



Isolaccia di Bormio 19-25 Giugno 2005



Alta specializzazione femminile

Atlete 1992



STAFF

RESPONSABILE PROGETTO

NANI RENATO

CAPI ISTRUTTORI

RICCARDI ROBERTO
MALAKIANO DAVIDE

RESPONSABILE ATLETICA

SABBADIN ENNIO

RESPONSABILE METODO BRESSAN

BRESSAN CARLO

ALLENATORI

CASADIO MAURO
BRAMBILLA MATTEO
CAMPOBASSO STELLA
CANTAMESSE GUIDO
PALAZZINO FRANCO
ROSSI PIERANGELO

FUNZIONARIO

LOMBARDI BRUNO

MEDICO

CRISTINI ENRICA
COLOMBO STEFANIA

DISPENSA A CURA DI

MALAKIANO DAVIDE
PIERANGELO ROSSI



ATLETE

FRIULI

CAPOLICCHIO	Elena	BF. Monfalcone
CIGLIANI	Irene	Ginn. Triestina
MORO	Rossella	Libertas Trieste

VENETO

AGYAPYONG	Giovanna	Famila Schio
BUSATO	Chiara	Famila Schio
NICHELE	Francesca	Marostica

PIEMONTE

BARBERO	Elisa	BK. Venaria
FERRARIS	Greta	Libertas Casale
NICOLA	Valeria	Ginn. Torino

LAZIO

MARINI	Selena	Pegaso Tarquin
MONTANARI	Giorgia	Algarve
PROIETTI	Giulia	Futura

CAMPANIA

CARANGELO	Debora	Kala Maddaloni
DI SARNO	Antonia	Gymnasiun Na
GIACCO	Alessia	Gymnasiun Na

TOSCANA

BALESTRI	Ariella	Acli Livorno
FABBRI	Laura	Florence Fi
GORACCI	Giulia	Florence Fi

LIGURIA

ALVAREZ	Valentina	Pall. Loano
TRINGALE	Giulia	San Terenzio

TRENTINO

CAVOSI	Lara	BK. Bolzano
TOVAZZI	Verena	Rovereto Basket

EMIL ROM

MORSIANI	Lucia	Faenza
SCIANTI	Giorgia	Reggio Emilia

LOMBARDIA

BRAMBILLA	Silvia	Pall. Usmate
GALBIATI	Virginia	Biassono
TALLARITA	Marta	Valmadrera
ZUCCHI	Alessandra	Biassono

MARCHE

MARZIALI	Francesca	Porto San Giorgio
MORICHI	Nathalie	Ancona Basket

PUGLIA

DIENE	Nene	Basket Lecce
MASONI	Marta	Cras Taranto

UMBRIA

COZZARI	Francesca	Fratta Umbertine
ESPOSITO	Martina	Cestistica Orvieto

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO



A T L E T E			SOCIETA'	DATA	ALTEZZA SS / CS
1	AGYAPYONG	Giovanna	Famila Schio	22/05/92	181/184
2	ALVAREZ	Valentina	Pall. Loano	13/02/92	154/158
3	BALESTRI	Ariella	Acli Livorno	14/02/92	170/173
4	BARBERO	Elisa	BK. Venaria	14/01/92	173/176
5	BRAMBILLA	Silvia	Pall. Usmate	29/04/92	170/174
6	BUSATO	Chiara	Famila Schio	28/08/92	185/189
7	CAPOLICCHIO	Elena	BF. Monfalcone	28/10/92	162/163
8	CARANGELO	Debora	Kalati Maddaloni	10/02/92	159/162
9	CAVOSI	Lara	BK. Bolzano	31/03/92	177/180
10	CIGLIANI	Irene	Ginn. Triestina	15/02/92	178/181
11	COZZARI	Francesca	Fratta Umbertine	29/06/92	159/163
12	DI SARNO	Antonia	Gymnasiun Napoli	24/02/92	169/171
13	DIENE	Nene	Basket Lecce	01/04/92	174/178
14	ESPOSITO	Martina	Cestistica Orvieto	19/02/92	178/180
15	FABBRI	Laura	Florence Firenze	23/11/92	163/167
16	FERRARIS	Greta	Libertas Casale	12/03/92	168/172
17	GALBIATI	Virginia	Biassono	30/09/92	166/169
18	GIACCO	Alessia	Gymnasiun Napoli	04/11/92	175/178
19	GORACCI	Giulia	Florence Firenze	21/10/92	177/180
20	MARINI	Selena	Pegaso Tarquinia	20/02/92	162/165
21	MARZIALI	Francesca	Porto San Giorgio	12/01/92	182/185
22	MASONI	Marta	Cras Taranto	13/07/93	172/176
23	MONTANARI	Giorgia	Algarve	18/05/92	172/175
24	MORICHI	Nathalie	Ancona Basket	01/08/92	179/181
25	MORO	Rossella	Libertas Trieste	27/03/92	178/180
26	MORSIANI	Lucia	Faenza	27/08/92	173/176
27	NICHELE	Francesca	Marostica	18/01/92	176/179
28	NICOLA	Valeria	Ginn. Torino	14/08/92	180/183
29	PROIETTI	Giulia	Futura	29/05/92	166/168
30	SCIANTI	Giorgia	Reggio Emilia	21/04/92	179/183
31	TALLARITA	Marta	Valmadrera	07/02/92	167/170
32	TOVAZZI	Verena	Rovereto Basket	22/03/92	158/162
33	TRINGALE	Giulia	San Terenzio	14/12/92	172/175
34	ZUCCHI	Alessandra	Biassono	24/07/92	158/162



PROGRAMMA GIORNALIERO
19 GIUGNO 2005

Ore 13.00	Raduno Atleti
Ore 14.00	Pranzo
Ore 15.00	Sistemazione in albergo
Ore 17.00	Passeggiata in centro a Isolaccia
Ore 19.30	Cena
Ore 21.30	Riunione
Ore 23.00	Buonanotte

20 GIUGNO 2005

Ore 08.30	Sveglia
Ore 09.00	Colazione
Ore 10.00-11.30	Allenamento
Ore 13.00	Pranzo
Ore 14.00-15.15	Riposo
Ore 16.00-17.30	Allenamento 1° gruppo
Ore 17.30-19.00	Allenamento 2° gruppo
Ore 20.00	Cena
Ore 23.00	Buonanotte

21 GIUGNO 2005

Ore 08.15	Sveglia
Ore 08.30	Colazione
Ore 09.30-11.00	Allenamento 1° gruppo
Ore 10.30-12.00	Allenamento 2° gruppo
Ore 13.00	Pranzo
Ore 14.00-15.15	Riposo
Ore 16.30-18.00	Allenamento 1° gruppo
Ore 17.30-19.00	Allenamento 2° gruppo
Ore 20.00	Cena
Ore 23.00	Buonanotte

22 GIUGNO 2005

Ore 08.15	Sveglia
Ore 08.30	Colazione
Ore 09.30-12.00	Allenamento 1° & 2° gruppo
Ore 13.00	Pranzo
Ore 14.30-15.30	Riposo
Ore 16.30-19.00	Pomeriggio libero a Bormio
Ore 20.00	Cena
Ore 23.00	Buonanotte

23 GIUGNO 2005

Ore 07.45	Sveglia
Ore 08.00	Peso
Ore 08.15	Colazione
Ore 09.30-11.00	Allenamento 1° gruppo
Ore 10.30-12.00	Allenamento 2° gruppo
Ore 13.00	Pranzo
Ore 14.15-15.15	Riposo
Ore 16.30-18.00	Allenamento 2° gruppo
Ore 17.30-19.00	Allenamento 1° gruppo
Ore 20.00	Cena
Ore 23.00	Buonanotte

24 GIUGNO 2005

Ore 08.15	Sveglia
Ore 08.30	Colazione
Ore 09.30-11.00	Allenamento 1° gruppo
Ore 10.30-12.00	Allenamento 2° gruppo
Ore 13.00	Pranzo
Ore 14.15-15.15	Riposo
Ore 16.30-18.30	Allenamento 1 & 2 gruppo
Ore 20.05	Cena
Ore 23.00	Buonanotte

25 GIUGNO 2005

Ore 07.30	Sveglia
Ore 07.45	Colazione
Ore 09.30-11.30	Allenamento
Ore 13.00	Pranzo
Ore 14.00	FINE RADUNO



ALLENAMENTO 20 GIUGNO 2005 (Mattina)

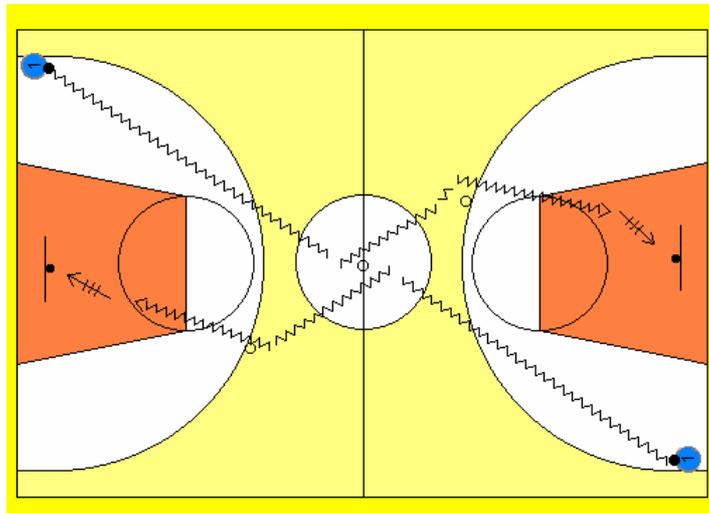
10.00 ATTIVAZIONE LIBERA

10.10 CORSA IN PALLEGGIO
Intorno al campo da volley

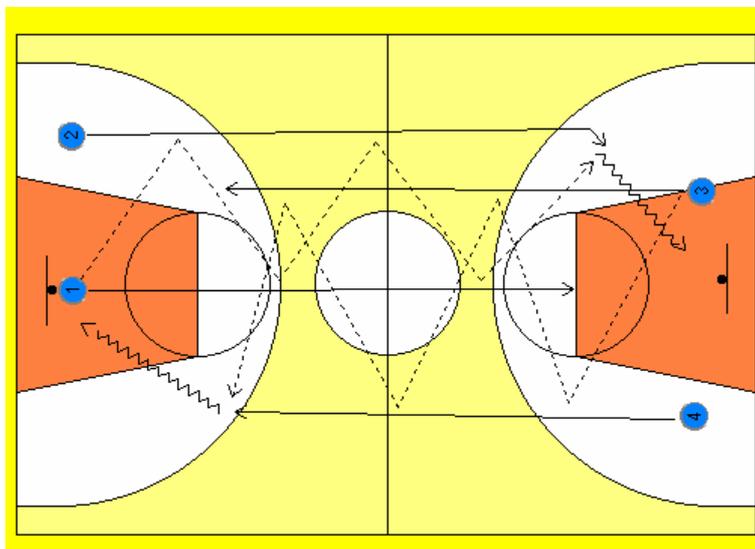
10.15 MOBILITA ARTICOLARE STATICA
Caviglia, Circonduzione ginocchia, Circonduzione bacino
Arti superiori, Arti inferiori (Slanci)

MODULO TECNICO

10.20 PERCORSO CON CAMBI DI MANO LIBERI
Come da diagramma le atlete eseguono una partenza incrociata e due cambi di mano a piacere davanti ai coni e vanno a canestro in 3T



10.30 TIC TAC A 2 TUTTO CAMPO INCROCIATO
Le atlete disposte come da diagramma eseguono tic tac a tutto campo, quando si incrociano con l'altra coppia scelgono se passare o palleggiare leggendo gli spazi e tempi a disposizione. La prima che riceve dentro i 3 punti va a concludere (Variare conclusioni)





MODULO BRESSAN

10.45

PALLEGGIO SUL POSTO

Ritmo base

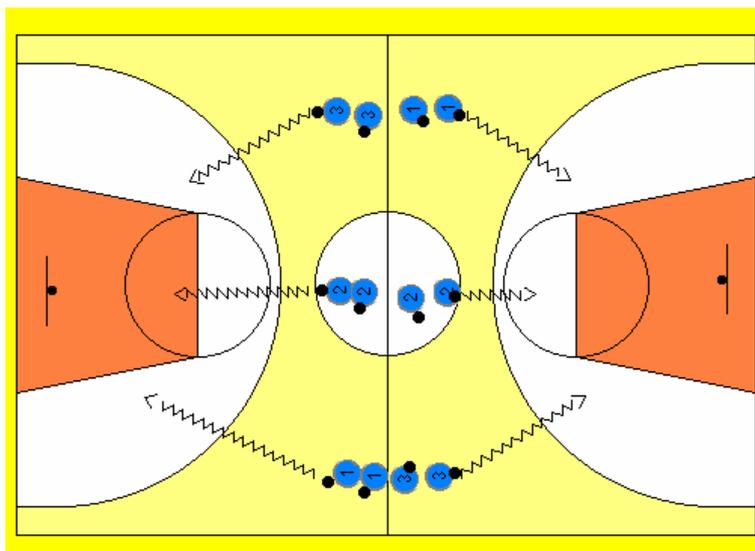
- Palleggio sul posto mano DX/SX con 3 variazioni di velocità
- Palleggio sul posto Alto-medio-basso, Avanti-dietro, Destra-Sinistra con variazioni di velocità progressiva (mano dx e sx)

TIRO

11.10

GARE DI TIRO A SQUADRE

Come da diagramma le giocatrici eseguono una partenza incrociata, tre palleggi arrestato a un tempo e tiro. Ogni squadra deve tirare da tutte le posizioni.



NB Allenamento di scarico per riprendere confidenza dopo una settimana di torneo

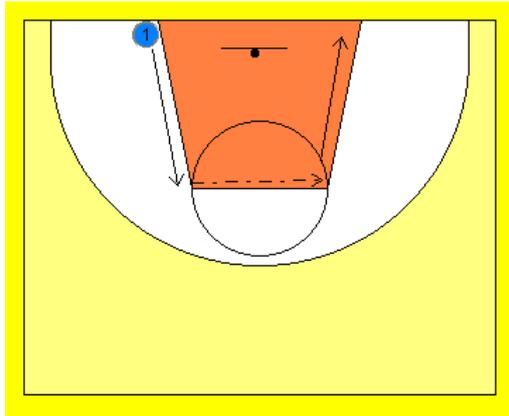


ALLENAMENTO 20 GIUGNO 2005 (Pomeriggio)

16.00 ATTIVAZIONE LIBERA

16.05 MODULO ATLETICO

- 10' **SKIP + SCIVOLAMENTO + CORSA INDIETRO**
Ogni atleta effettua skip (prima alto poi basso), poi scivola sulla linea del tiro libero, e corre all'indietro fino a fondo



- 15' **SCALA ORIZZONTALE**
 - 2 APPOGGI PER QUADRATO
 - 2 DENTRO 1 FUORI
 - LATERALE 2 DENTRO 2 FUORI

Osservazioni e Correzioni

Le braccia non lavorano correttamente ma sono quasi ferme
Difficoltà coordinative nel lavoro si scala
Poca spinta dei piedi

16.30 **TIRO ANALISI : RILASCIO DELLA PALLA**

Curare distensione, chiusura, polso, dita nel canestro

- Sul posto, pizzicare la palla, spezzare il polso
- Sul posto, trasportare la palla in posizione di tiro con una mano, tiro solo spinta polso e avampiedi curare la fase di rilascio
- Su 3 file 1m dal canestro: tiro solo spinta polso e avampiedi curare la fase di rilascio
- Su 3 file 2m dal canestro: tiro distensione braccio polso e avampiedi curare la fase di rilascio

Osservazioni e Correzioni

Preso con il palmo
Le caviglie spingono poco (bloccate)
Braccio non rimane disteso



16.45

FONDAMENTALI : PARTENZE – ARRESTI

- **5’ LIBERI PER IL CAMPO AL SEGNALE ARRESTO AD 1 TEMPO**
 - Ripartenza libera
 - Ripartenza alternata
- **5’ LIBERI IN PALLEGGIO PER IL CAMPO AL SEGNALE ARRESTO AD 1 TEMPO IN POSIZIONE DI TIRO**
 - Ripartenza Dx
 - Ripartenza Sx
 - “Strappo”
- **10’ DIDATTICA ARRESTO E PARTENZA A TERZETTI**

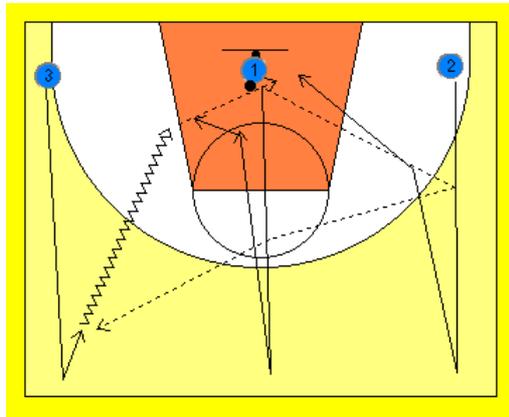
Osservazioni e Correzioni

Poco equilibrio nell’arresto
 Poca spinta dei piedi nella partenza
 Partenze incrociate sul posto

17.05

GIOCO

- **15’ 2C1**
 - 2C1 1\2 CAMPO DA TIC TAC (CAMBIO SENSO)
 Tic a tac a 3 fino a 1\2, cambio di senso e 2c1 con il giocatore centrale che difende.



- 2C1 TUTTOCAMPO DA TRENINO A 3

Osservazioni e Correzioni

Non attaccano il canestro
 Passaggi precipitosi e approssimativi

- **10’ 4C4C4 ONDE**

Osservazioni e Correzioni

Poca intensità
 Ferme in attacco
 Palleggi sul posto
 Spaziatura

17.30

- **5’ DEFATICAMENTO**
 Lavoro propriocettivo per i piedi

NB Non si sono allenate Diene (malattia) Barbero (Contusione quadricipite)



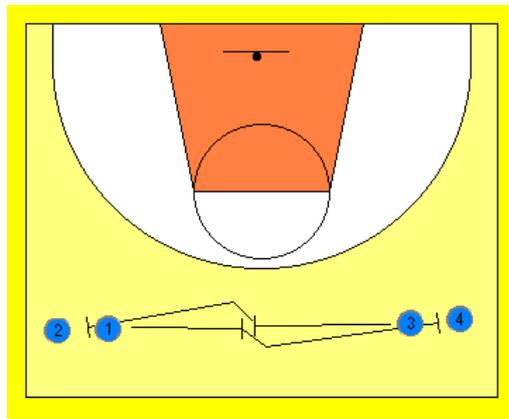
ALLENAMENTO 21 GIUGNO 2005 (Mattina)

ATTIVAZIONE

- 10.00**
- 5'** **LIBERI PER IL CAMPO SENZA PALLA AL SEGNALE ARRESTO AD 1 TEMPO**
- CON SPOSTAMENTO DEL PESO DEL CORPO DA UN PIEDE ALL'ALTRO E RIPARTENZA
 - CON USO DEL PERNO E RIPARTENZA

5' **DIDATTICA ARR. 1T. E PARTENZA A QUARTETTI**

Atlete disposte a quartetti senza palla come da diagramma. Si arrestano ad un tempo uno di fronte all'altro dandosi un "10". Ripartono con partenza incrociata, dopo di che si arrestano di nuovo davanti al compagno facendo lo stesso lavoro. In continuità



5' **A COPPIE : TOCCARSI SPALLA, GLUTELI, CAVIGLIE**

MODULO BRESSAN

10.15 **PALLEGGIO SUL POSTO**

RITMO AVANZATO (3 velocità)

- 2 palleggi sul posto altezza anca e 1 altezza spalla in continuità (mano dx e sx) (3 velocità)
- 2 palleggi e cambio mano frontale in continuità (3 variazioni di velocità)
- 3 palleggi mano dx + 3 cambi di mano in continuità
- 3 palleggi mano dx + 3 "V" frontale + 3 palleggi mano sx + 3 "V" frontale (in continuità)
- 3 palleggi mano dx con esitazione (palla resta in asse con finta partenza a sx) in continuità
- 3 palleggi mano sx con esitazione (palla resta in asse con finta partenza a dx) in continuità
- 3 palleggi mano dx con esitazione (finta partenza e finta cambio mano a sx, palla e corpo insieme) in continuità
- 3 palleggi mano sx con esitazione (finta partenza e finta cambio mano a dx, palla e corpo insieme) in continuità



10.45

TIRO ANALISI : RILASCIO DELLA PALLA

- **TRASPORTO E DISTENSIONE DA RECUPERO**

Atlete sparse per il campo, lasciano cadere la palla dal palmo, la recuperano e la trasportano in posizione di tiro e Distendono il braccio. (No uso gambe)

- 1 mano
- 1 mano + 1 (aggiunta)

- **TRASPORTO E TIRO DA RECUPERO**

Atlete a 2M dal canestro, lasciano cadere la palla dal palmo, la recuperano e la trasportano in posizione di tiro e tirano.

- 1 mano
- 1 mano + 1 (aggiunta)

- **RECUPERO DL PALLONE DA TERRA E TIRO**

Atlete a 2M dal canestro, raccolgono la palla con le mani già in posizione di tiro e tirano.

Osservazioni e Correzioni

La mano di appoggio non sale ma rimane bassa

Difficoltà nella presa

Movimento spesso poco fluido

Ma nel complesso il gesto risulta molto migliore rispetto al giorno precedente

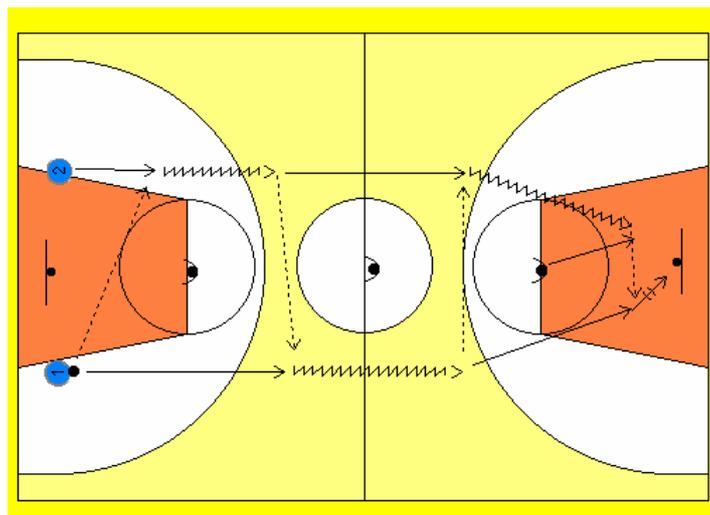
MODULO TECNICO

11.05

GIOCO 2c3 CON DIFESA NEI CERCHI

Atleti disposti come diagramma

I 3 difensori difendono nei cerchi. Gli attaccanti devono andare dall'altra parte e giocare 2c1 potendo utilizzare al max 2 palleggi dopo ogni ricezione. Saper scegliere passaggio o palleggio a seconda della posizione del difensore Limitazione con 2 palleggi consecutivi. Se l'attaccante si fa toccare il pallone va in difesa



Osservazioni e Correzioni

Passaggi approssimativi

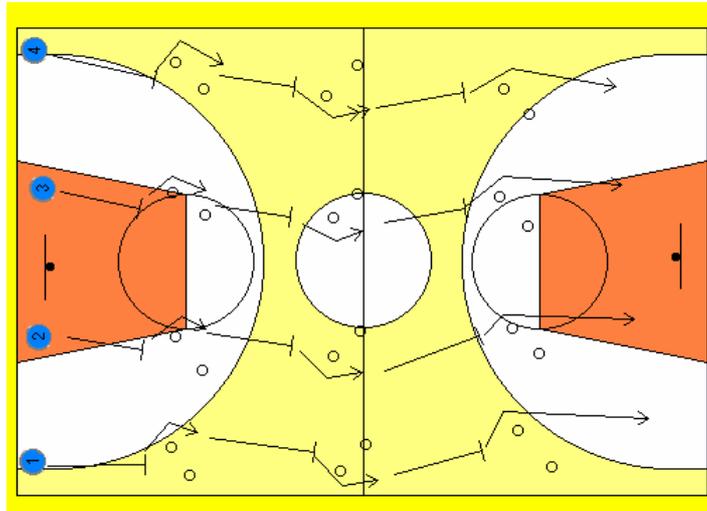
Spesso la scelta di palleggio o passaggio non è corretta

La difesa troppo passiva



11.15 ARRESTI E PARTENZE

- 5' **DIDATTICA ARRESTO E PARTENZA**
 Gli atleti disposti su 4 file, si arrestano ad 1 tempo davanti ogni coppia di cinesini.
 Ripartono attaccando il cinesino + avanzato (simula il piede avanzato del difensore)
 - Senza palla
 - Con palleggio



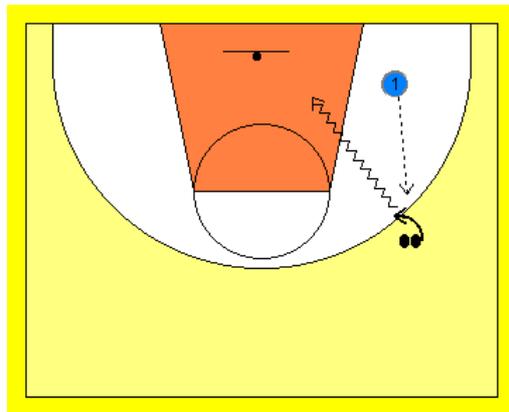
Osservazioni e Correzioni

Arresti deboli (fretta)

Si rialzano dopo l'arresto prima di ripartire

- 5' **1c0 DA AUTOPASSAGGIO e USO PERNO**

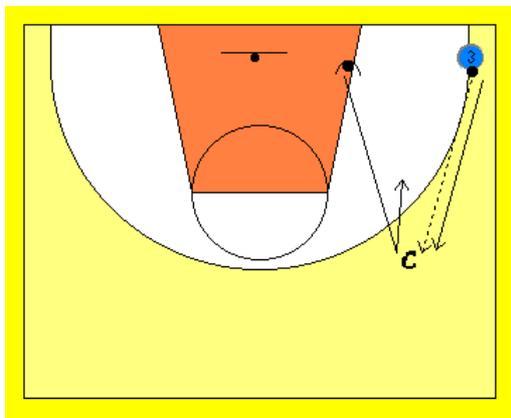
Giocatori effettuano autopassaggio fuori dai 3 P ed eseguono un arresto ad un tempo. Giro dorsale o frontale. Poi partenza incrociata e tiro in corsa





- **5' 1c1 DA STRAPPO**

Atleti disposti come da diagramma. 3 passa la palla al coach, va a recuperare strappando e gioca 1c1 contro il difensore che ha prima toccato la mano al coach
Variare distanza palla e mano del coach per aumentare o diminuire il vantaggio dell'attaccante



GIOCO

11.30 4c4 INVERTIRE

Osservazioni e Correzioni

Confusione nella gestione della rotazione
Poca attitudine a far correre la palla

11.45 5' DEFATICAMENTO
Lavoro propriocettivo per i piedi

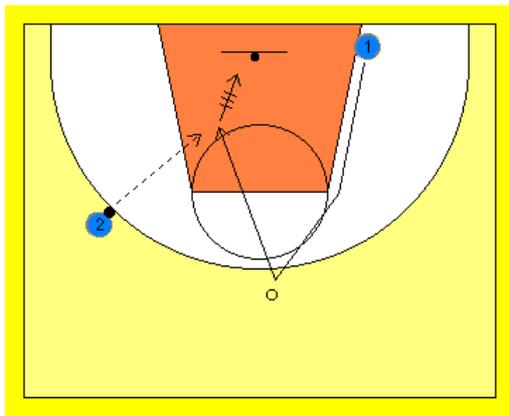


ALLENAMENTO 21 GIUGNO 2005 (Pomeriggio)

16.00 ATTIVAZIONE LIBERA

16.05 MODULO ATLETICO

- **CORSA CON CAMBI DI DIREZIONE**
2 giri di campo eseguendo cambi di direzione all'interno della linea laterale del campo di basket e l'esterno di quello di pallavolo
- **STEP LINE**
10'' Step-line, variando il piede di ingresso
- **STEP IN AVANZAMENTO e ARRETRAMENTO**
Step in avanzamento dalla linea laterale alle linea pallavolo e ritorno arretrando
Stesso esercizio con step laterale
- **STEP LINE + PASSAGGIO A COPPIE IN AVANZAMENTO**
Avanzamento a coppie, all'altezza del tiro libero, metà campo e tiro libero, le coppie effettuano step sul posto passandosi la palla 5 volte.
- **SCALA ORIZZONTALE**
 - AVANZAMENTO PIEDI UNITI
 - AVANZAMENTO PIEDI UNITI LATERALE
 - SALTELLI IN AVANZAMENTO DENTRO E FUORI DAL QUADRATO
- **CIRCUITO RAPIDITA PIEDI**
1'30'' a stazione
 - STEP LINE CON CIRCONDUZIONE PALLA INT. VITA
 - STEP LINE CON 3 LINEE PARALLELE (AVANZAM. e ARRETR.)
 - STEP A CROCE
 - RAPIDITA PIEDI + RICEZIONE E TIRO IN CORSA
Atleti disposti come diagramma. 1 esegue step sulla linea dei 3 secondi. Arriva al gomito sprinta fino al cono esegue cambio di direzione, riceve ed esegue un terzo tempo in corsa.



Osservazioni e Correzioni

Difficoltà nel lavorare rapidamente con i piedi quando era associato ad un gesto tecnico
Cambi di direzione “deboli”, senza spinta.



16.30

TIRO ANALISI : RILASCIO DELLA PALLA

- Sparse per il campo, distensione braccio con presa 3 dita (Dx\Sx)
- Sparse per il campo, distensione braccio 1Mano e 1Mano +1 (Dx\Sx)
- Sparse per il campo da posizione supina distensione del braccio
- Su 3 file 2m dal canestro: tiro distensione braccio polso e avampiedi curare la fase di rilascio : 1Mano e 1Mano + 1 (Dx\Sx)
- Su 3 file 2 mt. dal canestro: tiro con palla già in posizione dopo tre saltelli (sul posto, in avanzamento, laterali)

Osservazioni e Correzioni

Mancanza di allineamento del braccio di tiro

Marcato utilizzo della spalla

Negli esercizi di saltelli poca capacità di mantenere la posizione di tiro

MODULO TECNICO

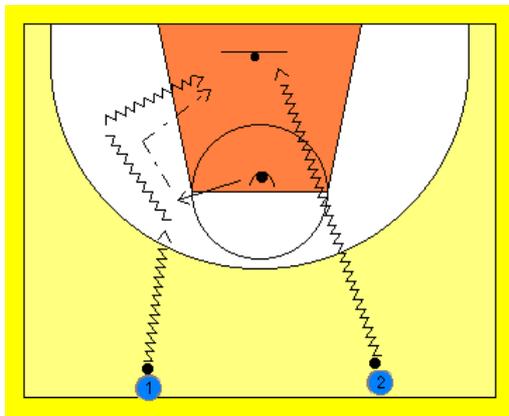
16.45

2C1 CON 2 PALLONI

1 e 2 vanno a canestro

Difensore sceglie su chi andare a difendere (1c1)

L'attaccante non marcato leggendo lo spazio libero "vola" a canestro

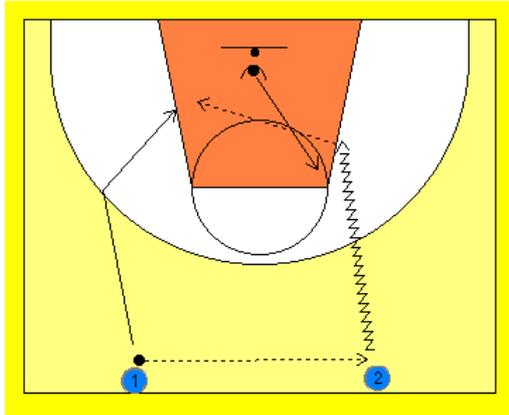




16.50

2C1 DA META' CAMPO

1 passa a 2 che attacca il canestro, il difensore attacca la palla, cercare passaggio a 1



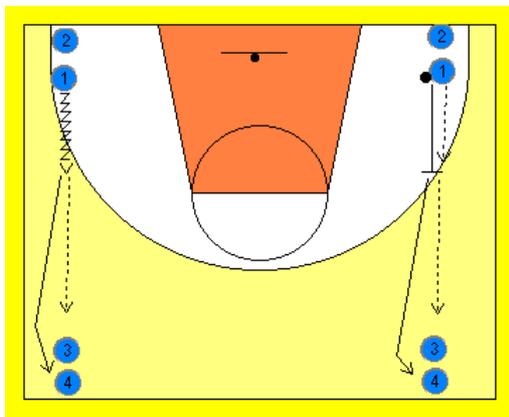
Osservazioni e Correzioni

- Nel 2c1 con 2 palloni non c'è il cambio di velocità
- Nel 2c1 chi ha la palla non attacca mai decisamente il canestro
- Passaggi poco precisi (sia come scelta che come esecuzione)
- La difesa gioca poco di "finte"

17.00

DIDATTICA ARRESTO 1 TEMPO E PARTENZA INCROCIATA

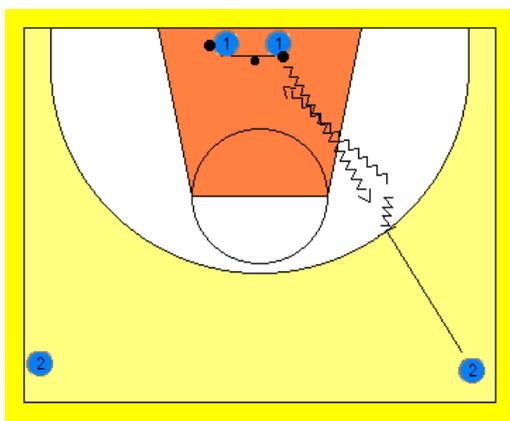
- **AUTOPASSAGGIO ARR. 1T. A QUARTETTI**
Atleti disposti come diagramma. A quartetti con un pallone. Autopassaggio, arresto 1T, passaggio a chi sta di fronte e seguire. Continuità
- **2 PALLEGGI ARR. 1T. A QUARTETTI**
Atleti disposti come diagramma. A quartetti con un pallone. Partenza incrociata, 2 palleggi, arresto 1T, passaggio a chi sta di fronte e seguire. Continuità





• **1c0 A COPPIE DA PASSAGGIO CONSEGNATO**

Atleti disposti a coppie come diagramma. 1 effettua Partenza incrociata 2 palleggi e arresto ad un tempo. 2 va incontro, si arresta ad 1 tempo di fronte ad 1, stappa la palla e gioca 1c0 con partenza incrociata e tiro in corsa o partenza incrociata verso il centro e arr1T e tiro



Osservazioni e Correzioni

Partenze poco profonde
 Nei passaggi le braccia non rimangono tese
 La spalla non entra nel difensore
 Tiro in corsa approssimativo

17.15 10' 3C3 INVERTIRE

Osservazioni e Correzioni

Quasi mai situazioni di contropiede
 Poca lettura degli spazi

17.30 5' DEFATICAMENTO
 Lavoro propriocettivo per i piedi



ALLENAMENTO 22 GIUGNO 2005 (Mattina)

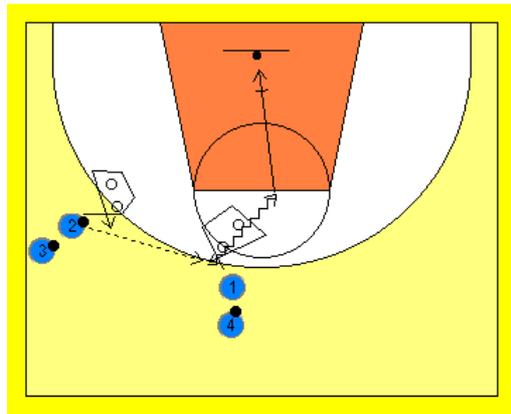
10.00 ATTIVAZIONE LIBERA

MODULO ATLETICO

10.05 CIRCUITO PER LA RAPIDITA' DEI PIEDI

2' a stazione

- **STEP LINE + PALLEGGIO**
Step line con 2 linee parallele, in palleggio, variando il piede di ingresso
- **STEP LINE + PASSAGGIO**
Step line con 3 linee parallele, variando il piede di ingresso, passando alla compagna di fronte
- **STEP LINE A CROCE**
- **SCALA ORIZZONTALE**
 - 1 appoggio per spazio
 - 2 appoggi per spazio
 - 2 appoggi laterali per spazio
- **RAPIDITA + PARTENZA 1c0**
Atleti disposti come diagramma. Step line intorno ai cinesini, ricezione e partenza incrociata. Conclusione in tiro in corsa a sx e arresto e tiro a dx
- **RAPIDITA + PARTENZA 1c0**
Atleti disposti come diagramma. Step line intorno ai cinesini, ricezione e partenza incrociata. Conclusione in tiro in corsa a dx e arresto e tiro a sx





10.35

MODULO BRESSAN

- **20' PALLEGGIO IN AVANZAMENTO**
 3 velocità di esecuzione
 Atlete disposte prima in ordine sparso e poi su 4 file effettuano 2 palleggi in avanzamento e 3 sul posto. I 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 (tutto campo)
 2 Pall Mano sx in avanz + 3 sul posto (tutto campo)

- **15' PARTENZA INCROCIATA, ARRESTO E TIRO**
 2 velocità di esecuzione
 Atlete disposte su 4 file effettuano Partenza incrociata, 2 palleggi di penetrazione mano dx, arresto ad 1 tempo con trasporto palla in posizione di tiro + trasporto per ripartenza rapida mano sx (in continuità)

GIOCO

11.10

5C5 MINITORNEO

4 SQUADRE MINI PARTITE 10 MINUTI CONTINUATI.

SQUADRA BLU

ALVAREZ
 BALESTRI
 BUSATO
 CARANGELO
 DIENE
 FERRARIS
 GORACCI
 MORICHI

SQUADRA BIANCA

AGYAPYONG
 CAPOLICCHIO
 FABBRI
 GIACCO
 MONTANARI
 MORSIANI
 NICOLA
 TRINGALE
 ZUCCHI

SQUADRA ROSSA

BARBERO
 DI SARNO
 GALBIATI
 MARZIALI
 MORO
 NICHELE
 PROIETTI
 SCIANTI

SQUADRA GIALLA

BRAMBILLA
 CAVOSI
 CIGLIANI
 COZZARI
 ESPOSITO
 MARINI
 TALLARITA
 TOVAZZI

<p><u>SEMIFINALI</u> BLU – GIALLE 16 – 6 BIANCHE – ROSSE 21 – 12</p>	<p><u>FINALI</u> GIALLE – ROSSE 20 – 11 BLU – BIANCHE 16 – 17</p>
---	--

Osservazioni e Correzioni

Allenamento sostenuto con una discreta intensità (stimolata anche dagli allenatori)

Visibili i miglioramenti nel palleggio con il metodo Bressan

Le partite sono state discretamente intense, soprattutto la finale anche si sono manifestati tutti i limiti tecnici e di letture
NB Non si è allenata Masoni (febbre) Si è fermata Scianti (Contrattura)



ALLENAMENTO 23 GIUGNO 2005 (Mattina)

10.00

ATTIVAZIONE

- **LAVORO PER ARRESTO UN TEMPO E USO DEL PERNO**

Libere per il campo senza palla e al segnale

- Arresto ad un tempo
- Arresto ad un tempo + spostamento peso del corpo
- Arresto ad un tempo + uso del piede perno
- Arresto ad un tempo + “di fronte” + partenza incrociata
- Arresto ad un tempo + spingersi

Libere in palleggio

- Arresto ad un tempo “palla in posizione di tiro” + strappo
- Si arrestano ad un tempo uno di fronte all'altro dandosi un "10". Ripartono con partenza incrociata, dopo di che si arrestano di nuovo davanti al compagno facendo lo stesso lavoro. In continuità

MODULO TECNICO

10.10

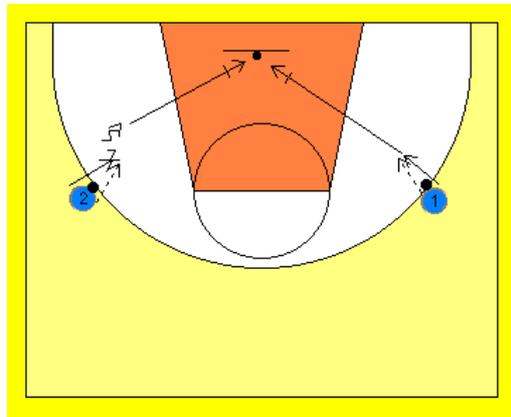
TIRO

- **DIDATTICA TRASPORTO PALLA DA RICEZIONE**

Sparsa per il campo in palleggio al fischio autopassaggio arresto ad un tempo e tiro sul posto
Curare il trasporto della palla e la palla in posizione di tiro

- **TIRO DA AUTOPASSAGGIO**

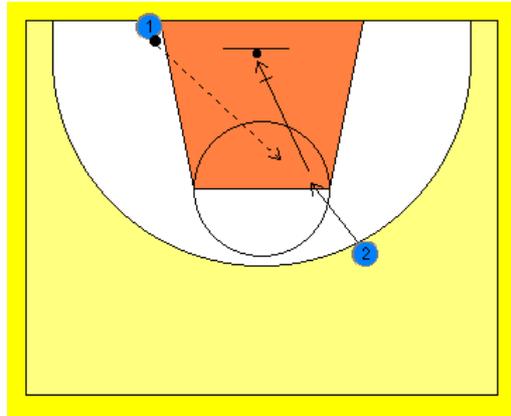
Atlete disposte come da diagramma, effettuano prima autopassaggio arresto ad un tempo e tiro





- **TIRO DA RICEZIONE : FILE CONTRAPPOSTE**

Atlete disposte come da diagramma, eseguono ricezione arresto e tiro



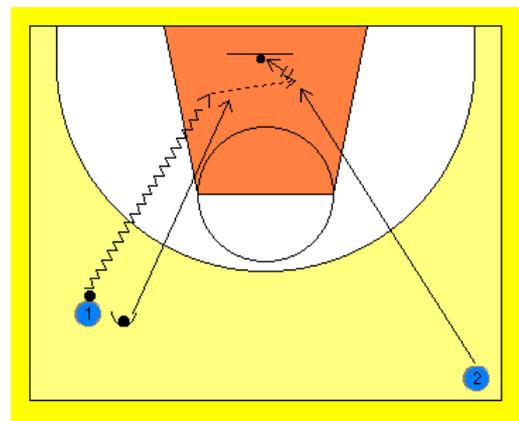
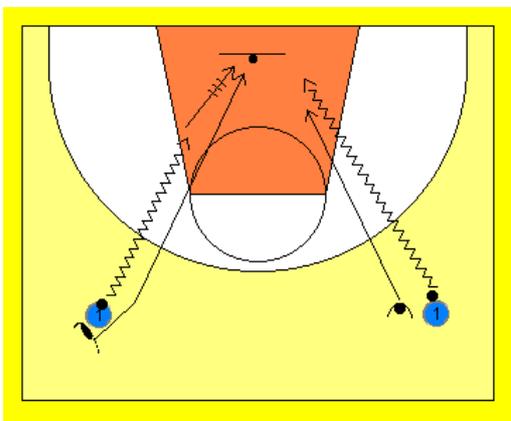
Osservazioni e Correzioni

Nel lavoro didattico con partenza a SX trasportano la palla dal lato SX!
 Non tutte trasportano la palla sopra la testa
 Problemi nel trasporto

10.25

1C1 AD HANDICAP

- PARTENZA 1\3 CAMPO, DIFENSORE DIETRO, GIRATO
 - PARTENZA 1\3 CAMPO, DIFENSORE DI LATO, GIRATO
- Atlete disposte come diagramma, al via del Coach l'attaccante va forte a canestro, il difensore recupera
- 1C1 + 1 PARTENZA 1\2 CAMPO, DIFENSORE DI LATO
- Atlete disposte come diagramma, al via del Coach l'attaccante va forte a canestro, se il difensore recupera, l'attaccante scarica la palla al compagno



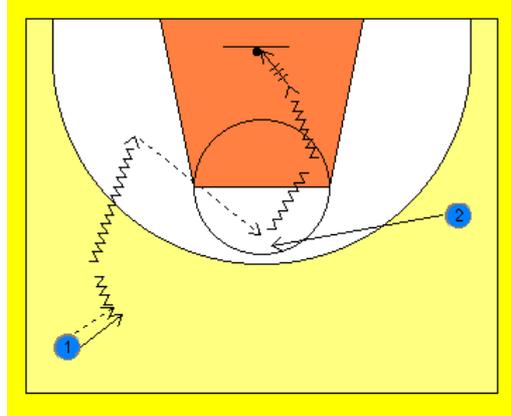
Osservazioni e Correzioni

Spesso il canestro è attaccato senza decisione
 Partenze spesso sul posto (perdendo il vantaggio iniziale)
 Poca ricerca del contatto
 Passaggi approssimativi nelle situazioni di scarico



10.40 2 C 0 x ARRESTO, PARTENZA INCROCIATA E TIRO

Come da diagramma 1 esegue auto passaggio, Partenza incrociata, arresto ad 1T davanti al Coach.,e passa la palla ad una mano laterale a 2 eseguendo un passo incrociato. 2 riceve ad un tempo porta la palla in posizione di tiro la strappa e conclude con tiro in corsa



Osservazioni e Correzioni

Passaggi spesso a 2 mani petto
Il tiro non sempre parte da sopra la testa
Partenze sul posto

GIOCO

10.55 2 c 2 INVERTIRE

11.10 MODULO BRESSAN

- **20' PALLEGGIO IN AVANZAMENTO**
3 velocità di esecuzione
Atlete disposte prima in ordine sparso e poi su 4 file effettuano 2 palleggi in avanzamento e 3 sul posto. I 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 (tutto campo)
2 Pall Mano sx in avanz + 3 sul posto (tutto campo)
- **15' PARTENZA INCROCIATA, ARRESTO E TIRO**
2 velocità di esecuzione
Atlete disposte su 4 file effettuano Partenza incrociata, 2 palleggi di penetrazione mano dx, arresto ad 1 tempo con trasporto palla in posizione di tiro + trasporto per ripartenza rapida mano sx (in continuità)

11.45 5' DEFATICAMENTO
Lavoro propriocettivo per i piedi

NB Non si sono allenate Masoni (malattia) Morichi (malattia); Si sono fermate Cozzari (ginocchio), Busato, Moro, Marziali (tutte per affaticamento)



ALLENAMENTO 23 GIUGNO 2005 (Pomeriggio)

16.00 ATTIVAZIONE

- **ARRESTO + BALL HANDLING**
Libere per il campo al segnale arresto ad 1T e conduzione palla intorno vita e testa
- **ARRESTO IN PALLEGGIO + STEP**
Libere per il campo in palleggio, al segnale arresto ad 1T e step e ripartenza
- **MUOVERSI IN SPAZI STRETTI**
Tutte le atlete e tutti i palloni dentro i 3 punti, e muoversi rapidamente
Stesso lavoro dentro area 3 secondi
- **“CALCIO”**
Muoversi libere per il campo, toccando il pallone con i piedi
- **“DUELLO”**
Sparse per il campo a coppie, in palleggio, toccarsi spalla, poi polpacci.

Osservazioni e Correzioni

Buona l'intensità dell'attivazione

16.10 MODULO BRESSAN

RAPIDITA PIEDI

3 velocità, 9 METRI

- | | |
|------------------|-----------------|
| • SKIP SUL POSTO | • CALCIATA |
| • SKIP ALTO | • SKIP LATERALE |
| • SKIP SOTTO | • CARIOCA |

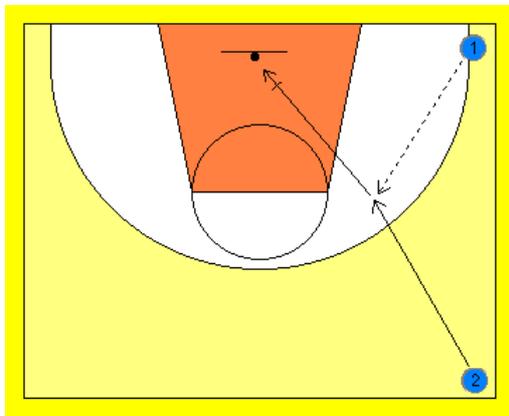
MODULO TECNICO

16.30 TIRO

15' TIRO DA FILE CONTRAPPOSTE

Atlete disposte come da diagramma (Dx e Sx)

- RICEZIONE ARRESTO 1T E TIRO
- RICEZIONE ARRESTO 1T, STRAPPO ARR 1T E TIRO



Osservazioni e Correzioni

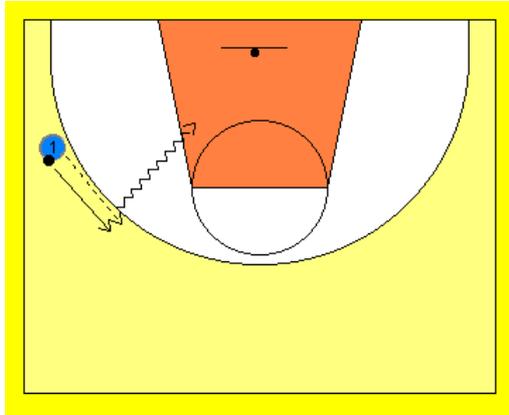
Fretta nel passaggio dall'arresto alla partenza
Arresto debole in fase di tiro



16.45 2c2 INVERTIRE

17.00 1c0 DA AUTOPASSAGGIO

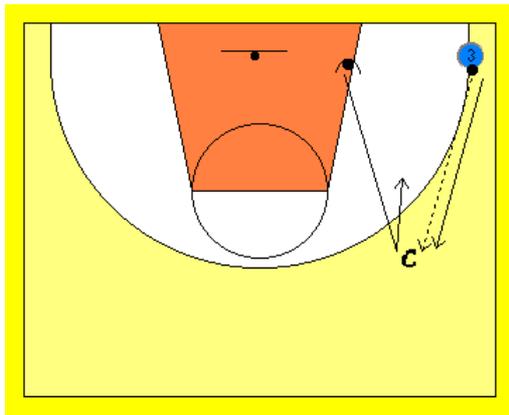
Auto passaggio, strappo e 1c0 con conclusione in tiro in corsa



17.10 1c1 DA STRAPPO

3 passa la palla al coach, va a recuperare strappando e gioca 1c1 contro il difensore che ha prima toccato la mano al coach

Variare distanza palla e mano del coach per aumentare o diminuire il vantaggio dell'attaccante



Osservazioni e Correzioni

Partenze sul posto

Incapacità di usare il corpo per proteggere la palla

GIOCO

17.20 4C4 IN CONTINUITA

- o Senza palleggio
- o Senza palleggio nella metà difensiva
- o Libero

Osservazioni e Correzioni

L'intensità è legata alla partecipazione degli allenatori

17.30 5' DEFATICAMENTO

Lavoro propriocettivo per i piedi

NB Non si sono allenate Morichi (malattia); Si sono fermate Cozzari (ginocchio), Carangelo (contusione)



ALLENAMENTO 24 GIUGNO 2005 (Mattina)

10.00 ATTIVAZIONE LIBERA

10.05 SCALA ORIZZONTALE

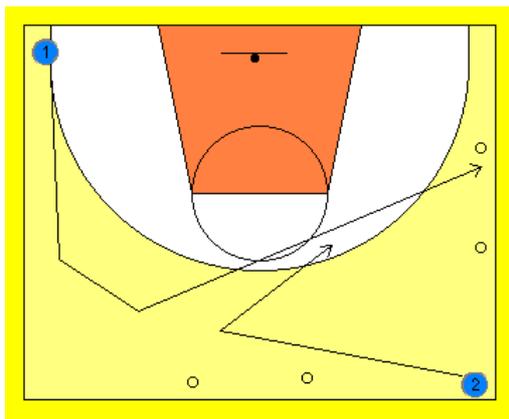
- 2 APPOGGI PER QUADRATO CON SLANCIO BRACCIA VERSO L'ALTO
- 2 APPOGGI PER QUADRATO CON SLANCIO BRACCIA AVANTI

10.10 "PORTE" SENZA PALLA

Atleti disposti come diagramma

1 deve passare attraverso una delle 2 porte, prima che 2 lo tocchi

- 1c1
- 2c2



Osservazioni e Correzioni

- Poca capacità di gestire e utilizzare gli spazi
- Poca collaborazione nel 2c2

MODULO BRESSAN

10.15 RAPIDITA PIEDI

4 velocità di esecuzione

Atlete sparse per il campo eseguono saltelli

- APRO AVANTI-CHIUDO-APRO DIETRO-CHIUDO
- APRO DIAGONALE – CHIUDO – APRO DIAGONALE – CHIUDO
- MIX DEI 2 MOVIMENTI



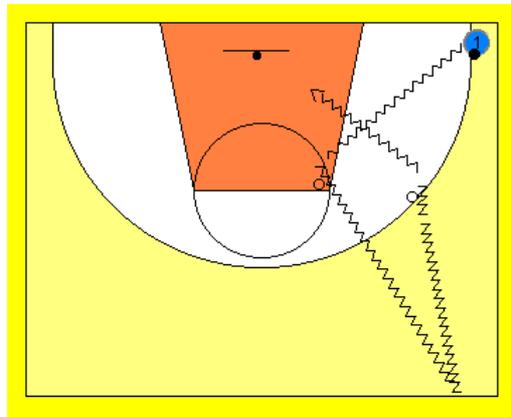
MODULO TECNICO

10.35

PERCORSO IN PALLEGGIO 1\2 CON CAMBIO DI SENSO

Dx e Sx 1 Parte in palleggio verso il gomito, effettua cambi di mano e va verso 1\2 campo dove effettua cambio di senso. Davanti al cono

- ESITAZIONE E TIRO IN CORSA
- 2 PALLEGGI ARRETRAMENTO E RIPARTENZA STESSA MANO E TIRO IN CORSA

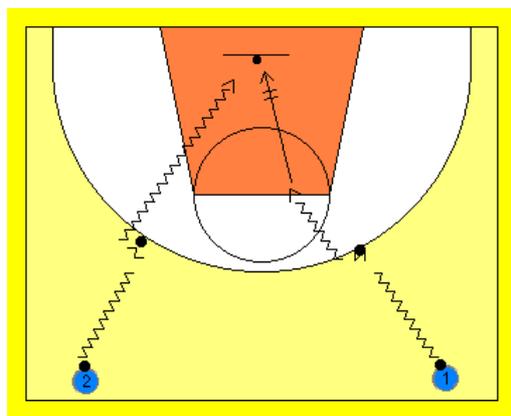


10.45

1c0 1\2 CAMPO

Dx e Sx. Partenza incrociata da 1\2 campo

- TIRO IN CORSA
- CAMBIO MANO DAVANTI AL CONO E CONCLUSIONE CENTRALE



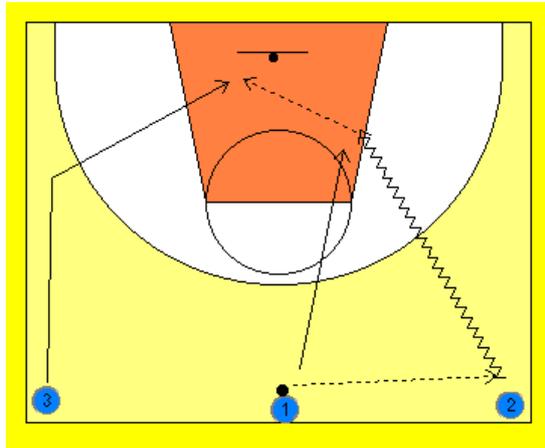
Osservazioni e Correzioni
 Cambi di mano approssimativi!!!!
 Tiro in corsa senza verticalità



10.55

1C1 1/2 CAMPO DA 3 FILE

Atleti disposti come diagramma
1 passa a 2 e va difendere. 2c1
Partenza sia DX che Sx



11.05

2c2 INVERTIRE

11.15

TRENINO A 8 + 4C4 TC X 45"

Osservazioni e Correzioni

Le fasi di gioco sono state decisamente migliori rispetto ai giorni passati, sia per intensità che scelte

Poche le scelte di tiro

Il fondamentale più carente appare il passaggio

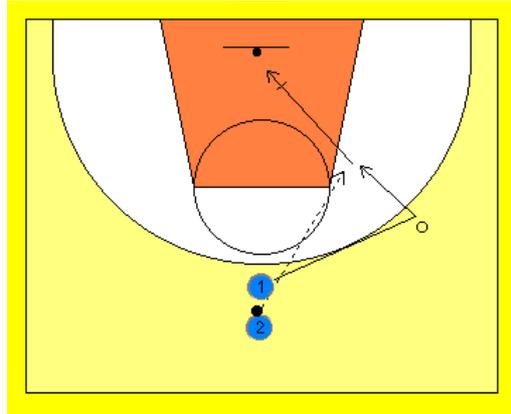
TIRO

11.25

TIRO DA RICEZIONE (TAGLIO A CANESTRO)

Atlete disposte come diagramma. 1 cambia direzione davanti al cono e va a canestro, riceve da 2 e tira

- ARRESTO 1 TEMPO e TIRO
- ARRESTO 1 TEMPO, PART INCROC E TIRO



Osservazioni e Correzioni

Difficoltà nel gestire il corpo nella ricezione che viene laterale
Passaggi poco precisi e fuori tempo

11.40 **10'** **DEFATICAMENTO** Lavoro propriocettivo per i piedi e stretching *NB Non si sono allenate Masoni (malattia); Si sono fermate Cozzari (ginocchio) Alvarez (affaticamento)*



ALLENAMENTO 24 GIUGNO 2005 (Pomeriggio)

16.30

ATTIVAZIONE

- **ATTIVAZIONE LIBERA**
- **TUTTI CONTRO TUTTI**
Libere per il campo “cacciarsi la palla”
 - Tutto campo
 - Metà campo

16.40

CIRCUITO PER LA RAPIDITA' DEI PIEDI

2' a stazione

- **BALL HANDLING**
Senza palleggio
- **STEP LINE + PASSAGGIO**
Step line laterale con 3 linee parallele, variando il piede di ingresso, passando alla compagna di fronte
- **STEP + 3 TEMPO**
Dal gomito della lunetta: 3” step + Part incroc e terzo tempo Dx\Sx
- **SCALA ORIZZONTALE**

16.50

MODULO BRESSAN

- **20' PALLEGGIO IN AVANZAMENTO CON CAMBIO DI MANO**
3 velocità di esecuzione
Atlete disposte prima in ordine sparso e poi su 4 file effettuano 2 palleggi in avanzamento e cambio di mano. I palleggi in avanzamento sono a campo aperto (palla spinta in avanti), I cambi di mano sono, frontali, tra le gambe e dietro la schiena
- **20' PASSAGGIO A COPPIE**
2 velocità di esecuzione
Atlete disposte a coppie a 3 metri di distanza.
 - PASSAGGI A 2 MANI DAL PETTO
 - PASSAGGI A 2 MANI DAL PETTO VARIANDO LA DISTANZA
 - PASSAGGI 1 MANO LATERALE
 - PASSAGGIO CON SPOSTAMENTO LATERALE



GIOCO

17.30

5C5 MINITORNEO

4 SQUADRE MINI PARTITE 10 MINUTI CONTINUATI.

SQUADRA BLU

CAPOLICCHIO
NICHELE
SCIANTI
GORACCI
GIACCO
TRINGALE
TALLARITA
MONTANARI

SQUADRA ROSSA

CARANGELO
GALBIATI
DIENE
MARZIALI
FERRARIS
MORO
TOVAZZI
MORSIANI

SQUADRA BIANCA

ZUCCHI
BALESTRI
NICOLA
AGYAPYONG
MORICHI
ESPOSITO
ALVAREZ
PROIETTI

SQUADRA GIALLA

FABBRI
CIGLIANI
CAVOSI
BUSATO
BARBERO
MARINI
BRAMBILLA
DI SARNO

SEMIFINALI

BLU – ROSSE 11 – 14
GIALLE – ROSSE 9 – 11

FINALI

GIALLE – BLU 11 – 14
ROSSE – BIANCHE 11 – 3

18.30

10'

DEFATICAMENTO

Lavoro propriocettivo per i piedi e stretching

NB Non si sono allenate Masoni (malattia) e Cozzari (ginocchio)



ALLENAMENTO 25 GIUGNO 2005 (Mattina)

09.30

ATTIVAZIONE LIBERA

- Tutti contro tutti
- + attivazione a stazioni di ieri pom

09.50

MODULO BRESSAN

GARA DI PALLEGGIO

5 Velocita

- 3 palleggi mano dx + 3 cambi di mano in continuità
- 3 palleggi mano dx + 3 "V" frontale + 3 palleggi mano sx + 3 "V" frontale (in continuità)
- 1 palleggio mano dx+1CDMSG+1 palleggio sx (in continuità)

Vincitrici : Capolicchio, Tovazzi

10.10

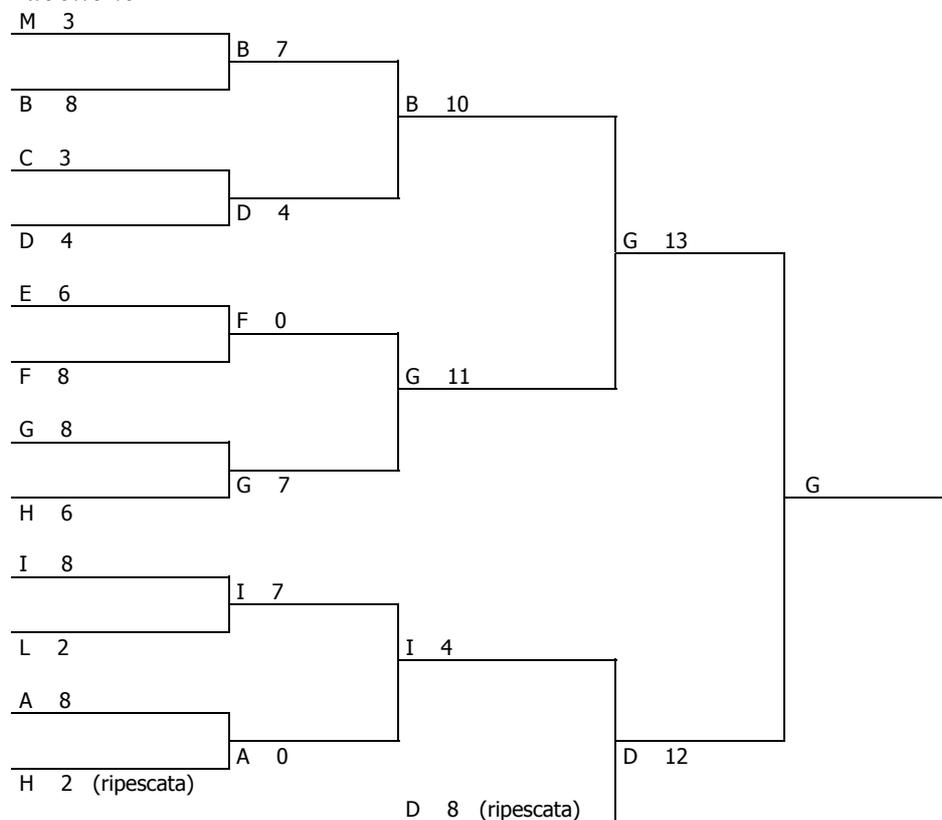
GIOCO

TORNEO DI 3 c 3

Squadre :

A	Fabbri	Busato	Morsiani
B	Alvarez	Nichele	Goracci
C	Zucchi	Tringale	Scianti
D	Galbiati	Balestri	Esposito
E	Carangelo	Ferraris	Marziali
F	Capolicchio	Giacco	Agyapyong
G	Marini	Cigliani	Cavosi
H	Proietti	Moro	Nicola
I	Tallarita	Disarno	Montanari
L	Cozzari	Barbero	Diene
M	Tovazzi	Brambilla	Morichi

Tabellone



1° e 2° turno vince chi arriva prima a sette punti o chi è in vantaggio dopo 5'
SF e finale si sono giocati 5' effettivi