

VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1



6 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO	M	ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	
1	BRESSAN	40	BRESSAN	GRITTI - CAMPANILE		
1	TIRO (DINAMICO)	15	ALIORI	ASTORINO	GRITTI - CAMPANILE	
1	ARRESTO E PASSAGGIO	20	CAMPOBASSO	GARUTI	ALIORI - ASTORINO	
1	GIOCO 3C3 1/2 (GIOCO LIBERO)	25	GRITTI	CAMPANILE	CAMPOBASSO - GARUTI	
2	BRESSAN	40	BRESSAN	SCHLUD - ROSSI		
2	TIRO (DINAMICO)	15	CAMPOBASSO	GARUTI	PALAZZINO - MIRTELLA	
2	ARRESTO E PASSAGGIO	20	PALAZZINO	MIRTELLA	SCHLUD - ROSSI	
2	GIOCO 3C3 1/2 (GIOCO LIBERO)	25	SCHLUD	ROSSI	ALIORI - ASTORINO	



SABATO 6 AGOSTO 2005 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ 10' ATTIVAZIONE PALLEGGIO

Muoversi liberamente in palleggio

Portarsi via la palla

2 velocità di esecuzione in forma progressiva:
2 gruppi lavoro recupero 1/1

- 3 palleggi in avanzamento + 2 palleggi in arretramento + cambio di mano frontale protetto (in arretramento) in continuità
- Sul posto

➤ 15' TIRO : Trasporto della palla

TRASPORTO PALLA NELL'ARRESTO E TIRO

5 file a metà campo rivolte verso canestro
2 velocità di esecuzione

- 2 palleggi di penetrazione mano dx, arresto ad 1 tempo con trasporto palla in posizione di tiro + strappo la palla per ripartenza rapida mano sx (in continuità)
- 2 palleggi di penetrazione mano dx, arresto ad 1 tempo con trasporto palla in posizione di tiro + strappo la palla per ripartenza rapida mano sx + salto e ricado senza tiro
- 2 palleggi di penetrazione mano dx, arresto ad 1 tempo con trasporto palla in posizione di tiro + strappo la palla per ripartenza rapida mano sx + salto e tiro a canestro

➤ 15' PASSAGGIO

PASSAGGIO A COPPIE

Giocatrici a 3/4 metri l'una dall'altra aumentando progressivamente la distanza

2 velocità di esecuzione in forma progressiva

- Passaggio due mani al petto
- Passaggio ad una mano laterale con lo stesso piede
- Passaggio ad una mano laterale con piede opposto
- Passaggio a due mani in movimento
- Passaggio a una mano in movimento

➤ 1' WATER-BREAK



MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 15' TIRO DINAMICO

3' 2 c 0 tiro

Giocatrici come da diagramma, dopo il passaggio con la mano esterna 1 si allarga e riceve il passaggio skip da 2.

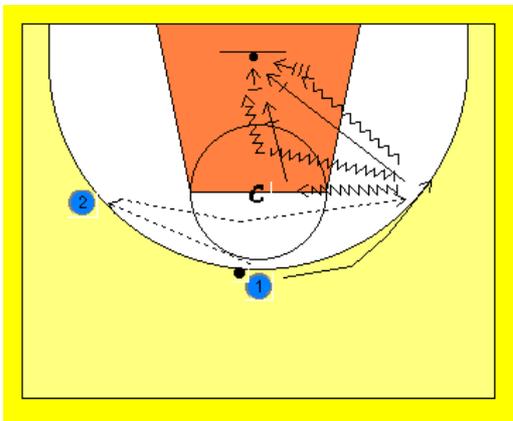
Esegue:

Terzo tempo sul fondo

Riceve e tira

Terzo tempo sul centro tiro in sottomano

Entrata sul centro arresto e tira



OBIETTIVI

Scelte di tiro

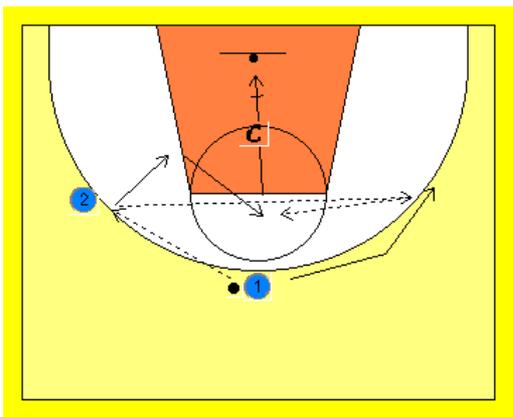
CORREZIONI

Ricevere e fronteggiare

Movimenti rapidi

3' 2 c 0 progressione

2 dopo aver passato la palla, taglia forte verso canestro, effettua cambio di direzione, riceve su arresto ad un tempo e tira



OBIETTIVI

Ricezione su arresto ad un tempo e tiro

CORREZIONI

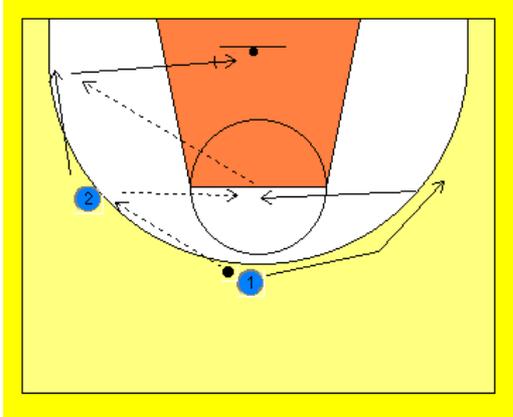
Non "Inforcano" la palla

Non fronteggiano il canestro



5' 2 c 0 progressione

1 dopo aver passato a 2 taglia in allontanamento riceve e tira



OBIETTIVI

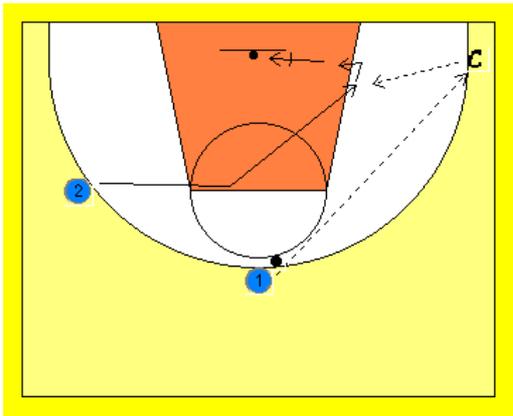
Ricezione su arresto ad un tempo e tiro

CORREZIONI

Cambi di direzione inefficaci
Passaggi irreali

5' 2 c 0 progressione

1 passa la palla con la mano esterna all'appoggio, 2 taglia verso la palla e riceve in post basso, si arresta ad un tempo giro e tiro



OBIETTIVI

Ricezione su arresto ad un tempo e tiro

CORREZIONI

Dare bersaglio per il passatore
Tagliare forte

➤ **1' WATER-BREAK**



➤ **15' ARRESTO E PASSAGGIO**

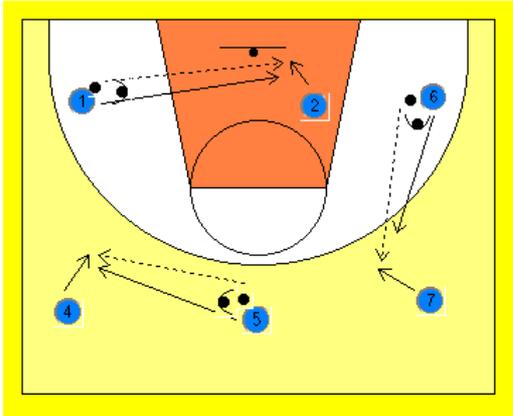
4' X O X

Come da diagramma.

Progressione: Guidata, braccia alte

Passaggio laterale ad una mano tagliando fuori il difensore

Difesa sulla palla aggressiva



OBIETTIVI

Progressione del passaggio

CORREZIONI

Esecuzioni non corrette

Passaggi imprecisi

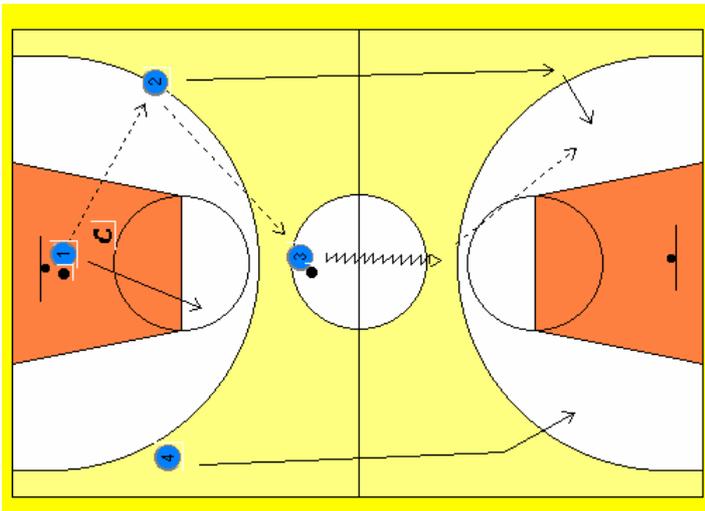
6' Passaggi in contropiede

Disposte come da diagramma, 1 prende il rimbalzo e apre a 2, che passa a 3.

Questa se non viene sopravanzata da nessuno fa arresto e tiro, oppure

passa alla compagna nelle corsie esterne

Variante: il coach nega l'apertura ed 1 palleggia per creare una migliore linea di passaggio



OBIETTIVI

Passaggi due mani sopra la testa, una mano laterale, due mani petto

CORREZIONI

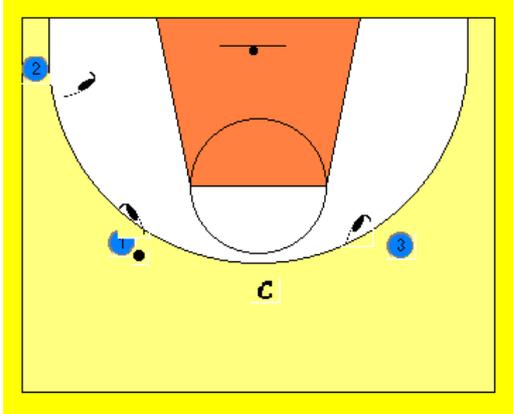
Passaggi lenti

Arresti in velocità non in equilibrio



6' 3 c 3 metà campo con appoggio

Disposte come da diagramma, l'attacco deve seguire 5 passaggi prima di tirare (massimo un palleggio per penetrare), obbligatorio usare l'appoggio, la difesa mette pressione sulla palla e lavora sugli anticipi



OBIETTIVI

Usare degli spazi

CORREZIONI

Muoversi negli spazi

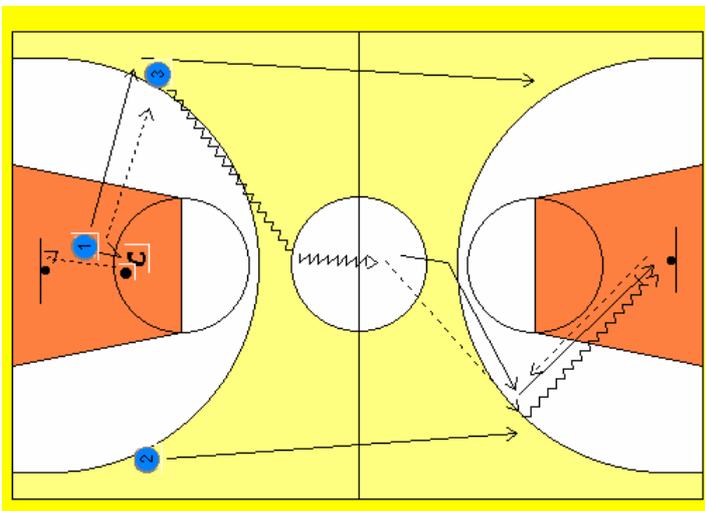
Ricevere fronteggiando il canestro

➤ **1' WATER-BREAK**

➤ **20' CONTROPIEDE**

6' Sviluppo analitico del contropiede

Giocatrici come da diagramma. C tira, 1 esegue tagliafuori, prende il rimbalzo ed apre su 3, che conduce il contropiede che viene concluso da 2.



OBIETTIVI

Migliorare la mentalità del contropiede

CORREZIONI

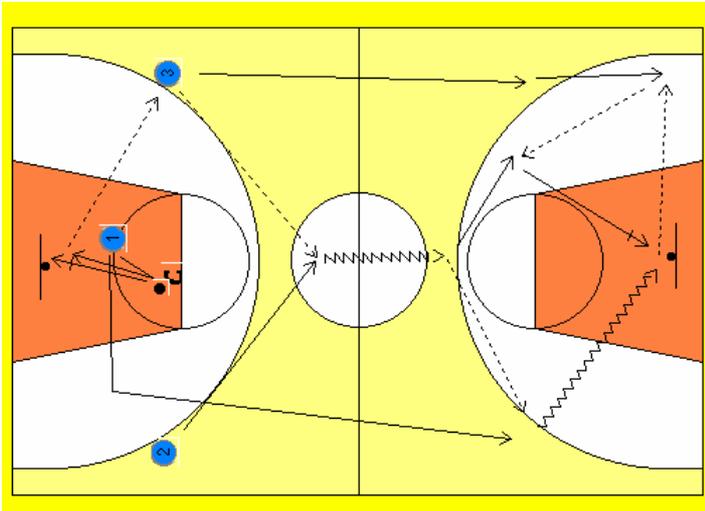
Spazi nel contropiede

Eseguire correttamente i fondamentali



6' Sviluppo analitico del contropiede

Come l'esercizio precedente. La guardia opposta si butta in centro e riceve per condurre il contropiede



OBIETTIVI

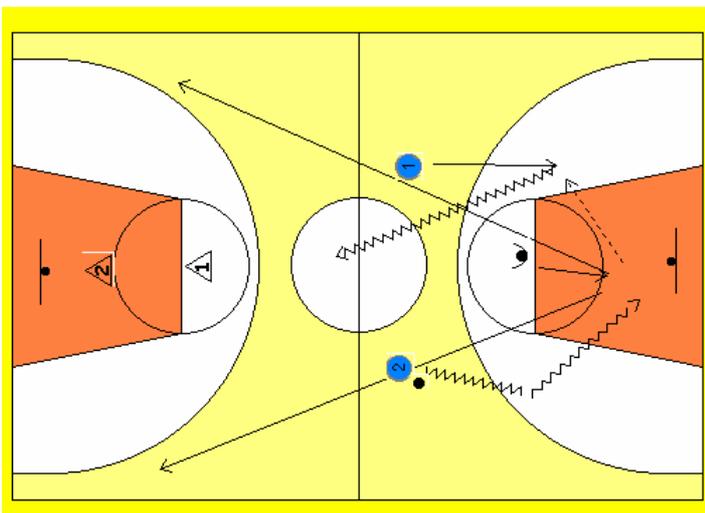
Migliorare la mentalità del contropiede

CORREZIONI

Spazi nel contropiede
Eseguire correttamente i fondamentali

4' 2 c 1 - 3 c 2

Giocatrici come da diagramma. Sviluppo delle situazioni di sovrannumero attraverso il contropiede



OBIETTIVI

Letture delle situazioni in sovrannumero

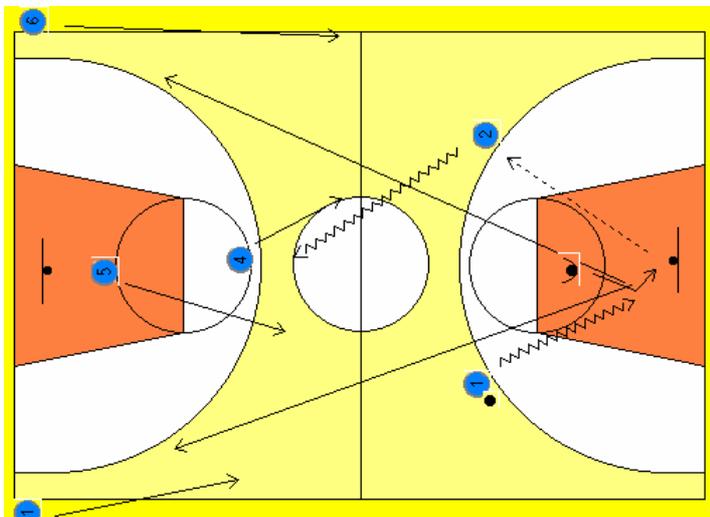
CORREZIONI

Non lettura degli spazi
Letture dei passaggi non corretta



4' 2 c 1 - 3 c 2 - 4 - 3

Giocatrici come da diagramma. Sviluppo delle situazioni di sovrannumero attraverso il contropiede



OBIETTIVI

Letture delle situazioni in sovrannumero

CORREZIONI

Non lettura degli spazi

Letture dei passaggi non corretta

NB : Pozzati, Genga svolgono lavoro differenziato con il preparatore atletico

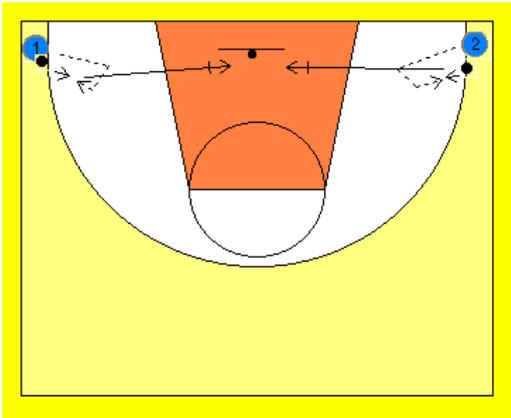


MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 15' TIRO

4' Auto passaggio tiro

Atlete disposte come da diagramma, eseguono auto passaggio con arresto ad un tempo e tiro



OBIETTIVI

Arresto ad un tempo e tiro

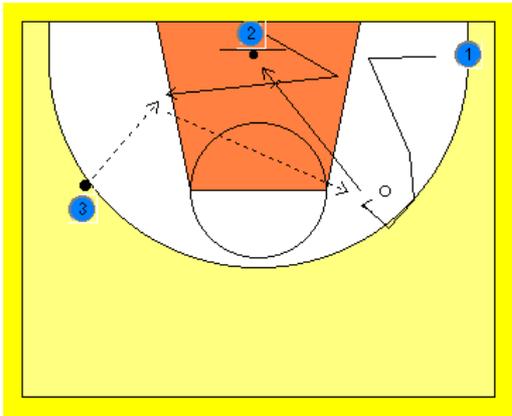
CORREZIONI

Piedi a canestro

Semipiegate sulle gambe, pronte per la ricezione

7' Tiro da ribaltamento

Atlete disposte come da diagramma. 2 esegue un cambio di direzione prima di ricevere la palla in post basso, fronteggia il canestro e ribalta su 1,, che lavora sul timing per ricevere e tirare.



OBIETTIVI

Fronteggiare

Timing per la ricezione

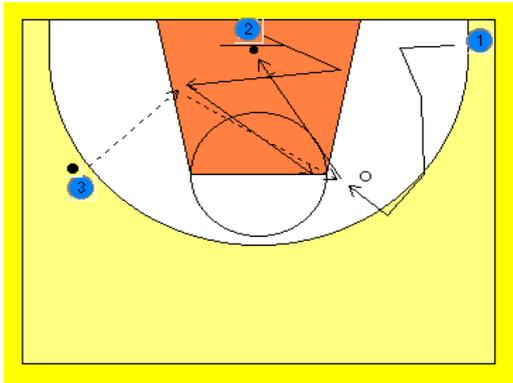
CORREZIONI

Difficoltà nel timing

Passi sull'arresto di 1

4' Tiro ostacolato da ribaltamento

Atlete disposte come da diagramma. Come l'esercizio precedente, con 2 che va ad ostacolare il tiro. Scelta dell'attacco fra tiro, palleggio arresto e tiro.



OBIETTIVI

Fronteggiare
Timing per la ricezione

CORREZIONI

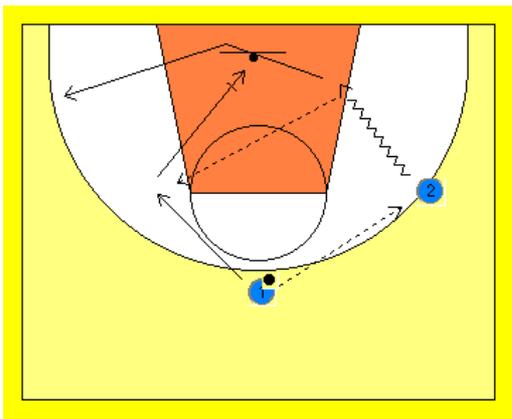
Difficoltà nel timing
Difficoltà nel capire la scelta fra tiro e partenza incrociata

➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **20'** **ARRESTO E PASSAGGIO**

3' **2 c 0 passaggio e tiro**

Atlete come da diagramma, penetrazione scarico, contro penetrazione, ricezione ad un tempo e tiro



OBIETTIVI

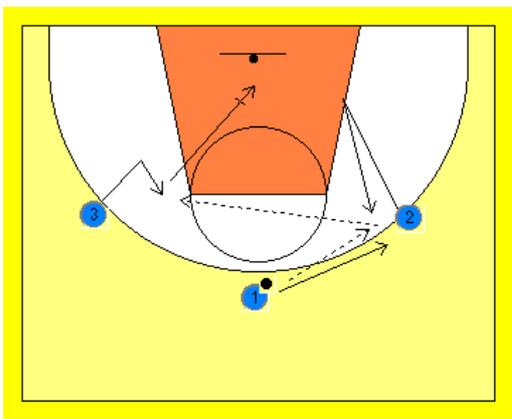
Trovare la compagna libera sullo scarico

CORREZIONI

Scelte di passaggio errate

4' **2 c 1 dai e segui e tiro**

Giocatrici come da diagramma, 1 passa a 2 che si smarca. 1 dopo aver eseguito dai e segui attacca il canestro, 2 difende il canestro. 1 può usare massimo 2 palleggi per migliorare la linea di passaggio su 3, che riceve con arresto ad un tempo pronta a tirare.



OBIETTIVI

Sotto pressione trovare la compagna libera

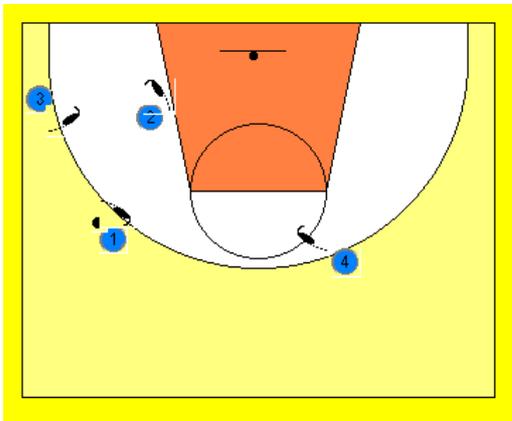
CORREZIONI

Il passaggio viene effettuato sempre in ritardo
Il passatore subisce la pressione



6' 4 c 4 metà campo

10 passaggi prima di andare a canestro. Si gioca senza palleggio.
Variante: massimo un palleggio



OBIETTIVI

Passaggi sotto pressione e lavoro di smarcamento delle compagne per il tiro

CORREZIONI

Occupazione degli spazi
Il passatore subisce la pressione

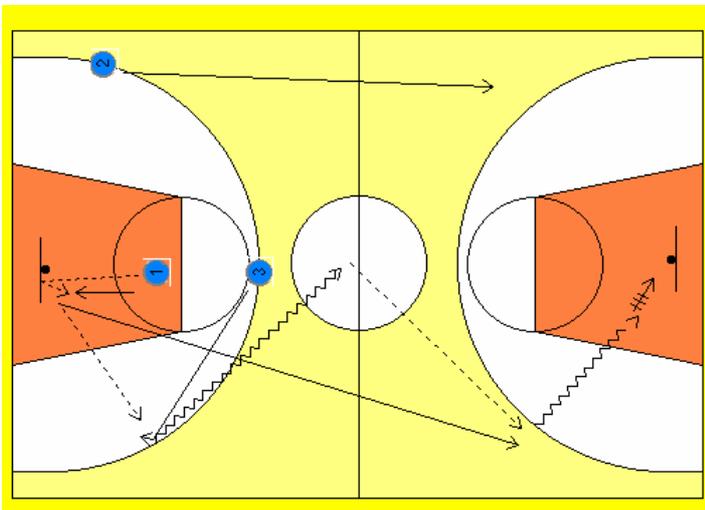
➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **20'** **CONTROPIEDE**

8' 3 c 0

Atlete come da diagramma. Sul rimbalzo 1 non abbassa la palla e passa a 3, che spinge la palla avanti e la passa alla compagna che, correndo esterna, per prima la sopravanza.

Variante: 2 occupa la corsia centrale riceve, spinge la palla avanti e la passa alla prima che correndo esterna la sopravanza che conclude in terzo tempo.



OBIETTIVI

Spazi nella conduzione del contropiede

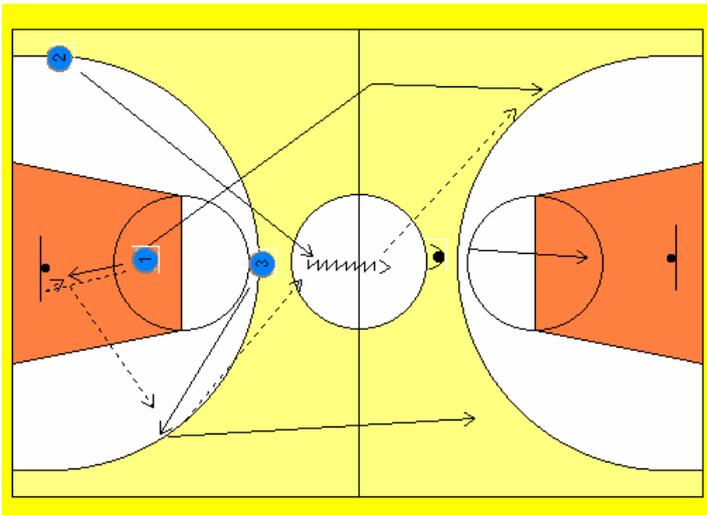
CORREZIONI

Correre larghe
Scelta del passaggio



4' 3 c 1

Atlete come da diagramma. Sul rimbalzo 1 non abbassa la palla, 3 si apre per ricevere, passa a 2 che spinge la palla avanti e attacca il difensore per scegliere la soluzione migliore



OBIETTIVI

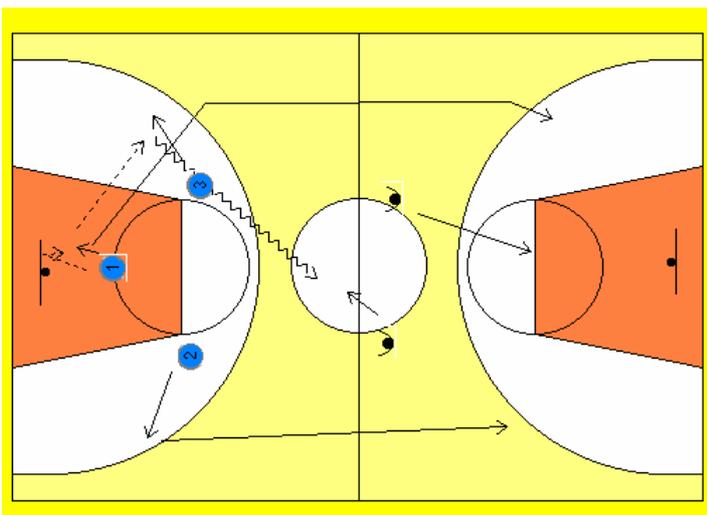
Spazi nella conduzione del contropiede

CORREZIONI

Spazi nel contropiede
Correre larghe
Scelta del passaggio

8' 3 c 2

Atlete come da diagramma. Sul rimbalzo 1 non abbassa la palla, 3 si apre per ricevere, spinge la palla avanti e attacca i difensori per scegliere la soluzione migliore



OBIETTIVI

Spazi nella conduzione del contropiede

CORREZIONI

Spazi nel contropiede
Correre larghe
Scelta del passaggio
Leggere la posizione dei difensori

NB : Creati riposo funzionale



7 AGOSTO

POMERIGGIO

GR	ARGOMENTO	M	ALLENATORI	ASSISTENTE		RIPRESA
1	ATTIVAZIONE FISICA	10	PREP FISICI	BRAMBILLA - ZENARI		
1	TECNICO METABOLICO	20	DA PREDÀ	FULLIN - PAVAN	FULLIN - PAVAN	
1	TECNICO ANALITICO (TIRO)	20	CANTAMESSE	TOZZI - PELLEGRINI	TOZZI - PELLEGRINI	
1	MODULO FISICO	20	PREP FISICI	BRAMBILLA - ZENARI		
1	CONTROPIEDE	15	BRAMBILLA	ZENARI	FULLIN - PAVAN - DA PREDÀ	
1	GIOCO	20	BRAMBILLA	ZENARI	CANTAMESSE - TOZZI - PELLEGRINI	
2	ATTIVAZIONE FISICA	10	PREP FISICI	CAMPOBASSO - ROSSI - DIOTALLEVI		
2	TECNICO METABOLICO	20	BROLLO	BINELLA	BINELLA	
2	TECNICO ANALITICO	20	CASADIO	PIRANI	PIRANI	
2	MODULO FISICO	20	PREP FISICI	CAMPOBASSO - ROSSI - DIOTALLEVI		
2	CONTROPIEDE	15	CAMPOBASSO	ROSSI - DIOTALLEVI	BROLLO - BINELLA	
2	GIOCO	20	CAMPOBASSO	ROSSI - DIOTALLEVI	CASADIO - PIRANI	



DOMENICA 7 AGOSTO 2005 (pomeriggio)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ **5'** **ATTIVAZIONE TECNICA**

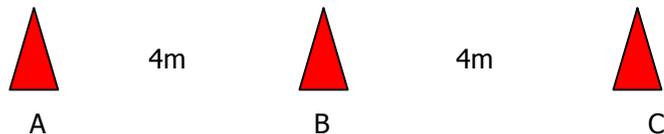
Up and down
Ball-Handling in movimento

➤ **45'** **CIRCUITO TECNICO FISICO**

Tre stazioni di lavoro contemporaneo

□ **20' MODULO FISICO: SPOSTAMENTI**

1) Tre coni in linea (2 serie – rec 1:2)



Variante A

- A-B sprint avanti
- B-A corsa indietro
- A-C sprint avanti

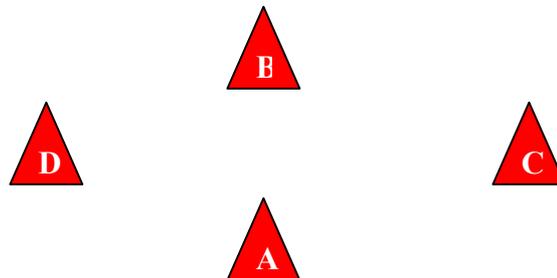
Variante B

- A-B sprint avanti + cambio di senso
- B-A sprint avanti + cambio di senso
- A-C sprint avanti

Variante C

- A-C sprint avanti
- C-B corsa indietro + cambio di fronte
- B-A sprint avanti

2) Rombo (4 serie – rec 1:2)



A – B: 2m

D – C: 6m

Variante A

- A-B sprint avanti
- B-C scivolamento laterale + cambio guardia
- C-A scivolamento laterale
- A-B sprint avanti

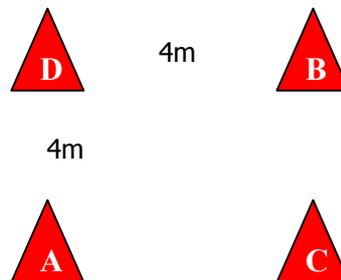


- B-D scivolamento laterale + cambio guardia
- D-A scivolamento laterale
- A-B sprint avanti

Variante B

- A-B sprint avanti
- B-D scivolamento laterale + cambio guardia
- D-A scivolamento laterale
- A-B sprint avanti
- B-C scivolamento laterale + cambio guardia
- C-A scivolamento laterale
- A-B sprint avanti

3) Coni a quadrato (4 serie – rec 1:2)



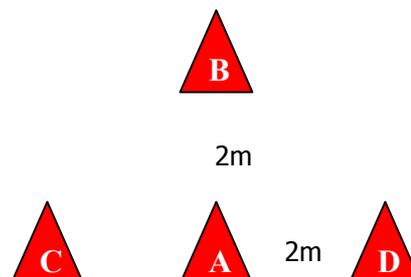
Variante A

- A-B sprint avanti
- B-C corsa indietro
- C-D sprint avanti
- D-A corsa indietro
- A-B sprint avanti

Variante B

- C-D sprint avanti
- D-A corsa indietro
- A-B sprint avanti
- B-C corsa indietro
- C-D sprint avanti

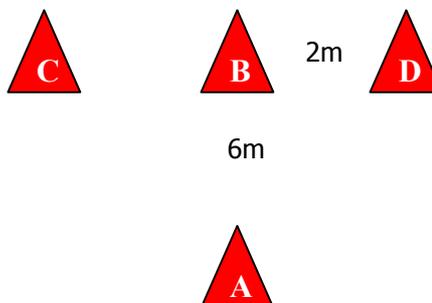
4) Corsa a 8 (4 serie – rec 1:2)



- corsa a 8 fronte avanti tra A e B
- scivolamento laterale A-C o A-D
- sprint avanti



5) Sprint reagendo a stimolo (4 serie rec 1:2)



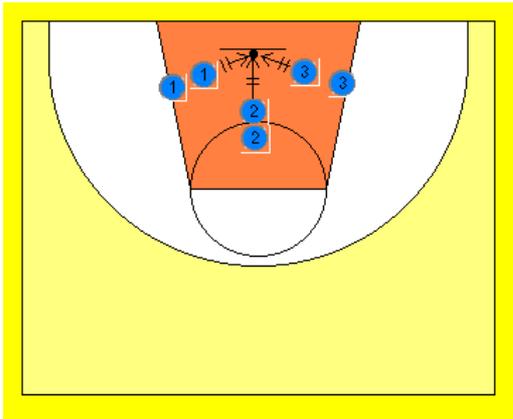
- A partenza hockey step (variante bouncing)
- A-B sprint avanti (al segnale)
- B arresto hockey step
- B-C o B-D scivolamento laterale (al segnale)
- Sprint avanti

Osservazioni	Correzioni
1) Difficoltà coordinative nei cambi di senso e nelle fasi di accelerazione e decelerazione. 2) Difficoltà nell'esecuzione corretta di movimenti tecnici.	1) Intensità di esecuzione 2) Esecuzione degli scivolamenti laterali 3) Capacità di frequenza nelle ripartenze

□ **15' TECNICO ANALITICO Tiro**

3' Tecnica di tiro

Come da diagramma, tirare partendo da posizione fondamentale curando la fase di trasporto



OBIETTIVI

Migliorare la fase di trasporto

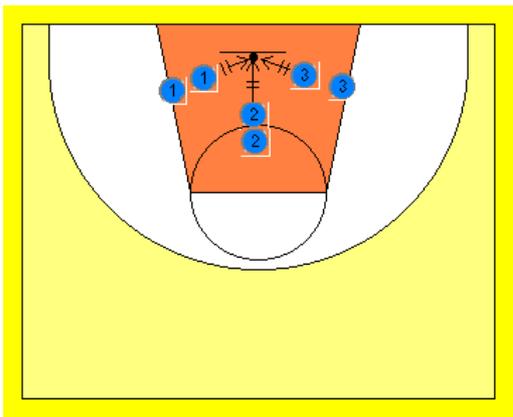
CORREZIONI

Piedi rivolti a canestro

Palla in posizione fondamentale

3' Tecnica di tiro

Come da diagramma, tirare raccogliendo la palla fatta rimbalzare a terra quindi raccolta con presa a T per il tiro



OBIETTIVI

Migliorare la fase di trasporto

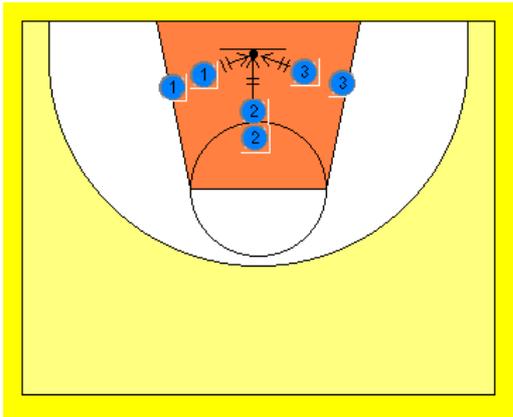
CORREZIONI

Recupero e trasporto della palla lento

Distensione del braccio

3' Tecnica di tiro

Come da diagramma, raccolta della palla a terra piegando le gambe (coordinazione arti inferiori - superiori). Esecuzione del tiro con estensione completa arti inferiori)



OBIETTIVI

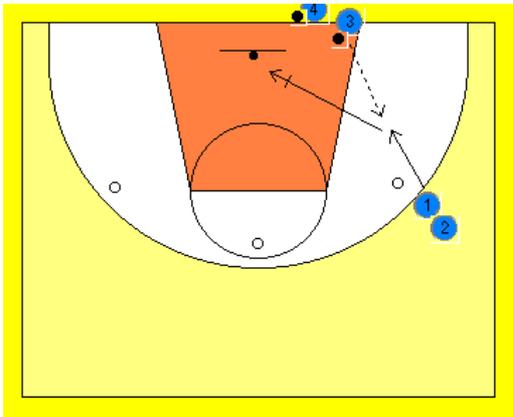
Migliorare la fase di trasporto

CORREZIONI

Migliorare la spinta degli arti inferiori
Sul recupero mani non posizionate per il tiro

5' Ricezione e tiro

Come da diagramma, ricezione in corsa, arresto ad un tempo e tiro.
Si ripete anche nelle altre due posizioni



OBIETTIVI

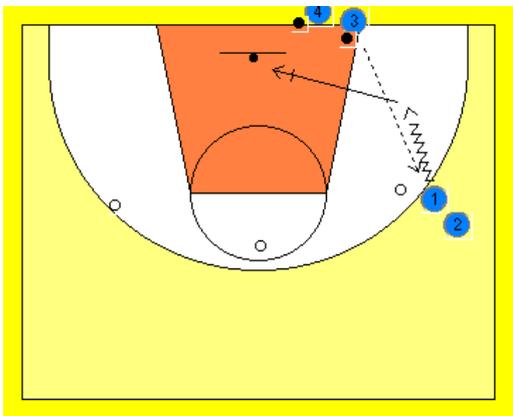
Corretta ricezione e ricerca dell'equilibrio

CORREZIONI

Salto in avanti dopo il tiro
Dare bersaglio al passatore

5' Recupero dal palleggio e tiro

Come da diagramma, ricevere da ferme eseguire partenza incrociata, arresto ad un tempo e tiro



OBIETTIVI

Velocizzare recupero dal palleggio e trasporto

CORREZIONI

Il palleggio non prende spazio per battere la difesa
Occhi nel canestro nella fase di partenza e palleggio

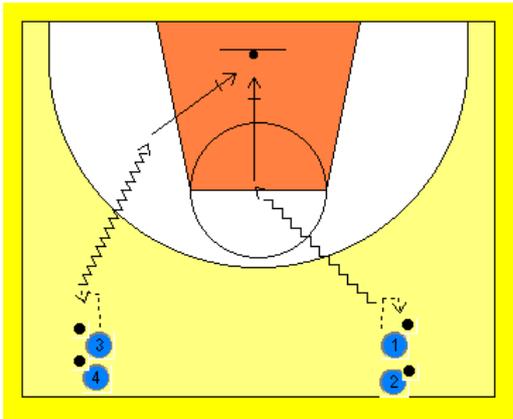
➤ **1' WATER BREAK**



□ **15' TECNICO METABOLICO Uso mano debole**

5' 1 c 0 da metà campo

Come da diagramma, 1 esegue auto passaggio, arresto ad un tempo, partenza incrociata a sx, due palleggi arresto rovescio tiro mano sx. 3 auto passaggio, arresto ad un tempo, partenza incrociata a sx, due palleggi terzo tempo mano sx



OBIETTIVI

Uso mano sinistra

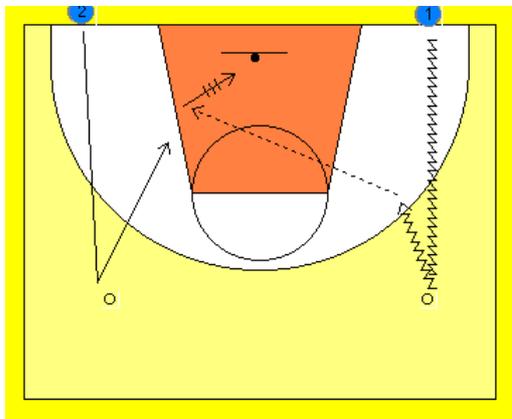
CORREZIONI

Spinta delle gambe

Poca coordinazione

5' 2 c 0 da cambio di senso

Come da diagramma, 1 partenza incrociata, cambio di senso e di mano, passaggio a 2 che conclude in terzo tempo
Variante: conclusione in palleggio



OBIETTIVI

Uso mano sinistra

CORREZIONI

Dare bersaglio per ricevere

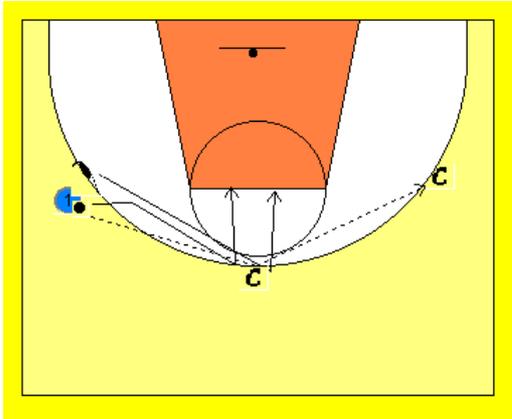
Passaggi imprecisi

5' 1 c 1 da handicap

Come da diagramma, 1 passa all' appoggio che ribalta all'altro appoggio, 2 adegua la posizione difensiva. 1 va a toccare la mano



del primo appoggio e gioca per ricevere, il difensore parte con 1, tocca la mano più lontana del primo appoggio e recupera in difesa



OBIETTIVI

Uso mano sinistra

CORREZIONI

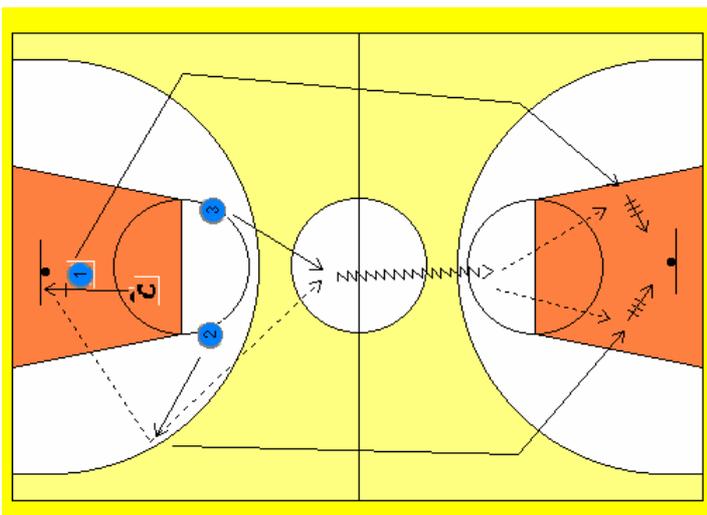
Andare direttamente a canestro

➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **20'** **CONTROPIEDE**

10' **3 c 0**

Come da diagramma, 1 fa taglia fuori con apertura, 2 e 3 hockey step e ricezione, conclusione in terzo tempo



OBIETTIVI

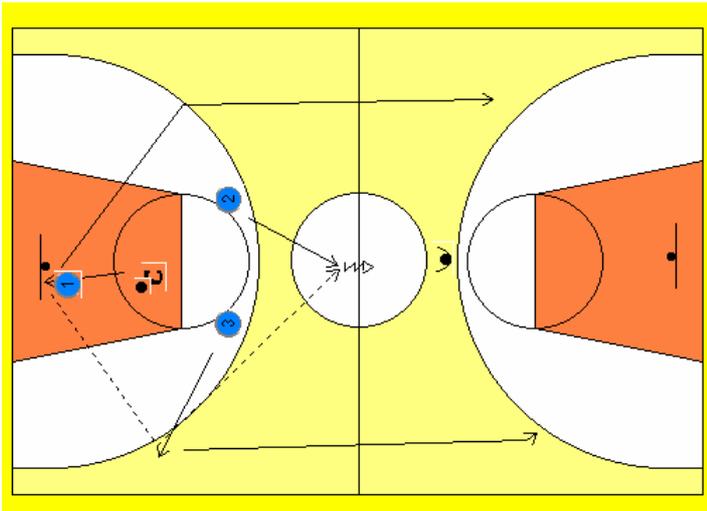
Occupare tre corsie

CORREZIONI

Andare incontro alla palla
Usare la voce per ricevere

10' **3 c 1**

Come da diagramma, 1 fa taglia fuori con apertura, 2 e 3 hockey step e ricezione, con difesa a metà campo che ostacola nella metà campo difensiva



OBIETTIVI

Occupare tre corsie

CORREZIONI

Lettura del difensore

Occupazione degli spazi

➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **10'** **GIOCO 3 c 3**

5' **Trenino a sei da metà campo**

OBIETTIVI

Contropiede

CORREZIONI

Scarso utilizzo degli spazi liberi

Abuso del palleggio&passaggio

Scarsa pericolosità sulla ricezione(non fronteggiano)

MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ **5'** **ATTIVAZIONE TECNICA**



Up and down
Ball-Handling in movimento

➤ **45' CIRCUITO TECNICO FISICO**

Tre stazioni di lavoro contemporaneo

□ **20' MODULO FISICO**

VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

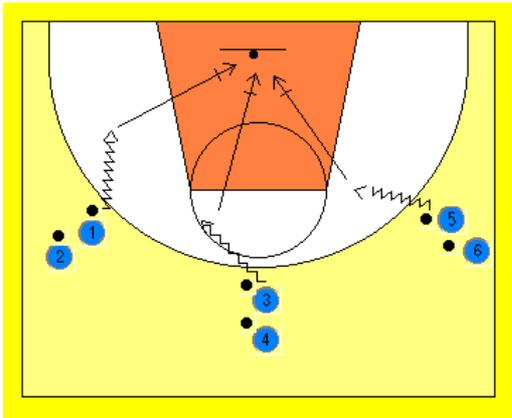
□ **20' TECNICO ANALITICO Tiro**

5' 3 file

Giocatrici come da diagramma, eseguono partenza incrociata tre palleggi arresto ad un tempo e tiro senza conclusione di tiro

Variante: Conclusione a canestro

Dx e sx



OBIETTIVI

Trasformazione dal palleggio alla posizione di tiro

CORREZIONI

Movimento di trasporto palla interrotto

Difficoltà nel raccogliere la palla dal palleggio con sx

5' 3 file

Come il precedente ma usando soltanto due palleggi.

OBIETTIVI

Trasformazione dal palleggio alla posizione di tiro

CORREZIONI

Distensione completa del braccio di tiro

Scarso equilibrio nell'arresto

5' 3 file

Come il precedente ma usando soltanto un palleggio.

OBIETTIVI

Trasformazione dal palleggio alla posizione di tiro

CORREZIONI

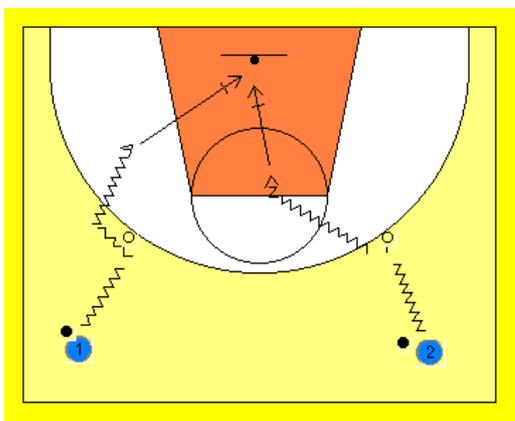
Rapidità nell'esecuzione

□ **15' TECNICO METABOLICO Uso mano debole**

5' 1 c 0 mano debole



Come da diagramma, partenza incrociata palleggio mano debole, al birillo, cambi di mano sul posto, conclusione in corsa o arresto e tiro



OBIETTIVI

Sensibilizzazione mano debole e cambio di mano

CORREZIONI

Cambio di velocità

Posizione del corpo non corretta sul cambio di mano

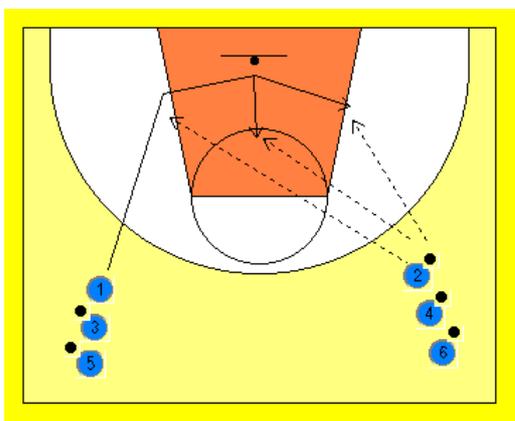
5' Passaggio: lateralità

Come da diagramma tre conclusioni:

back door di 1, 2 esegue un passaggio laterale ad una mano, 1 conclude in:

- arresto-rovescio
- "ruba canestro" (uso del perno)
- dopo il back door di 1 che prende posizione in post basso, riceve da 2 che 2 esegue un passaggio laterale ad una mano, 1 conclude con l'uso del piede perno.

Dopo aver preso il rimbalzo la giocatrice conclude l'esercizio tornando in fila sprintando



OBIETTIVI

Sviluppo della lateralità e uso del piede perno

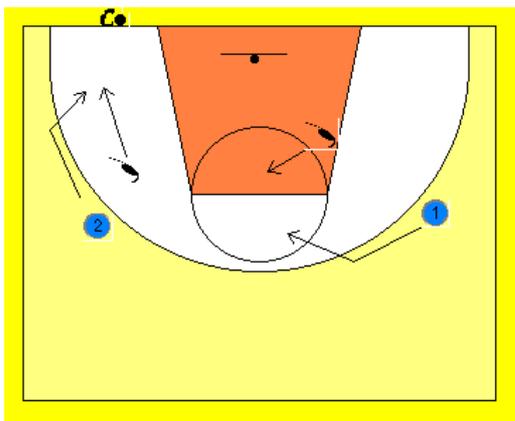
CORREZIONI

Tecnica dell'arresto rovescio

Assenza di lateralità

5' Anticipo su rimessa

Sulla rimessa del coach la difesa lavora per impedire la ricezione stando in guardia chiusa. Se la difesa subisce canestro rimane in campo



OBIETTIVI

Sviluppo delle capacità di anticipazione

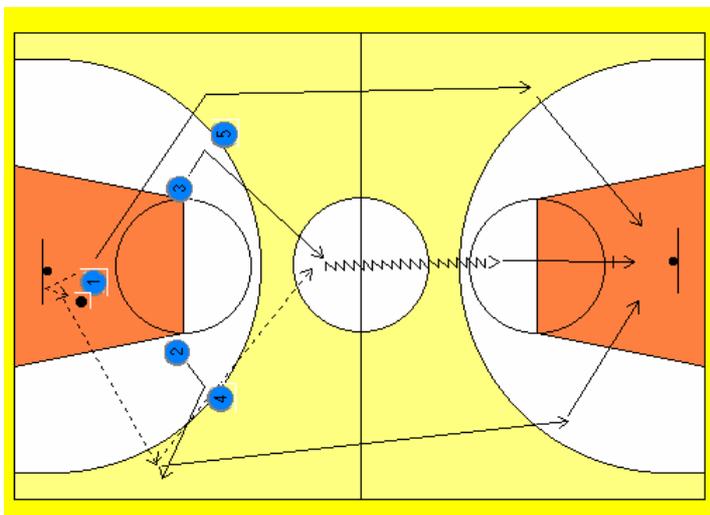
CORREZIONI

Non corretta posizione difensiva in guardia chiusa

➤ **15' CONTROPIEDE**

5' 3 c 0

Apertura dopo il tagliafuori con passaggio al centro, conclusione con arresto e tiro



OBIETTIVI

Apertura del contropiede

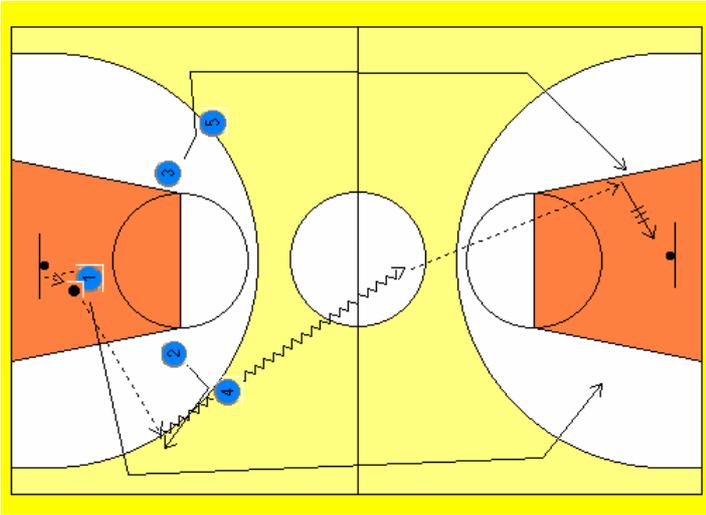
CORREZIONI

Correre il più rapidamente possibile
Sfruttamento degli spazi



5' 3 c 0

Conduzione centrale in palleggio, conclusione da sotto



OBIETTIVI

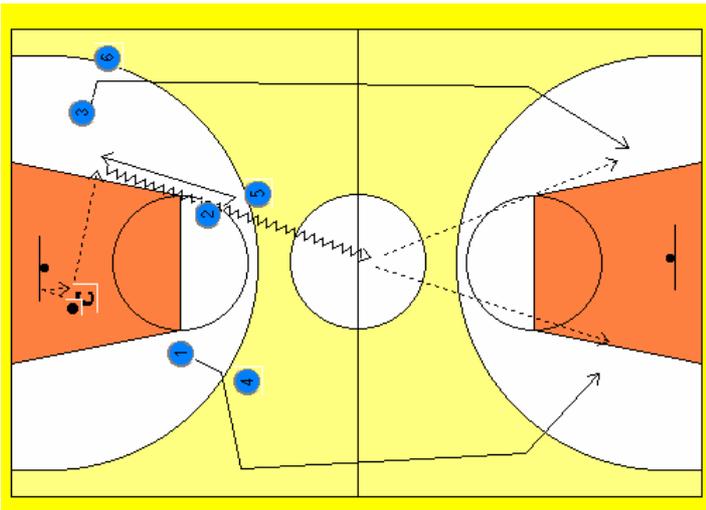
Conduzione centrale

CORREZIONI

Attaccare il canestro

5' 3 c 0 + appoggio rimbalzista

Apertura dal lato opposto al rimbalzo (1° apertura negata) con conduzione centrale



OBIETTIVI

Usare la voce per ricevere

CORREZIONI

Non sovrapporsi

➤ **1' WATER BREAK**



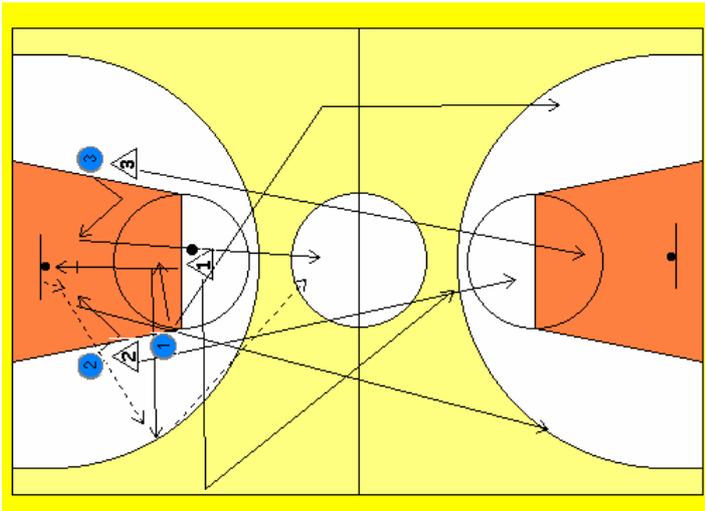
➤ **15'** **GIOCO 3 c 3**

7' **3 c 2 + 1**

Apertura e sviluppo in soprannumero con handicap.

Handicap: chi tira tocca la linea laterale

Variante: al ritorno si gioca 3 c 3



OBIETTIVI

Contropiede

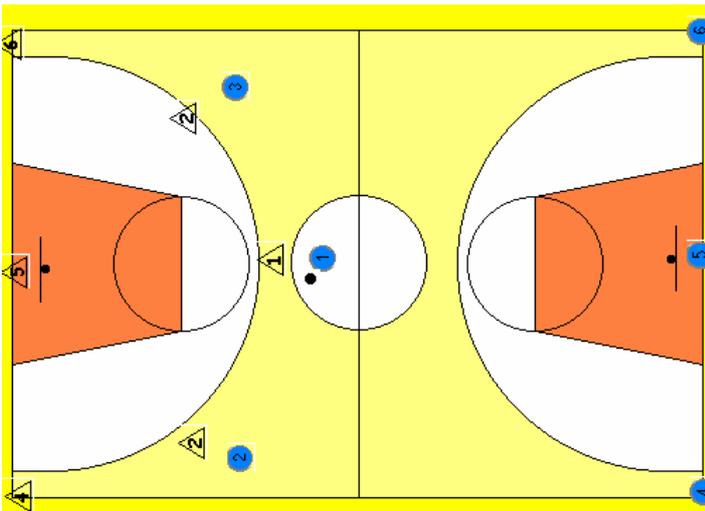
CORREZIONI

Non sovrapporsi

8' **3 c 3 - invertire**

Conclusa l'azione con canestro dell'attacco o rimbalzo della difesa che fa apertura alla squadra a fondo campo, gli attaccanti tornano in difesa.

Continuità



OBIETTIVI

Contropiede

CORREZIONI

Non sovrapporsi

NB : Creati riposo funzionale.



8 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	BRESSAN	40	BRESSAN	BROLLO - BINELLA		
1	TIRO	15	CAMPOBASSO	ROSSI - DIOTALLEVI	CASADIO - PIRANI	
1	DIFESA SU PALLA E DAI E VA	20	CASADIO	PIRANI	BROLLO - BINELLA	
1	GIOCO (CONTROPIEDE E TC)	25	BROLLO	BINELLA	CAMPOBASSO - ROSSI - DIOTALLEVI	
2	BRESSAN	40	BRESSAN	FULLIN - PAVAN - DA PREDÀ		
2	TIRO (RILASCIO MANO DI TIRO)	15	BRAMBILLA	ZENARI	CANTAMESSE - TOZZI - PELLEGRINI	
2	DIFESA SU PALLA E DAI E VA	20	CANTAMESSE	TOZZI - PELLEGRINI	FULLIN - PAVAN - DA PREDÀ	
2	GIOCO (CONTROPIEDE E TC)	25	DA PREDÀ	FULLIN - PAVAN	BRAMBILLA - ZENARI	

POMERIGGIO

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE TECNICA	10	CASADIO	PIRANI		
1	TECNICO METABOLICO	20	CAMPOBASSO	ROSSI - DIOTALLEVI	ROSSI - DIOTALLEVI	
1	MODULO FISICO	20	PREP ATL			
1	TEC ANALITICA (ARR ROV - 2T)	20	BROLLO	BINELLA	BINELLA	
1	CONTROPIEDE A 4 E 5	15	CASADIO	PIRANI	BROLLO - BINELLA	
1	GIOCO 4C4 1/2 E TC	20	CASADIO	PIRANI		
2	ATTIVAZIONE TECNICA	10	CANTAMESSE	TOZZI - PELLEGRINI		
2	TECNICO METABOLICO	20	BRAMBILLA	ZENARI	ZENARI	
2	MODULO FISICO	20	PREP FISICI	CANTAMESSE - TOZZI - PELLEGRINI		
2	TEC ANALITICA (ARR ROV - 2T)	20	DA PREDÀ	FULLIN - PAVAN	FULLIN - PAVAN	
2	CONTROPIEDE A 4 E 5	15	CANTAMESSE	TOZZI - PELLEGRINI	DA PREDÀ - FULLIN - PAVAN	
2	GIOCO 4C4 1/2 E TC	20	CANTAMESSE	TOZZI - PELLEGRINI	BRAMBILLA - ZENARI	



LUNEDI 8 AGOSTO 2005 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ 10' ATTIVAZIONE PALLEGGIO

Muoversi liberamente in palleggio

- Up and down
- Up and down al segnale 8 ripetizioni skip
- Up and down al segnale 8 ripetizioni calciata dietro

➤ 10' PALLEGGIO

Palleggi con variazione di ritmo e altezza

3 velocità di esecuzione in forma progressiva
2 gruppi lavoro recupero 1/1

- palleggi sul posto dx
- palleggi sul posto sx
- "V" frontale
- "V" laterale

Cambio di mano in movimento

2 velocità di esecuzione

- Due palleggi dx cambio mano frontale, due palleggi sx cambio mano frontale, in continuità
- Due palleggi dx cambio mano sotto gambe, due palleggi sx cambio mano sotto gambe, in continuità
- Due palleggi dx cambio mano dietro schiena, due palleggi sx cambio mano dietro schiena, in continuità

Cambi di mano a tutto campo

4 file

2 velocità di esecuzione

- Due palleggi dx cambio mano frontale, due palleggi sx cambio mano frontale, in continuità
- Due palleggi dx cambio mano sotto gambe, due palleggi sx cambio mano sotto gambe, in continuità
- Due palleggi dx cambio mano dietro schiena, due palleggi sx cambio mano dietro schiena, in continuità
- Alternare i tre cambi di mano



➤ **15'** **RAPIDITA' PIEDI (frequenza)**

RAPIDITA' PIEDI

3 velocità di esecuzione

- Sulla stessa linea tre appoggi laterali verso dx, poi verso sx in continuità.
 - Sulla stessa linea tre appoggi laterali verso dx, tre appoggi in arretramento diagonale verso sx, tre appoggi laterali verso dx in linea, tre appoggi in avanzamento diagonale verso sx, per ritornare nella posizione di partenza.
- 2 ripetute per ogni velocità.

➤ **1'** **WATER-BREAK**



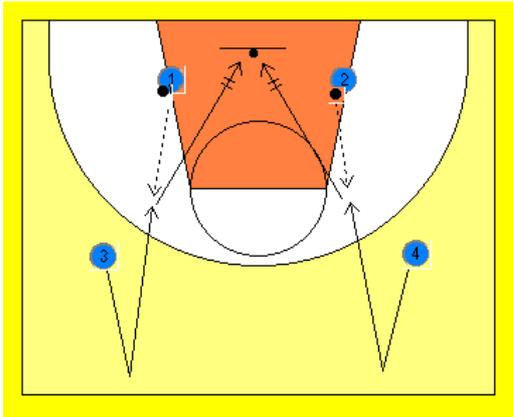
MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 15' TIRO (rilascio mano di tiro)

5' Tiro a coppie in continuità

Giocatrici come da diagramma, chi tira va a rimbalzo chi passa cambio di senso a metà campo e ritorno.

Variante: palleggio arresto e tiro, chi passa ostacola



OBIETTIVI

Ricezione mani pronte

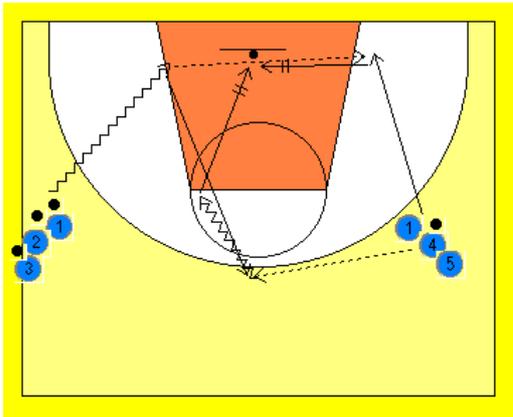
CORREZIONI

Ricevere in movimento

Arresto ad un tempo non efficace

5' Catena penetrazione e scarico

Giocatrici come da diagramma, 1 penetra a canestro scarica con passaggio laterale mano esterna e scatta fuori dai tre punti, riceve, partenza incrociata arresto e tiro, 2 si costruisce la linea di passaggio riceve e tiro. Continuità Dx e sx



OBIETTIVI

Ricezione su arresto ad un tempo e tiro

CORREZIONI

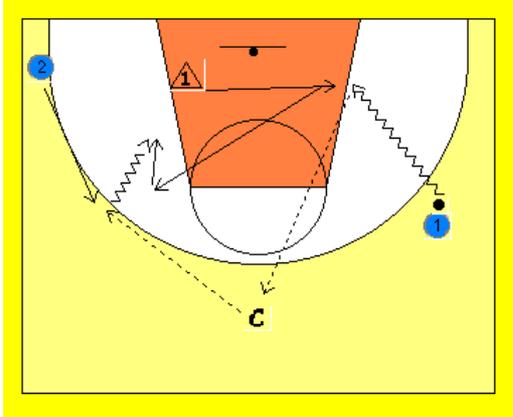
Difficoltà nell'eseguire il passaggio con mano sx

Uso degli spazi



5' Lettura su ribaltamento

Come il precedente, con l'inserimento del difensore, che determina le scelte degli attaccanti



OBIETTIVI

Lettura del difensore

CORREZIONI

Letture non corrette sulla penetrazione

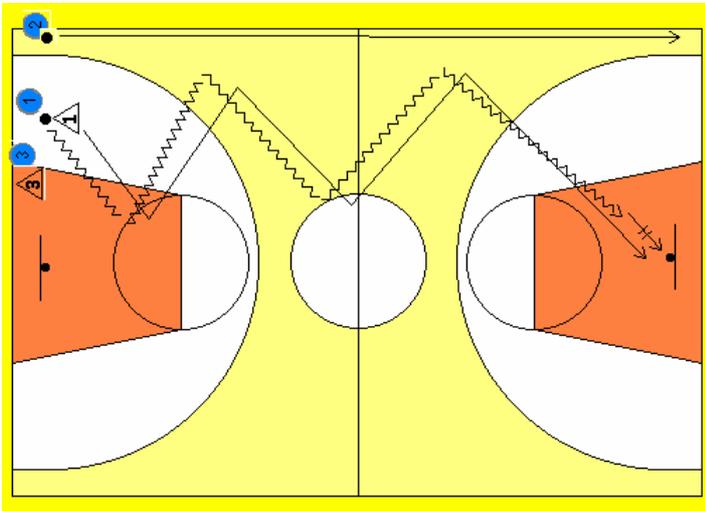
Timing nella ricezione

➤ **1'** **WATER-BREAK**

➤ **15'** **DIFESA SU PALLA**

7' 1 c 1 tutto campo a terzetti

Come da diagramma, 1 c 1 tutto campo fino a metà campo didattico, dopo agonistico, la terza esegue ball-handling lungo la linea laterale. Rotazione



OBIETTIVI

Difesa muro tutto campo

CORREZIONI

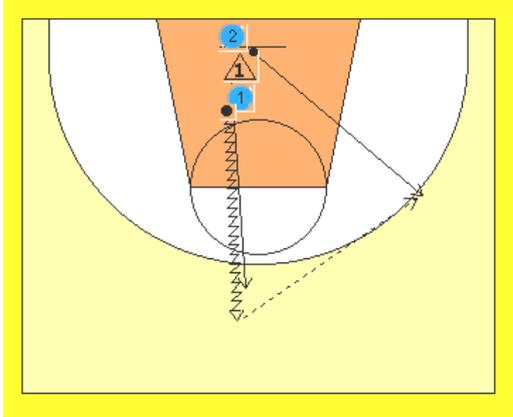
Muro sulla palla

Reagire sui cambi di mano



8' Difesa sul dai&vai

Disposte come da diagramma, 1 passa la palla all'appoggio, 2 salta verso la palla impedendo il taglio davanti



OBIETTIVI

Non farsi tagliare davanti

CORREZIONI

Salto verso la palla
Contatto (no paura)

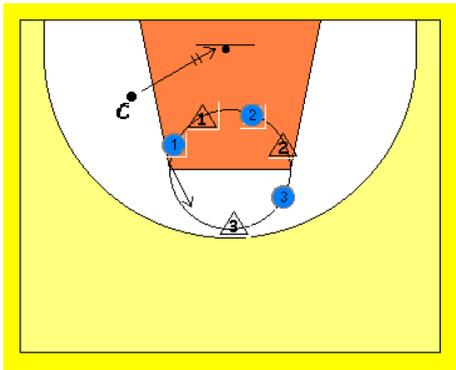
- 1'
- 20'

WATER-BREAK

GIOCO (contropiede + tutto campo)

6' Contropiede da palla recuperata

Giocatrici come da diagramma in movimento, sul tiro a canestro del coach il terzetto che prende il rimbalzo esegue contropiede



OBIETTIVI

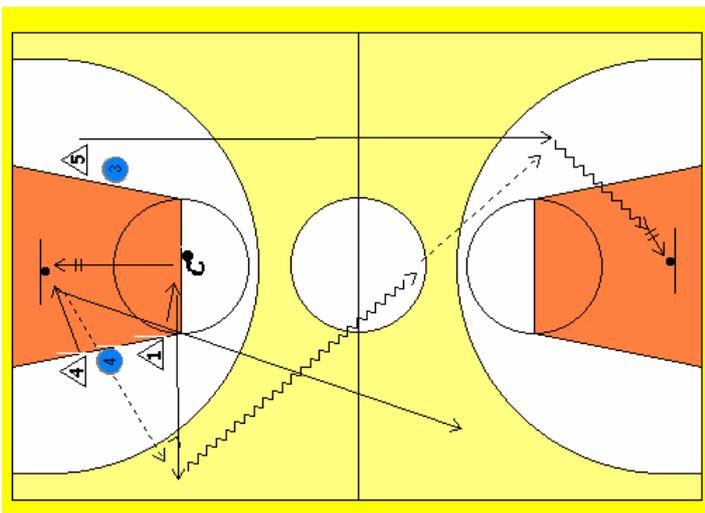
Capacità di anticipazione sul taglia fuori e rimbalzo

CORREZIONI

Poco reattive
Difficoltà di scelta

6' Rimbalzo apertura conduzione a 3

Partenza da tiro libero, il coach tira il libero, tagliafuori apertura e contropiede, chi riceve conduce centralmente.



OBIETTIVI

Tagliafuori su tiro libero e contropiede

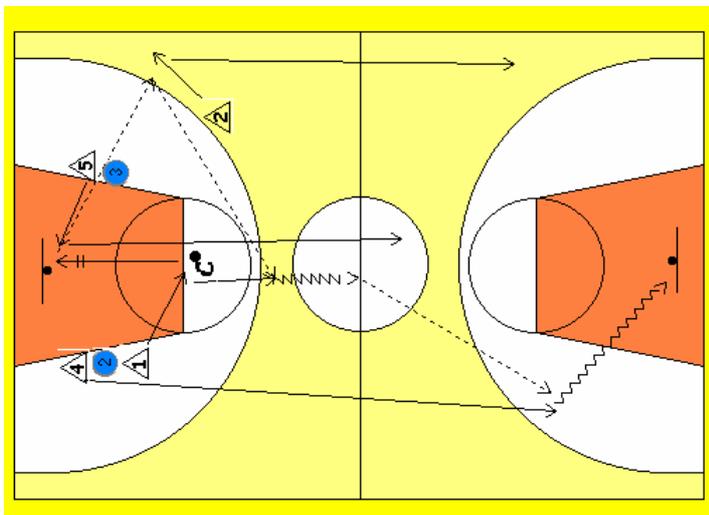
CORREZIONI

Tagliafuori poco efficace
Passaggi verticali



8' Rimbalzo apertura conduzione a 4

Partenza da tiro libero, il coach tira il libero, tagliafuori apertura e contropiede, chi riceve conduce centralmente.



OBIETTIVI

Tagliafuori su tiro libero e contropiede

CORREZIONI

Poca spaziatura

Non corrono fino a canestro

NB : Ambra si ferma dopo un ora, Grenga e Pozzati lavoro differenziato e parte dell'allenamento



MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 15' TIRO

5' Fase didattica senza canestro

Giocatrici in ordine sparso senza palla, "mimo" riproduzione fase finale 10 rip.
 Come sopra, con palla con una mano a 90°
 Come sopra, con una mano appoggio
 Come sopra, con spinta avampiedi

OBIETTIVI

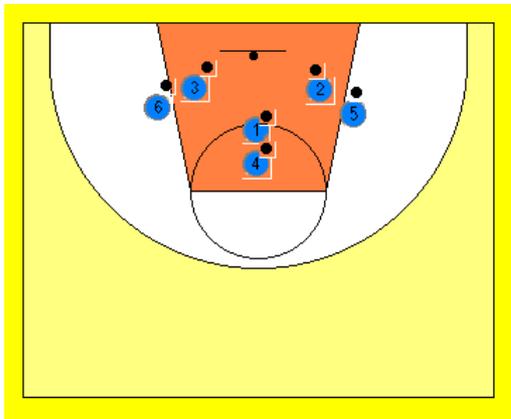
Rilascio mano di tiro

CORREZIONI

Allineamento

10' Fase didattica con canestro

"Tre dita" tiro con palla in posizione finale con uso solo di tre dita
 Come sopra, con 5 dita
 Come sopra, con mano appoggio
 Come sopra, con uso dei piedi
 Tiro in elevazione da fermo, con palla 90°
 Tiro in elevazione, da tre saltelli, su piano saggitale/frontale



OBIETTIVI

Rilascio mano di tiro

CORREZIONI

Uso dei piedi nella spinta

➤ 1' WATER BREAK

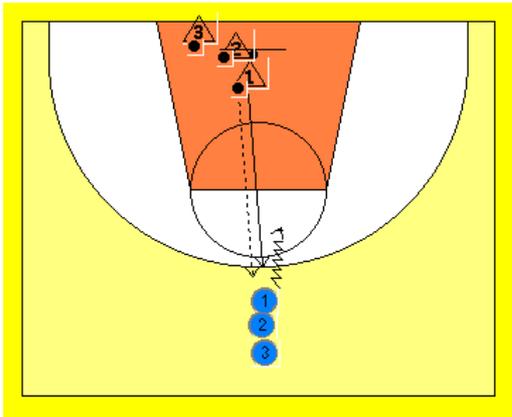


➤ **15'** **DIFESA SU PALLA**

5' **1 c 1 difesa sulla palla**

Atlete come da diagramma, l'attaccante parte al comando del coach

Regole: naso sulla palla
 contenere con il corpo la penetrazione
 tagliafuori e rimbalzo



OBIETTIVI

Impedire penetrazione diretta

CORREZIONI

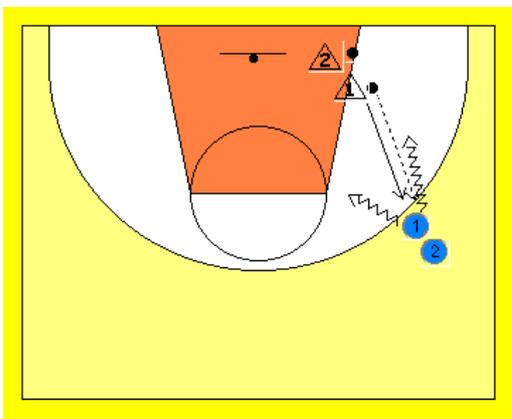
Reattività dei piedi

Non saltare sulle finte

5' **1 c 1 laterale**

Atlete come da diagramma, l'attaccante parte al comando del coach

Regole: naso sulla palla
 contenere con il corpo la penetrazione
 tagliafuori e rimbalzo



OBIETTIVI

Impedire penetrazione centrale

CORREZIONI

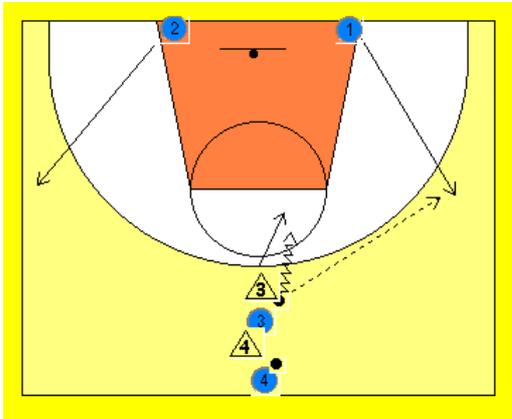
Fare muro sulla palla

Tenere la linea



5' Difesa su dai e vai

Disposte come da diagramma, 1 passa la palla all'appoggio, 3 salta verso la palla impedendo il taglio davanti



OBIETTIVI

Impedire ricezione su taglio

CORREZIONI

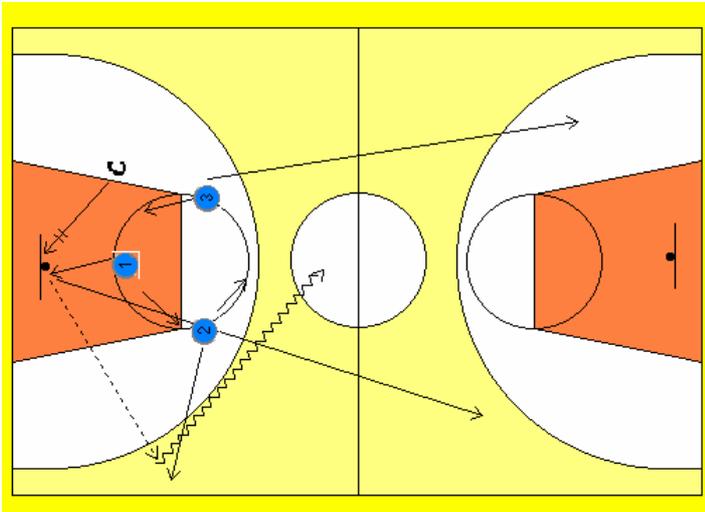
Salto verso la palla
Contatto (no paura)

➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **20'** **GIOCO (contropiede + tutto campo)**

4' 3 c 0

Atlete come da diagramma, al tiro del coach, rimbalzo apertura conduzione centrale, conclusione in arresto e tiro



OBIETTIVI

Sviluppo contropiede

CORREZIONI

Spazi
Aperture vicino alla linea laterale

4' 3 c 1

Come sopra con l'aggiunta del difensore che ostacola il passaggio d'uscita

OBIETTIVI

Sviluppo contropiede e lettura passaggio d'uscita

CORREZIONI

Uso della voce
Bucare il difensore



4' 3 c 2

Come sopra con l'aggiunta del secondo difensore a metà campo

OBIETTIVI

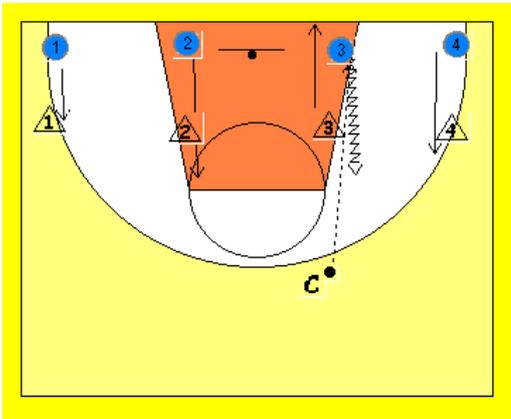
Sviluppo contropiede e lettura passaggio d'uscita e lettura soprannumero

CORREZIONI

Spazi nel contropiede
Correre larghe
Scelta del passaggio
Leggere la posizione dei difensori

4' 4 c 4 handicap

Si gioca fino a canestro



OBIETTIVI

Ricerca della conduzione centrale del contropiede

CORREZIONI

Spazi nel contropiede
Comunicazione visiva fra passatore e ricevitore
Scelta del passaggio
Leggere la posizione dei difensori

NB : Morselli, Zampella, Pressicce si fermano dopo un ora

NB : Creati Giulia abbandona il raduno sotto consiglio dello staff medico per lesione muscolare quadricipite gamba destra.



LUNEDI 8 AGOSTO 2005 (pomeriggio)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ **5' ATTIVAZIONE TECNICA**

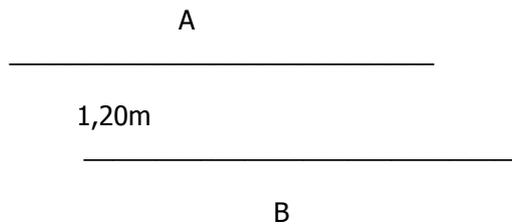
Ball-Handling in movimento

➤ **45' CIRCUITO TECNICO FISICO**

Tre stazioni di lavoro contemporaneo

▫ **15' MODULO FISICO: RAPIDITA' PIEDI**

1) Due linee del campo parallele (2 serie x 4 es.)



(Giocatrice A di fronte a giocatrice B)

- Stepping antero-posteriore
- Stepping antero-posteriore + contatto alternato mani avanti
- Stepping antero-posteriore + contatto alternato mani in alto
- Stepping antero-posteriore + contatto alternato mani in fuori

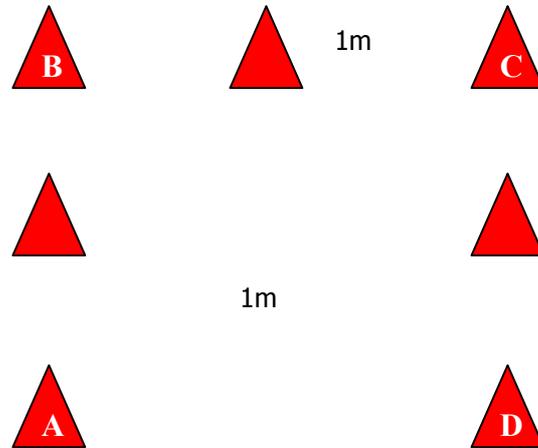
2) Scala orizzontale (2 serie x 8 es.)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Bouncing in avanti con appoggio a piè pari dentro e fuori
2. Stepping in avanti con due appoggi dentro e due fuori
3. Bouncing indietro con appoggio a piè pari dentro e fuori
4. Stepping indietro con due appoggi dentro e due fuori
5. Bouncing in avanti con appoggio a piè pari dentro e fuori per metà scala e stepping in avanti con due appoggi dentro e due fuori
6. Bouncing indietro con appoggio a piè pari dentro e fuori per metà scala e stepping indietro con due appoggi dentro e due fuori
7. Stepping in avanti con due appoggi dentro e uno fuori alternato dx sx + slancio braccio omologo in fuori basso
8. Stepping indietro con due appoggi dentro e uno fuori alternato dx sx + slancio braccio omologo in fuori basso



3) Coni a U rovesciata(4 serie – rec 1:2)



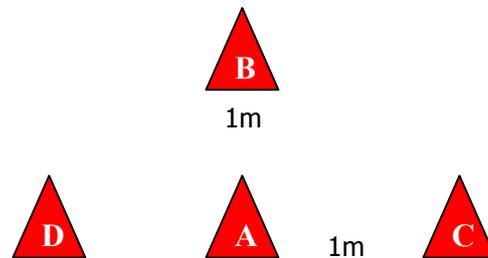
Variante A

- A-B slalom avanti + movimento difensivo braccia
- B-C slalom laterale dx + movimento difensivo braccia
- C-D slalom indietro + movimento difensivo braccia

Variante B

- D-C slalom avanti + movimento difensivo braccia
- C-B slalom laterale sx + movimento difensivo braccia
- B-A slalom indietro + movimento difensivo braccia

4) Coni a T rovesciata (4 serie – rec 1:2)



Variante A

- A-B corsa a 8 fronte avanti
- A-C corsa a 8 laterale dx fronte avanti

Variante B

- A-B corsa a 8 fronte avanti
- A-D corsa a 8 laterale sx fronte avanti

Osservazioni	Correzioni
1) Difficoltà coordinative nei movimenti combinati arti inferiori - superiori.	1) Equilibrio globale e spostamento del peso del proprio corpo.
2) Difficoltà nell'esecuzione rapida delle esercitazioni più complesse.	2) Esecuzione di gesti tipici e utili al gioco del basket.
	3) Esortazione a tenere la testa alta .

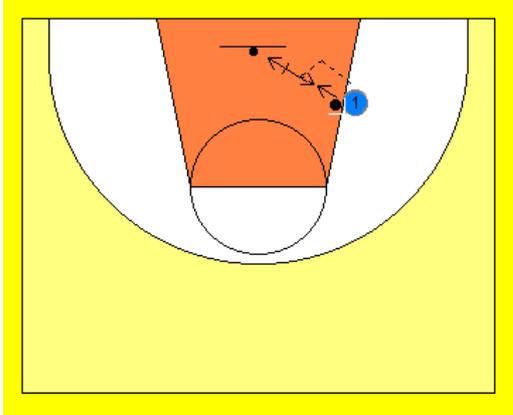


□ **20' TECNICO ANALITICO**

Arresto rovescio / 2° tempo

3' Arresto rovescio: lavoro dei piedi

1 auto passaggio, arresto rovescio e conclude



OBIETTIVI

Corretta posizione del corpo nell'esecuzione del fondamentale

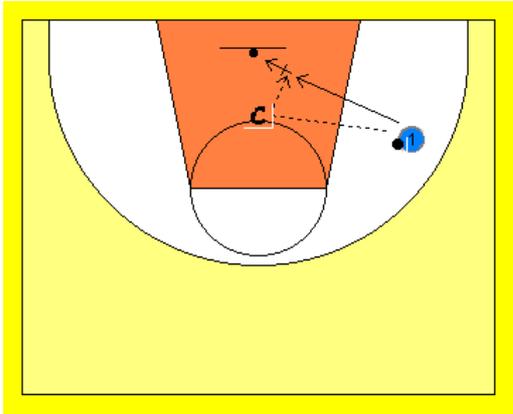
CORREZIONI

Equilibrio sull'arresto

3' Arresto rovescio: tiro da ricezione

Come da diagramma, 1 passa al coach riceve, arresto rovescio e conclude

Variante: aggiungere la difesa che cerca contatto



OBIETTIVI

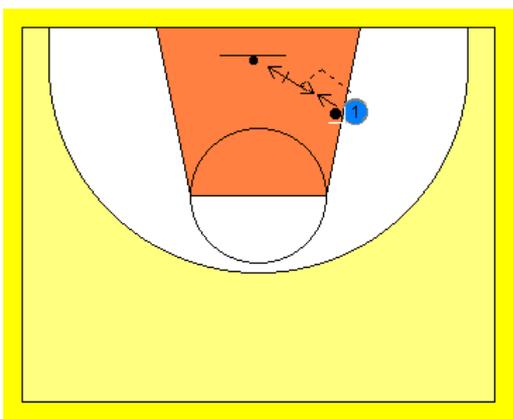
Equilibrio arresto

CORREZIONI

Gomito in fuori

3' 2° tempo: lavoro dei piedi

1 auto passaggio, dopo hocky-step raccoglie la palla per concludere con un secondo tempo



OBIETTIVI

Sensibilità dei piedi

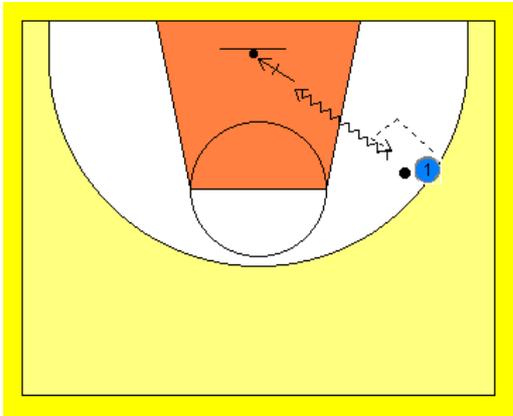
CORREZIONI

Difficoltà di coordinazione



5' 2° tempo da palleggio

Come il precedente esercizio, con partenza incrociata (due palleggi)



OBIETTIVI

Coordinazione palleggio/tiro

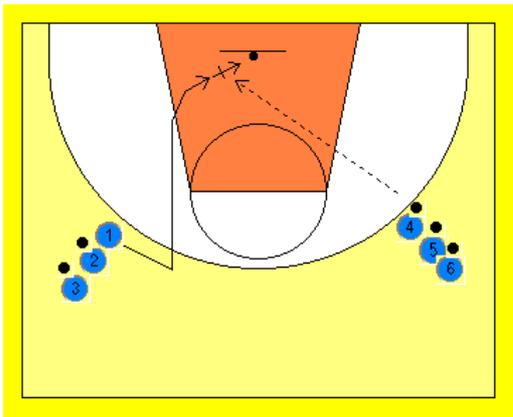
CORREZIONI

Difficoltà di coordinazione

Raccolta della palla

5' 2° tempo da passaggio

Giocatrici su due file, dopo back door 1 riceve e conclude. In continuità



OBIETTIVI

Controllo del corpo, acquisizione schema motorio

CORREZIONI

Difficoltà nella ricezione ed arresto

Difficoltà di coordinazione

Difficoltà a recepire la richiesta

➤ **1' WATER BREAK**

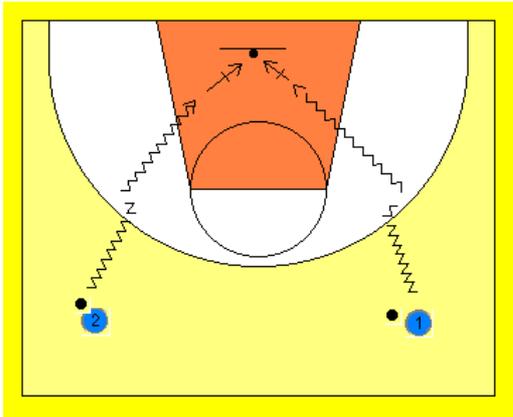


▫ **20' TECNICO METABOLICO**

Arresto rovescio/1 c 1

6' 1 c 0 da metà campo

Come da diagramma, 1 effettua partenza incrociata, sui tre punti esegue esitazione o cambio di mano, penetrazione, conclusione in arresto rovescio. 2 parte quando 1 prende il rimbalzo.



OBIETTIVI

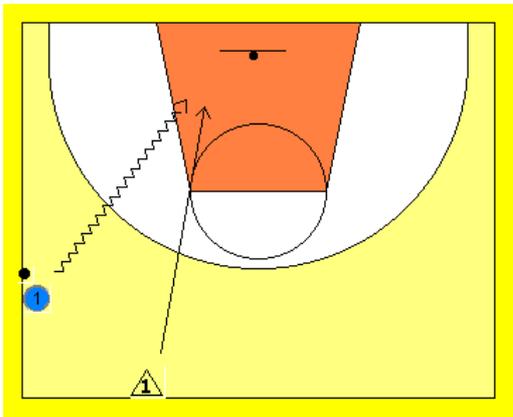
Equilibrio del corpo

CORREZIONI

Rullata dei piedi

7' 1 c 1 handicap

Come da diagramma. Al via del coach, 1 partenza incrociata per andare a canestro, il difensore recupera con l'obiettivo di intercettare il tiro. Si ritorna in fila correndo. (stimolare le atlete all'uso dell'arresto rovescio)



OBIETTIVI

Arresto rovescio

CORREZIONI

Verticalizzare la penetrazione

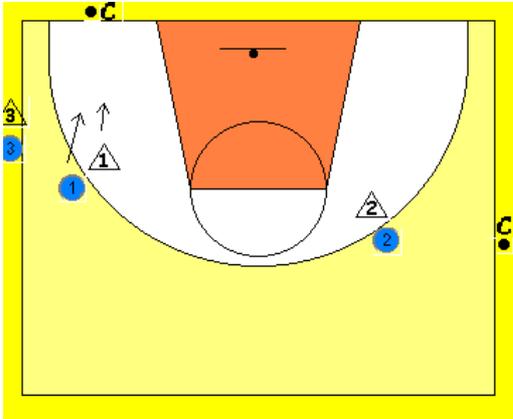
Resistere al contatto



5' 1 c 1 da rimessa laterale/fondo

Come da diagramma, 1 si smarca per ricevere, fronteggia e gioca 1 c 1, finita l'azione con canestro dell'attacco o rimbalzo della difesa, gioca 2.

Rotazione 1x2, 2x3, 3x1.



OBIETTIVI

Smarcamento

CORREZIONI

Fronteggiare sulla ricezione

Tirare se libere

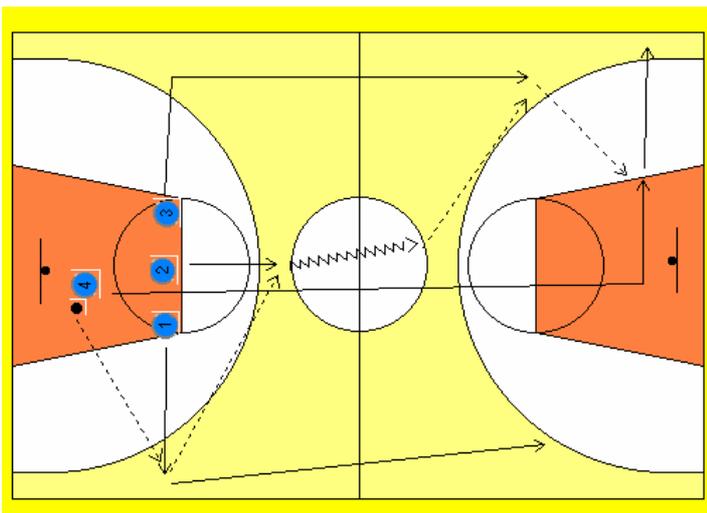
➤ **1' WATER BREAK**

➤ **15' CONTROPIEDE A 4 ed a 5**

10' 4 c 0

Come da diagramma, contropiede con conduzione centrale a 2, che passa a 1 or a 3, 4 taglia l'area e va in post basso sul lato della palla, se non riceve si apre in angolo.

Variante: ribaltamento di palla e tiro dell'ala



OBIETTIVI

Inserimento del primo rimorchio

CORREZIONI

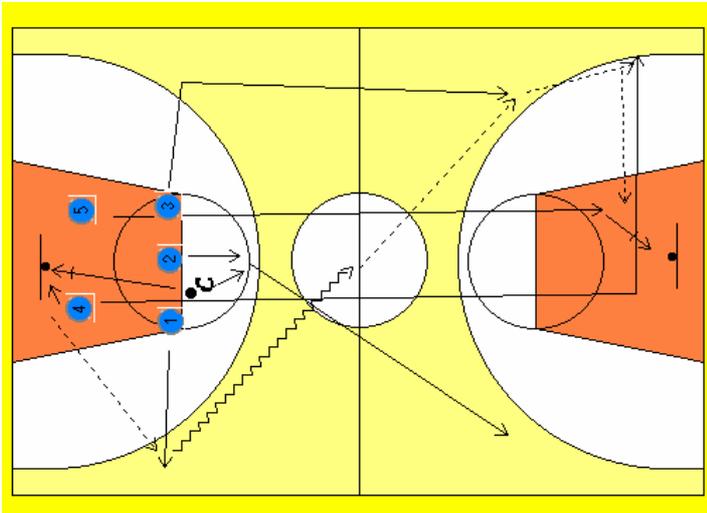
Passaggi precisi

Occupare gli spazi liberi



10' 5 c 0

Come da diagramma, coach tira e va ad ostacolare l'apertura, 1 conduce centralmente. Conclusione del secondo rimorchio.



OBIETTIVI

Inserimento del primo e secondo rimorchio

CORREZIONI

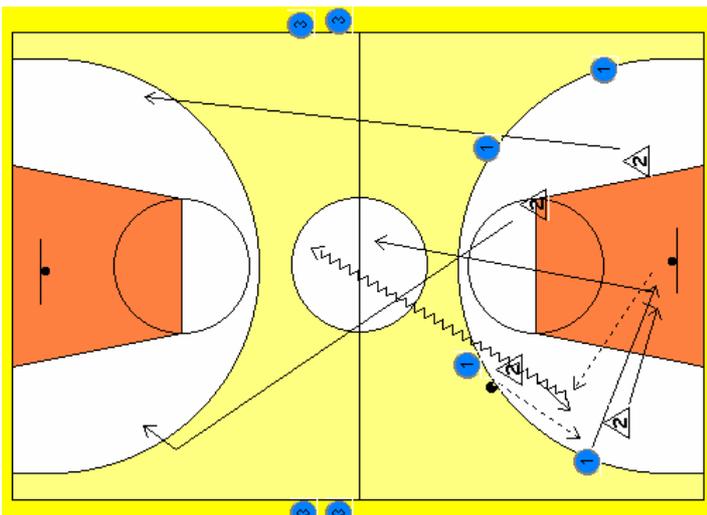
Correre larghe
Correre guardando la palla

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **10' GIOCO 4 c 4**

10' 4 c 4 metà campo ed a tutto campo

Come da diagramma, squadra 1 attacca contro squadra 2. Ad azione finita sq. 2 esegue contropiede 4 c 0. Sq. 1 dopo aver ostacolato l'apertura sarà pronto a difendere su sq. 3.



OBIETTIVI

Collaborazione offensiva a 4 e spaziatura

CORREZIONI

Muro sulla palla
Taglia fuori

NB : Tognalini, Pozzati, Cimitan si fermano dopo un ora



MODULO TECNICO GRUPPO 2

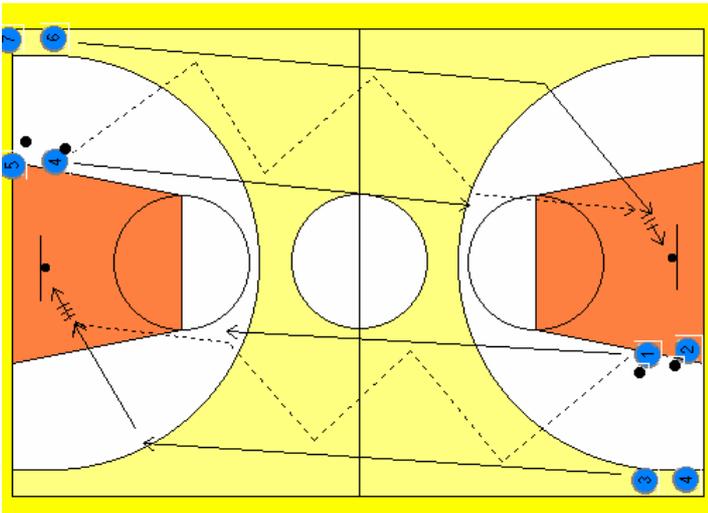
➤ 5' ATTIVAZIONE TECNICA

5' Libere per il campo. Ogni tre- quattro palleggi effettuare:

Cambio di mano frontale e di direzione
Cambio di mano sotto gambe
Cambio di mano dietro schiena

5' Tic tac a due a sx

Come da diagramma, arrivata sulla linea dei tre punti, 1 si arresta fronteggia e passa a 2 che tira senza palleggiare in terzo tempo



OBIETTIVI

Esecuzione corretta dei fondamentali

CORREZIONI

Correre guardando la palla
Arresti imprecisi

➤ 45' CIRCUITO TECNICO FISICO

Tre stazioni di lavoro contemporaneo

□ 15' MODULO FISICO

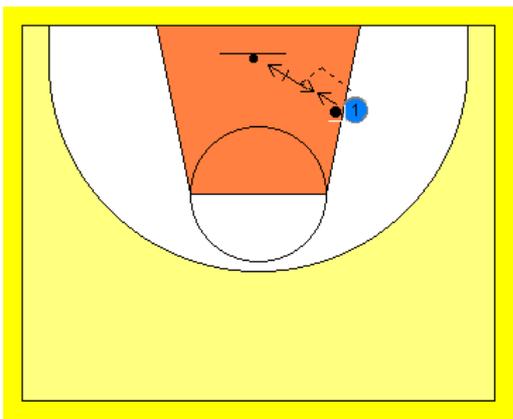
VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

□ 20' TECNICO ANALITICO

Arresto rovescio / 2° tempo

5' Auto passaggio e arresto

1 effettua auto passaggio, arresto rovescio e conclude



OBIETTIVI

Posizioni dei piedi sull'arresto e tecnica di tiro

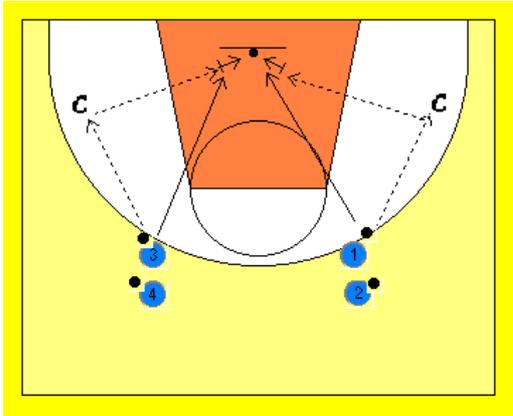
CORREZIONI

Coordinazione sull'arresto
Spalle parallele al tabellone



5' Arresto rovescio dopo ricezione dai e vai

Come da diagramma, 1 passa al coach riceve, arresto rovescio e conclude



OBIETTIVI

Ricerca dell'equilibrio

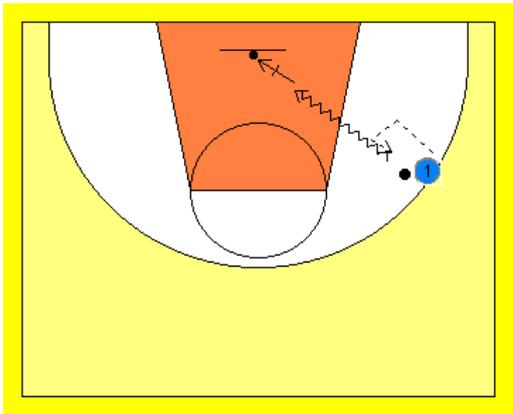
CORREZIONI

Non fare passi

Saltare

5' 2° tempo da palleggio

Da posizione di minaccia un palleggio e secondo tempo



OBIETTIVI

Coordinazione arti superiori/inferiori

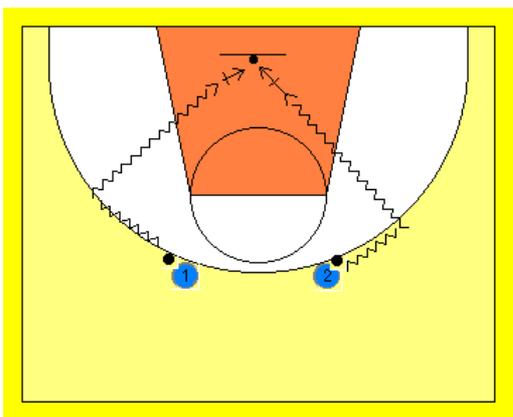
CORREZIONI

Non corretta esecuzione del movimento

Spingere il palleggio per acquisire potenza

5' 2° tempo da situazione dinamica

Palleggio laterale sui tre punti, cambio di velocità e conclusione in 2° tempo



OBIETTIVI

Coordinazione al tiro dal palleggio

CORREZIONI

Non corretta esecuzione del movimento

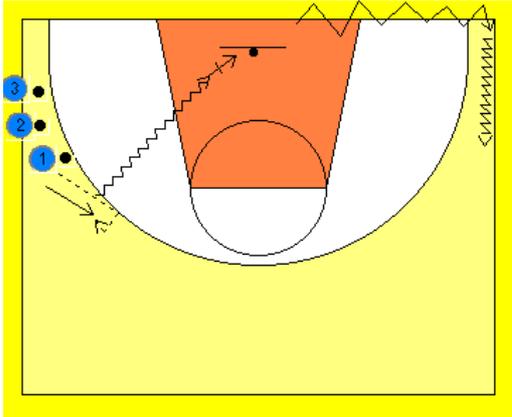
Poca spinta nell'elevazione



□ **15' TECNICO METABOLICO**

10' 1 c 0 da auto passaggio con arresto a due tempi

Come da diagramma. Varianti :
 terzo tempo due palleggi
 secondo tempo due palleggi
 arresto rovescio due o tre palleggi
 tiro rovesciato con tre palleggi
 due palleggi arresto e tiro
 Recupero, palla e scivolamento fino all'angolo opposto con palla intorno al corpo



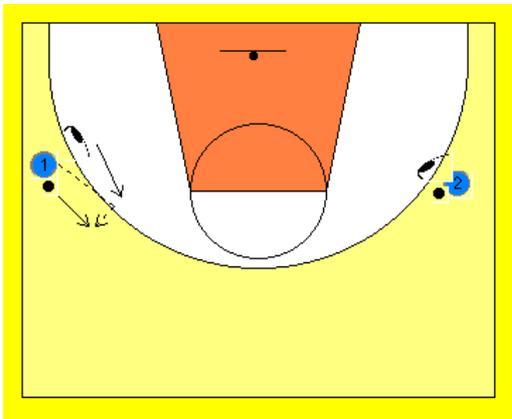
OBIETTIVI

Esecuzioni rapida di un fondamentale

CORREZIONI

Primo passo lungo
 Occhi a canestro sul palleggio

5' 1 c 1 da auto passaggio



OBIETTIVI

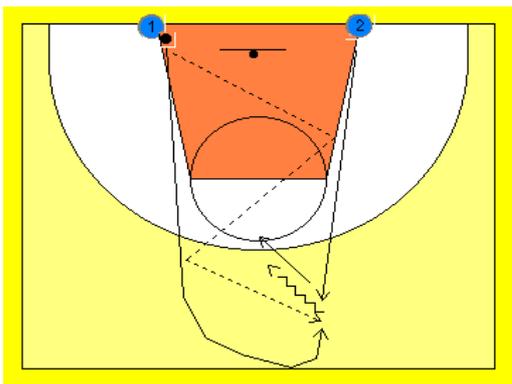
Scelta di tiro

CORREZIONI

Lettura della difesa
 Non farsi condizionare

5' 1 c 1 da tic tac

Tic tac a due con tre passaggi, ritorno 1 c 1 da palla a terra massimo tre palleggi



OBIETTIVI

Andare a canestro rapidamente con minor numero di palleggi

CORREZIONI

Andare a canestro in linea retta
 Attaccare la difesa



➤ **15'** **CONTROPIEDE**

7' **Trenino a sei da metà campo**
Ritorno con contropiede con conduzione centrale

OBIETTIVI
contropiede con conduzione centrale

CORREZIONI
Spazi
Correre guardando la palla

7' **contropiede a cinque da trenino**

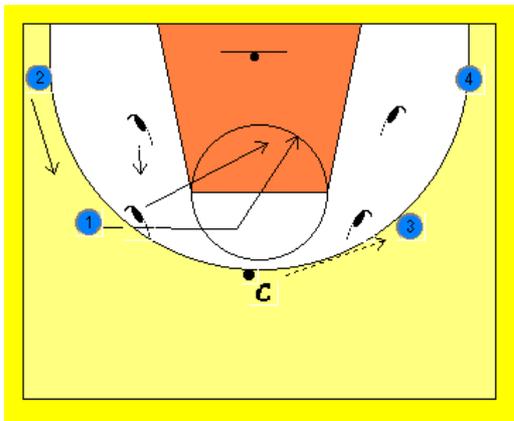
OBIETTIVI
contropiede con conduzione centrale

CORREZIONI
Timing nei tagli

➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **15'** **GIOCO**

7' **4 c 4 a metà campo**
Palla al coach, senza palleggiare al via ad ogni passaggio effettuare un taglio
Variante: con un palleggio



OBIETTIVI
Rispettare spazi e collaborazione

CORREZIONI
Non sovrapporsi nei tagli
Occupare gli spazi vuoti

8' **4 c 4 a metà campo con ripartenza a tutto campo**
Come esercizio precedente se la difesa recupera la palla riparte a tutto campo cercando il contropiede

OBIETTIVI
Rispettare spazi e collaborazione

CORREZIONI
Rapidità nell'apertura
Occupare subito le corsie esterne

NB : Pressicce si ferma per venti minuti



9 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI		RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE (FISICA)	5	PREP FISICI	BRAMBILLA - ZENARI		
1	MODULO FISICO	15	PREP FISICI	BRAMBILLA - ZENARI		
1	TECNICO ANAL (part,arr,pass)	15	DA PREDÀ	FULLIN - PAVAN	FULLIN - PAVAN	
1	TECNICO METABOLICO	15	CANTAMESSE	TOZZI - PELLEGRINI	TOZZI - PELLEGRINI	
1	DIFESA (anticipo e lato aiuto)	15	BRAMBILLA	ZENARI	DA PREDÀ - FULLIN - PAVAN	
1	GIOCO (5c5 1½ e TC)	20	CANTAMESSE	TOZZI - PELLEGRINI	BRAMBILLA - ZENARI	
1	BRESSAN LENTO	20	BRESSAN			
2	ATTIVAZIONE (FISICA)	5	PREP FISICI	BROLLO - BINELLA		
2	MODULO FISICO	15	PREP FISICI	BROLLO - BINELLA		
2	TECNICO ANAL (part,arr,pass)	15	CAMPOBASSO	ROSSI - DIOTALLEVI	ROSSI - DIOTALLEVI	
2	TECNICO METABOLICO	15	CASADIO	PIRANI	PIRANI	
2	DIFESA (anticipo e lato aiuto)	15	BROLLO	BINELLA	CAMPOBASSO - ROSSI - DIOTALLEVI	
2	GIOCO (5c5 1½ e TC)	20	CAMPOBASSO	ROSSI - DIOTALLEVI	BROLLO - BINELLA	
2	BRESSAN LENTO	20	BRESSAN			



MARTEDI 9 AGOSTO 2005 (mattina)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 5' **ATTIVAZIONE FISICA**

➤ 45' **CIRCUITO TECNICO FISICO**
Tre stazioni di lavoro contemporaneo

- 15' **MODULO FISICO**
(TRE DIFFERENTI PROTOCOLLI DI LAVORO PER TRE DIFFERENTI GRUPPI DI LAVORO)

SOVRACCARICHI 20' SOVR

S	GRUPPO 1	GRUPPO 2
91	BESTAGNO	91 MADONNA
91	BUSATO	91 MERONI
91	CANTE	91 BASSI
91	DIODATI	91 TAVA
91	QUARTA	91 TOGNALINI

1) Bilanciere - Manubri (40")

- Alzata di spalle con bilanciere 10 kg (propedeutico alla girata)
- Squat frontale con bilanciere 10 kg
- Squat frontale con manubri 2 kg

Stazione 2) Fit-ball (40")

- In appoggio dorsale: flesso estensione alternata delle braccia con palloni di peso diverso (1 kg – 2 kg)

Stazione 3) Disc'o sit (40")

- seduta su disc'o sit con i piedi sollevati passaggi pallone basket



15' RAPIDITA' PIEDI

<u>GRUPPO 1</u>	<u>GRUPPO 2</u>
90 CAPPONI	90 GRENGA
90 CORSI	90 MARON
90 MOLTENI	90 NANNINI
90 MANZINI	90 PRESICCE
90 MORSELLI	90 ZAMPELLA
90 POZZATI	89 BALDELLI
	89 PICCINNI

Scala orizzontale (2 serie per esercizio)

- Avanzamento con due appoggi per ogni spazio
- Arretramento con due appoggi per ogni spazio
- Avanzamento laterale in skip basso con due appoggi per ogni spazio
- Avanzamento con due appoggi dentro e due fuori
- Arretramento con due appoggi dentro e due fuori
- Stepping antero-posteriore con ricezione e passaggio pallone basket
- Avanzamento laterale con stepping antero-posteriore + ricezione e passaggio pallone basket

15' SPOSTAMENTI

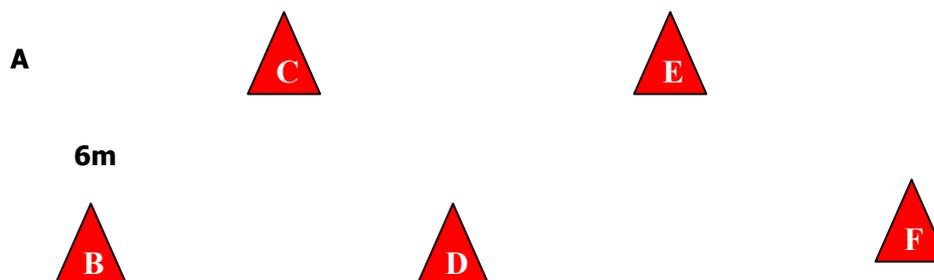
<u>GRUPPO 1</u>	<u>GRUPPO 2</u>
89 ANTONELLI	89 AMBRA
89 FALL	89 MANDRILLO
89 PEGORARO	89 PELLEGRINO
89 ZAMBRINI	89 SERVILLO
89 RUSSO	89 TOTO
89 SCOGLIA	89 TOZZI

1) 5 giocatrici in fila fronte a canestro (distanza 50cm) (5')

Corsa a slalom palla in mano fra le compagne + un palleggio e conclusione a canestro

Prendere il rimbalzo e passare all'ultima della fila, sistemarsi davanti alla fila che scala indietro

2) Zigo - Zago (5')



Giocatrici A (con palla)-B-C-D-E-F

- A-B-C-D-E : passano e seguono con corsa veloce + giro intorno al cono fronte avanti
- F: riceve e corre in palleggio mano debole al posto



3) Quickly (5')

X2 X1



X 3



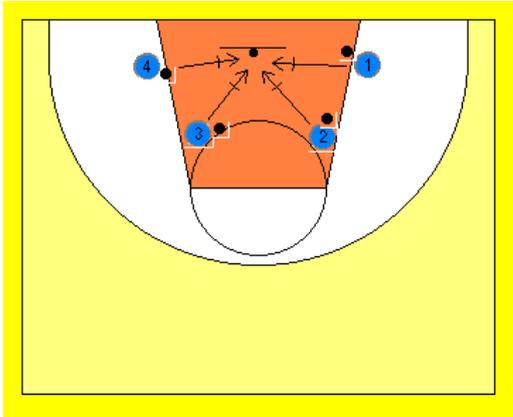
- C: cono con palla sopra
- X1: sprint per raccogliere la palla, partenza in palleggio verso il cono A, arresto e jump, posiziona la palla sul cono A e corre all'esterno per occupare il posto X3
- X3 : parte quando la palla è posizionata sul cono A, e così via

Osservazioni	Correzioni
1) Difficoltà nel mantenere una corretta postura nella fase di piegamento	1) Porre attenzione all'inclinazione del busto, rimarcando il concetto di stabilità del bacino
2) Tendenza a perdere il controllo segmentarlo degli arti superiori rispetto all'azione dinamica dei piedi.	2) Associare il movimento oscillatorio degli arti superiori all'azione dell'arto inferiore. Mantenere una posizione del busto più centrale.
3) Tendenza a frammentare il movimento durante i cambi di senso ed i giri, con un tempo d'appoggio molto lungo	3) Limitare il tempo d'appoggio accentuando il concetto di cambio di direzione/senso, enfatizzando la percezione dello spostamento del peso del corpo



□ **15'** **TECNICO ANALITICO: Tiro**

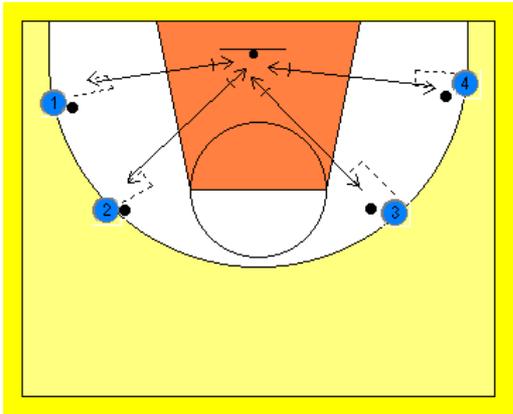
5' **Tiro da situazione statica**
Autopassaggio ricezione e tiro



OBIETTIVI
Tirare portando la palla sopra la testa

CORREZIONI
Inforcare la palla
Distensione del braccio

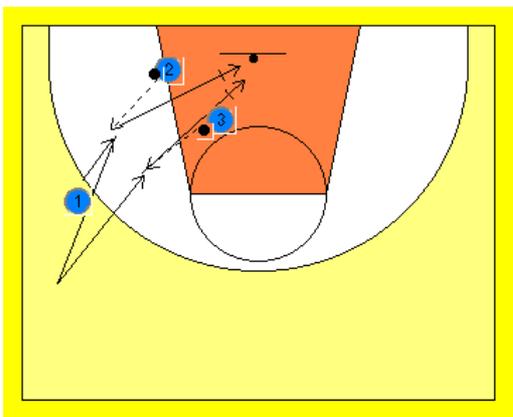
5' **Tiro da autopassaggio**
Autopassaggio ricezione e tiro aumentando distanza



OBIETTIVI
Ricerca coordinazione gambe/braccia

CORREZIONI
Piedi a canestro
Spingere con le gambe

5' **Tiro da passaggio**
A terzetti, 1 esegue quattro tiri. Poi si cambia



OBIETTIVI
Ripetizione del gesto

CORREZIONI
Rapidità nel gesto
Andare incontro alla palla

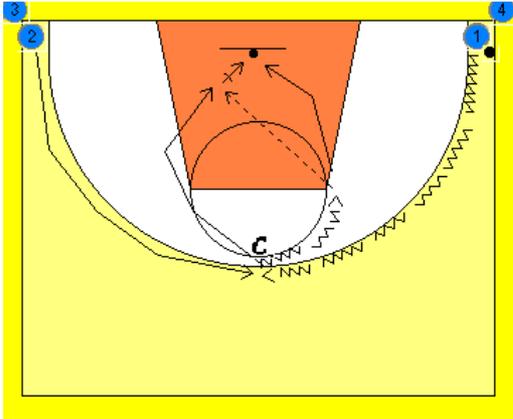


➤ **1'** **WATER BREAK**

□ **15'** **TECNICO METABOLICO: Tiro (Intensità)**

5' **Mezza ruota**

Come da diagramma, 1 parte in palleggio esegue passaggio consegnato a 2 e taglia a canestro, riceve da 2 e tira in terzo tempo.



OBIETTIVI

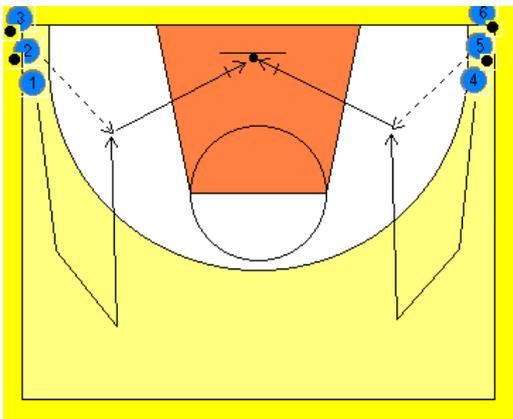
Palleggio mano debole, conclusione spazi brevi

CORREZIONI

Spinta mano debole
Allargare campo visivo

5' **Tiro da ricezione**

Come da diagramma, chi recupera rimbalzo e cambia fila.



OBIETTIVI

Tiro da ricezione

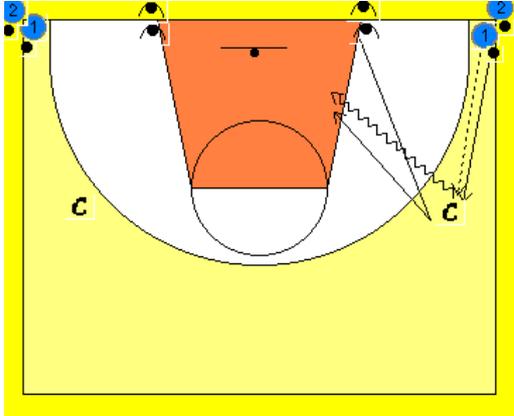
CORREZIONI

Spinta arti inferiori sul tiro
Dare bersaglio sulla ricezione



5' Tiro ostacolato con appoggio

Come da diagramma, 1 passa al coach e corre a strappare la palla per concludere a canestro, 2 va a toccare la mano interna del coach e difende.



OBIETTIVI

Conclusioni sotto pressione

CORREZIONI

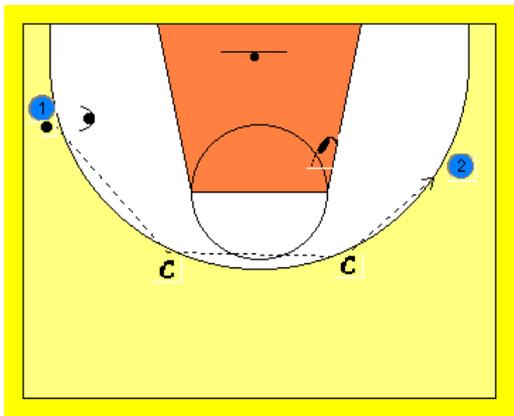
Strappo della palla
Cambi di direzione

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **15' DIFESA d'anticipo e lato di aiuto**

6' 2 c 2 + due appoggi didattico

Come da diagramma. Solo spostamenti della difesa con palla che "vola".



OBIETTIVI

Anticipo e lato di aiuto

CORREZIONI

Volare con la palla
Tenere sempre guardia chiusa

9' 2 c 2 + due appoggi

Come il precedente.

L'azione dell'attacco comincia dopo il ribaltamento della palla

OBIETTIVI

Anticipo e lato di aiuto

CORREZIONI

Usare il corpo a bloccare il taglio
Difesa sul lato debole almeno un piede dentro l'area

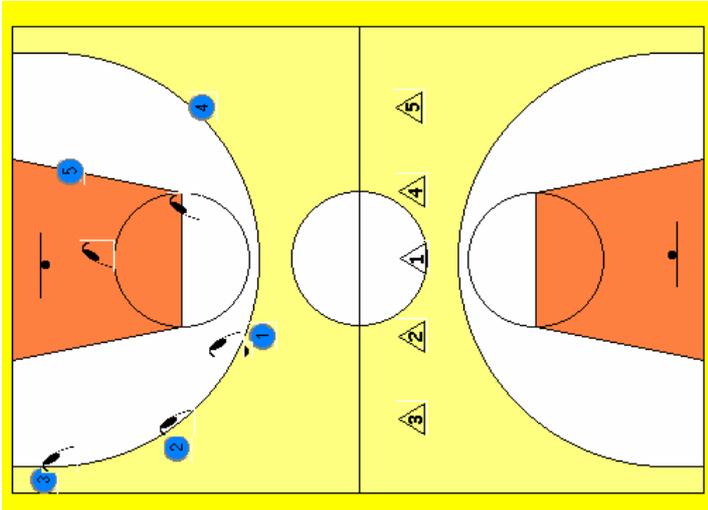
➤ **1' WATER BREAK**



➤ **15'** **GIOCO 5 c 5**

7' **5 c 5 a onde**

Come da diagramma, l'attacco può utilizzare massimo due palleggi.



OBIETTIVI

Muoversi negli spazi, taglio ad ogni passaggio

CORREZIONI

Letture
Prima idea Tiro

7' **5 c 5 a tutto campo**

Tre quintetti, minipartite ai quattro punti.

OBIETTIVI

Muoversi negli spazi, transizione offensiva

NB : Cimitan riposo funzionale

CORREZIONI

Angolo di passaggio per l'apertura
Mancata occupazione delle corsie



MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 5' ATTIVAZIONE FISICA

➤ 45' CIRCUITO TECNICO FISICO Tre stazioni di lavoro contemporaneo

□ 15' **MODULO FISICO**
VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

□ 15' **TECNICO ANALITICO: Tiro**

4' **didattica di tiro**

Sparsa per il campo, venti ripetizioni dx-sx.

Piedi + polso (curare spinta della palla) tiro ad una mano

Piedi + braccio + polso (mano di appoggio in assetto di tiro senza contatto sulla palla) curare estensione e spinta

OBIETTIVI

Meccanica di tiro

CORREZIONI

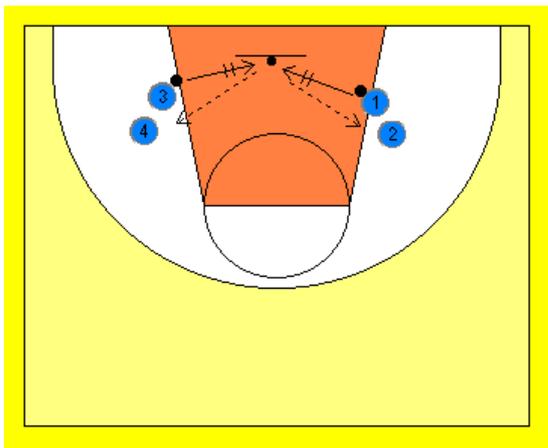
Poca spinta della palla

Non allineamento spalla – gomito - palla

6' **tiro a una mano**

Tiro a canestro, piedi + braccio + polso (mano di appoggio in assetto di tiro senza contatto sulla palla) curare estensione e spinta

Variante : passo indietro e utilizzo mano di appoggio



OBIETTIVI

tiro a una mano

CORREZIONI

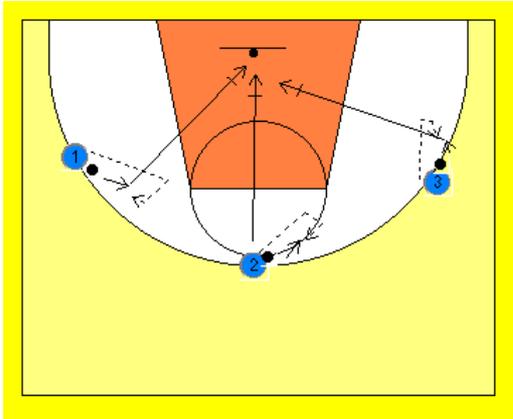
Spezzare il polso

Finire sugli avampiedi



5' Tiro dopo arresto

Auto passaggio, recupero, arresto ad un tempo, tiro.



OBIETTIVI

Tiro da ricezione

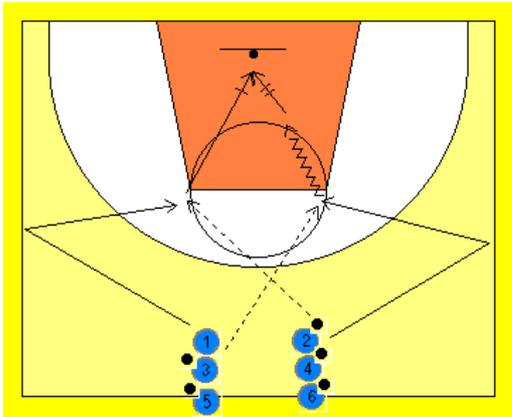
CORREZIONI

Basse sulle gambe sul recupero
Mano nel canestro

□ **15' TECNICO METABOLICO Tiro (Intensità)**
9' catena due guardie

Come da diagramma, 1 dopo il cambio di direzione, riceve arresto ad un tempo e tiro. 2 dopo il cambio di senso, riceve ed esegue partenza incrociata e tiro in 2° tempo.

Variante: aggiunta del difensore che obbliga gli attaccanti ad una scelta



OBIETTIVI

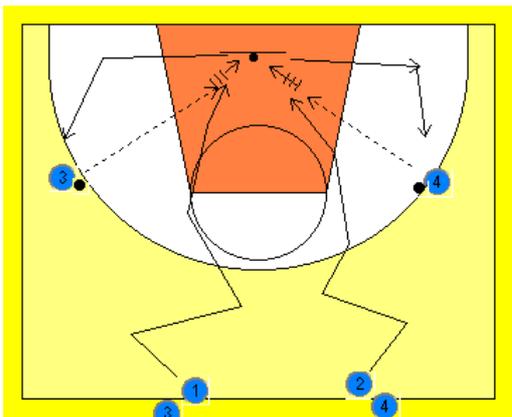
Tiri da arresto

CORREZIONI

Cambio di velocità
Cattivo arresto nella ricezione palla

5' Tiro da scivolamento

Come da diagramma, 1 esegue quattro scivolamenti, giro dorsale taglio a canestro, alla massima velocità. riceve da 2 e tira in terzo tempo.



OBIETTIVI

Tiro da scivolamento

CORREZIONI

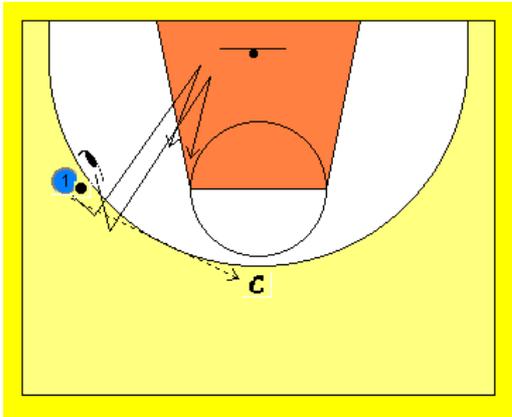
Giro dorsale non corretto
Timing del passaggio



➤ **15'** **DIFESA d'anticipo e lato di aiuto**

5' **difesa d'anticipo e lato di aiuto: 1 c 1 laterale**

Come da diagramma, 1 passa e gioca per ricevere



OBIETTIVI

Tenuta posizione d'anticipo

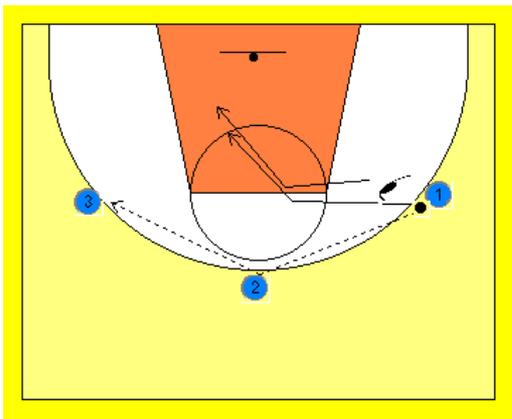
CORREZIONI

Non farsi tagliare davanti

Prendere il contatto

5' **difesa d'anticipo e lato di aiuto**

Difensore muro, ad ogni spostamento della palla, esegue un adeguamento difensivo.



OBIETTIVI

Adeguamenti difensivi

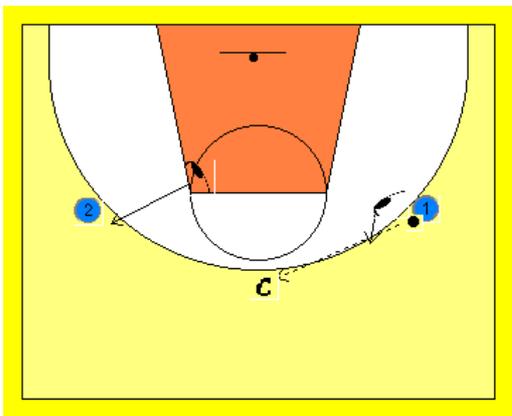
CORREZIONI

Prendere il contatto

Difendere chiuso

5' **2 c 2: anticipo e lato d'aiuto**

Come da diagramma, sul passaggio di 1, adeguamento difensivo e si gioca.



OBIETTIVI

Adeguamenti difensivi

CORREZIONI

Prendere il contatto

Scarso adeguamento



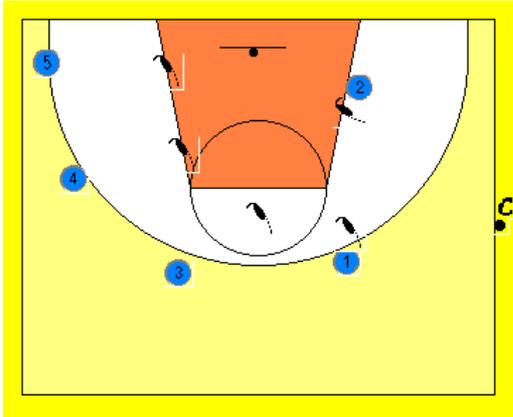
➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **15'** **GIOCO 5 c 5**

7' **5 c 5 a metà campo con partenza da rimessa laterale**

Come da diagramma, coach fa rimessa e si gioca.

Regole: due palleggi massimo, chi segna riattacca, 15" ad azione.



OBIETTIVI

Rispettare spazi e collaborazione

CORREZIONI

Buona intensità

Lecture degli spazi

8' **5 c 5 tutto campo**

Con le regole dell'esercizio precedente

OBIETTIVI

Rispettare spazi e collaborazione

CORREZIONI

Correre larghe

Non sovrapporsi

NB : Nannini lussazione 5°dito mano dx a metà allenamento

METODO BRESSAN

➤ **10' TEST METABOLICO**

Navetta (20" corsa +20" recupero x 8)

Corsa in linea con cambio di senso (5"ripetuti 4 volte).

Distanze usate 17 m., 18 m., 19 m in base alle caratteristiche morfologiche delle atlete

NB : Nannini lussazione 5°dito mano dx a metà allenamento



10 AGOSTO

MATTINA

	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
GR	BRESSAN	40	BRESSAN	DIOTALLEVI - ZENARI - PELLEGRINI		
1	TIRO (analisi 3T mano debole)	15	CANTAMESSE	DIOTALLEVI	CASADIO - PELLEGRINI	
1	DIFESA (difesa senza palla)	15	DA PREDÀ	ZENARI	CANTAMESSE - DIOTALLEVI	
1	GIOCO (4c4 Tutto campo)	30	CASADIO	PELLEGRINI	DA PREDÀ - ZENARI	
1						
	BRESSAN	40	BRESSAN	FULLIN - TOZZI - PAVAN		
2	TIRO (analisi 3T mano debole)	15	BROLLO	FULLIN - TOZZI	ROSSI - PIRANI - BINELLA	
2	DIFESA (difesa senza palla)	15	BRAMBILLA	PAVAN	BRAMBILLA - PAVAN	
2	GIOCO (4c4 Tutto campo)	30	ROSSI	PIRANI - BINELLA	BROLLO - FULLIN - TOZZI	
2	POMERIGGIO					

	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	
	ATTIVAZIONE FISICA	15	PREP FIS	DIOTALLEVI - ZENARI - PELLEGRINI		
	TIRO (sotto pressione)	20	CASADIO	PELLEGRINI	DA PREDÀ - ZENARI	
	DIFESA (2C2)	15	CANTAMESSE	DIOTALLEVI	CASADIO - PELLEGRINI	
GR	GIOCO (5c5 Tutto campo)	40	DA PREDÀ	ZENARI	CANTAMESSE - DIOTALLEVI	
1						
1	ATTIVAZIONE FISICA	15	PREP FISICI	PRIRANI - BINELLA		
1	TIRO (sotto pressione)	20	ROSSI	PIRANI - BINELLA	BROLLO - FULLIN - TOZZI	
1	DIFESA (2C2)	15	BROLLO	FULLIN - TOZZI	ROSSI - PIRANI - BINELLA	
	GIOCO (5c5 Tutto campo)	40	BRAMBILLA	PAVAN	BRAMBILLA - PAVAN	



MERCOLEDI 10 AGOSTO 2005 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ 10' ATTIVAZIONE PALLEGGIO

Muoversi liberamente in palleggio

- Up and down
- Up and down al segnale 4"-5" skip
- Up and down al segnale 4"-5" calciata dietro
- Due palleggi, cambio mano frontale in avanzamento
- Due palleggi, cambio mano frontale in arretramento
- Palla in mano, cambi di direzione dopo due appoggi
- Palla in mano, cambi di direzione dopo due appoggi in arretramento
- Palla in mano, corsa in avanzamento movimento ostacolista dx-sx

➤ 10' DIFESA D'ANTICIPO

Lavoro di piedi nell'anticipo difensivo

3 velocità di esecuzione in forma progressiva

- Tutte insieme, fronte verso la linea laterale, balzo verso canestro, balzo verso fuori + fase di scivolamento verso canestro, fase di scivolamento verso fuori, balzo verso canestro, balzo verso fuori. Per due volte.
- Come sopra, dalle posizioni di guardia e ala

Smarcamento

3 velocità di esecuzione

- Tutte insieme, fronte verso la linea laterale, balzo verso canestro, balzo verso fuori + corsa verso canestro (ricerca del back door), ritorno in corsa verso l'esterno, balzo verso canestro, balzo verso fuori. Per due volte.
- Come sopra, dalle posizioni di guardia e ala.

Lavoro di piedi nell'anticipo difensivo + Smarcamento

- A coppie, attacco difesa

Tic tac a tre a tutto campo

3 file

1 velocità di esecuzione

- Apertura a dx, quattro passaggi, l'ultimo a scavalcare il centrale, terzo tempo dx.
- Apertura a sx, quattro passaggi, l'ultimo a scavalcare il centrale, terzo tempo sx.
Andata a 3-4 metri di distanza l'una dall'altra, ritorno 5-6 metri.

➤ 1' WATER-BREAK

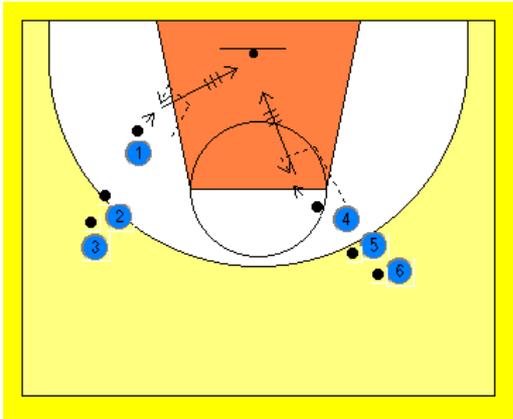


MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 15' TIRO ANALITICO (terzo tempo mano debole)

5' Terzo tempo mano debole da autopassaggio

Giocatrici come da diagramma, senza palleggio.



OBIETTIVI

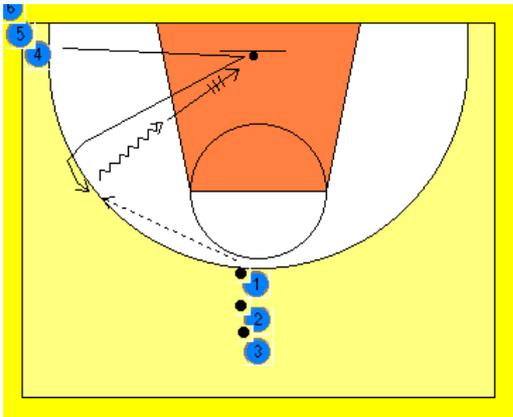
Terzo tempo mano debole da autopassaggio

CORREZIONI

Infrazione di passi
Tendenza a tirare in sottomano

5' Terzo tempo da rimpiazzo angolo-ala

Giocatrici come da diagramma, partenza incrociata terzo tempo mano debole.



OBIETTIVI

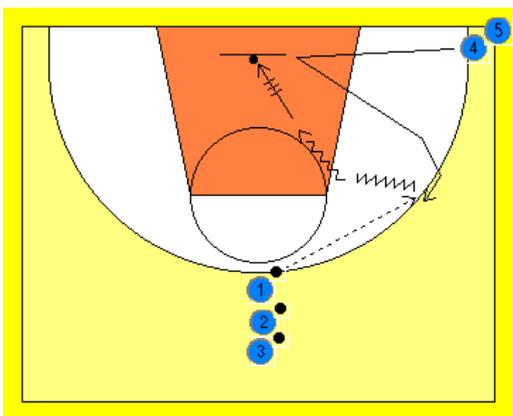
Terzo tempo mano debole

CORREZIONI

Poca distensione del braccio

5' Terzo tempo al centro mano debole

Giocatrici come da diagramma, partenza incrociata terzo tempo mano debole.



OBIETTIVI

Terzo tempo mano debole

CORREZIONI

Scarsa uso del polso

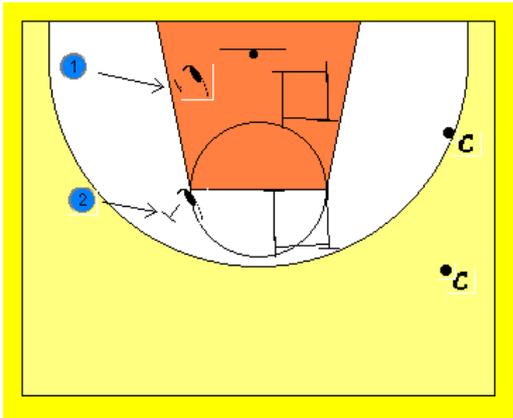


➤ **1'** **WATER-BREAK**

➤ **15'** **DIFESA SENZA PALLA**

5' **Casa mia**

Come da diagramma, 1 vuole ricevere all'interno del quadrato, il difensore attraverso il contatto fisico deve impedire l'obbiettivo.



OBIETTIVI

Ricerca contatto fisico

CORREZIONI

Difficoltà nel tenere il contatto

In fase di contatto peso del corpo sugli avampiedi

10' **1c1 agonistico**

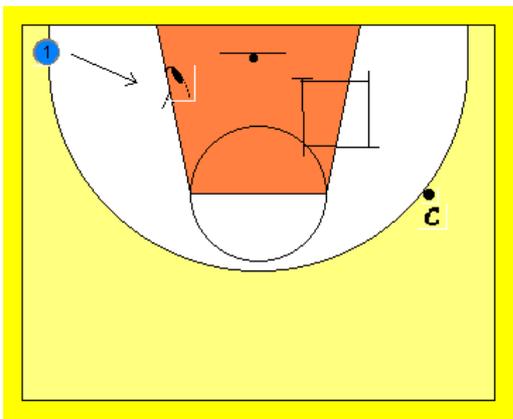
Disposte come da diagramma, 1 vuole ricevere all'interno del quadrato, il difensore attraverso il contatto fisico deve impedire l'obbiettivo.

Regole:

attacco - due o tre punti per il canestro, 3 punti per ogni ricezione nel quadrato.

difesa - tre punti ricezione fuori dal quadrato, due punti anticipo, un

punto rimbalzo



OBIETTIVI

Ricerca contatto fisico

CORREZIONI

Difficoltà a posizionarsi d'anticipo dopo il contatto

Maggiore agonismo nel rimbalzo

➤ **1'** **WATER-BREAK**



➤ **20'** **GIOCO (4 c4 tutto campo)**

8' **4 c 4 a onde**

OBIETTIVI

Transizione difesa-attacco

CORREZIONI

Correre sulle fasce laterali
Rispettare le spaziature

7' **4 c 4 a invertire**

OBIETTIVI

Transizione difesa-attacco

CORREZIONI

Spingere avanti la palla
Andare a rimbalzo

15' **Mini torneo a 4 squadre**

Partite ai 5 punti, massimo due palleggi tra un passaggio e l'altro.
Partite ai 5 punti senza regole aggiuntive.

OBIETTIVI

Migliorare passaggio smarcamento

CORREZIONI

Precisione nei passaggi
Non giocare sempre dx
Dare un passaggio alla compagna con palla

NB : Cimitan riposo funzionale



MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 15' TIRO ANALITICO (terzo tempo mano debole)

3' Ultimo appoggio terzo tempo

In posizione laterale (45°) al canestro, partenza piedi paralleli, palla in posizione di tiro, appoggio dx, stacco da terra e tiro in distensione.

OBIETTIVI

Coordinazione gamba-braccio
Verticalità

CORREZIONI

Stacco da terra

5' Terzo tempo

Come sopra con aggiunta del primo appoggio.

OBIETTIVI

Primo passo lungo
Stacco in verticale

CORREZIONI

Passo corto

3' Terzo tempo con palleggio

Come sopra, partenza incrociata in terzo tempo con un palleggio.

OBIETTIVI

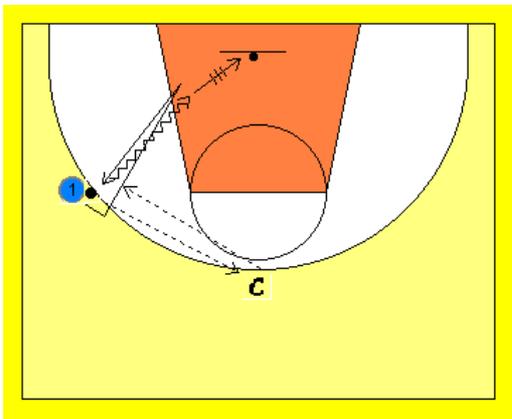
Esplosività
Coordinazione

CORREZIONI

Primo passo corto

4' 1 c 0 + appoggio

Come da diagramma, smarcamento, arresto ad un tempo. Partenza incrociata, conclusione in terzo tempo.



OBIETTIVI

Equilibrio
Esplosività
Coordinazione

CORREZIONI

Arresti non corretti



➤ **1'** **WATER-BREAK**

➤ **15'** **DIFESA SENZA PALLA**

2' **Autoscontro**

Lavoro a coppie, spingere l'avversario con avambraccio fuori dal cerchio

OBIETTIVI

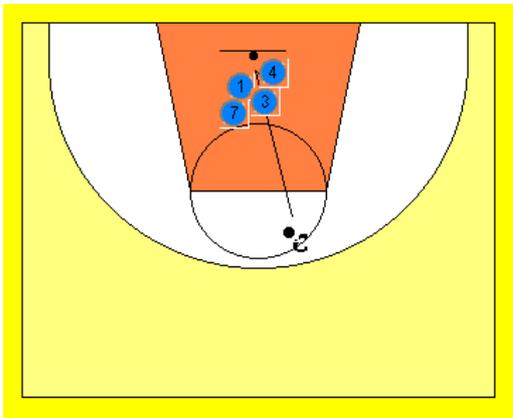
Tenere il contatto fisico

CORREZIONI

Cercare il bodycheck

2' **Guerra**

Disposte come da diagramma, da tiro del coach, recuperare il rimbalzo e tiro



OBIETTIVI

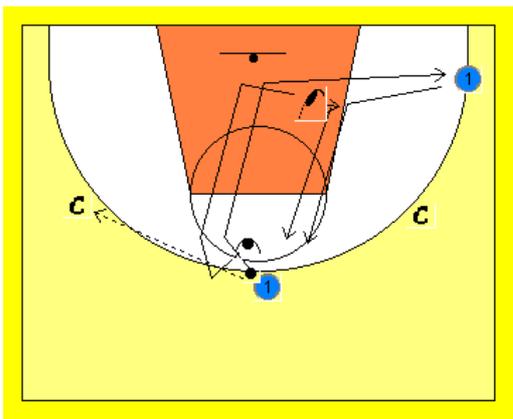
Ricerca contatto fisico

CORREZIONI

Tagliare fuori dopo il tiro

6' **1 c 1 con due appoggi**

Disposte come da diagramma, passaggio e dai e vai, al segnale taglio verso palla, lavoro di contatto della difesa.



OBIETTIVI

Difesa del Dai e vai
Bodycheck ed anticipo dal lato d'aiuto

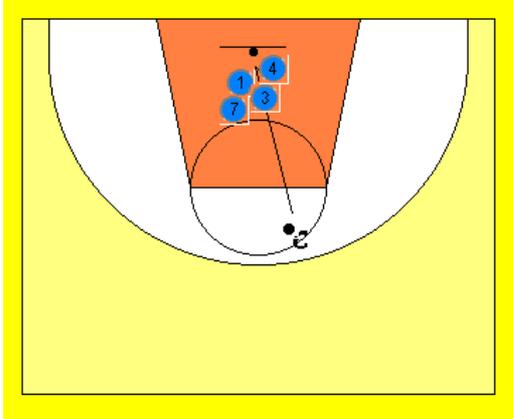
CORREZIONI

Difesa sul dai e Vai
Cattivo uso del corpo sul bodycheck



6' 2 c 2 da tiro coach

Disposte come da diagramma, con coppie già prestabilite, dopo il tiro del coach, chi recupera la palla gioca 2 c 2.



OBIETTIVI

Lottare sul tagliafuori per il possesso della palla

CORREZIONI

Nelle situazioni di 2c2, il difensore dell'attaccante senza palla deve mantenere sempre guardia chiusa

➤ **1' WATER-BREAK**

➤ **20' GIOCO (4 c4 tutto campo)**

7' 4 c 3 + serbatoio a metà campo

Quando la palla passa la metà campo parte il quarto difensore, che prima di rientrare in difesa tocca la metà campo

OBIETTIVI

Tiro rapido sfruttando sovrannumero

CORREZIONI

Apertura
Spingere la palla

7' 4 c 4 a invertire

OBIETTIVI

Miglioramento transizione difensiva

CORREZIONI

Dal recupero guardare avanti

7' 4 c 4 tutto campo gioco libero

Partite ai 6 punti.

OBIETTIVI

Gioco libero

CORREZIONI

Giocare dai e vai

NB : Nannini salta il gioco, Mandrillo a metà allenamento colpo a occhio sx.



MERCOLEDI 10 AGOSTO 2005 (pomeriggio)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

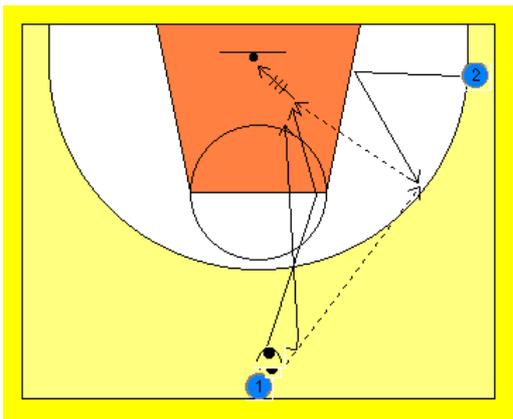
➤ 10 ATTIVAZIONE FISICA

7. 3': Andature con elementi di coordinazione dissociata (atlete disposte lungo la linea laterale).
8. 3' Tre stazioni di lavoro della durata di 3' ciascuna, utilizzando come mezzi i cerchi, gli ostacoli over e le funicelle (adoperando gli esercizi dei protocolli di lavoro di azzurrina).
- 3' sprint con cambi di senso e ripartente.

➤ 20' TIRO (sotto pressione)

10' Tiro in corsa disturbato

Come da diagramma, 2 si fa battere sul dai e vai, recupera e ostacola il terzo tempo.



OBIETTIVI

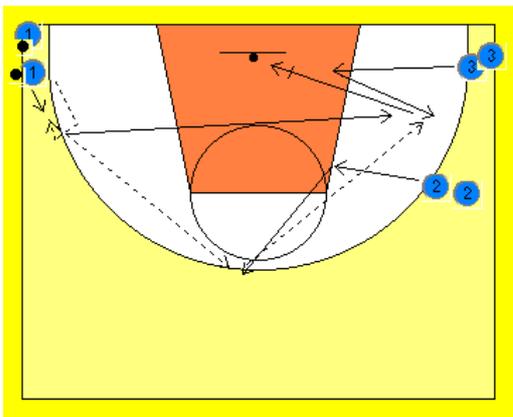
Tiro terzo tempo sotto pressione

CORREZIONI

Passare e tagliare
Tagliare la strada al difensore

10' Tiro da fuori disturbato laterale

Come da diagramma, 3 dopo aver ricevuto, sull'arrivo di 1 sceglie se tirare o eseguire palleggio arrestato e tiro.



OBIETTIVI

Tiro ostacolato

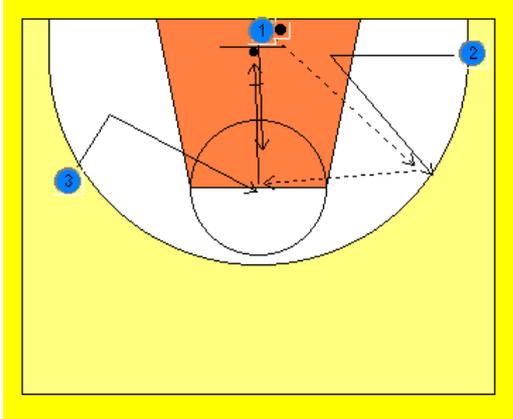
CORREZIONI

Non sbilanciarsi durante il tiro
Uscire già pronte per tirare



5' Tiro da fuori disturbato centrale

Come da diagramma, 3 dopo aver ricevuto, sull'arrivo di 1 sceglie se tirare o eseguire palleggio arrestato e tiro.



OBIETTIVI

Tiro su ricezione sotto pressione

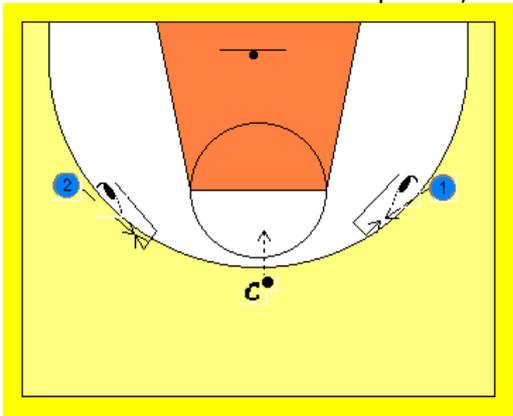
CORREZIONI

Muoversi col timing giusto
Mani pronte per tirare

- **1'** **WATER BREAK**
-
- **15'** **DIFESA (2 c 2)**

5' 2 c 2 senza palla

Come da diagramma, quando il coach lascia cadere la palla, 1 e 2 cercano di recuperarla, i difensori lo impediscono facendo body-check



OBIETTIVI

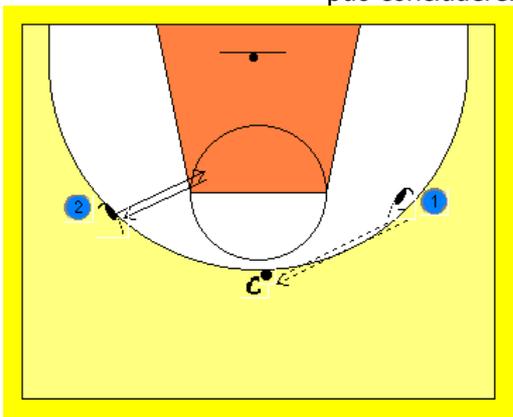
Ricerca del contatto della difesa sul taglio

CORREZIONI

Uso del contatto

5' 2 c 2 metà campo con un appoggio

Come da diagramma, difesa d'anticipo adeguamenti difensivi sullo spostamento della palla. Passaggio obbligatorio all'appoggio che ribalta. Si può concludere.



OBIETTIVI

Difesa sulla penetrazione

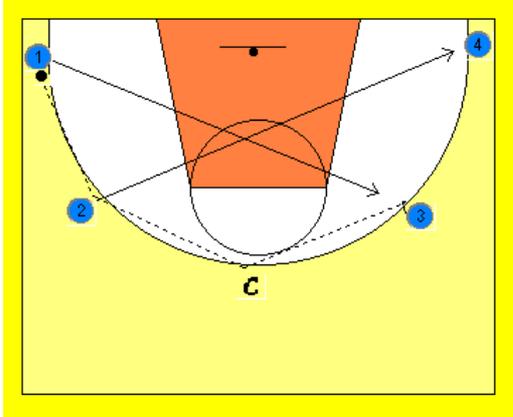
CORREZIONI

Tenere posizione d'anticipo
Adeguarsi rapidamente



5' 2 c 2 su un quarto di campo con un appoggio

Come da diagramma, difesa d'anticipo, adeguamenti difensivi sullo spostamento della palla. Passaggio obbligatorio all'appoggio che ribalta. Si può concludere.



OBIETTIVI

Muro sulla palla, difesa d'anticipo

CORREZIONI

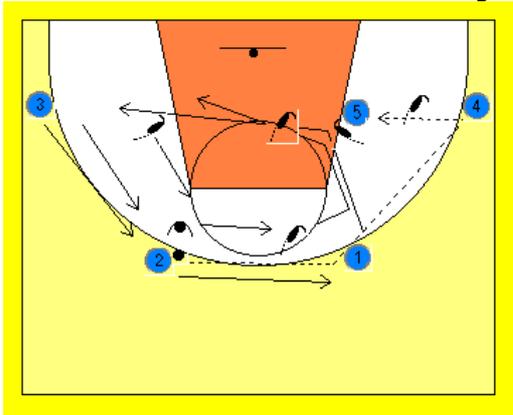
Pressione sulla palla
Non concedere tagli davanti

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **40' GIOCO (5 c 5 metà e tutto campo)**

5' 5 c 5 metà campo

Come da diagramma, quattro esterne e un'interna, massimo due palleggi.



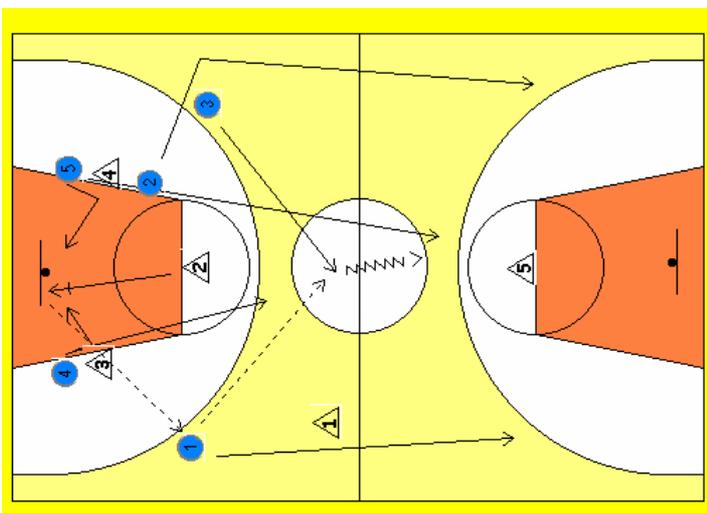
OBIETTIVI

Uso degli spazi

CORREZIONI

Coinvolgimento dell'interna nel gioco

10' 5 c 5 da tiro libero sbagliato



OBIETTIVI

Ricerca del contropiede attraverso una apertura rapida
Corretto utilizzo delle fasce

CORREZIONI

Tagliafuori
Passaggi diagonali



25' 5 c 5 tutto campo

Tre quintetti, chi segna difende, chi subisce canestro esce, chi era fuori entra in attacco.

OBIETTIVI

Gioco libero

CORREZIONI

Spaziature
Tirare se libere

NB : Meroni, Capponi, Grenga riposo funzionale.



MODULO TECNICO GRUPPO 2

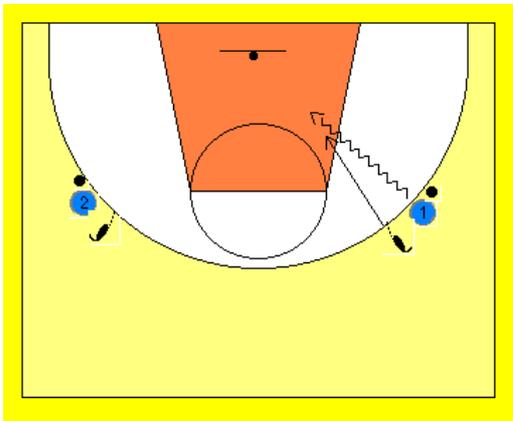
➤ 10 ATTIVAZIONE FISICA

VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

➤ 20' TIRO (sotto pressione)

8' 1 c 1 difensore laterale

Come da diagramma, il difensore recupera sull'attaccante.



OBIETTIVI

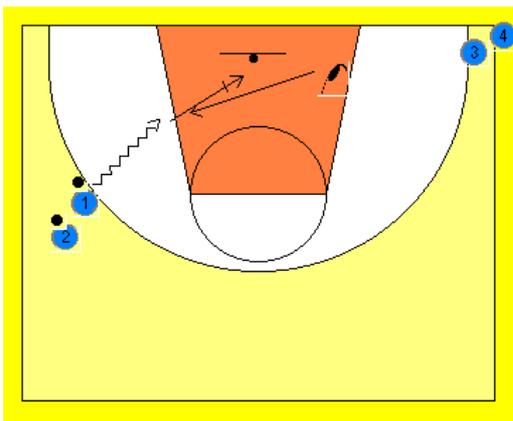
Tiro sotto pressione

CORREZIONI

Spingere avanti la palla
Gomito a protezione palla

6' Tiro su aiuto

Come da diagramma, il difensore obbliga l'attaccante a scegliere il tipo di conclusione.



OBIETTIVI

Tiro sotto pressione

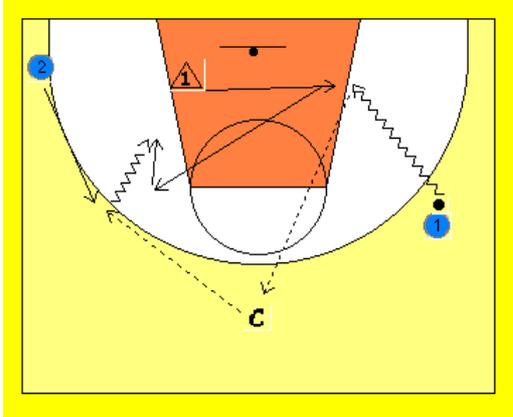
CORREZIONI

Errori di scelta
Arresti a un tempo



6' Tiro ostacolato da ribaltamento

Come da diagramma, scelta dell'attaccante sull'aiuto e recupero del proprio difensore



OBIETTIVI

Tiro sotto pressione

CORREZIONI

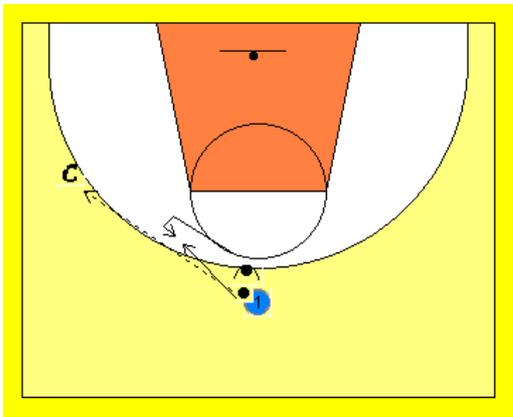
Letture non corrette nelle scelte d'attacco

➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **15'** **DIFESA (2 c 2)**

3' 1 c 1 body-check

Al segnale dell'appoggio, il difensore, dalla posizione di anticipo, prende contatto e deve mantenerlo mentre l'attacco taglia.



OBIETTIVI

Ricerca e tenuta del contatto fisica

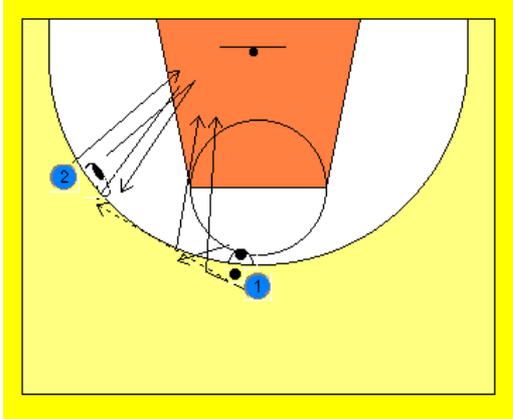
CORREZIONI

Mantenere la posizione tra palla e attaccante



7' 2 c 2 dai e vai

Come da diagramma, il difensore consegna palla all'attaccante che cerca il dai e vai.



OBIETTIVI

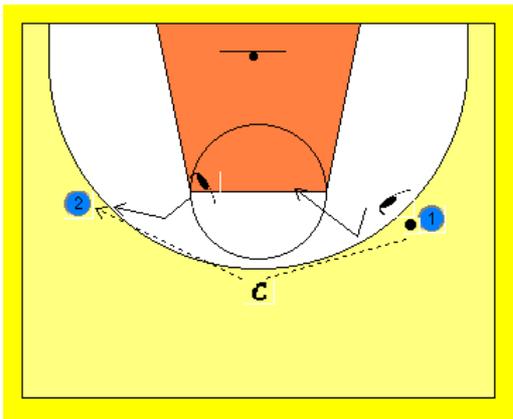
Muro sulla palla-anticipo-difesa sul taglio

CORREZIONI

Adeguarsi allo spostamento della palla

5' 2 c 2 +appoggio

Come da diagramma, 1 passa all'appoggio che ribalta sul 2. Curare gli adeguamenti successivi.



OBIETTIVI

Muro sulla palla e volare

CORREZIONI

Non farsi tagliare davanti

Salto verso la palla per mettersi d'anticipo

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **40' GIOCO (5 c 5 tutto campo)**

10' 5 c 5 c 5

Senza palleggio.

OBIETTIVI

Muoversi senza palla
Dare linee di passaggio

CORREZIONI

Giocare dai e vai
Occupare gli spazi vuoti



10' 5 c 5 da tiro coach

	OBIETTIVI	CORREZIONI
Tagliafuori contropiede		Correre nelle corsie Attaccare il canestro

10' 5 c 5
Partite ai cinque punti, chi segna "regna".

	OBIETTIVI	CORREZIONI
Spaziature		Giocare senza palla

NB : Toto riposo funzionale, Busato, Nannini saltano il gioco



11 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	BRESSAN	40	BRESSAN	BINELLA - ZENARI - PAVAN		
1	TIRO (3T + interne)	15	PIRANI	BINELLA	BRAMBILLA - PAVAN	
1	TIRO (da recup dif)	15	DA PREDA	ZENARI	PIRANI - BINELLA	
1	3c3 1/2 (difloff)	20	BRAMBILLA	PAVAN	DA PREDA - ZENARI	
2	BRESSAN	40	BRESSAN	PELLEGRINI - DIOTALLEVI - TOZZI		
2	TIRO (3T + interne)	15	CASADIO	PELLEGRINI	CANTAMESSE - DIOTALLEVI	
2	TIRO (da recup dif)	15	BROLLO	FULLIN - TOZZI	CASADIO - PELLEGRINI	
2	3c3 1/2 (difloff)	20	CANTAMESSE	DIOTALLEVI	BROLLO - FULLIN - TOZZI	

POMERIGGIO

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ARBITRI	SCORER	RIPRESA
1,2	ATTIVAZIONE FISICA	15	PREP FIS			
1,2	PARTITA 1989 - 1991	30	CANTAMES - BROLLO	PAVAN - PELLEGRINI	CASADIO - PIRANI	ROSSI
1,2	PARTITA 1989 - 1990	30	CASADIO - PIRANI	DIOTALLEVI - FULLIN	DA PREDA - BRAMBILLA	ROSSI
1,2	PARTITA 1990 - 1991	30	DAPREDA - BRAMB	BINELLA - ZENARI	BROLLO - CANTAMESSE	ROSSI



GIOVEDÌ 11 AGOSTO 2005 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ 10' ATTIVAZIONE PALLEGGIO

Muoversi liberamente in palleggio

- Up and down
- Due palleggi, cambio mano frontale in avanzamento
- Due palleggi, cambio mano frontale in arretramento
- Palla in mano, cambi di direzione dopo due appoggi in avanzamento
- Palla in mano, cambi di direzione dopo due appoggi in arretramento

➤ 10' PALLEGGIO

Sul posto

Libere nella metà campo

3 velocità di esecuzione in forma progressiva

- Due palleggi + tre cambi mano frontale + due palleggi
Dx - sx

In movimento

Libere a tutto campo

3 velocità di esecuzione

- Tre palleggi in avanzamento + 2 palleggi sul posto con esitazione in continuità. Dx - sx
- Tre palleggi in avanzamento + 2 cambi di mano frontali sul posto, ripartenza incrociata stessa mano in continuità. Dx - sx
- Come sopra alternando in ogni discesa l'esitazione ai cambi di mano frontali
- Tre cambi di mano frontali sul posto, + due palleggi in avanzamento diagonale in continuità

➤ 10' PASSAGGIO

Tic tac a tre a tutto campo

3 file

1 velocità di esecuzione

- Apertura a dx, quattro passaggi, l'ultimo a scavalcare il centrale, terzo tempo dx.
- Apertura a sx, quattro passaggi, l'ultimo a scavalcare il centrale, terzo tempo sx.
- Come sopra con conclusione arresto e tiro.
Variare la posizione di partenza delle file.
Andata a 3-4 metri di distanza l'una dall'altra, ritorno 5-6 metri.



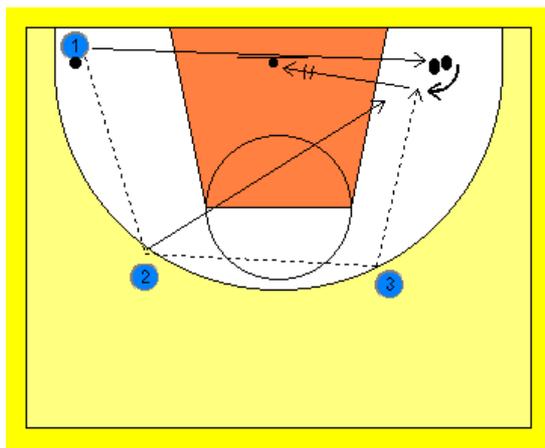
➤ **10'** **TIRO**

Passaggio e Tiro con arresto a 2 tempi

1 velocità

4 distanze di tiro, da uno a quattro punti

Alete disposte come da diagramma: 3 passaggi una mano laterale, arresto a 2 tempi e tiro. Cambio lato. Rotazione oraria.



➤ **1'** **WATER-BREAK**



MODULO TECNICO GRUPPO 1

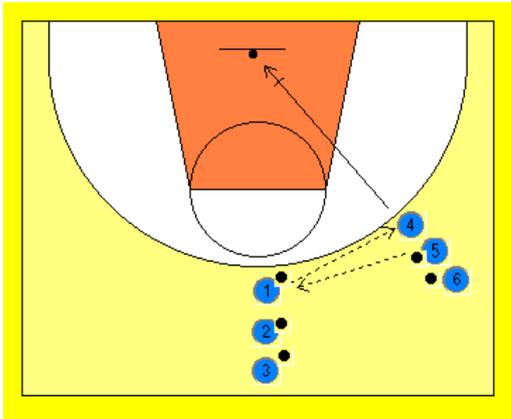
➤ 15' **TIRO (da tre punti e tiro delle interne)**

Lavoro differenziato in due gruppi, dopo 7' i gruppi si invertono.

Campo A

3' Catena play-guardia

Giocatrici come da diagramma, giocatrici ferme ricevono e tiro.



OBIETTIVI

Tiro da tre punti

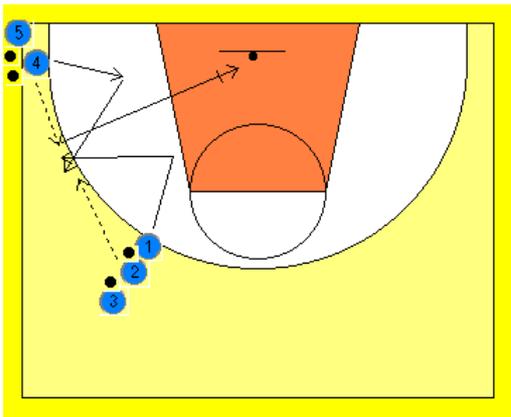
CORREZIONI

Spinta gambe

Mani pronte

3' Catena ala-angolo

Giocatrici come da diagramma, arresto in due tempi ricezione e tiro.



OBIETTIVI

Tiro da tre punti

CORREZIONI

Smarcamento forte

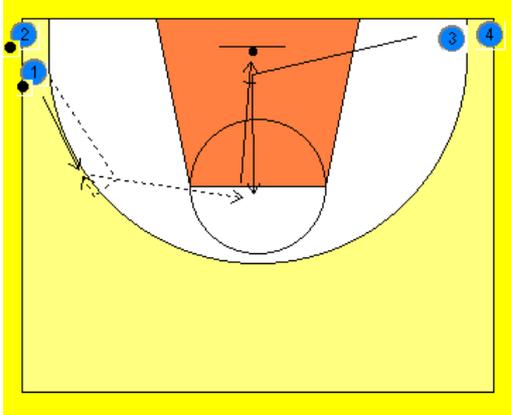
Arresto ad un tempo



Campo B

3' Tiro lunetta

Giocatrici come da diagramma, l'auto passaggio di 1 è il segnale per 2 di tagliare, ricezione in lunetta e tiro.



OBIETTIVI

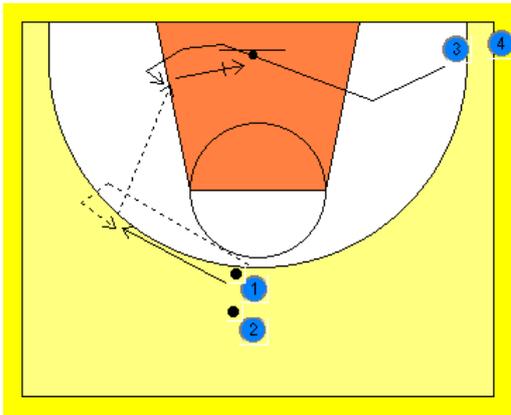
Tiro interne

CORREZIONI

Arresto due tempi

3' Tiro post basso

Giocatrici come da diagramma, l'auto passaggio di 1 è il segnale per 2 di tagliare, ricezione in post basso e tiro.



OBIETTIVI

Tiro interne

CORREZIONI

Tenere palla alta

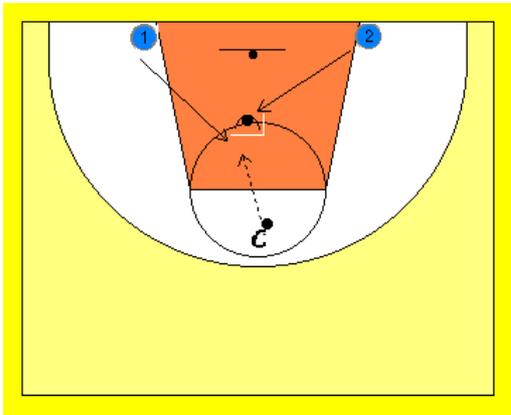
➤ **1' WATER-BREAK**



➤ **15'** **TIRO (da recupero difensivo)**

5' **1 c 1 in area**

Come da diagramma, 1 al segnale del coach sale riceve e gioca.



OBIETTIVI

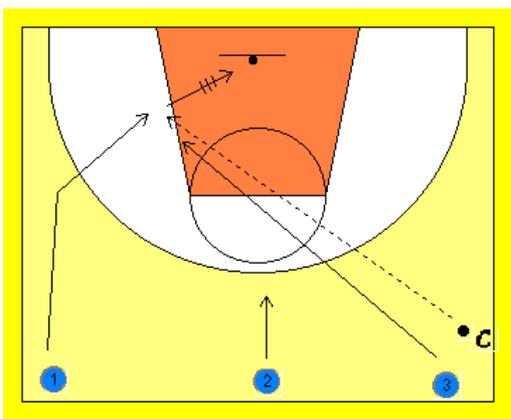
Lettura difensiva
Rapidità di esecuzione al tiro

CORREZIONI

Non farsi battere

5' **1c1 contropiede**

Disposte come da diagramma, sulla ricezione 1 tira sotto la pressione di 3



OBIETTIVI

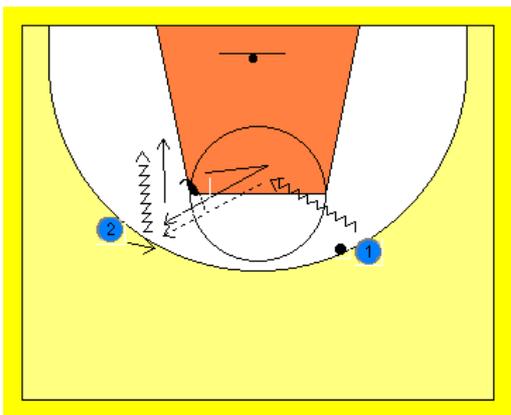
Equilibrio
Gestione del contatto

CORREZIONI

Tenere il contatto

5' **1c1 aiuto e recupero**

Disposte come da diagramma, difensore aiuta e recupera, 2 ha l'obbligo di ricevere fuori dai tre punti.



OBIETTIVI

Lettura difensiva per esterni

CORREZIONI

Recupero rapido

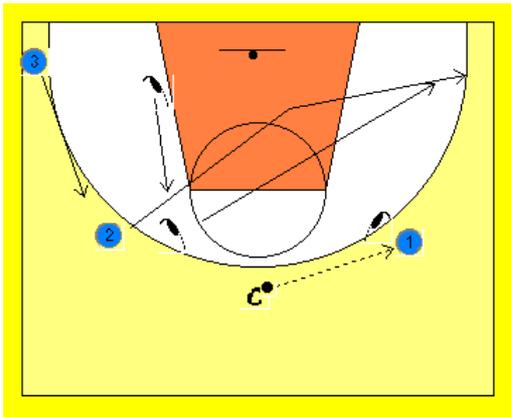


➤ **1'** **WATER-BREAK**

➤ **20'** **GIOCO (3 c 3 metà campo)**

10' 3 c 3 metà campo

Disposte come da diagramma, al passaggio del coach si gioca fino a canestro realizzato o recupero difensivo.



OBIETTIVI

Difesa: pressione palla
tagli

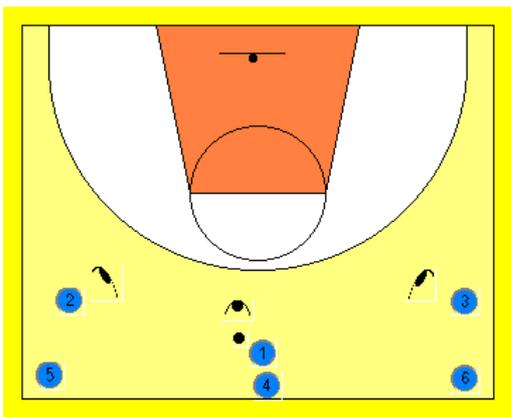
Attacco : spaziatura
tiro

CORREZIONI

Non stare ferme
anticipo

10' 3 c 3 da metà campo

Disposte come da diagramma, il terzetto che subisce canestro rimane in difesa.



OBIETTIVI

Difesa: determinazione difensiva

Attacco : letture scelte offensive

CORREZIONI

Attaccare gli spazi

NB : Cimitan, Grenga riposo funzionale



MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 15' TIRO (da tre punti e tiro delle interne)

Tiro interne

5' Mikan-drill

Frontale e rovesciato.

OBIETTIVI

Spinta dei piedi
Tecnica mezzo gancio

CORREZIONI

Spinta dei piedi
Palla alta

5' Tiro da rimbalzo

Lancio palla a tabellone, rimbalzo ostacolo del coach e tiro.

OBIETTIVI

Tiro sotto pressione

CORREZIONI

Saltare a rimbalzo
Tenere il contatto

5' Tiro spalle a canestro con auto passaggio

Auto passaggio, in post basso arresto di potenza giro piede perno e tiro.

OBIETTIVI

Arresto rovescio

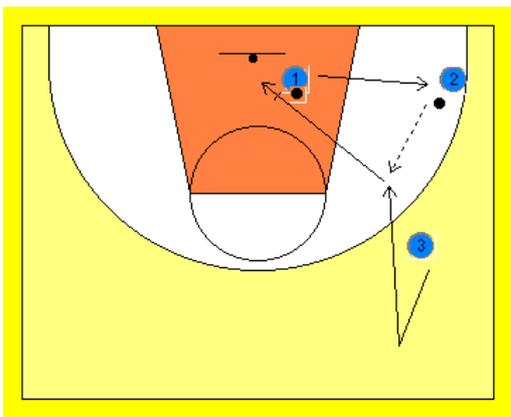
CORREZIONI

Arresto forte

Tiro da tre punti

5' Tiro in continuità a terzetti

Giocatrici come da diagramma, arresto in due tempi, ricezione e tiro.



OBIETTIVI

Tiro da tre punti

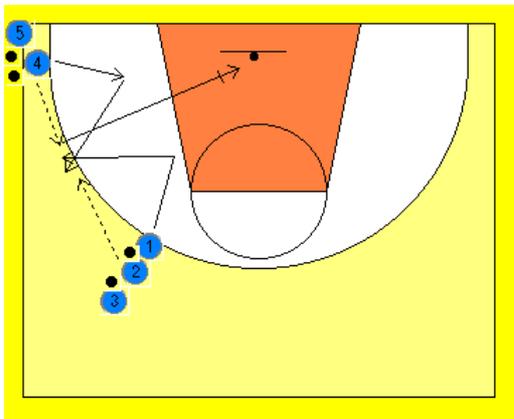
CORREZIONI

Basse sulle ricezione
Palla in posizione di tiro



5' **Catena ala-angolo**

Giocatrici come da diagramma, arresto in due tempi ricezione e tiro.



OBIETTIVI

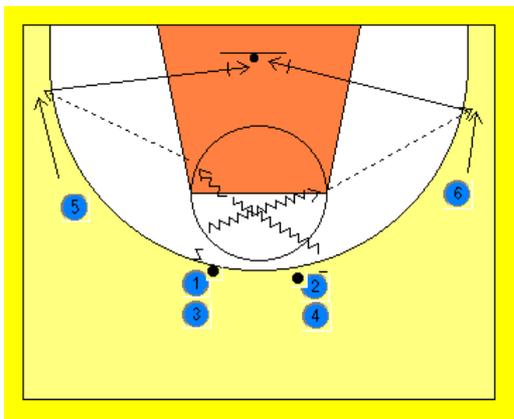
Tiro da tre punti

CORREZIONI

Basse sulle ricezione
Palla in posizione di tiro

5' **Tiro in continuità da smarcamento**

Giocatrici come da diagramma, penetrazione incrociata, passaggio in angolo e tiro, Rotazione 1 x 2.



OBIETTIVI

Tiro da tre punti

CORREZIONI

Pronte per tirare

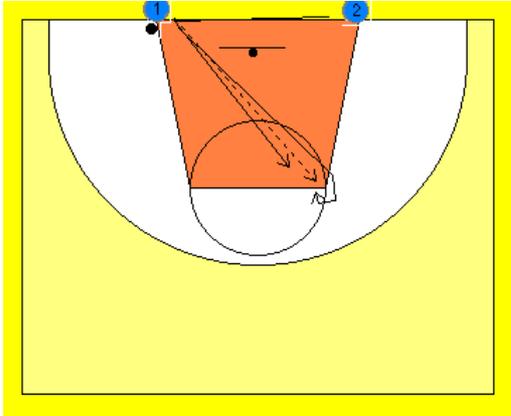
➤ **1'** **WATER-BREAK**



➤ **15'** **TIRO (da recupero difensivo)**

5' **1 c 1 con handicap**

Come da diagramma, quando 1 lancia la palla 2 va a toccare la linea di fondo e recupera in difesa.



OBIETTIVI

Letture difensive

CORREZIONI

Letture errate

10' **1 c 1 con handicap (gomito)**

Come il precedente toccando il gomito.

OBIETTIVI

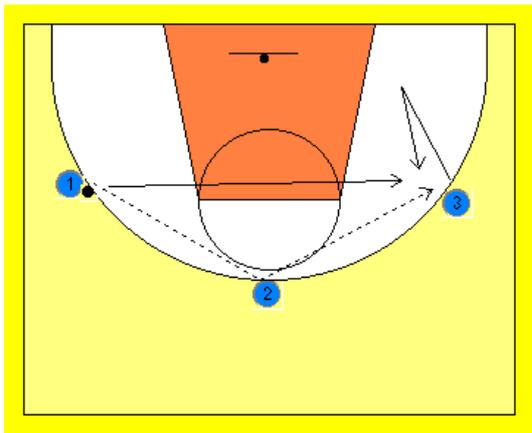
Letture difensive

CORREZIONI

Letture

10' **1 c 1 con recupero difensivo**

Disposte come da diagramma, 1 dopo aver passato la palla a 2 va a recuperare su 3.



OBIETTIVI

Letture difensive

CORREZIONI

Letture errate

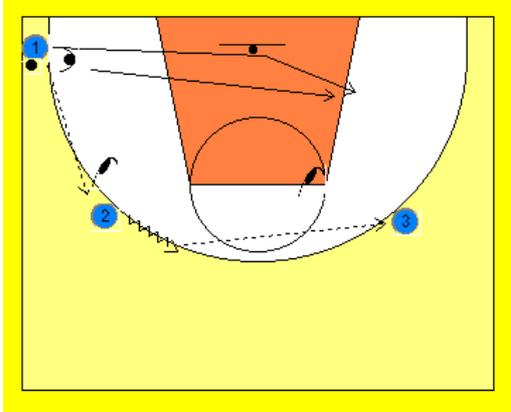
➤ **1'** **WATER-BREAK**



➤ **20'** **GIOCO (3 c 3 metà campo)**

10' **3 c 3 metà campo**

Disposte come da diagramma, dopo aver ribaltato la palla, taglio post medio.



OBIETTIVI

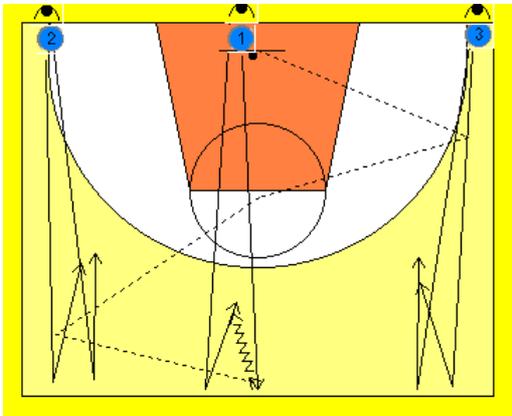
Collaborazioni 2 esterni-1 interno

CORREZIONI

Servire il taglio
Spazi

10' **3 c 3 metà campo**

Disposte come da diagramma, dopo tic tac fino a metà campo, al ritorno si gioca, con tre esterne.



OBIETTIVI

Collaborazioni tra esterni

CORREZIONI

Occupare gli spazi

NB : Toto, Mandrillo, Nannini riposo funzionale.



GIOVEDÌ 11 AGOSTO 2005 (pomeriggio)

DISPUTATO TORNEO CON SQUADRE 89 - 90 - 91

<u>GRUPPO</u> <u>89</u>	<u>PUNTI</u>	<u>GRUPPO</u> <u>90</u>	<u>PUNTI</u>	<u>GRUPPO</u> <u>91</u>
FALL	6	CIMITAN	5	TAVA
PELLEGRINO	5	MORSELLI	4	TOGNALINI
SCOGLIA	4	CAPPONI	8	BASSI
ZAMBRINI	6	ZAMPELLA	7	QUARTA
RUSSO	0	PRESICCE	0	BESTAGNO
ANTONELLI	1	MANZINI	7	DIODATI
PEGORARO	4	CORSI	0	CANTE
BALDELLI	3	POZZATI	0	MERONI
PICCINNI	6	MARON	2	MADONNA
SERVILLO	4	MOLTENI	2	
TOTO	6			
AMBRA	1			
TOZZI	4			

N.B. Mandrillo, Busato, Grenga, Nannini riposo funzionale

RISULTATI TORNEO

<u>PARTITE</u>	<u>RISULTATI</u>
89 vs 91	30 - 21
89 vs 90	17 - 23
90 vs 91	12 - 27

CLASSIFICA FINALE

<u>POS.</u>	<u>SQUADRA</u>
1	91
2	89
3	90



12 AGOSTO

POMERIGGIO

GR	ARGOMENTO			ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	ATTIVAZIONE TECNICA	10	BRAMBILLA	BINELLA		
1	MODULO FISICO	20	PREP. FISICI	FULLIN - PIRANI - ZENARI		
1	TECNICO ANAL (part,arr,pass)	20	CASADIO	TOZZI	TOZZI	
1	TECNICO METABOLICO	20	BRAMBILLA	BINELLA	BINELLA	
1	DIFESA	15	FULLIN	PIRANI - ZENARI	CASADIO - TOZZI	
1	GIOCO (SITUAZ. A TC)	20	CASADIO	TOZZI	BRAMBILLA - BINELLA	
		20				
2	ATTIVAZIONE TECNICA	10	BROLLO	DIOTALLEVI		
2	MODULO FISICO	20	PREP. FISICI	CANTAMESSE - PELLEGRINI		
2	TECNICO ANAL (part,arr,pass)	20	DA PREDÀ	IANNUZZO - PAVAN	IANNUZZO - PAVAN	
2	TECNICO METABOLICO	20	BROLLO	DIOTALLEVI	DIOTALLEVI	
2	DIFESA	15	CANTAMESSE	PELLEGRINI	DA PREDÀ - IANNUZZO - PAVAN	
2	GIOCO (SITUAZ. A TC)	20	DA PREDÀ	IANNUZZO - PAVAN	BROLLO - DIOTALLEVI	



VENERDI 12 AGOSTO 2005 (pomeriggio)

MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 10' ATTIVAZIONE TECNICA

- 5' Sparse per il campo, palleggiare, al segnale cambi di mano e direzione
- 5' 3 file stessa cosa

➤ 45' CIRCUITO TECNICO FISICO

Tre stazioni di lavoro contemporaneo

□ 20' MODULO FISICO: SOVRACCARICHI

Stazione 1) Bilanciere - Manubri (40")

Push press manubri

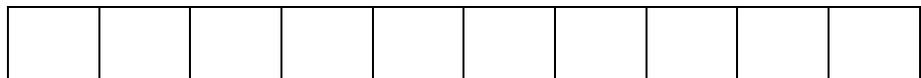
Stazione 2) Fit-ball (40")

Corpo proteso dietro in appoggio con i gomiti su fit-ball

Stazione 3) Palla medica (40")

Saltelli in divaricata sagittale e frontale con spinta in alto palla medica 2kg

□ 20' MODULO FISICO: RAPIDITA' PIEDI



Scala orizzontale (2 serie per esercizio)

- Avanzamento con due appoggi saltando uno spazio e tornando indietro di uno
- Avanzamento laterale con due appoggi dentro, due fuori avanti, due fuori laterali, due dentro indietro, due fuori indietro ...
- Avanzamento laterale con un appoggio sempre dentro e uno sempre fuori una volta avanti una indietro



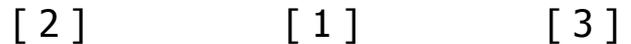
□ **20' MODULO FISICO: SPOSTAMENTI**

1) Croce + scala



percorso ad 8 tra i coni (tipo test croce un giro) +
sprint avanti + avanzamento nella scala con un
appoggio per ogni spazio; (variare il modo di
avanzare nella scala)

2) Very fox (Blaso)



[4] °

[5] °

[6] °

- 1 hockey step nel cerchio, 2 e 3 fungono da posto di blocco, 4,5, ecc. sono in possesso di palla di fronte a 1
- 2 sprinta, cerca il contatto per uscire dietro 2 e riceve da 4, effettua arresto e jump come se dovesse tirare a canestro; ricade in equilibrio e parte in palleggio per accodarsi dietro 6
- 3, una volta passato 1, scivola verso il cerchio centrale, effettua hockey step 3-4", sprinta verso 3 (stessa sequenza di azione precedente), ecc.
- 4 una volta passata la palla a 1 rimpiazza il posto di blocco dal lato dove ha passato la palla



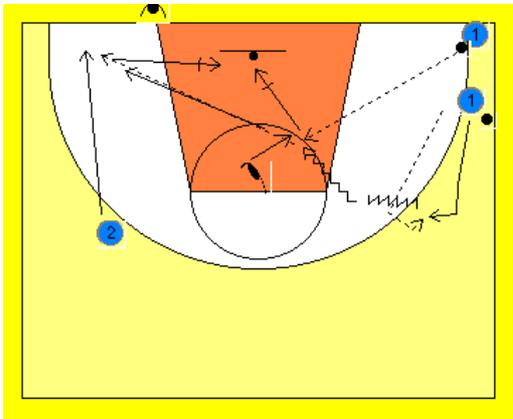
P.S. l'esercizio si sviluppa in continuità, seguendo la regola: " chi funge da blocco scivola verso il centro e scatta verso il blocco del lato opposto; chi passa rimpiazza il posto di blocco dal lato dove ha passato la palla ".

Osservazioni	Correzioni
1) Difficoltà nella tenuta corretta del tratto lombare durante gli esercizi con sovraccarico.	1) Porre attenzione sul lavoro muscolare degli addominali e dorsali.
2) Difficoltà nella rapidità di esecuzione delle traslocazioni sulla scala (tendenza ad accentuare la fase aerea del movimento).	2) Richiamo a mantenere la posizione di equilibrio nelle esecuzioni.
3) Difficoltà nell'uso dei piedi negli elementi di tecnica cestistica richiesti nella struttura dell'esercizio	3) Porre attenzione sull'uso degli avampiedi e sul concetto di anticipare l'azione degli arti inferiori.

□ **20' TECNICO ANALITICO (part, arresto, pass.)**

10' Soluzioni offensive in continuità

Come da diagramma, 1 esegue auto passaggio con arresto ad un tempo. Sull'aiuto del difensore scarica a 2 che tira, dopo aver scaricato 1 riceve e tira.



OBIETTIVI

Partenze, arresti, passaggi

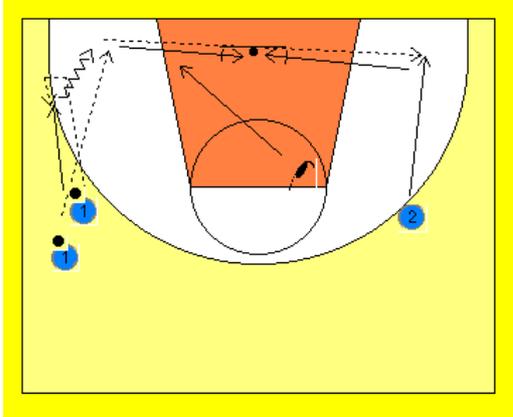
CORREZIONI

Passaggi imprecisi
Lettura degli scarichi



10' "Penetrazione sul fondo" (soluzioni offensive in continuità)

Come da diagramma, 1 esegue auto passaggio con arresto ad un tempo. Sull'aiuto del difensore scarica a 2 che tira, dopo aver scaricato 1 riceve e tira.



OBIETTIVI

Partenze, arresti, passaggi

CORREZIONI

Passaggi in salto
Pronte a tirare

➤ **1' WATER BREAK**

□ **20' TECNICO METABOLICO**

4' 1 c 0

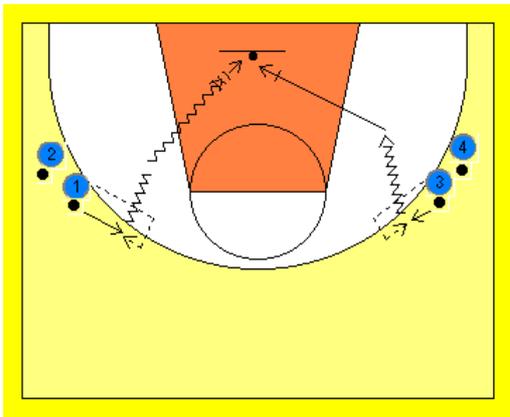
Come da diagramma. Eseguire, auto passaggio arrestato in due tempi.e:

tiro

"kiki move" con due palleggi

Terzo tempo con due palleggi

Dx sx



OBIETTIVI

Partenza incrociata

Presenza della palla per il tiro

CORREZIONI

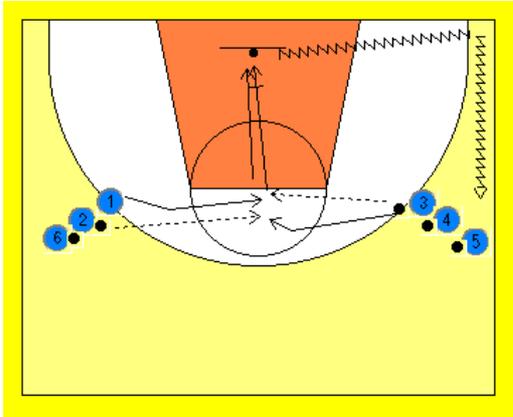
1° passo lungo

Palleggio forte



3' tiro catena con arresto a due tempi

Come da diagramma, dopo il tiro sprint in palleggio nella fila dopo il tiro.



OBIETTIVI

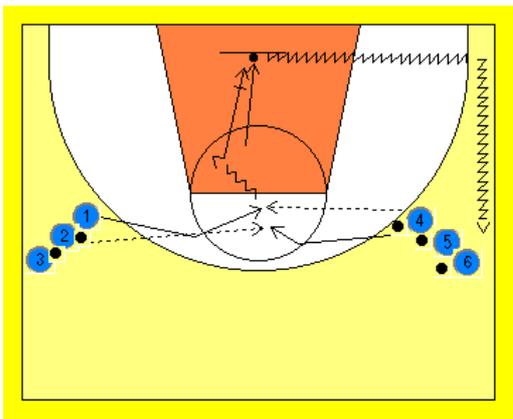
Arresto e tiro

CORREZIONI

Basse sulle gambe
Mani pronte

3' tiro catena con arresto a due tempi

Come da diagramma, dopo la ricezione, partenza incrociata, arresto ad un tempo, tiro, rimbalzo, sprint in palleggio nella fila dopo il tiro.



OBIETTIVI

Arresto e tiro

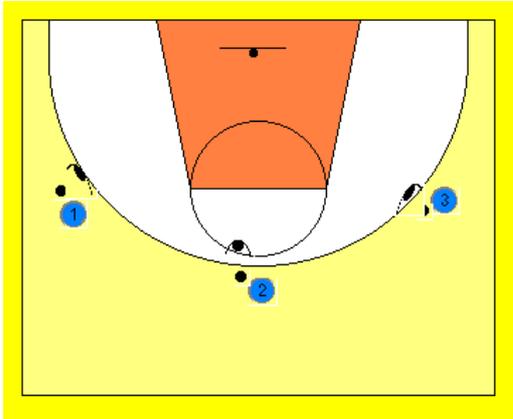
CORREZIONI

Equilibrio sugli arresti
Salto sul tiro



10' 1 c 1 da palla consegnata

Come da diagramma, tre minuti a posizione, gara a punti.



OBIETTIVI

Letture 1 c 1

CORREZIONI

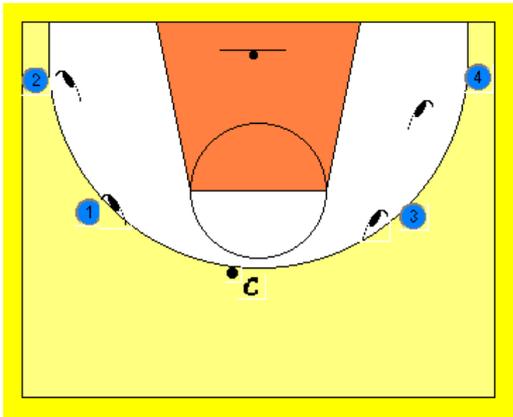
Andare direttamente a canestro
Abuso del palleggio

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **15' DIFESA**

3' posizione + anticipo "bodycheck"

Come da diagramma, al via del coach la difesa contiene i tagli degli attaccanti.



OBIETTIVI

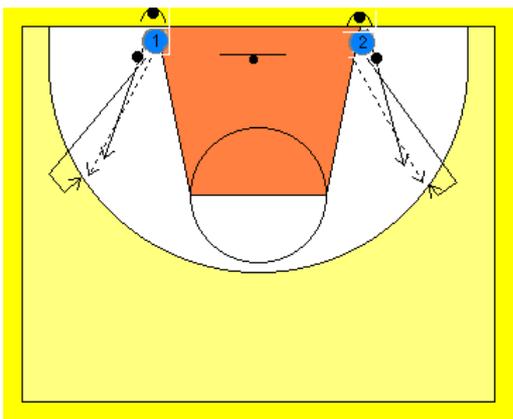
Ricerca del contatto fisico

CORREZIONI

Rompere il taglio
Contatto

7' 1 c 1 da autopassaggio

Come da diagramma, 1 esegue auto passaggio in ala, 2 segue e difende. Dx e sx.



OBIETTIVI

Contenere almeno due palleggi

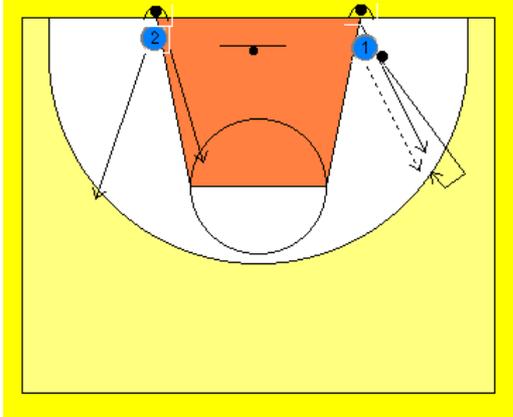
CORREZIONI

Muro
Taglia fuori



5' 2 c 2 da autopassaggio

Come da diagramma, 1 esegue auto passaggio in ala, 2 segue e difende, 3 corre in ala opposta, 4 si adegua, poi si gioca.



OBIETTIVI

Contenere almeno due palleggi e taglio verso la palla

CORREZIONI

Rompere il taglio
Aiuto

➤ **1' WATER BREAK**

➤ **20' GIOCO (Situazione tutto campo)**

20' 5 c 5

Tre squadre, gare ai sei punti.
10' utilizzare massimo due palleggi.
10' palleggio libero.

OBIETTIVI

Lecture degli spazi

CORREZIONI

Correre larghe
Non stare ferme
Giocare dai e vai



MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 10' ATTIVAZIONE TECNICA

5' Sparse per il campo, palleggiare, al segnale si arresta e riparte

5' Tutte con la palla, formando delle coppie cercano di rubarsela

➤ 45' CIRCUITO TECNICO FISICO

Tre stazioni di lavoro contemporaneo

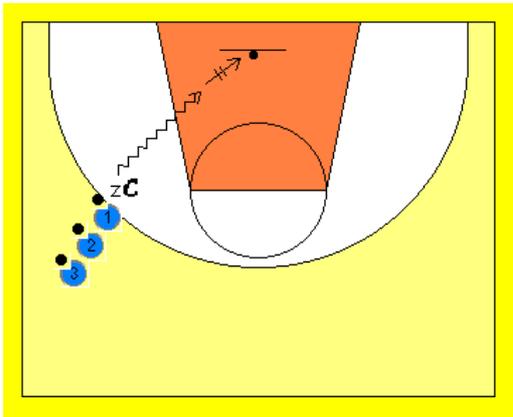
□ 15' MODULO FISICO

VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1

□ 20' TECNICO ANALITICO (part. arresto, pass.)

5' Partenza incrociata in palleggio

Da posizione di tiro, strappo forte la palla, due palleggi arresto rovescio



OBIETTIVI

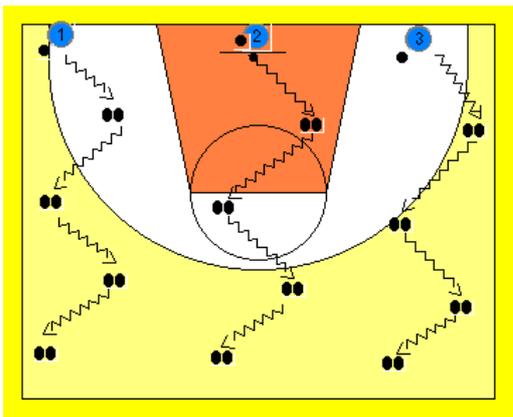
Curare lo strappo della palla e partenza

CORREZIONI

Equilibrio sugli arresti
Pronte al tiro

5' Discese Portland

Come da diagramma, da posizione di tiro, due palleggi forti arresto ad un tempo, ripartenza.



OBIETTIVI

Curare l'equilibrio sull'arresto a un tempo
Partenza incrociata

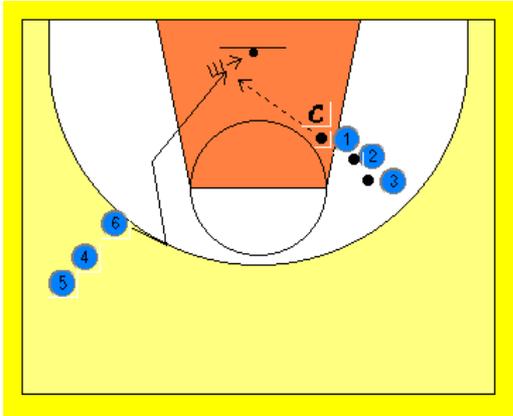
CORREZIONI

Eeguire forte il movimento richiesto



5' Passaggio mano sx

Sul taglio di 2, 1 esegue passaggio con mano sx, accompagnando con piede sx.



OBIETTIVI

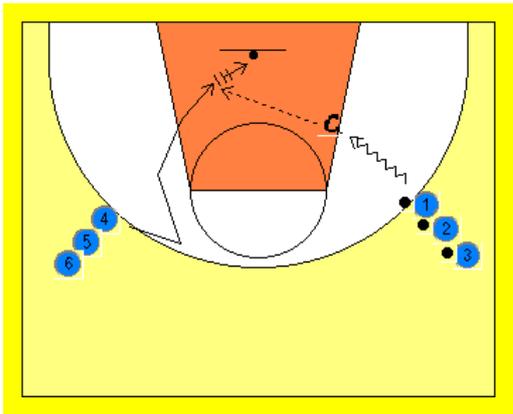
Tecnica corretta di esecuzione

CORREZIONI

Passaggi lenti ed imprecisi

5' Partenza - arresto - passaggio

1 da posizione di tiro, strappa forte la palla, due palleggi forti arresto ad un tempo, passaggio mano sx, taglio di 2 che tira.



OBIETTIVI

Somma dei tre obiettivi precedenti

CORREZIONI

Coordinazione arresto-passaggio

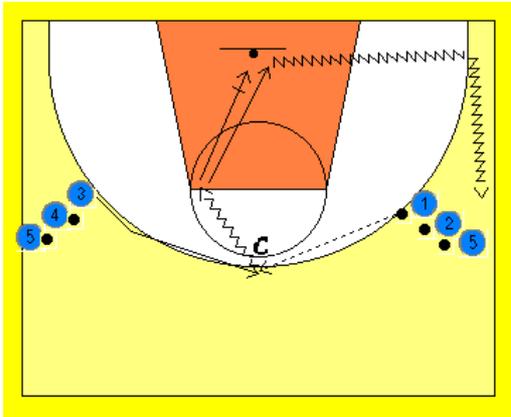
➤ **1' WATER BREAK**



□ **5' TECNICO METABOLICO**

6' 1 c 0 partenza incrociata dal centro

Come da diagramma, 2 sulla ricezione esegue arresto a due tempi, partenza incrociata arresto e tiro, rimbalzo scatto fino alla linea laterale e torna in fila.



OBIETTIVI

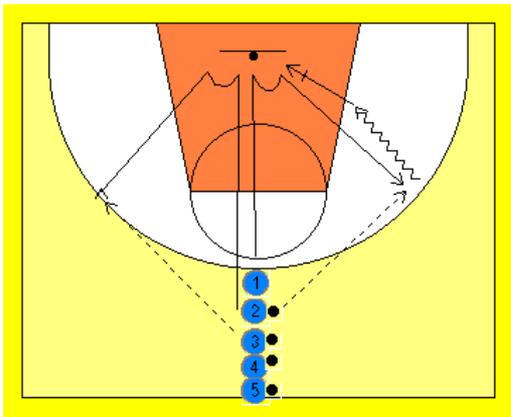
Ricezione – arresto a due tempi - esplosività

CORREZIONI

Piedi a canestro
Distendere il braccio

7' Catena di tiro

Come da diagramma, 1 giro dorsale sotto canestro, riceve, partenza incrociata, due palleggi arresto e tiro.



OBIETTIVI

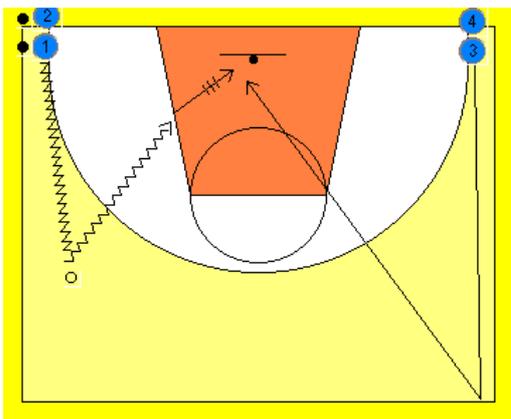
Equilibrio sull'arresto a due tempi - esplosività

CORREZIONI

Mani pronte
Basse sulle gambe

7' 1 c 1 da cambio di senso

Come da diagramma, al birillo 1 cambia senso e va a canestro, 2 scatta fino a metà campo e va ad ostacolare il tiro di 1.



OBIETTIVI

Palleggio spinto e tiro sottopressione

CORREZIONI

Tenere due palleggi
Scivolare senza rialzarsi

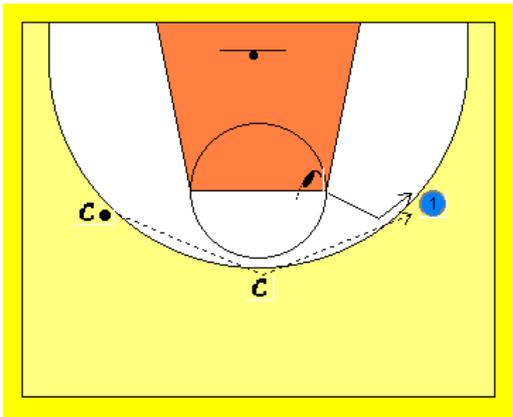


➤ **1'** **WATER BREAK**

➤ **15'** **DIFESA**

7' **1 c 1 didattico**

Come da diagramma, palla passata fra gli appoggi, con difesa che si adegua, quando la stessa arriva all'attaccante si gioca 1 c 1.



OBIETTIVI

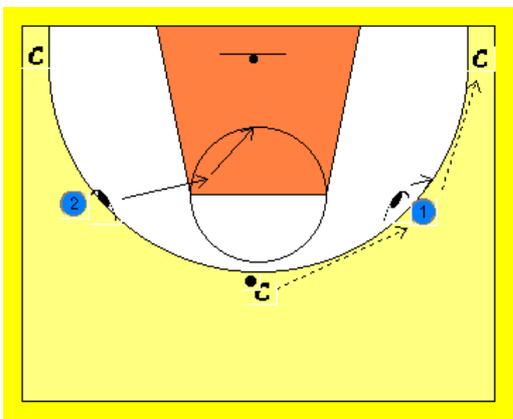
Difesa d'anticipo e adeguamento

CORREZIONI

Corretta posizione di anticipo
Tenere la posizione

7' **2 c 2 con tre appoggi**

Come da diagramma, 1 e 2 si smarkano nelle proprie posizioni per ricevere e giocare 2 c 2.



OBIETTIVI

Difesa d'anticipo e chiusura sui tagli

CORREZIONI

Rompere i tagli
La difesa si muove sincronamente al movimento della palla

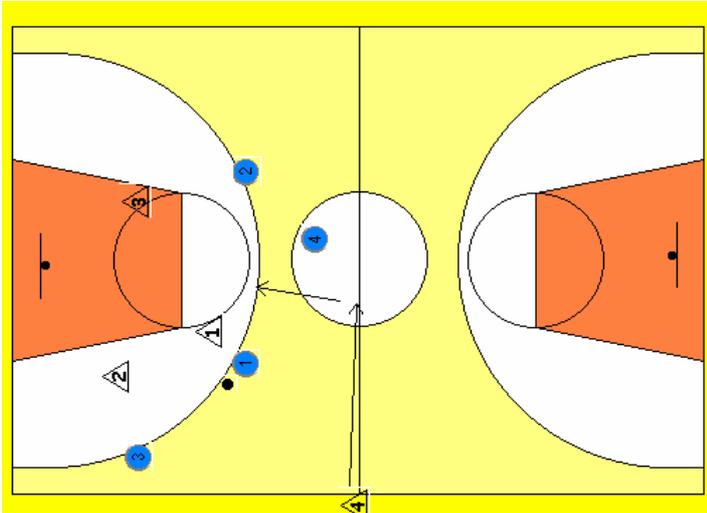
➤ **1'** **WATER BREAK**



➤ **20'** **GIOCO (Situazione tutto campo)**

7' **4 c 3 con recupero da metà campo**

Come da diagramma, si gioca fino ad otto punti, poi escono tutte otto.



OBIETTIVI

Sovrannumero

CORREZIONI

Errate letture degli spazi
Poca intensità

6' **5 c 5 c 5**

OBIETTIVI

Gioco libero

CORREZIONI

Giocare con le interne
Abuso del palleggio

7' **5 c 5**

La squadra che subisce canestro esce.

OBIETTIVI

Gioco libero

CORREZIONI

Sovrapposizione
Allargare gli spazi

NB : Mandrillo riposo funzionale, Grenga, Madonna, Ambra si fermano a metà allenamento, Busato Nannini saltano la parte di gioco.



13 AGOSTO

MATTINA

GR	ARGOMENTO		ALLENATORI	ASSISTENTE	RILEVATORI	RIPRESA
1	BRESSAN	40	BRESSAN	PELLEGRINI-IANNUZZO-PAVAN		
1	TIRO	15	CANTAMESSE	PELLEGRINI	DA PREDÀ -PAVAN	
1	FOND. OFFENSIVI	20	DA PREDÀ	PAVAN	DIOTALLEVI-IANNUZZI	
1	GIOCO (SITUAZ. VARIE)	15	DIOTALLEVI	IANNUZZI	CANTAMESSE-PELLEGRINI	
	MOD. FISICO	30	PREP. FISICI	TUTTI		
2	BRESSAN	40	BRESSAN	ZENARI-TOZZI		
2	TIRO	15	PIRANI	ZENARI	CASADIO-TOZZI	
2	FOND. OFFENSIVI	20	CASADIO	TOZZI	BRAMBILLA-BINELLA	
	GIOCO (SITUAZ. VARIE)	15	BRAMBILLA	BINELLA	PIRANI-ZENARI	
2	MOD. FISICO	30	PREP. FISIC	BRAMBILLA-BINELLA		

POMERIGGIO

GR			ALLENATORI	ARBITRI	SCORER	RIPRESA
1,2	ATTIVAZIONE FISICA	15	PREP FIS			
1,2	PARTITA 1990 - 1991	30	CANTAMES - DA PREDÀ	DIOTALLEVI - BINELLA		ROSSI
1,2	PARTITA 1989 - 1990	30	DIOTAL.-BRAMBILLA	ZENARI-TOZZI		ROSSI
1,2	PARTITA 1989 - 1991	30	PIRANI-CASADIO	IANNUZZO-PAVAN		ROSSI



SABATO 13 AGOSTO 2005 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ 5' ATTIVAZIONE

Muoversi liberamente in palleggio

- Up and down
- Up and down al segnale 4"-5" skip
- Palla in mano, tutte insieme, 1 appoggio su piede dx, 2sx, 2 dx, 1 sx, in continuità

➤ 5' PALLEGGIO SUL POSTO

- Due palleggi, esitazione, dx, sx, passo in fuori
- Due palleggi dx, 3 cambi di mano frontali (dentrofuori), 2 palleggi sx, in continuità.
- Due palleggi alti dx, 1 cambio di mano basso, 2 palleggi alti di sx
- Due palleggi alti dx, 3 cambio di senso con palleggi bassi,
- Due palleggi dx dentro fuori

➤ 10' RAPIDITA' PIEDI

FIRE FOOTWORK

- A coppie 1 avanti, 1 dietro, 2 sfalsati, 1 avanti, 1 dietro
- 1 in fuori, 2 saltelli sfalsati, 1 in fuori
- 1 in diagonale sx, 1 diag dx, 1 avanti, giro, in continuità

➤ 10' PASSAGGIO

Tic tac a tre a tutto campo

3 file

1 velocità di esecuzione

- Apertura a dx, quattro passaggi, l'ultimo a scavalcare il centrale, terzo tempo dx.
- Apertura a sx, quattro passaggi, l'ultimo a scavalcare il centrale, terzo tempo sx.
- Come sopra con conclusione arresto e tiro.
Variare la posizione di partenza delle file.
Andata a 3-4 metri di distanza l'una dall'altra, ritorno 5-6 metri.

➤ 1' WATER BREAK



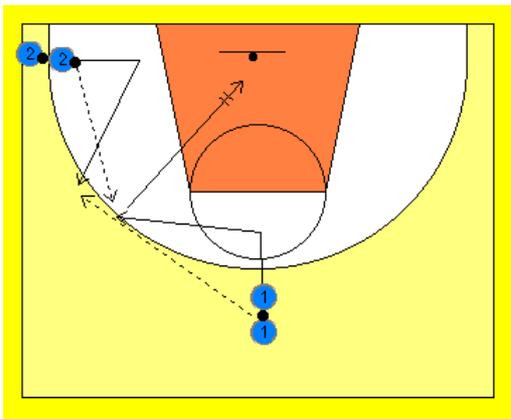
MODULO TECNICO GRUPPO 1

➤ 15' TIRO

7' Continuità di tiro in posizione di ala

Atlete disposte come da diagramma, 2 esegue smarcamento, riceve in posizione di ala e tira. 1 dopo aver passato, esegue smarcamento, riceve in posizione di ala e tira.

Variante: Conclusione con partenza incrociata, arresto e tiro



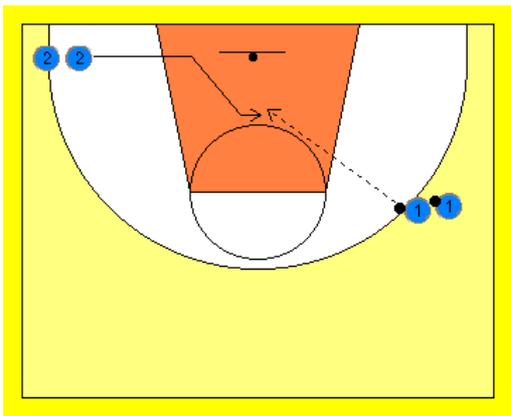
OBIETTIVI: Fronteggiare il canestro
Corretta esecuzione del tiro

CORREZIONI: Ricevere fronteggiando il canestro, pronte per tirare.
Curare la verticalità del movimento

7' Continuità di tiro: interno ed esterno

Atlete disposte come da diagramma. L'attaccante senza palla taglia sotto canestro e riceve per un tiro frontale.

Dopo ogni tiro si cambia fila



OBIETTIVI: fronteggiare il canestro ricevendo sull'azione di taglio

CORREZIONI: Corretto utilizzo dei piedi
Girarsi con la palla pronta in posizione di tiro

➤ 1' WATER BREAK

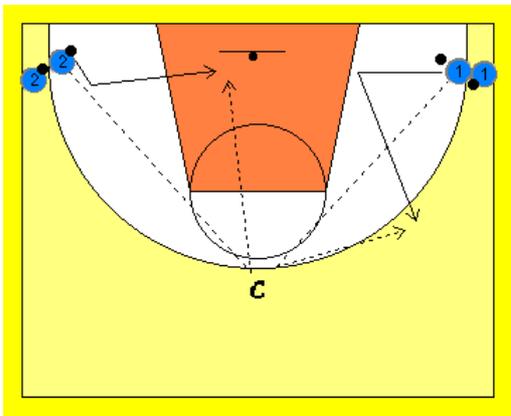


➤ **20' FONDAMENTALI OFFENSIVI**

12' Fondamentali offensivi: 1c 0

Giocatrici disposte come da diagramma. Eseguono in sequenza:

- 3' Taglio diretto a canestro, con arresto rovescio
- 3' Smarcamento e taglio davanti, con arr. rovescio
- 3' Smarcamento e ricezione
- 3' Smarcamento e back door, con terzo tempo

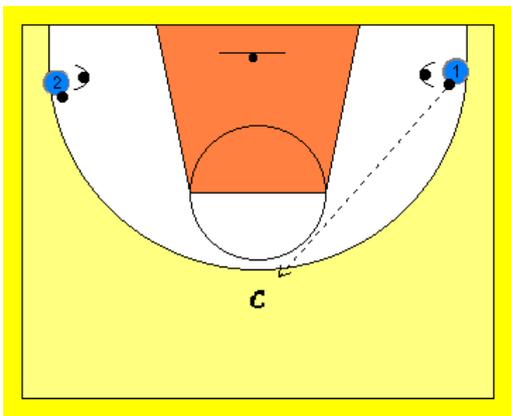


OBIETTIVI: Cura delle soluzioni d'attacco nella fase di smarcamento

CORREZIONI: scarso equilibrio in fase di tiro
non si riceve pronte in pos. di tiro

8' Fondamentali offensivi: 1c 1

Atlete disposte come da diagramma. Giocano 1c1, cercando di ripetere le soluzioni precedenti in situazione agonistica .



OBIETTIVI: Cura delle scelte offensive

CORREZIONI: Cattiva lettura dell' 1c1
Esecuzione dei cambi di senso con cattivo utilizzo del peso del corpo

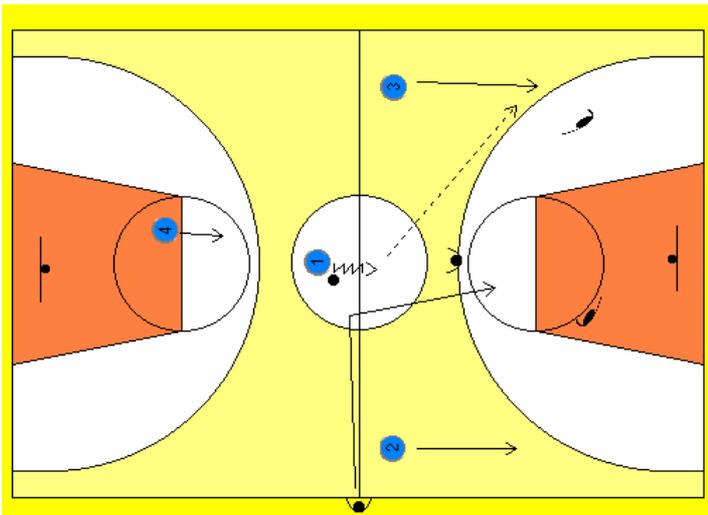


➤ **15'** **GIOCO**

8' **4 c 3 + 1 in continuità**

Atlete disposte come da diagramma, si gioca 4 c 3 con il 4° difensore che toccando la 1/2 campo entra in gioco solo quando la palla supera la linea di 1/2 campo.

L'azione di attacco deve concludersi in 10", sfruttando il soprannumero creato



OBIETTIVI: Corretto sviluppo del contropiede

CORREZIONI: Non si riesce a sfruttare la superiorità numerica
Scarsa propensione a correre in contropiede dei giocatori senza palla

7' **4 c 4 invertire tutto campo**

Quando la difesa recupera la palla o subisce canestro, effettua apertura ai 4 serbatoi.

Rotazione: chi ha attaccato va a difendere e chi ha difeso va nel serbatoio.

OBIETTIVI: contropiede e transizione difensiva

CORREZIONI: Poca intensità difensiva
Non si effettua tagliafuori
Troppi palleggi inutili

➤ **1'** **WATER BREAK**



➤ **30'** **MODULO FISICO**

1) Strisce mobili

In decubito prono in fila dietro la linea di fondo, l'ultima giocatrice in piedi: al via la giocatrice in piedi parte passando sopra le compagne con un solo appoggio tra ognuna e si sistema in decubito prono davanti alla prima; l'ultima in decubito prono una volta superata dalla compagna, si alza e a sua volta supera le compagne. Arrivo sulla linea di fondo opposta, quando la prima giocatrice si posiziona prona oltre questa.

2) Staffettone

Ogni squadra disposta con le sue giocatrici per metà dietro una linea di fondo e per metà dietro l'altra, una sola con palla medica. Effettuare il percorso previsto e consegnare la palla medica alla compagna che parte, fino ad esaurimento.

Percorso:

- Sprint palla medica in mano
- Superamento over palla in mano
- Rotolamento palla e contemporanea capovolta in avanti su tappetino
- Sprint palla medica in mano
- Rotolamento palla sotto un over
- Sprint palla in mano e consegna alla compagna

Vince la squadra che termina per prima il percorso con tutte le sue giocatrici.

3) Gara di tiro

Ogni squadra disposta con le sue giocatrici per metà dietro una linea di fondo e per metà dietro l'altra. Due cerchi con palla sulla linea di metà campo per ogni squadra. Le prime due giocatrici di ogni squadra partono contemporaneamente, sprintsano, recuperano la palla a metà campo, ritornano verso il proprio canestro e scelgono il tipo di tiro (3 – 2 – 1 punto), prendono il rimbalzo e riportano sprintsando il pallone nel cerchio. Una volta che il pallone è posizionato nel cerchio può partire la compagna dello stesso lato. Al termine del tempo previsto (3'), vince la squadra che ha effettuato più punti. Si effettuano 3 serie.

N.B.: sono state scelte questo tipo di proposte, oltre che per creare un momento ludico, ovvero una situazione di gioco non codificato, anche per poter valutare il bagaglio motorio delle giocatrici e la loro capacità di trasferire ed utilizzare le proprie abilità in un contesto diverso da quello tecnico-addestrativo.

NB: Nannini, Madonna e Mandrillo a riposo funzionale

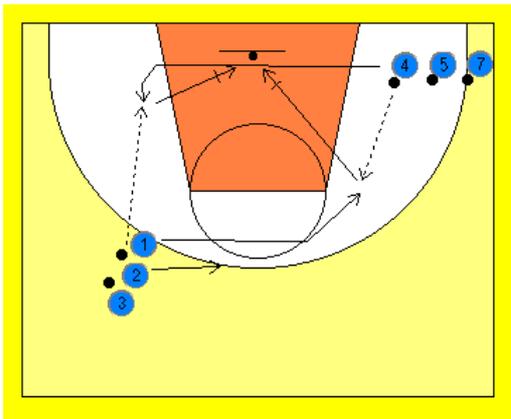


MODULO TECNICO GRUPPO 2

➤ 15' TIRO

7' Catena di tiro: "Orologio"

Disposte come diagramma.

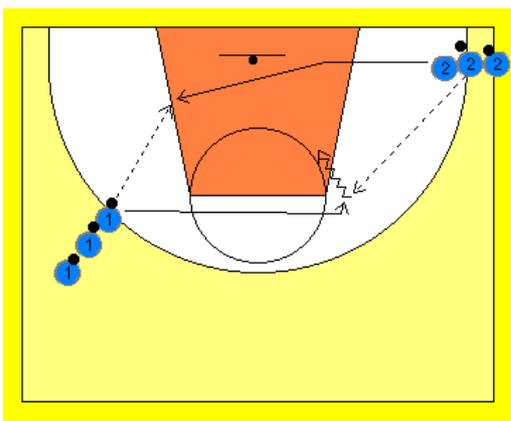


OBIETTIVI: Fronteggiare il canestro, rapida esecuzione nel tiro

CORREZIONI: Scarsa coordinazione arti superiori- arti inferiori, nella fase di arresto, trasporto e salto

7' Catena di tiro

Come il precedente con:
in ala - ricezione, arresto in 1 tempo, un palleggio arrestato e tiro
in post basso – ricezione spalle al canestro e tiro



OBIETTIVI: Fronteggiare il canestro.
Equilibrio nella fase di tiro

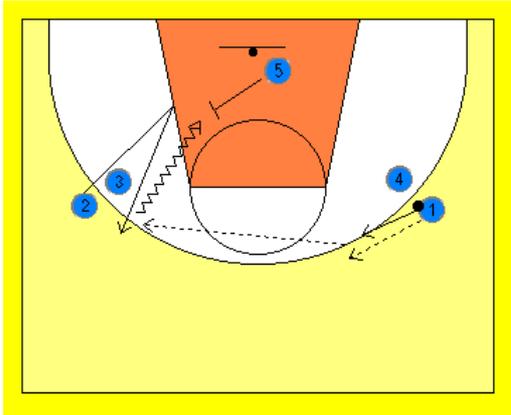
CORREZIONI: Scarsa coordinazione arti Superiori-arti inferiori, nella fase di arresto, trasporto e salto



➤ **20' FONDAMENTALI OFFENSIVI**

10' Partenza, strappo, scelta di tiro

Disposte come da diagramma. 1 fa autopassaggio, mentre è marcato da 4. Quando 1 recupera la palla, 2 marcato da 3 si smarca, riceve e penetra. In base alla posizione dell'aiuto 2 sceglie la più opportuna soluzione di tiro. Rotazione oraria: chi attacca – difende, chi difende cambia fila.



OBIETTIVI: Strappare la palla

CORREZIONI: Scarsa coordinazione.
Palleggio che guadagna poco spazio verso il canestro

10' Partenza Reverse

Come il precedente. La difesa accentua l'anticipo, impedendo la partenza verso il centro.

OBIETTIVI: Partenza Reverse

CORREZIONI: Scarsa coordinazione.
Palleggio che guadagna poco spazio verso il canestro

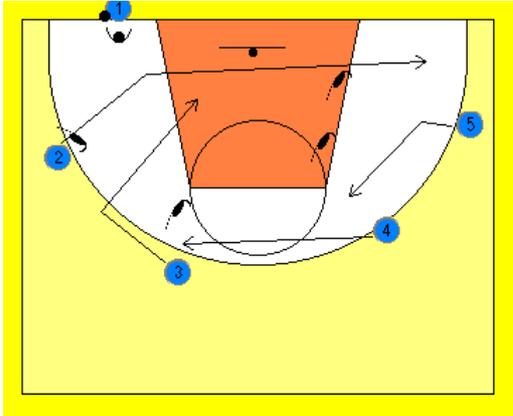
➤ **1' WATER BREAK**



➤ **15'** **GIOCO (situazioni)**

7' **5 c 5 da rimessa da fondo campo**

Atlete disposte come da diagramma



OBIETTIVI: Spaziatura

CORREZIONI: Poco timing e poco spacing
Scarse collaborazioni

7' **5 c 5 da tiro libero**

Come il precedente, cambia solo la situazione di partenza

OBIETTIVI: Tagliafuori e apertura contropiede

CORREZIONI: Poco timing e poco spacing
Scarse collaborazioni

➤ **15'** **MODULO FISICO**

VEDI ALLENAMENTO STESSA DATA GRUPPO 1



SABATO 13 AGOSTO 2005 (pomeriggio)

DISPUTATO TORNEO CON SQUADRE 89 - 90 - 91

<u>GRUPPO</u> <u>89</u>	<u>PUNTI</u>	<u>GRUPPO</u> <u>90</u>	<u>PUNTI</u>	<u>GRUPPO</u> <u>91</u>
FALL		CIMITAN		TAVA
PELLEGRINO		MORSELLI		TOGNALINI
SCOGLIA		CAPPONI		BASSI
RUSSO		ZAMPELLA		QUARTA
ANTONELLI		PRESICCE		<u>BESTAGNO</u>
PEGORARO		MANZINI		DIODATI
BALDELLI		CORSI		CANTE
PICCINNI		POZZATI		MERONI
SERVILLO		MARON		MADONNA
TOTO		MOLTENI		GRENGA
AMBRA				
TOZZI				

N.B. Mandrillo, Busato, Nannini riposo funzionale. Zambrini, autorizzata, termina il raduno

RISULTATI TORNEO

<u>PARTITE</u>	<u>RISULTATI</u>
89 vs 91	21 - 9
89 vs 90	33 - 19
90 vs 91	38 - 31

CLASSIFICA FINALE

<u>POS.</u>	<u>SQUADRA</u>
1	89
2	90
3	91