

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO



SAPPADA

4-21 Agosto 2004



Alta specializzazione femminile

Atlete 1988-1990

SUPERBASKET

LOUD
UNIFORMS



STAFF

RESPONSABILE PROGETTO

NANI RENATO

CAPI ISTRUTTORI

RICCARDI ROBERTO
SCANZANI MAURIZIO

RESPONSABILE ATLETICA

SABBADIN ENNIO

ISTRUTTORI ATLETICI

VIDONI TIZIANO

URBANI FRANCESCO

RESPONSABILE METODO BRESSAN BRESSAN CARLO

ALLENATORI

BROLLO MARINA (F.V.G.)
BONVECCHIO LUIGI (ABRUZZO)
BRAMBILLA MATTEO (EMILIA ROMAGNA)
CAMPOBASSO STELLA (TOSCANA)
CASADIO MAURO (LAZIO)
CAVALIERE MAURO (CAMPANIA)
CERPELLONI ELISABETTA (VENETO)
DA PREDÀ ANDREA (VENETO)
DIDONI STEFANO (LOMBARDIA)
GRITTI CESARE (LIGURIA)
MALAKIANO DAVIDE (EMILIA ROMAGNA)
MIRTELLA LUISA (LAZIO)
MONTACCINI SABRINA (MARCHE)
OLIVA DAVIDE (PUGLIA)
PANCHETTI ANDREA (TOSCANA)
RAVALICO PAOLO (FVG)
ROSSI PIERANGELO (PIEMONTE)
SCHLUDERBACHER KLAUSS (TRENTINO A.A.)
SECONI RICCARDO (UMBRIA)
SICA MARINA (CAMPANIA)
STANZIONE LUCA (LOMBARDIA)
TOZZI DONATELLA (EMILIA ROMAGNA)



STAFF

PREPARATORI ATLETICI

ANGILERI ENZO (TRENTINO A.A.)
BOCCOLINI MATTEO (ABRUZZO)
CARBONI GIANLUCA (UMBRIA)
FARAGALLI DOMENICO (ABRUZZO)
PORCELLUZZI MARIA (LIGURIA)
VALENTE GIUSEPPE (PUGLIA)

FUNZIONARI

GATTA	MARCO
TOSCANELLI	ROSSANA

MEDICI

DE BLASIS	ELVIRA
DE GIACINTO	BARBARA

FISIOTERAPISTA

MUNARI	IRENE
--------	-------



ATLETE

FRIULI

PICOTTI	MARTINA	90	UDINE
CORSI	SABRINA	90	GINN.TS
ESPOSITO	EMILY	89	GINN.TS
VINCENZOTTI	DEBORAH	89	PORCIA

CAMPANIA

GIORDANO	VIVIANA	89	VOMERO NAPOLI
PIERNO	LUANA	89	VOMERO NAPOLI
MINADEO	FRANCESCA	88	VOMERO NAPOLI
BARGIGLI	CHIARA	89	MADDALONI

VENETO

STRIULLI	ERIKA	90	REYER VE
FASSINA	NAUSICA	90	S,MARTINO
SCHIAVON	GIORGIA	89	TREVISO
VIAN	GLORIA	89	REYER VE

TOSCANA

FRESCHI	TERESA	88	EMPOLI
FABBRI	FRANCESCA	88	FIRENZE
CERVINO	CHIARA	89	LIVORNO
GIORGI	COSTANZA	89	PORCARI

PIEMONTE

MONTANARO	PAOLA	89	TORINO
PACE	PAOLA	89	TORINO
BREGOLA	DANIELA	89	IVREA
ANSELMINO	CAROLINA	89	GINN.TO

EMILIA ROM

CAVAGNI	TANIA	88	BK PARMA
MANZINI	LINDA	90	BK PARMA
ZAMBRINI	CECILIA	89	BK PARMA
MIGALE	MARISTELLA	88	BK PARMA

LAZIO

TOTO	GIULIA	89	S.RAFFAELE
ROGHI	FEDERICA	88	MENTANA
STAMEGNA	LUDOVICA	90	GAETA
MARTINOIA	FRANCESCA	90	S.MARINE

LOMBARDIA

GIUNZIONI	CLAUDIA	89	S.GABRIELE
MOLTENI	GIORGIA	89	COSTAMASNAGA
TAGLIABUE	LARA	89	COSTAMASNAGA
COLOMBO	CLAUDIA	88	BIASSONO



GIORNATA TIPO

07.30	SVEGLIA
07.45	COLAZIONE
08.45\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



Allenamento Tipo

45' METODO BRESSAN O MODULO ATLETICO

30' TIRO

- 10' ANALISI
- 10' QUANTITA'
- 10' AGONISTICO

5' WATER BREAK

20' FONDAMENTALI OFFENSIVI O DIFESA

20' GIOCO

- 10' SENZA PALLEGGIO
- 10' 3C3 4C4 5C5



PROGRAMMA ALLENAMENTI

GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO	FONDAMENTALI
ME 4	BRESSAN + TECNICA	ATLETICA + TECNICA	<i>BALL HANDLING + MURO</i>
GI 5	BRESSAN + TECNICA	ATLETICA + TECNICA	
VE 6	ALLEN.TIPO	RIPOSO	
SA 7	BRESSAN + TECNICA	ATLETICA + TECNICA	<i>C.MANO + MURO</i>
DO 8	BRESSAN + TECNICA	RIPOSO	
LU 9	BRESSAN + TECNICA	RIPOSO	
MA 10	ALLEN.TIPO	ALLEN.TIPO	<i>PASSAGGIO + ANTICIPO</i>
ME 11	BRESSAN + TECNICA	ATLETICA + TECNICA	
GI 12	RIPOSO	RIPOSO	
VE 13	BRESSAN + TECNICA	ATLETICA + TECNICA	<i>RICEZIONE,ARRESTO,PRESA</i>
SA 14	BRESSAN + TECNICA	ATLETICA + TECNICA	<i>DIFESA LATO D'AIUTO</i>
DO 15	RIPOSO	ATLETICA + TECNICA	
LU 16	ALLEN.TIPO	ALLEN.TIPO	<i>C.MANO+DAI E VAI</i>
MA 17	INDIVIDUALI +5C.5	ATLETICA + PISCINA	
ME 18	RIPOSO	ALLEN.TIPO	<i>1 C.1 LETTURE</i>
GI 19	ATLETICA + TECNICA	BRESSAN + TECNICA	<i>ROTAZIONI DIFENSIVE</i>
VE 20	AMICHEVOLE	GORIZIA	
SA 21	GARE BRESSAN		



MERCOLEDI 04 AGOSTO 2004 (mattina)

METODO BRESSAN

- **5'** **ATTIVAZIONE in palleggio**
- **32'** **PALLEGGIO**
 - **8'** **PALLEGGIO + CAMBIO MANO IN CONTINUITA'**
5 velocità di esecuzione
 - **Sul posto**
 - Spalle sempre sopra la palla
 - Cambio di mano con passo laterale
 - Con cambio mano tra le gambe
 - **In avanzamento zig zag**
 - **In arretramento zig zag**

<p><u>Correzioni</u> Basse con il sedere Gambe ben divaricate Posizione corretta del busto Passo ampio dopo il cambio mano</p>	<p><u>Osservazioni</u> Poca spaziatura tra le giocatrici Sguardo rivolto a terra</p>
---	---

- **8'** **TRATTAMENTO PALLA SUL POSTO VELOCITA CRESCENTE**
3 velocità all'interno di ogni esecuzione
 - **Mano dx**
 - **Mano sx**
 - **"V" (Avanti dietro) laterale mano dx**
 - **"V" (Avanti dietro) laterale mano sx**
 - **"V" (Dentro fuori) frontale mano dx**
 - **"V" (Dentro fuori) frontale mano sx**

Correzioni

Variare la spinta al variare della velocità
 Posizionamento corretto della mano sulla palla (sopra-avanti-dietro-sx-dx)

- **8'** **"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)**

<p><u>Correzioni</u> L'avambraccio rigido che tiene forte la posizione Mantenere l'avversario a distanza Gamba che protegge la palla Posizionamento corretto della mano sulla palla Reagire a muro all'attaccante (uso dei piedi)</p>	<p><u>Osservazioni</u> Sguardo rivolto a terra</p>
---	--



- **8' PASSO DI PARTENZA ESPLOSIVO IN PALLEGGIO**
- **DIFESA A MURO SUL PASSO DI PARTENZA ESPLOSIVO**
3 velocità di esecuzione
Passo profondo con palleggio protetto + palleggio in arretramento e cambio di mano protetto + esitazione e riparto (continuità)
 - **Senza difesa**
 - **A coppie con difesa a "muro"**

<p><u>Correzioni (attacco)</u> Mantenere l'avversario a distanza Esitare prima di ripartire Corretto posizionamento della mano sulla palla nell'esitazione</p>	<p><u>Correzioni (difesa)</u> Differenza di posizionamento nel passo esplosivo e nel "muro" Diminuire la distanza dall'attaccante quando arretra Cambiare guardia nel cambio mano</p>
--	---

➤ **8' CAMBIO DI DIREZIONE**

4 velocità di esecuzione
 2 passi e cambio di direzione con pausa e caricamento in equilibrio

Correzioni

Caricamento a molla (abbassarsi e spostare il peso del corpo sul piede di spinta)
 Passo ampio ed esplosivo di uscita
 Non far rumore con i piedi

MODULO TECNICO

➤ **30' TIRO**

▪ **10' ANALISI : RILASCIO DELLA PALLA**

Curare distensione, chiusura, polso, dita nel canestro

- **Sul posto, pizzicare la palla, spezzare il polso**
- **Su 3 file 1m dal canestro: tiro solo spinta polso e avampiedi**
- **Su 3 file 2m dal canestro: tiro distensione braccio polso e avampiedi**

<p><u>Correzioni</u> Uso polpastrelli Spezzare il polso Bloccare il gomito Distendere il braccio verso l'alto</p>	<p><u>Osservazioni</u> Difficoltà nel dissociare le varie spinte (es avampiedi senza gambe) Poca rotazione della palla Non viene mantenuta la posizione di massima distensione (con la mano nel canestro)</p>
--	---



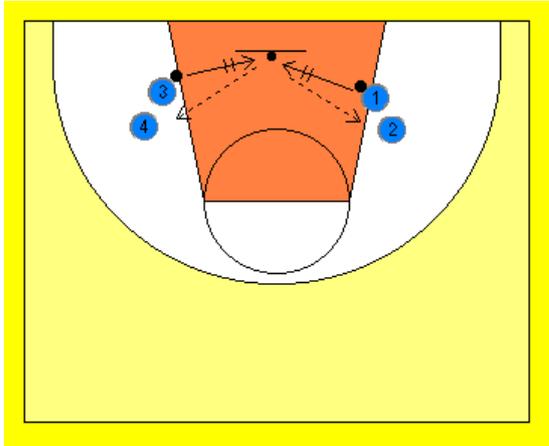
▪ **10' QUANTITA'**

○ **Gara di Tiro a coppie con un pallone**

4 gare x 2 minuti (canestri realizzati)

Atlete disposte come da diagramma sui 4 canestri

Il primo della fila tira, corre al rimbalzo e passa la palla al compagno che è pronto per tirare. In continuità



OBIETTIVI

Intensità di lavoro (tiro con fatica)
Attenzione sul rilascio della palla

CORREZIONI

Ricevere pronte per tirare (gambe semipiegate, senza contromovimento)
Correzioni tecniche viste nell'es precedente

OSSERVAZIONI

Passaggi approssimativi

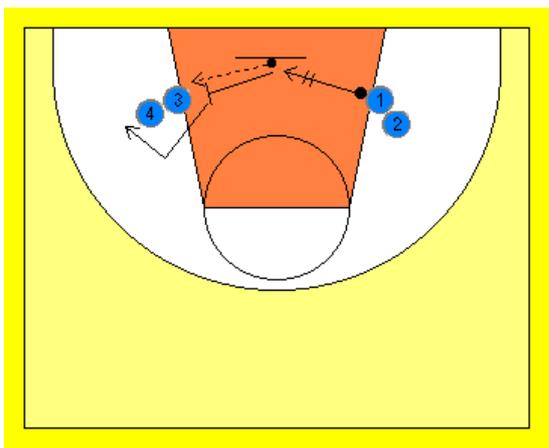
▪ **10' AGONISTICO**

○ **Tiro ostacolato a quartetti**

4 serie x 2 minuti

Atlete disposte come da diagramma sui 4 canestri

Il primo della fila con la palla dopo aver tirato va al rimbalzo. Passa la palla al primo della fila opposta e dopo aver ostacolato cambia fila. In continuità.



OBIETTIVI

Esecuzione di tiro sotto pressione
Attenzione sul rilascio della palla

CORREZIONI

Pronte per tirare
Aumentare l'intensità

OSSERVAZIONI

Fretta" di tirare (senza curare gli aspetti visti nella fase analitica)
Non hanno tenuto la % che era stata chiesta

➤ **5' WATER-BREAK**



➤ **20' BALL-HANDLING**

- **4' SENSIBILIZZAZIONE E RAPIDITA' MANI**
 - **Tastare la palla con i polpastrelli**
 - **Pizzicare la palla**
 - **Circonduzioni attorno al corpo**
 - **8 in mezzo alle gambe**
 - **Preso incrociata tra le gambe**
 - **Girare la palla sulle dita**

- **4' PALLEGGIO SUL POSTO**
 - **Alzare palla con un pugno e palleggiare**
 - **Palleggio con ogni singolo dito delle mani**
 - **Palleggio con i pugni ; mano aperta ; gomito**
 - **Palleggio con variazione altezze**
 - **Palleggio da seduti, sdraiati**
 - **Palleggio dietro la schiena e tra le gambe in continuità**

<p><u>Correzioni</u> Uso polpastrelli Non guardare la palla Controllare l'equilibrio Alzare il busto</p>	<p><u>Osservazioni</u> Intensità e velocità di esecuzione scadente</p>
---	--

- **6' PALLEGGIO CON 2 PALLONI**
 In avanzamento e arretramento sui 28 metri
 - **Contemporaneo**
 - **Alternato**
 - **Zig Zag**

<p><u>Correzioni</u> Uso polpastrelli Non guardare la palla Non palleggiare davanti ai piedi Piegare le gambe</p>	<p><u>Osservazioni</u> Difficoltà coordinative nel tenere il ritmo di palleggio Spinte difformi tra mano dx e sx</p>
--	---

- **6' CACCIARE LA PALLA**
 - **A coppie : 1c1 toccare spalla, caviglie, palla**
 - **A quartetti : tutti contro tutti "cacciarsi la palla"**
 - **Tutti contro tutti "cacciarsi la palla" (nei 3punti)**

<p><u>Correzioni</u> Non difendersi ma attaccare Proteggere la palla</p>	<p><u>Osservazioni</u> Cattivo utilizzo degli spazi</p>
---	---



➤ **20' GIOCO**

▪ **10' 4c4 1/2 CAMPO SENZA PALLEGGIO**

Con inizio da palla a 2. 4c4 a metà campo senza palleggio
Quando la difesa recupera la palla fa apertura sull'appoggio
(coach), sprinta a metà campo e attacca.

<p><u>Correzioni</u> Muoversi sempre senza palla Usare cambi di velocità Sprintare fino a metà campo</p>	<p><u>Osservazioni</u> Poca intensità difensiva</p>
---	--

▪ **10' 5 c 5 c 5 IN CONTINUITA'**

<p><u>Correzioni</u> Non stare ferme in attacco Occupare spazi corretti</p>	<p><u>Osservazioni</u> Difficoltà nei passaggi Sempre dritte di gambe Sono arrivate stanche al termine dell'allenamento</p>
--	--

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **Stretching guidato**
- **Posture per la catena cinetica posteriore**

NB. Si sono fermate durante l'allenamento Pace, Minadeo, Strilli



MERCOLEDI 04 AGOSTO 2004 (pomeriggio)

MODULO ATLETICO

➤ 8' CONDIZIONAMENTO FISILOGICO

- **Andature: in forma semplice: skip, calciata dietro, corsa saltellata, galoppo laterale, corsa incrociata, passo -stacco**
- **Andature con utilizzo differenziato degli arti inferiori**
- **Andature con elementi di coordinazione dissociata**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Tempo di appoggio lungo Controllo dell'arto opposto a quello di spinta Sviluppare il movimento nella sua ampiezza Controllo dell'azione di spinta del piede di appoggio utilizzo degli arti superiori associati all'azione degli arti inferiori	Coordinazione dinamica generale carente Difficoltà nelle azioni di passo/stacco Scarso controllo del corpo in fase aerea

➤ 8' ESERCIZI PROPEDEUTICI ALL'USO DELLA SCALA

- **Es. di sensibilità cinestetica**
- **Sequenze con appoggi e spinte differenziate**
- **Es. di rapidità piedi ed arresti**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Spinte laterali poco accentuate Tempi di appoggio lunghi	Buona reazione alle correzioni Perdita di equilibrio nella fase di arresto

➤ 3' SPIEGAZIONE ED ESECUZIONE ES. PER ADDOMINALI

- **Esercizi standard azzurrina (vedi allegato)**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Impostazione della postura per l'esecuzione	Buona tenuta della lordosi lombare

➤ 3' ES. PROPEDEUTICI ALL'UTILIZZO DEI PALLONI MEDICINALI

- **Es. di potenziamento muscolare arto superiore(in tenuta isometrica - combinazioni con lavoro eccentrico/concentrico)**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Controllo della posizione del busto	Muscolatura dell'arto superiore debole



➤ **3' COORDINAZIONE GENERALE**

- **5' es. di coordinazione generale associati a potenziamento arti inferiori enfatizzando l'ulizzo della posizione fondamentale.**

➤ **3' ESERCIZI PROPEDEUTICI "OVER"**

- **Combinazioni di appoggi tra ostacoli**
- **Differenziazione dell'utilizzo della gamba di stacco**

<p><u>Correzioni</u> Controllo dell'azione delle braccia Tempo di appoggio lungo</p>	<p><u>Osservazioni</u> Ritmo regolare nel passaggio h. Comprensione del transfer nelle azioni di gioco</p>
---	---

➤ **5' GIOCO CONTATTO**

- **Mischia 20" a volta**
Atlete disposte a cerchio si tengo tra loro con le braccia. Una gioca esterna al cerchio e deve riuscire a toccare la persona indicata. La mischia può ruotare senza mai sciogliersi

<p><u>Correzioni</u> Ricerca personale per la soluzione del compito assegnato</p>	<p><u>Osservazioni</u> Buona capacità nell'adattamento al gioco</p>
--	--

➤ **5' CORSA A RITMO COSTANTE**

MODULO TECNICO

➤ **30' TIRO**

- **10' ANALISI : COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI E ARTI INFERIORI**
 - **4' Didattica tiro senza uso canestro**
Disposizione libera con una palla per ogni giocatrice, da posizione piegata sulle gambe effettuare tiro senza uso del canestro. Variante con saltello in avanzamento e tiro.
 - **3' Tiro piazzato da tre posizioni in situazione di piegata sulle gambe.**
 - **3' Come sopra ma con saltello in avanzamento prima del tiro**

<p><u>Correzioni</u> Curare distensione avampiedi, e posizione busto Dare continuità al movimento (coord AI-AS) Maggiore reattività dall'arresto al tiro</p>	<p><u>Osservazioni</u> Non c'è intensità nel recupero palla al termine dell'esercizio</p>
---	--

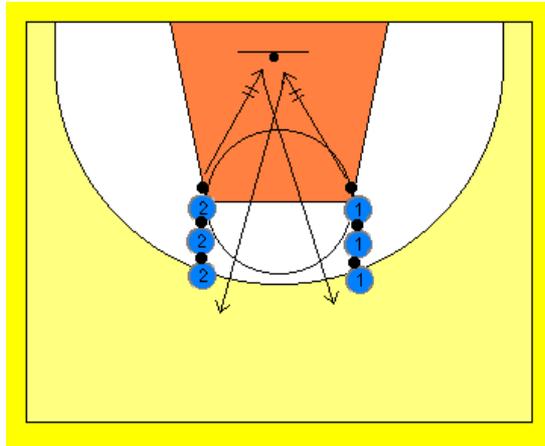


▪ **10' QUANTITA'**

○ **5' Gara di tiro piazzato**

2 gare x 2 minuti

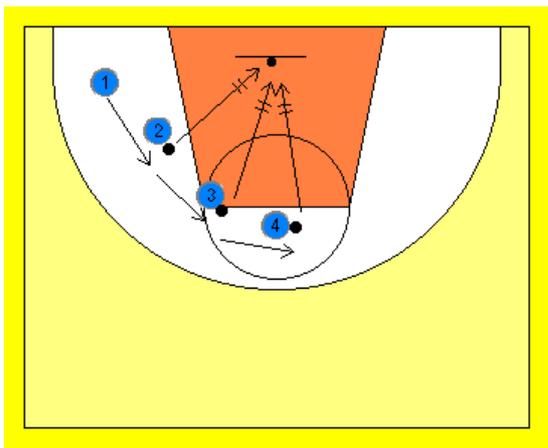
Atlete disposte come diagramma, chi tira va a rimbalzo e cambia fila



○ **Tiro piazzato con 3 appoggi**

Atlete disposte come diagramma

Ogni giocatrice effettua 6 tiri consecutivi mentre gli appoggi recuperano il rimbalzo. Poi rotazione della posizione



Correzioni

Non pronte per tirare (gambe semipiegate)
Tirare con i piedi allineati
Correzioni tecniche viste precedentemente

Osservazioni

Lente nell'esecuzione del tiro da ricezione

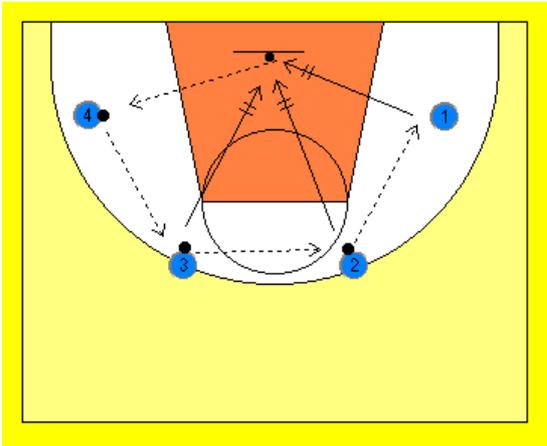


▪ **10' AGONISTICO**

○ **5' Tiro a quartetti in continuità**

2 gare x 2 minuti

Quartetto disposto come da diagramma con tre palloni, chi tira segue il rimbalzo e passa alla giocatrice senza palla. In continuità



Correzioni

Passare la palla nel miglior modo possibile
Pronte per tirare dando un bersaglio

Osservazioni

Difficoltà nel capire che posizione occupare dopo aver tirato
Poca intensità

○ **5' Gara di tiro a squadre ad inseguimento**

2 gare x 2 minuti

Gara a squadre a inseguimento come diagramma. Realizzare tre canestri consecutivi per cambiare posizione.

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' DIFESA**

▪ **5' SPECCHIO**

○ **Posizione fondamentale**

○ **Scivolamenti laterali al segnale (Prima 1 scivol poi 2)**

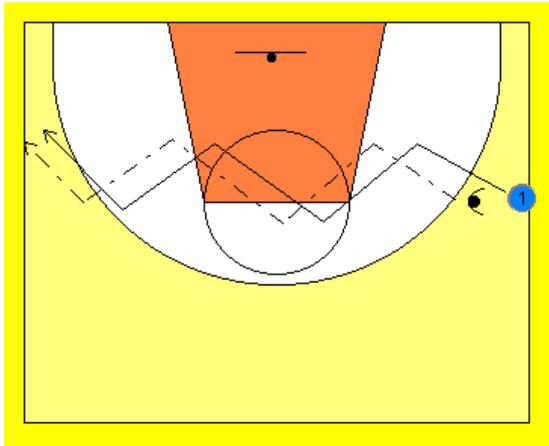
○ **Scivolamenti diagonali al segnale (Prima 1 scivol poi 2)**



▪ **8' DIDATTICA "MURO"**

A coppie con un pallone con partenza da linea laterale, zig-zag con difesa che mantiene posizione "muro"

- **Zig zag di passo**
- **Zig zag di corsa guidato**
- **Zig zag didattico in palleggio**



Obiettivi

Mantenere posizione a muro (naso davanti la palla)

Correre quando battuti per riprendere la posizione a muro

Correzioni

Spingere con il piede opposto alla direzione di spostamento senza trascinarlo

Utilizzare le braccia

Baricentro basso negli spostamenti

Osservazioni

Primo passo di scivolamento corto

La difesa è spesso in ritardo

Poca aggressività

➤ **20' GIOCO**

▪ **3c3 TUTTO CAMPO DA RIMESSA FONDO**

- **Senza palleggio fino ai 3p opposta poi libero**
- **Senza palleggio fino a metà campo poi libero**
- **Libero**

Correzioni

Difficoltà nello smarcarsi

Interpretazione degli spazi

Mantenere costantemente la pressione (anche dopo recupero)

Osservazioni

Poca presenza fisica nella fase difesa

A causa della stanchezza molti errori in fase realizzativa

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **Stretching guidato**
- **Posture per la catena cinetica posteriore**



GIOVEDÌ 05 AGOSTO 2004 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ **5'** **ATTIVAZIONE in palleggio**

➤ **20'** **PALLEGGIO**

▪ **5'** **PALLEGGIO SUL POSTO CON VARIAZIONE DI RITMO**

3 velocità di esecuzione

- **Mano dx (in continuità)**
- **Mano sx (in continuità)**
- **2 palleggi dx + 3 cambio mano (in continuità)**
- **2 palleggi dx + 3 "V" frontale + 2 palleggi sx + 3 "V" frontale (in continuità)**

Correzioni

Spingere la palla con più forza
Aumentare l'ampiezza del movim "V"

Osservazioni

Sguardo rivolto a terra

▪ **15'** **PALLEGGIO IN AVANZAMENTO CON VARIAZIONE RITMO**

3 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 (tutto campo)**
- **2 Pall Mano sx in avanz + 3 sul posto (tutto campo)**
- **2 palleggi in avanzamento+ 3 cambio mano (tuttocampo)**
- **2 palleggi dx in avanzamento+ 3 "V" frontale sul posto + 2 palleggi sx in avanz + 3 "V" frontale sul posto (tuttocampo)**

Correzioni

Aumentare l'ampiezza del movim "V"
Palleggio protetto oltre il piede arretrato e sotto l'altezza del ginocchio

Osservazioni

Ripartenza poco efficace (dritti sul busto, palla accompagnata)

➤ **10'** **TIRO : Trasporto della palla**

▪ **10'** **TRASPORTO PALLA NELL'ARRESTO E TIRO**

2 velocità di esecuzione

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)

- **"Congelare" posizione di tiro dopo l'arresto**
- **Salto in posizione di tiro dopo l'arresto**

Correzioni

Aumentare rapidità di trasporto della palla sia in entrata che uscita dalla posizione
Evidenziare la fase di 'freeze' della posizione di tiro dopo l'arresto
Partenza più esplosiva

Osservazioni

Nella esercizio si salto poca attenzione nei concetti visti nelle esercizio precedente
Arresti in salto non radenti
Poco equilibrio e coordinazione



➤ **10' CAMBIO DI DIREZIONE IN ARRETRAMENTO**

4 velocità di esecuzione

2 passi in arretramento diagonale e cambio di direzione con pausa e caricamento in equilibrio

Correzioni

Caricamento a molla (abbassarsi e spostare il peso del corpo sul piede di spinta)

Passo ampio ed esplosivo di uscita

MODULO TECNICO

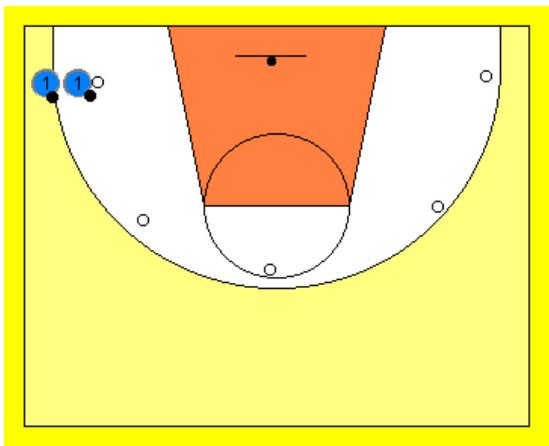
➤ **30' TIRO**

▪ **10' ANALISI : TRASPORTO PALLA**

- **Trasporto palla in posizione di tiro da circonduzione intorno alla vita**
 - **Autopassaggio arrestato 1t con trasporto palla in posizione di tiro**
 - **Partenza incrociata, arrestato 1t con trasporto palla in posizione di tiro**
 - **Autopassaggio, arrestato a 1t e tiro**
 - **Partenza incrociata, arrestato 1t e tiro**
- Finire sull'avampiede

▪ **10' QUANTITA' :**

- **Tiro da 5 posizioni**
Atlete disposte come da diagramma sui 4 canestri ognuna con un pallone. Dopo il tiro si prende il rimbalzo e si torna in fila. Cambio posizione ogni 7 canestri



Correzioni

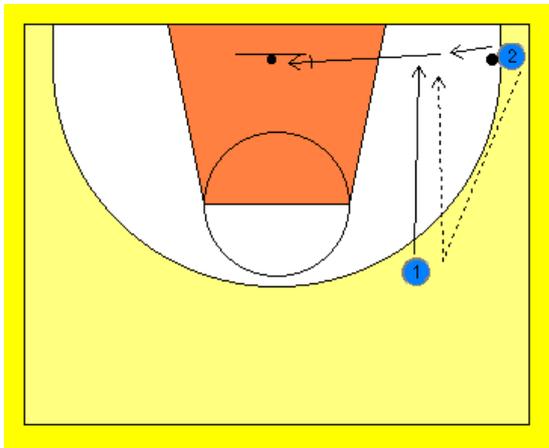
Stare più piegati sulle gambe
Mano nel canestro

Osservazioni

Lentezza nel recupero della palla e dalla posizione



- **10' AGONISTICO**
 - **Tiro ostacolato da dai e vai (palla in angolo)**



Correzioni

Tenere l'equilibrio nell'arresto (non saltare in avanti)
Trasporto della palla rapido

Osservazioni

"fretta di tirare" per paura dell'ostacolo

- **5' WATER-BREAK**
- **20' BALL-HANDLING**
 - **4' SENSIBILIZZAZIONE E RAPIDITA' MANI**
 - Palla che scotta
 - 8 tra le gambe palla rotolata
 - Presa incrociata tra le gambe
 - **4' PALLEGGIO DA FERMO**
 - Palleggio in posizione supina
 - Ninna nanna
 - 2 palleggi + cambio mano tra le gambe in continuità
 - 1 palleggio + cambio mano tra le gambe in continuità
 - Cambio tra le gambe in continuità
 - 2 palleggi + cambio mano dietro schiena in continuità
 - 1 palleggio + cambio mano dietro schiena in continuità
 - Cambio dietro schiena in continuità
 - **6' PALLEGGIO IN MOVIMENTO**
 - Palleggio in avanzamento con cambi di mano tra le gambe fino a metà campo, in arretramento fino a fondo
 - 2 palloni palleggio contemporaneo fino a metà campo, palleggio alternato in arretramento
 - 2 palloni palleggio alternato fino a metà campo, palleggio contemporaneo in arretramento
- **20' GIOCO**
 - **10' 4c4 metà campo senza palleggio**
 - **10' 4c4 metà campi con palleggio**
- **10' DEFATICAMENTO**
 - **Stretching guidato**
 - **Posture per la catena cinetica posteriore**

NB Non si è allenata Molteni, si sono fermate Giunzioni e Minadeo



GIOVEDÌ 05 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

MODULO ATLETICO

➤ 8' CONDIZIONAMENTO FISIOLÓGICO

- Andature: in forma semplice: skip, calciata dietro, corsa saltellata, galoppo laterale, corsa incrociata, passo -stacco
- Andature con utilizzo differenziato degli arti inferiori
- Andature precedenti associate a slanci, circonduzioni dell'arto superiore

➤ 8' SVILUPPO DELLE ANDATURE PRECEDENTI

- Analisi dei movimenti e correzioni, lavoro continuato su 30"

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Tempo di appoggio lungo Mantenere un ritmo costante durante l'esecuzione Sviluppare il movimento nella sua ampiezza	Azione di spinta dell'avampiede non continua

➤ 5' FUNICELLE ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI BASE

- Esercizi standard di Azzurrina (vedi allegato)

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
mantenere un ritmo di esecuzione costante	difficoltà nel controllo uso braccia

➤ 5' SCALA

- Esercizi standard con la scala (vedi allegato)

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
utilizzo dell'arto superiore evitare il contatto con la superficie rigida	azione discontinua

➤ 5' OSTACOLI " OVER "

- Passaggio h. con azione di corsa su distanze progressive
- Differenziazione dell'utilizzo della gamba di stacco

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
rispettare il ritmo degli appoggi richiesti controllo delle spinte nella direzione richiesta	tendenza a non completare l'azione di spinta

➤ 5' CORSA A RITMO VARIATO

- Corsa con cambi di direzione e velocità



MODULO TECNICO

➤ 35' TIRO

▪ 15' ANALISI : RILASCIO DELLA PALLA, COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI E INFERIORI, PRESA E TRASPORTO

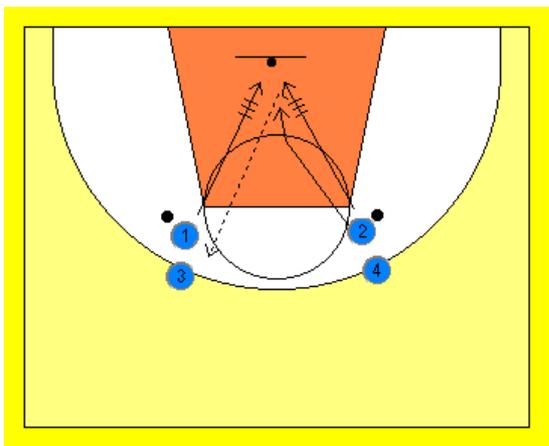
- **3' tiro piazzato**
Palla che parte sopra il capo con mano d'appoggio
- **4' tiro da saltelli in avanzamento**
Con palla in posizione di tiro effettuare due saltelli in avanzamento
- **3' tiro da autopassaggio con arresto a 1 tempo**

<p><u>Correzioni</u> Distendere completamente il braccio Polso carico Continuità' del movimento</p>	<p><u>Osservazioni</u> Spinte dei piedi. saltelli radenti Ginocchia bloccate</p>
--	---

▪ 10' QUANTITA'

- **4' gara di tiro a tempo da posizione di guardia**

Atlete disposte come diagramma. Due file in posizione guardia con palla solo alla prima, chi tira va a rimbalzo e passa alla fila opposta. Arresto a 1 tempo.



CORREZIONI

Spinta dei piedi
Equilibrio sull'arresto.

OSSERVAZIONI

Arresto a 1 tempo
Inforcare la palla
Prontezza per il tiro
Trasporto palla

- **3' gara di tiro a coppie**

Chi tira va a rimbalzo, passa la palla ed effettua un cambio di senso sulla linea laterale più vicina

- **3' gara di tiro dopo ricezione**

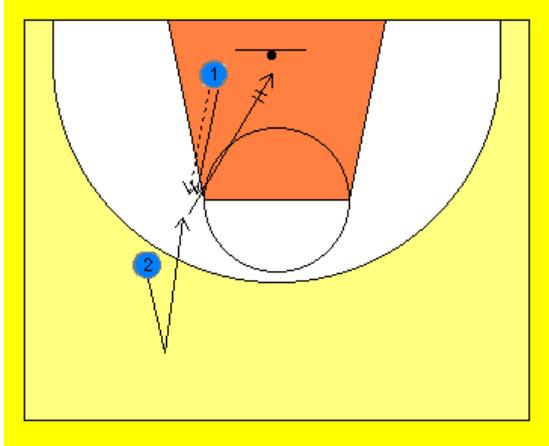
A coppie Un palleggio arresto a 1 tempo e tiro. Chi tira segue il rimbalzo e passa alla compagna



▪ **10' AGONISTICO**

○ **5' tiro a quartetti "ostacolato"**

Atlete disposte come diagramma, chi tira passa alla compagna opposta per ostacolare, in continuità.



CORREZIONI

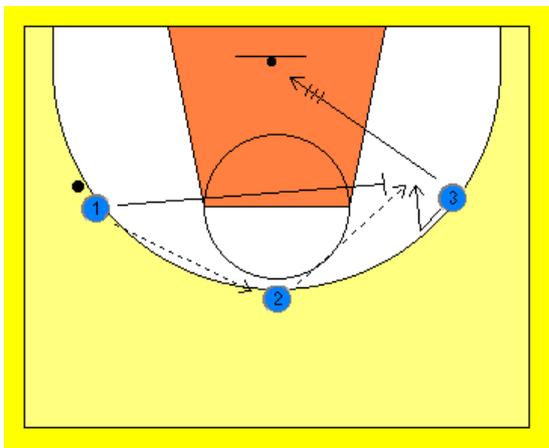
Precisione dei passaggi
Inforcare la palla

OSSERVAZIONI

Piedi a canestro
Poco agonismo

○ **5' tiro ostacolato a terzetti**

Atlete disposte come diagramma, chi esegue il primo passaggio di ribaltamento va ad ostacolare.



CORREZIONI

Più attenzione ai passaggi

OSSERVAZIONI

Non mantengono la posizione fondamentale

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **25' DIFESA "MURO"**

▪ **6' DIFESA "MURO" DIDATTICA**

○ **2' 1 contro 1 statico**

A coppie con un pallone con disposizione libera nel campo, con difensore che reagisce allo spostamento della palla

○ **2' 1 contro 1 con un solo palleggio**

Come precedente con attaccante che effettua un solo palleggio e torna in posizione fondamentale.



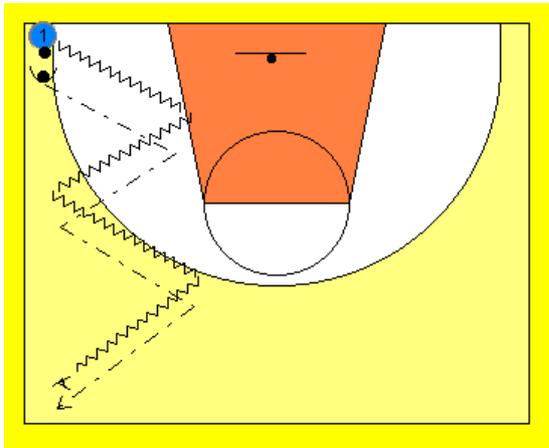
○ **2' 1 contro 1 con solo due palleggi**

<p>Correzioni Rapidità spostamenti Piede che spinge opposto alla direzione di spostamento</p>	<p>Osservazioni Posizione delle braccia Distanza dalla palla</p>
--	---

▪ **9' 1 CONTRO 1 "MURO" DINAMICO**

○ **1 contro 1 ¼ campo**

Atlete disposte come diagramma, attacco che palleggia con cambi di mano a scelta e difesa che tiene posizione fondamentale a "muro".



OBIETTIVI

Tenere la minima distanza dall' attaccante
 Naso davanti alla palla

CORREZIONI

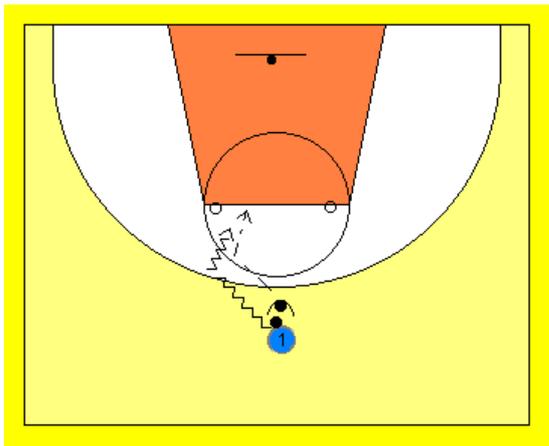
Contatto fisico
 Recupero difensivo

OSSERVAZIONI

Tenere il primo palleggio
 "muro"

○ **1 contro 1 agonistico "porta"**

Atlete disposte come diagramma, 1 contro 1 agonistico con difensore che lavora per impedire l'ingresso dell'attaccante in porta.



OBIETTIVI

Non concedere penetrazioni dritte a canestro

CORREZIONI

Spinta dello scivolamento (forza)
 Aggredire la palla

OSSERVAZIONI

Eccessiva apertura della posizione difensiva
 Creare contatto fisico

NB Dopo aver notato l'eccessivo affaticamento dei due gruppi si è deciso di non disputare le fasi di gioco.

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **stretching guidato**
- **posture per la catena cinetica posteriore**

NB Non si è allenata Picotti, si è fermata Giorgi.



VENERDI 06 AGOSTO 2004 (mattina)

MODULO ATLETICO

➤ 5' CONDIZIONAMENTO FISILOGICO

- **Andature: in forma semplice: skip, calciata dietro, corsa saltellata, galoppo laterale, corsa incrociata, passo -stacco**
- **Andature associate ad elementi coordinativi**

<u>Correzioni</u> controllare l'azione delle braccia associate all'arto	<u>Osservazioni</u> dinamica di esecuzione discontinua
---	--

➤ 5' POTENZIAMENTO ADDOMINALI ED ARTI SUPERIORI

- **Esercizi standard azzurrina di addominali (vedi allegato)**
- **Esercizi standard azzurrina di palla medicinale (vedi allegato)**

<u>Correzioni</u> Mantenere il giusto rapporto nell'angolo tronco/coscia distendere completamente l'arto superiore non effettuare il contro movimento effettuare un mezzo passo verso la traiettoria del passaggio terminare la spinta del polso nel passaggio laterale	<u>Osservazioni</u> tendenza a lavorare in apnea tendenza ad aspettare il pallone "ferme" perdita dell'equilibrio al termine della distensione dell'arto superiore
---	--

➤ 5' FUNICELLA

- **Esercizi standard azzurrina (vedi allegato)**

<u>Correzioni</u> utilizzare maggiormente il segmento avambraccio polso	<u>Osservazioni</u> difficoltà nel controllo uso braccia
---	--

➤ 10' OVER + SCALA (a stazioni)

- **Esercizi standard azzurrina (vedi allegato)**

➤ 5' SPRINT

- **Sprint sulla distanza di 6 metri, partenza da fermo, tempo di recupero con rapporto 1-3**

<u>Correzioni</u> rimarcare l'azione del cambio di direzione/velocità	<u>Osservazioni</u> tempi di appoggio lunghi sul cambio di direzione Nelle ultime 2 ripetizioni decremento della velocità evidente
---	---



METODO BRESSAN

➤ 30' PALLEGGIO

▪ 20' PALLEGGIO CON RITMO AVANZATO

○ Sul posto

4 velocità di esecuzione in forma progressiva

- 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)
- "V" frontale in continuità (mano dx)
- "V" frontale in continuità (mano sx)
- "V" laterale in continuità (mano dx)
- "V" laterale in continuità (mano dx)
- 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

○ In avanzamento

3 velocità di esecuzione

- 3 palleggi in avanzamento esitazione (mi fermo e riparto) andata mano dx e ritorno mano sx
- 3 palleggi in avanzamento esitazione (palla resta in asse con finta partenza lato opposto) andata mano dx e ritorno mano sx
- 3 palleggi in avanzamento esitazione (finta partenza e finta cambio mano a sx, palla e corpo insieme) andata mano dx e ritorno mano sx

Correzioni

Coordinare il movimento della spalla con il movimento del piede nell'esitazione
Piedi in movimento durante l'esitazione
Passo esplosivo nella ripartenza dopo l'esitazione

Osservazioni

Migliorare il posizionamento della mano sulla palla nelle situazioni di spinta



➤ **10' TIRO : Trasporto della palla**

▪ **10' TRASPORTO PALLA NELL'ARRESTO E TIRO**

2 velocità di esecuzione

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)

- **Arresto senza salto congelando la posizione di tiro**
- **Arresto e salto mantenendo la posizione di tiro**
- **Arresto e salto con tiro a canestro**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Primo passo esplosivo Strappare la palla Arresto ad un tempo radente La palla in posizione di partenza non è in tiro	Molti passi di partenza Cadono in avanti dopo il tiro

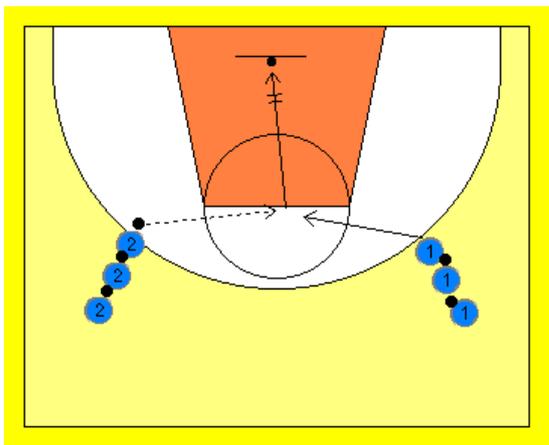
MODULO TECNICO

➤ **30' TIRO**

▪ **10' ANALISI :TRASPORTO PALLA DA RICEZIONE E DA PALLEGGIO**

- **5' tiro a catena con arresto a 1 tempo**

Atlete disposte come diagramma, andare incontro alla palla per inforcare ed essere in posizione pronta per tirare



OBIETTIVI

Ricezione con palla in tiro

CORREZIONI

Inforcare la palla

Dare un bersaglio per ricevere

OSSERVAZIONI

Rispettare la posizione fondamentale

Migliorare la ricezione sul lato sinistro



○ **5' tiro a catena con palleggio e arresto a 1 tempo**

Atlete disposte come sopra, dopo la ricezione effettuare una partenza incrociata con 1 palleggio. Essere pronti al tiro.

Correzioni	Osservazioni
Portare la spalla avanti nelle partenze Strappare la palla	Diminuire la distanza della palla dal corpo Passi di partenza

▪ **10' QUANTITA'**

○ **5' tiro a coppie con cambio senso**

Atlete disposte a coppie, chi tira va a rimbalzo mentre il passatore corre a toccare la linea laterale più vicina. Due gare a tempo

○ **5' tiro a coppie con palleggio arresto e tiro**

Come l'esercizio sopra ma con partenza incrociata dopo la ricezione con 1 palleggio e arresto a 1 tempo

Correzioni	Osservazioni
Non corretta esecuzione del cambio di senso Difficoltà sull'arresto ad un tempo	Buona l'intensità e la quantità di tiro Migliorare il timing del passaggio

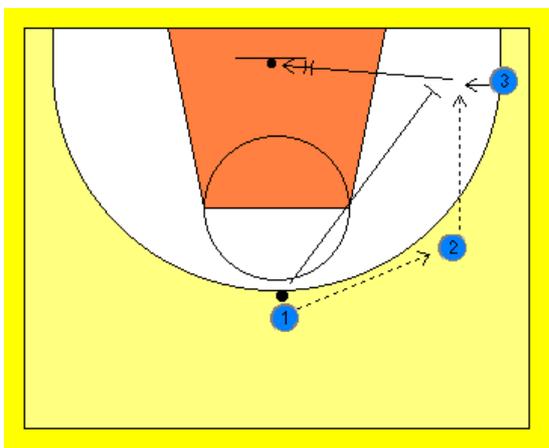
▪ **10' AGONISTICO**

○ **5' tiro "ostacolato" dall'angolo**

Atlete disposte come diagramma, il primo che esegue il passaggio di ribaltamento corre ad ostacolare.

○ **5' tiro "ostacolato" dal centro**

Atlete disposte come sopra, con senso inverso del passaggio.



CORREZIONI

Essere pronte alla ricezione
Migliorare la tecnica del passaggio

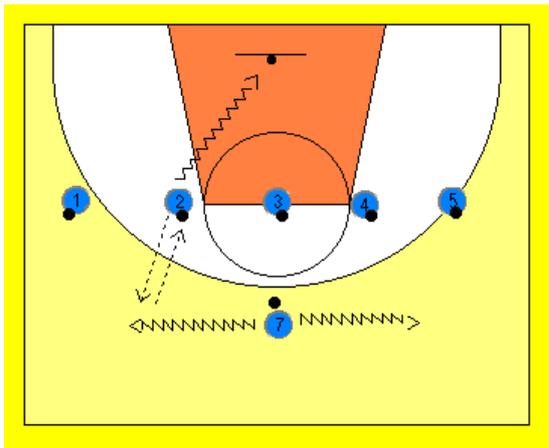
OSSERVAZIONI

Nessuna lettura del movimento del difensore



- **5' WATER-BREAK**
- **15' BALL-HANDLING, "MURO"**
 - **6' SENSIBILIZZAZIONE E REATTIVITA'**
 - **esercizio Blasone**

Atlete disposte come diagramma, le giocatrici a "specchio" eseguono trattamento palla a scelta e vanno a canestro quando ricevono dal compagno guida.



OBIETTIVI

Sensibilizzazione e reattività

CORREZIONI

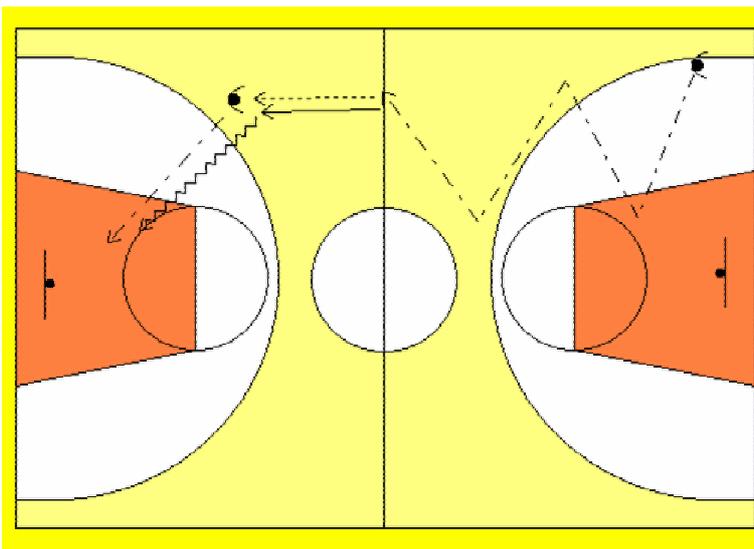
Rimanere in posizione fondamentale
Guardare avanti

OSSERVAZIONI

Velocizzare la rapidità delle mani

- **8' SCIVOLAMENTI E "MURO"**

○ **1 contro 0 + 1 contro 1 da palla consegnata**
atlete disposte come diagramma, scivolamenti con palla con passaggio al compagno opposto, che riceve e consegna. 1 contro 1 agonistico.



CORREZIONI

Spingere forte sul primo passo
Mantenere il muro sulla penetrazione

OSSERVAZIONI

Troppa distanza dall'attaccante

- **15' GIOCO**
 - **MINIGARE 5 CONTRO 5 A TUTTO CAMPO.**

NB Non si sono allenate Picotti e Molteni Si sono fermate Giorni, Giunzioni e Anselmino



SABATO 07 AGOSTO 2004 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ **5' ATTIVAZIONE in palleggio**

➤ **10' ANDATURE**

4 velocità di esecuzione

- **Skip ginocchia alte**
- **Calciata sotto**
- **Calciata dietro**
- **Skip ad ampiezza progressiva**
- **Skip laterale dx**
- **Skip laterale sx**
- **Carioca dx**
- **Carioca sx**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Aumentare l'ampiezza del movimento delle ginocchia (max in relaz alla velocità) Abbinare l'uso delle braccia a quello delle gambe	Lavoro eseguito con buona intensità

➤ **10' PALLEGGIO IN AVANZAMENTO A ZIG-ZAG**



Atlete disposte su 4 file sulla linea di fondo campo
4 velocità di esecuzione

- **Cambio di mano frontale**
- **Cambio di mano tra le gambe**
- **Cambio di mano dietro schiena**
- **Combinazione alternata tre cambi mano**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Primo passo esplosivo e abbinato a cambio di velocità dopo il cambio di mano Il palleggio nel cambio di mano frontale e tra le gambe spinto dietro Palleggio dietro schiena non in avanzamento ma laterale (situazione di difesa aggressiva)	Testa bassa Palleggi dopo cambio di mano poco avanzamento



➤ **20' PARTENZA INCROCIATA**

▪ **20' PARTENZA INCROCIATA DA POSIZIONE DI TIRO**

2 velocità di esecuzione

Da posizione di tiro le atlete strappano la palla ed eseguono una partenza incrociata, + 1 palleggio di penetrazione mano dx, arresto ad 1 tempo con trasporto palla in posizione di tiro + trasporto per ripartenza rapida mano sx (in continuità)

- **Arresto senza salto congelando la posizione di tiro**
- **Arresto e salto mantenendo la posizione di tiro**
- **Idem con difesa passiva a muro (richiesta di feedback da parte del difensore sull'efficacia del primo passo)**
- **Idem con difesa che segue il movimento dell'attacco**
- **Arresto e salto con tiro a canestro con difesa che ostacola**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Primo passo esplosivo Strappare la palla Basse sulle gambe e lavoro della spalla nella partenza Salto radente nell'arresto	Evitano il contatto fisico

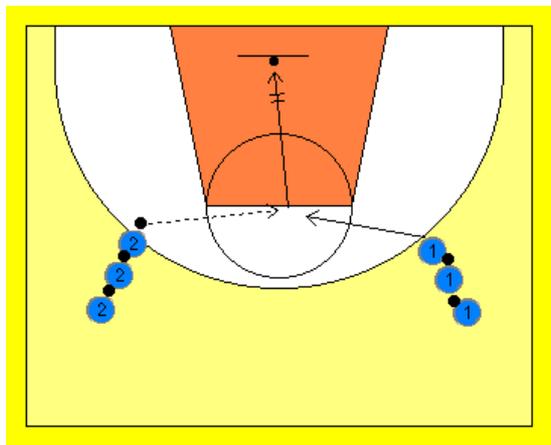
MODULO TECNICO

➤ **30' TIRO**

▪ **10' ANALISI : PRESA E TRASPORTO PALLA DA RICEZIONE E DA PALLEGGIO**

- **3' situazione di "catena" finalizzata all'arresto**

Atlete disposte come diagramma, cambio direzione e ricezione con arresto a 1 tempo senza tiro. Posizione pronta al tiro.



OBIETTIVI

Trasporto della palla da ricezione e arresto

CORREZIONI

Chiamare la palla con 2 mani
Arresto a un tempo radente sull'avampiede
Equilibrio nell'arresto

OSSERVAZIONI

Difficoltà nell'inforcare
Difficoltà nel trasporto da sx
Non pronti per tirare



- **3' tiro a catena con arresto a 1 tempo**
Come esercizio sopra, ma con tiro con partenza da posizione ala-ala
- **4' tiro a catena con partenza incrociata con 1 palleggio dopo ricezione**

Disposizione atlete come sopra.

▪ **10' QUANTITA'**

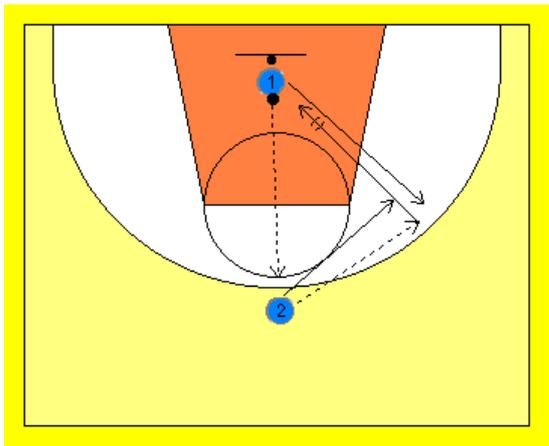
- **5' autopassaggio con arresto a 1 tempo da pos.ala**
- **5' autopassaggio con arresto ad 1 tempo e partenza incrociata con 1 palleggio**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Non abbassare il pallone Strappare la palla Stare basse sulla ricezione Primo passo lungo	Poca esplosività nel primo passo Problemi sull'autopassaggio

▪ **10' AGONISTICO**

- **5' tiro "ostacolato"**

Atlete disposte come diagramma, chi passa esce in ala dopo cambio di direzione mentre il ricevente ritorna la palla allo stesso e segue ad ostacolare. Rotazioni cambiando file.

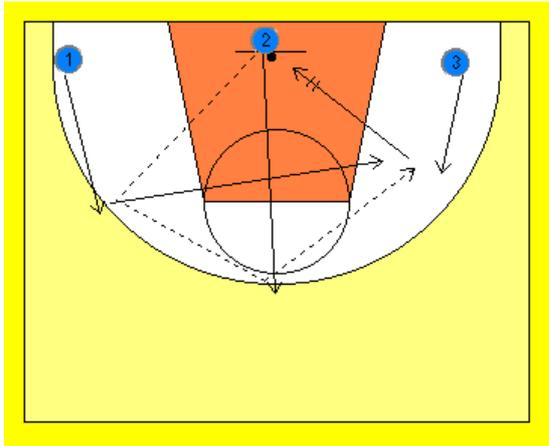


<u>OBIETTIVI</u> Tiro sotto pressione
<u>CORREZIONI</u> Uscire bassi sulle gambe con i piedi a canestro Passaggi forti e precisi
<u>OSSERVAZIONI</u> Cambi di direzione approssimativi Poca intensità



○ **5' tiro "ostacolato" a terzetti con partenza da fondo**

Atlete disposte come diagramma, giocatore della fila centrale passa in ala e corre per ricevere sulla linea dei tre punti ribaltando poi la palla. L'ala opposta va ad ostacolare. Chi riceve legge se tirare o penetrare per arresto e tiro. Rotazioni nel senso del passaggio.



OBIETTIVI

Tiro sotto pressione

CORREZIONI

Ricevere fronteggiando
Primo palleggio profondo

OSSERVAZIONI

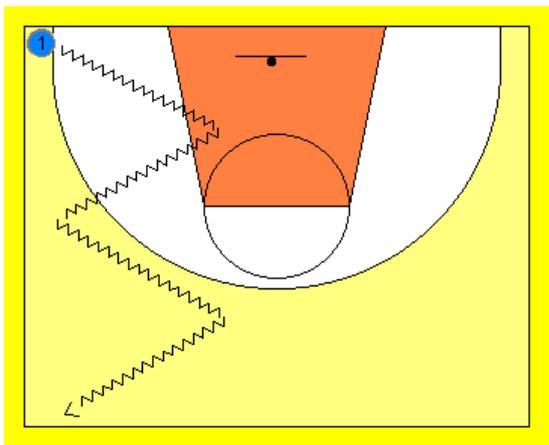
Passaggi poco tesi e precisi

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' CAMBIO DI MANO FRONTALE**

▪ **8' CAMBIO MANO PROTETTO ZIG ZAG**

Atlete disposte come diagramma, zig-zag in palleggio



CORREZIONI

Cambio mano sotto il ginocchio, basso e secco,
Arretrare con la gamba opposta per proteggere la palla

OSSERVAZIONI

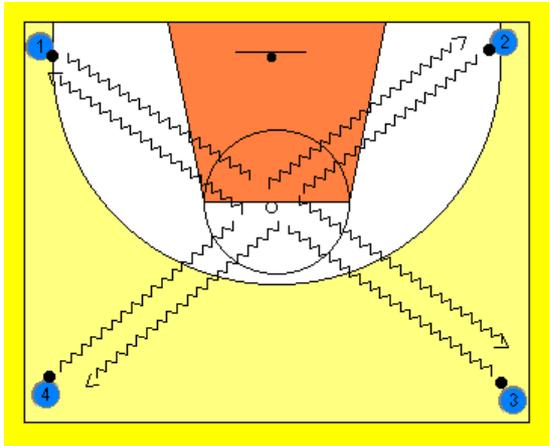
Le atlete guardano la palla
Cattivi spinte dei piedi e della mani sulla palla



▪ **5' STELLA**

Atlete disposte come diagramma, partenza a quartetti con cambio di mano al segnale.

Variante con 1 palleggio in arretramento



OBIETTIVI

Palleggio in arretramento

CORREZIONI

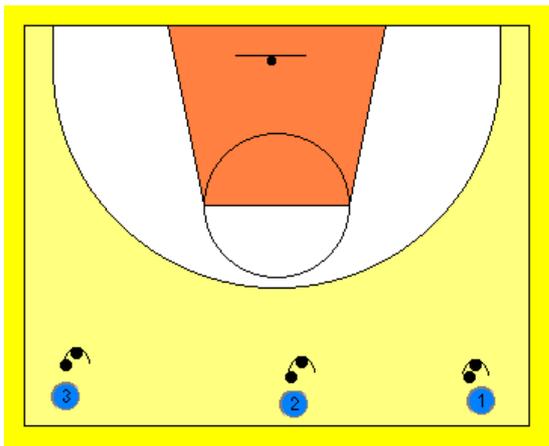
Guadagnare spazio nell'arretramento
Proteggere la palla
Spingere il palleggio in avanti

OSSERVAZIONI

Spesso eseguono palleggi con palla accompagnata

▪ **5' 1 CONTRO 1 PALLA CONSEGNATA**

Atlete disposte come diagramma



OBIETTIVI

Palleggio sotto pressione

CORREZIONI

Utilizzare il palleggio in arretramento
Pressione in difesa per far lavorare l'attacco

OSSERVAZIONI

Non c'è lotta al rimbalzo

➤ **20' GIOCO**

- **10' 3 contro 3 da fondo senza palleggio fino a 1/2 campo**
- **10' 3 contro 3 da fondo in forma libera**

Correzioni

Maggiore pressione difensiva
Spaziatura
Usare il perno sotto pressione

Osservazioni

Molte ricezioni con una mano
Poche vanno incontro ai passaggi
Buon agonismo

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **stretching guidato**
- **posture per la catena cinetica posteriore**

NB Non si sono allenate Picotti e Molteni. Si è fermata Giorgi



SABATO 07 AGOSTO 2004 (pomeriggio)

➤ 5' CONDIZIONAMENTO

➤ 10' STRETCHING

➤ 25' 1° CIRCUITO (4 stazioni di lavoro)

- **Dribbling tra " cinesini" eseguendo del ball handling e tiro a canestro**

I cinesini sono disposti dalla linea laterale del campo alla linea laterale dell'area, con un angolo approssimativo di 45°, si eseguono delle circonduzioni della palla attorno al corpo con un movimento a spirale, oltrepassato l'ultimo cinesino, effettuando un cambio di velocità si conclude a canestro, dopo il tiro si cambia fila spostandosi in palleggio

- **Andature con elastico**

Andature oltrepassando un elastico posto lungo l'intera linea di ½ campo ad un'altezza di 40 cm. ca. (passaggio con skip laterale, con saltelli alternati, con 2 appoggi monopodali e passaggio dal lato opposto curando l'arrivo in equilibrio)

- **Scala**

Esercizi standard (vedi allegato)

- **Griglia con strisce colorate con compito definito**

le strisce bianche devono essere oltrepassate staccando con un piede, quelle diversamente colorate staccando con piedi pari, successivamente si variano le consegne

➤ 10' EQUILIBRIO

- **Esercizi di stretching e di propriocettività con perdite di equilibrio volontarie**

➤ 25' 2° CIRCUITO (10 stazioni di lavoro)

- **Speedy Gonzales con palle mediche**

- **Speedy Gonzales con palle mediche**

- **Speedy Gonzales con pallone di gioco**

- **esercizi di addominali**

- **esercizi di addominali**

- **esercizi di addominali**

- **skip tra rialzi di gommapiuma – 2 appoggi esterni, 2 interni, 2 esterni, and/rit/and**

- **passaggi ad una mano con palla medica di piccolo diametro 1 kg, ricezione a due mani**

- **tiro a canestro effettuando l'arresto su una pedana cinestetica a sezione di sfera**

- **piegamenti sulle braccia**

➤ 5' GIOCO COBRA

Atlete a coppie (possibilmente una lunga e una piccola) una in posizione prona, l'altra in piedi in posizione fondamentale di fronte. Obiettivo toccare le caviglie dell'avversario. Durata 24"

NB L'allenamento sostitutivo del protocollo di lavoro programmato a causa dell'indisponibilità dei campi

NB Non si sono allenate Picotti e Molteni.



DOMENICA 08 AGOSTO 2004 (mattina)

METODO BRESSAN

- **5' ATTIVAZIONE in palleggio**

- **20' PALLEGGIO IN AVANZAMENTO A ZIG-ZAG**
 Atlete disposte su 4 file sulla linea di fondo campo
 4 velocità di esecuzione
 - **3 palleggi in avanzamento + 3 in arretramento mano dx (andata) mano sx (ritorno)**
 - **3 palleggi in avanzamento mano dx+ 2 in arretramento + cambio di mano tra le gambe e ripartenza mano sx**
 - **3 palleggi in avanzamento mano dx+ 2 in arretramento + cambio di mano frontale protetto (con gamba in arretramento) e ripartenza mano sx**
 - **Idem con difesa**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Guadagnare spazio in arretramento (soprattutto primo passo) L'avambraccio rigido che tiene forte la posizione Spingere la palla dietro Primo passo esplosivo nella partenza Maggiore pressione difensiva, anche nella fase di arretramento dell' attacco	Testa bassa L'attacco guadagna poco spazio sulla difesa Il difensore fa poco muro sulla palla

- **20' RAPIDITA' PIEDI (ritmo 1-2-3)**
 3 Velocità di esecuzione
 - **Skip sul posto**
 - **Skip sul posto con balzo**
 - **Skip in avanzamento con balzo laterale**
 - **Elastico : skip in avanzamento e arretramento balzando da una parte all'altra**

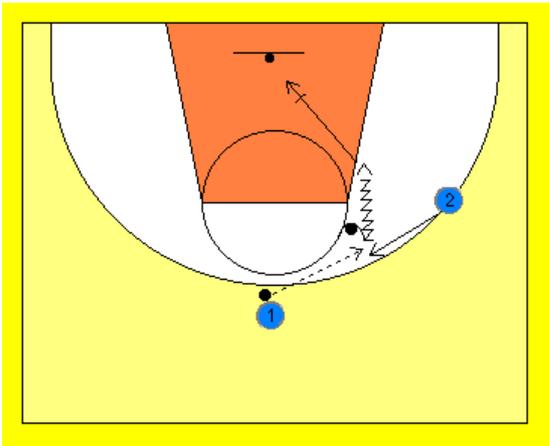
<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Aumentare l'ampiezza del movimento delle ginocchia (max in relaz alla velocità) Abbinare l'uso delle braccia a quello delle gambe Non passare l'elastico ma saltarlo Nello Skip in avanzamento con balzo laterale differenziare la rapidità dello skip dalla spinta esplosiva del balzo	Lavoro eseguito con buona intensità



MODULO TECNICO

➤ 30' TIRO

- 10' **ANALISI : STRAPPO PALLA, CARICAMENTO GOMITO E PRIMO PASSO DI PARTENZA**
 - **4' strappo palla e caricamento gomito didattico**
a coppie con un pallone fronte canestro, partenza incrociata 3 a dx e 3 a sx con arresto a 1 tempo e palla pronta per il tiro
 - **6' tiro a terzetti con partenze incrociate dal fondo**
giocatrici disposte come da diagramma, ricezione fronte canestro ad 1 tempo pronte al tiro, partenza incrociata sul fondo per 3 volte consecutive. Rotazione nel senso del passaggio



OBIETTIVI

Trasporto palla in tiro dal palleggio

CORREZIONI

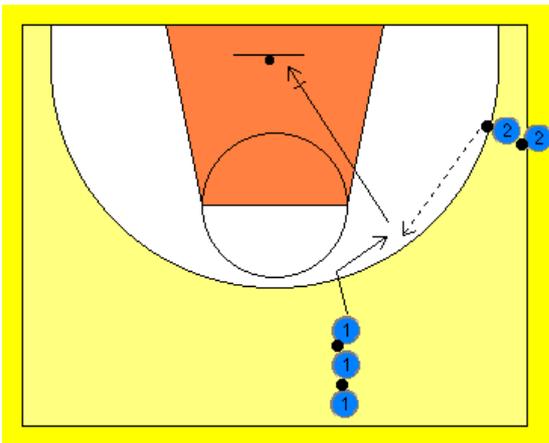
Abbassare la spalla nella partenza
Portare sempre la palla in tiro prima di partire

OSSERVAZIONI

Si rialzano nella partenza dopo l'arresto

▪ 10' **QUANTITA'**

- **5' tiro a catena guardia – angolo**
giocatrici disposte come da diagramma, tutte con palla tranne una, ricezione in movimento con arresto a 1 tempo fronte canestro; gara da 2' con cambio lato



CORREZIONI

Trasporto rapido da ricezione a fase di tiro
Andare veloce al rimbalzo

OSSERVAZIONI

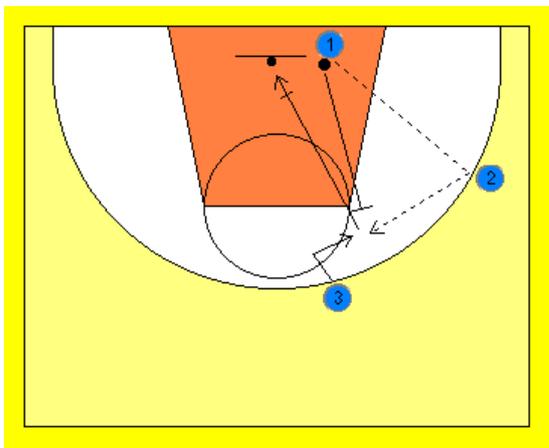
Non c'è cambio di direzione



- **5' tiro a catena guardia – angolo con partenza incrociata**
Come precedente con partenza incrociata 1 palleggio e arresto e tiro a 1 tempo, il coach ostacola costringendo la giocatrice a fare la lettura della situazione; gara da 2' con cambio lato

▪ **10' AGONISTICO**

- **10' tiro ostacolato**
giocatrici disposte come da diagramma, lettura difensiva; rotazione nel senso del passaggio



CORREZIONI

Ricevere in movimento
Arresti radenti
Portare sempre la palla in tiro (poi partire)

OSSERVAZIONI

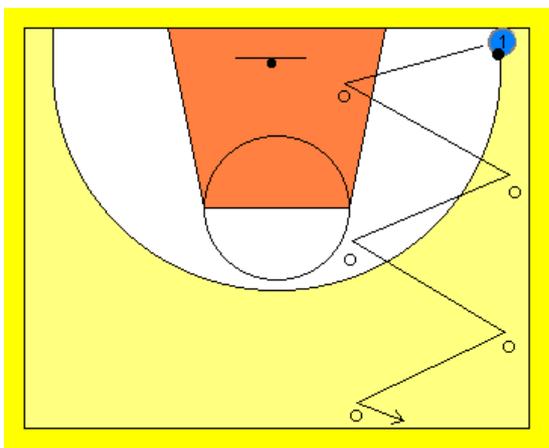
Passaggi fatti in movimento
Letture non sempre corrette

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' CAMBIO MANO**

▪ **6' CAMBIO DIREZIONE DIDATTICO**

- Atlete disposte come da diagramma, cambio direzione in "corridoio" con segnali posti a distanze variabili fino a metà campo
- come precedente, con cambio direzione in situazione "protetta"



OBIETTIVI

Cambio di direzione in funzione del CDM

CORREZIONI

Ultimo passo prima del CD troppo lungo
Spostare il peso del corpo

OSSERVAZIONI

Non c'è cambio di velocità



- **6' CAMBIO DIREZIONE DIDATTICO CON PALLEGGIO**
 - come esercizio precedente, con palleggio
- **8' 1CONTRO1 SU ¼ DI CAMPO CON PARTENZA DA ½ CAMPO**

➤ **20' GIOCO**

- **10' MINI GARE A 6 PUNTI, CHI PERDE ESCE CHI SUBENTRA FA RIMESSA, SENZA PALLEGGIO FINO A ½ CAMPO**
- **10' MINI GARE A 6 PUNTI, CHI PERDE ESCE CHI SUBENTRA FA RIMESSA**

➤ **10' DEFATICAMENTO**

NB Si fermano Picotti, Molteni, Vicenzotti



LUNEDI 09 AGOSTO 2004 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ **5' ATTIVAZIONE in palleggio**

➤ **15' PALLEGGIO IN AVANZAMENTO A ZIG-ZAG**

Atlete disposte su 4 file sulla linea di fondo campo
4 velocità di esecuzione

- **3 palleggi in avanzamento + 3 in arretramento mano dx (andata) mano sx (ritorno)**
- **3 palleggi in avanzamento mano dx+ 2 in arretramento + cambio di mano tra le gambe e ripartenza mano sx**
- **3 palleggi in avanzamento mano dx+ 2 in arretramento + cambio di mano frontale protetto (con gamba in arretramento) e ripartenza mano sx**
- **Idem con difesa con scelta cambio mano in base al posizionamento del difensore**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Scgliere in base alla posizione difensiva Creare spazio fra sé e la difesa	Testa bassa

➤ **15' DIFESA : dallo scivolamento alla corsa**

Atlete disposte su 4 file sulla linea di metà campo
3 velocità di esecuzione

- **2 scivolamenti + 2passi di corsa + chiusura a muro (in continuità)**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Cambio di velocità dopo i 2 passi di scivolamento per recuperare sull'attacco Correggere l'angolo del 'muro' al termine del recupero (girando i piedi sulla linea di penetrazione, fronteggiando)	Poco Equilibrio Si rialano passando dalla fase di scivolamento alla fase di recupero

➤ **15' TIRO : Kiki move**

4 velocità di esecuzione

- **Kiki move: Penetrazione in palleggio e arresto in allontanamento e tiro**
2 palleggi di penetrazione, immagino di essere chiuso da difesa a muro, uso la gamba in avanti per allontanarmi con un passo (45° all'indietro)
 - **Solo arresto**
 - **Arresto e salto**
 - **Arresto salto e tiro**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Guadagnare spazio nella fase di allontanamento Basse sulle gambe aumentando l'ampiezza del passo	Poco equilibrio nella fase di salto

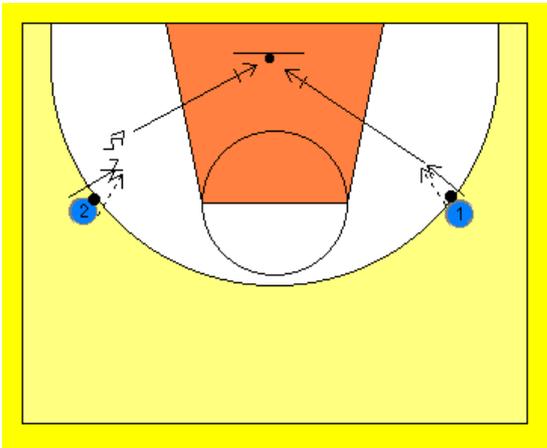


MODULO TECNICO

➤ 30' TIRO

▪ 10' ANALISI : TRASPORTO DA RICEZIONE E AUTOPASSAGGIO

- **5' ricezione da autopassaggio**
disposizione come da diagramma, autopassaggio con arresto ad 1 tempo + tiro
- **5' ricezione da autopassaggio con palleggio arresto e tiro**
Come precedente, con partenza incrociata e arresto 1 tempo + tiro



CORREZIONI

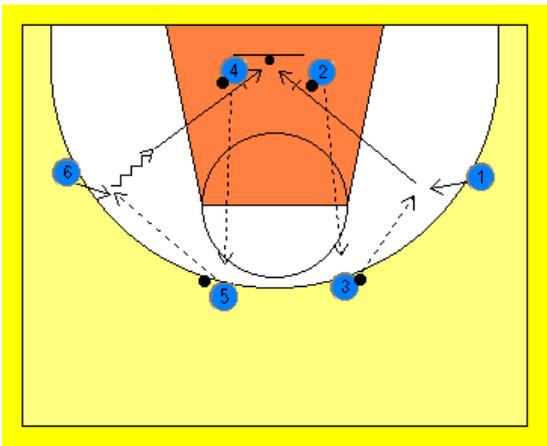
Inforcare la palla
Mani pronte per ricevere
Uso dell'avampiede nell'arresto e rasente a terra

OSSERVAZIONI

Ricezione spesso non in volo ma con salto dopo aver ricevuto

▪ 10' QUANTITA'

- **tiro a terzine continuato**
disposizione come da diagramma, 2 palloni a terzina con tiro continuato di una giocatrice per 1' con cambio di posizione
3' ricezione arresto a 1 tempo e tiro
3' con palleggio mano destra e arresto 1 tempo e tiro
3' con palleggio mano sinistra e arresto a 1 tempo e tiro
Rotazione 1x2 - 2x3



OBIETTIVI

Arrivare a 15 tiri in un minuto

CORREZIONI

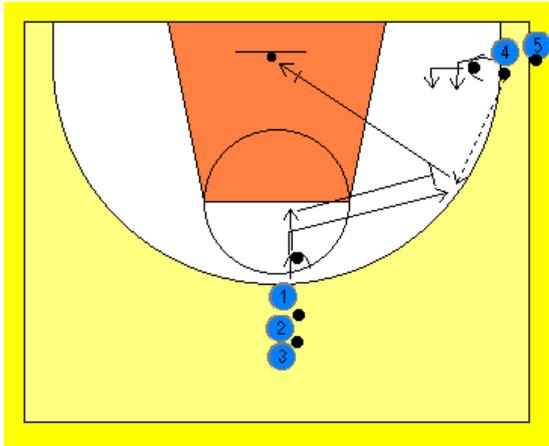
Fare passaggi tesi e precisi
Ricevere andando incontro alla palla



▪ **10' AGONISTICO**

○ **10' CATENA OSTACOLATA CON LETTURE**

disposizione da diagramma, posizione angolo – play, con cambio lato, e ala – ala; rotazione: chi difende prende rimbalzo e si mette in coda fila opposta, chi tira prende posizione difensiva



OBIETTIVI

Utilizzare i fondamentali in funzione delle scelte

CORREZIONI

Portare palla in tiro
Partenze profonde

OSSERVAZIONI

Poca intensità

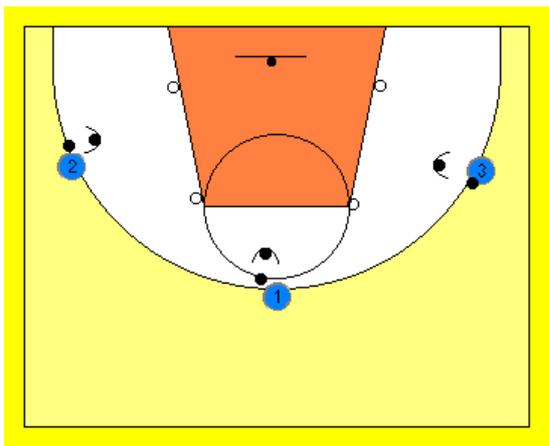
➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' DIFESA**

▪ **20' CONCETTO DI MURO E SVILUPPO DELL'ATTITUDINE**

○ **8' 1c1 "porte" su spazio ridotto**

disposizione come da diagramma, 1c1 con difesa che fa "muro" e non deve far passare l'attacco attraverso la porta; partenze in sequenza massimo 5" per passare, poi cambio attacco/difesa



CORREZIONI

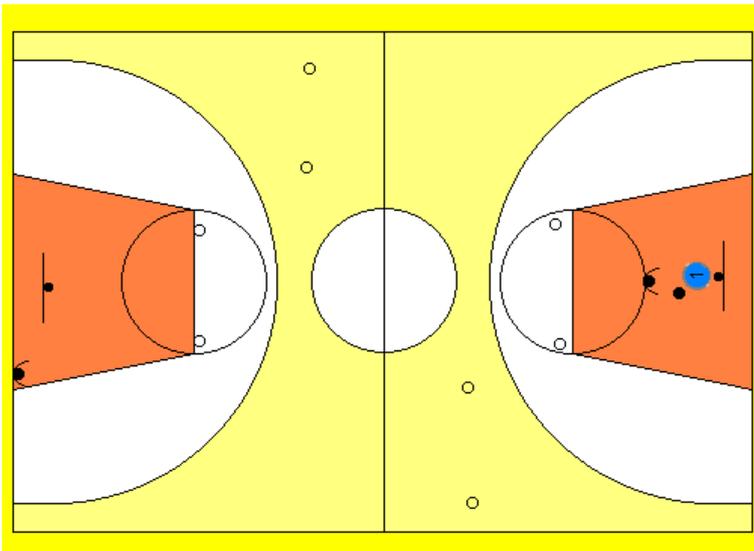
Aggredire la palla
Non rialzarsi in difesa

OSSERVAZIONI

Palleggio in arretramento ancora poco utilizzato



- **7' 1c1 percorso a "porte"**
disposizione come da diagramma, il difensore deve fare muro ed impedire all'attacco di attraversare le porte recuperando la posizione correndo se resta in svantaggio; l'attacco deve cercare di attraversare più porte possibili e dopo aver attraversato l'ultima può andare a canestro (se supera una porta senza attraversarla non può tornare indietro). Punteggi: 1 punto alla difesa per ogni porta difesa; 1 punto all'attacco per ogni porta attraversata e un punto per il canestro segnato. Rotazione con cambio attacco - difesa



OBIETTIVI

Intensità in difesa

CORREZIONI

Recuperare a muro se battuti
Cercare il contatto fisico in difesa

OSSERVAZIONI

Non viene utilizzato il palleggio in arretramento

MODULO ATLETICO

➤ **5' STRETCHING GUIDATO**

➤ **20' 2 STAZIONI DI LAVORO**

Lavoro contemporaneo dei due gruppi distinti in diverse tipologie di esercizi

Dopo ogni blocco di esercizi di 10' i due gruppi si invertono

- **10' es. di potenziamento addominale e lavoro posturale sulla catena cinetica posteriore**
- **10' es di potenziamento arto superiore con utilizzo di palloni medicinali**
 - Serie mezzo squat con passaggio della palla per avanti alto dal petto
 - Serie di autopassaggi all'interno del proprio cilindro e passaggio due mani al petto
 - Es. " quattro perni" con ricezione all'interno dell'area, lancio della palla med. contro il tabellone , rimbalzo e passaggio di apertura

➤ **5' CORSA CON ALLUNGHII**

Corsa attorno al perimetro del campo con 8 allunghi sulla diagonale



➤ **2'**

RECUPERO CAMMINANDO

NB Non si sono allenate Tagliabue e Pace. Si sono fermate Giorgi



MARTEDI 10 AGOSTO 2004 (mattina)

MODULO ATLETICO

➤ 5' **CONDIZIONAMENTO FISILOGICO**

- **Andature: in forma semplice: skip, calciata dietro, corsa saltellata, galoppo laterale, corsa incrociata, passo -stacco**
- **Andature associate ad elementi coordinativi**

<u>Correzioni</u> controllare l'azione delle braccia associate all'arto	<u>Osservazioni</u> dinamica di esecuzione discontinua
---	--

➤ 5' **SPRINT**

- **Sprint sulla distanza di 3 metri con cambio di senso (3+3+3), partenza da fermo, tempo di recupero con rapporto 1-3**

<u>Correzioni</u> Lavorare sulla percezione dello spostamento del peso del corpo nel cambio di senso	<u>Osservazioni</u> Difficoltà nel cambio di senso
--	--

➤ 5' **POTENZIAMENTO ADDOMINALI ED ARTI SUPERIORI**

- **Esercizi standard azzurrina di addominali (vedi allegato)**
- **Esercizi standard azzurrina di palla medicinale (vedi allegato)**

<u>Correzioni</u> Mantenere il giusto rapporto nell'angolo tronco/coscia distendere completamente l'arto superiore non effettuare il contro movimento effettuare un mezzo passo verso la traiettoria del passaggio terminare la spinta del polso nel passaggio laterale	<u>Osservazioni</u> tendenza a lavorare in apnea tendenza ad aspettare il pallone "ferme" perdita dell'equilibrio al termine della distensione dell'arto superiore
---	--

➤ 5' **FUNICELLA**

- **Esercizi standard azzurrina (vedi allegato)**

<u>Correzioni</u> utilizzare maggiormente il segmento avambraccio polso	<u>Osservazioni</u> difficoltà nel controllo uso braccia
---	--

➤ 10' **OVER + SCALA (a stazioni)**

- **Esercizi standard azzurrina (vedi allegato)**



METODO BRESSAN

➤ 10' DIFESA DI ANTICIPO

4 velocità di esecuzione

A coppie attacco difesa

- **Difesa : Anticipo sx e ritorno, hockey, anticipo dx e ritorno (in continuità)**

Attacco : si apre per ricevere dx\sx

Correzioni

Balzo radente per guadagnare spazio (sia in anticipo che recupero)

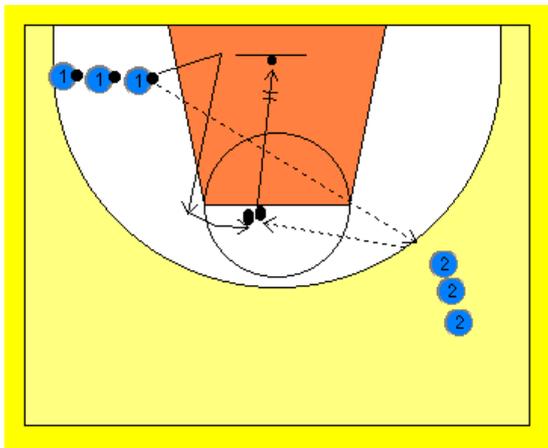
Osservazioni

Si guadagna poco spazio

➤ 15' RICEZIONE e ARRESTO 2 tempi

3 velocità di esecuzione

- **Progressione didattica con movimento senza palla (Smarcamento e arresto a 2 tempi)**
- **Atlete disposte come diagramma: Passo, taglio, cambio di direzione e velocità, ricevo con arresto a 2 tempi, salto e tiro**



CORREZIONI

Abbassarsi ed essere cariche con un passo profondo nella fase di ricezione
Cambio di velocità nel movimento di uscita
Mettere i piedi a canestro

OSSERVAZIONI

Poco equilibrio nella fase di arresto e salto

➤ 5' RAPIDITA' PIEDI

3 velocità di esecuzione

Atlete sparse per il campo

- **Fire footwork 1.1**

Piedi uniti, saltello apro diagonale sx, chiudo, saltello apro diagonale dx, chiudo salto in avanti gambe di varicate, ritorno chiudo, giro 180° , apro-chiudo (in continuità)



MODULO TECNICO

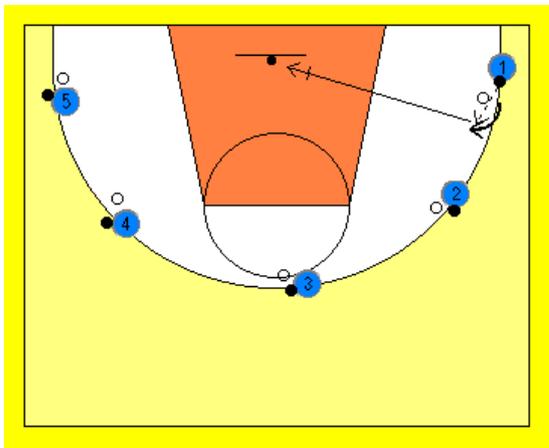
➤ 30' TIRO

- 10' ANALISI :RILASCIO PALLA,MANO DESTRA E SINISTRA
 - 2' tiro 1 mano con braccio a 90° solo distensione,mano dx/sx
 - 2' come sopra con mano d'appoggio
 - 6' tiro a tabellone da 45° con braccia a 90° come esercizi precedenti.Lavoro con ricaduta su avampiede. dx/sx

<p><u>CORREZIONI</u> Tenere la posizione di tiro Spingere con gli avampiedi Piedi allineati</p>	<p><u>OSSERVAZIONI</u> Gomito spesso non allineato</p>
---	--

▪ 10' QUANTITA'

- 5' tiro da autopassaggio con arresto a 2 tempi interno-esterno.Vedi diagramma

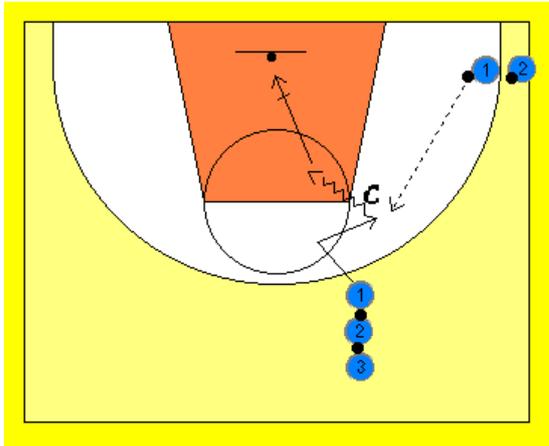


<p><u>OBIETTIVI</u> Didattica arresto 2 tempi</p> <p><u>CORREZIONI</u> Inforcare la palla Piedi a canestro Basse sulle gambe Ritmo nell'arresto 1-2</p> <p><u>OSSERVAZIONI</u> Poco equilibrio Lentezza nel passaggio dall'arresto al tiro</p>
--



○ **5' tiro a catena guardia-angolo con arresto a 2 tempi.**

Atlete disposte come diagramma, ricezione con arresto a 2 tempi con ostacolo coach e partenza incrociata con 1 palleggio arresto a 1 tempo



OBIETTIVI

Partenza incrociata dopo arresto a 2 tempi (prima palla in tiro)

CORREZIONI

Strappare la palla
Protezione della palla nella partenza

OSSERVAZIONI

Troppo alte di gambe

▪ **10' AGONISTICO**

○ **tiro a catena da posizione guardia-angolo(dx/sx), ala-ala con letture ostacolo.**

1° scelta: tiro

2° scelta: partenza incrociata

3° scelta: lettura difensiva

Correzioni

Ricevere basse sulle gambe
Abbassare la spalla nella partenza incrociata

Osservazioni

Non sempre tiravano quando libere

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **15' PASSAGGIO/DIFESA D'ANTICIPO**

▪ **8' PASSAGGIO**

○ **GIOCO "RUGBY"**

Gioco di passaggi a squadre, fare meta appoggiando la palla sulla linea di fondo. Chi realizza mantiene il possesso andando a segnare nell'altro campo.

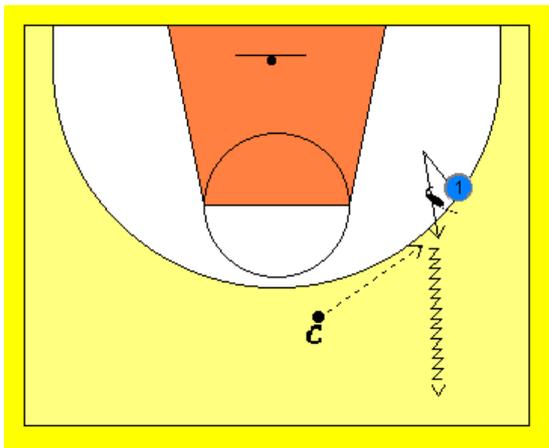


<p><u>Correzioni</u> Andare incontro ai passaggi Utilizzo corretto dei passi Marcare ognuno in proprio avversario Anticipo forte</p>	<p><u>Osservazioni</u> Buona intensità</p>
---	--

▪ **7' DIFESA D'ANTICIPO**

○ **lavoro didattico per posizione d'anticipo.**

Atlete disposte come diagramma, il difensore varia la sua posizione con lo spostamento della palla. Lavoro didattico e agonistico



CORREZIONI

Cercare il contatto
 Avambraccio sulla linea del passaggio

OSSERVAZIONI

Mani non pronte per l'anticipo

➤ **15' GIOCO**

- **5 contro 5 a tutto campo. La difesa guadagna 1 punto se recupera palla in anticipo.**

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **stretching guidato**
- **posture per la catena cinetica posteriore**

NB Dopo verifica dello staff medico lasciano il raduno Picotti (problema ginocchio DX), Molteni (caviglia sx), sostituite da Francolla Lara e Battaglia Nicole
 Si infortuna Martinoia si ferma Esposito



MARTEDI 10 AGOSTO 2004 (pomeriggio)

MODULO ATLETICO

- **7' CONDIZIONAMENTO FISILOGICO**
 - combinazione degli esercizi standard dei giorni precedenti
- **30' YO-YO TEST**
- **5' RECUPERO ATTIVO**
Esercizi di sensibilità cinestetica
- **8' POTENZIAMENTO ADDOMINALI ED ARTI SUPERIORI E INFERIORI**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Busto eccessivamente inclinato in avanti negli esercizi di squat	Negli esercizi di squat tendenza a portare le ginocchia in posizione di valgismo

MODULO TECNICO

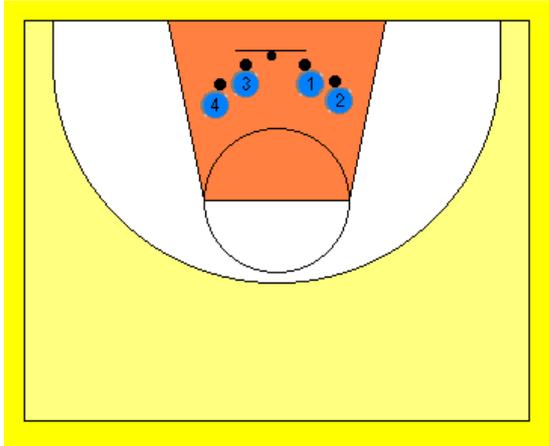
- **30' TIRO**
 - **10' ANALISI :RILASCIO DELLA PALLA E POSIZIONAMENTO DELLA MANO D'APPOGGIO**
 - **2' tiro con trasporto palla sopra la testa con mano d'appoggio**
Situazione di tiro senza uso del canestro con solo distensione degli avampiedi

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Posizione mano d'appoggio sulla palla Creare corretto allineamento palla-gomito ginocchio-piede	Estensione avampiedi



○ **4' tiro a tabellone da 45°**

Posizione della palla come esercizio precedente con atlete disposte come diagramma



OBIETTIVI

Rilascio della palla

CORREZIONI

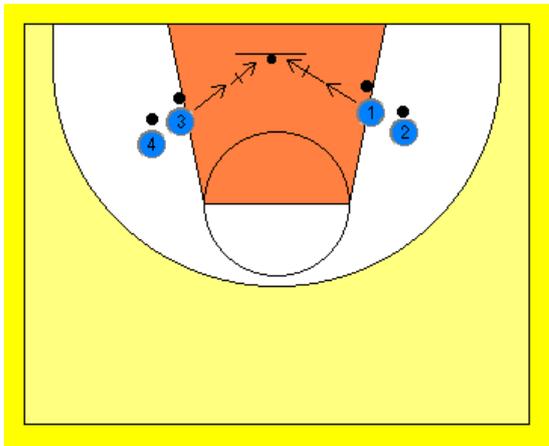
"Frustata" del polso

OSSERVAZIONI

Tiro dalla spalla.

○ **4' passo e tiro**

Atlete disposte come diagramma, passo e tiro con palla sopra la testa



CORREZIONI

Rullata del piede

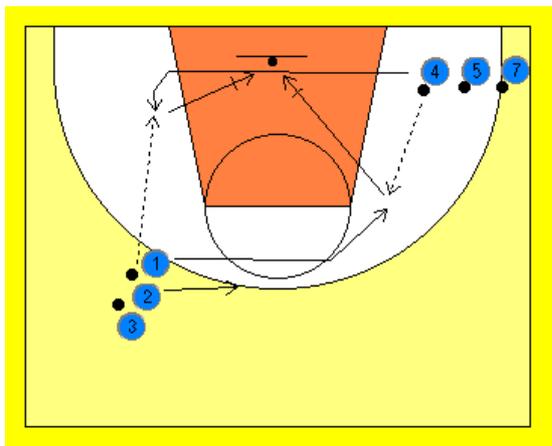
OSSERVAZIONI

Rilascio mano debole.

▪ **10' QUANTITA'**

○ **5' tiro a catena da posizione guardia-angolo opposte**

Atlete disposte come diagramma, ricezione con arresto a 2 tempi. Lato dx/sx.



Correzioni

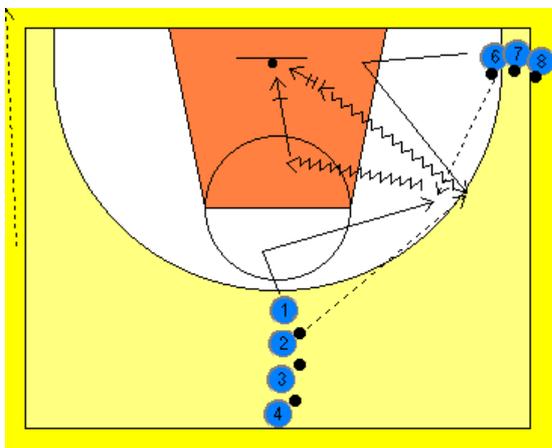
“Inforcare” la palla
Mantenere posizione carica nella ricezione

Osservazioni

Poca precisione dei passaggi
Scarsa rapidità del gesto tecnico

○ **5' tiro a catena angolo-guardia**

Atleti disposti come diagramma, ricezione a 2 tempi da angolo con tiro in corsa e da guardia con arresto a 1 tempo



CORREZIONI

Cambi velocità sullo smarcamento
Piedi fronte a canestro

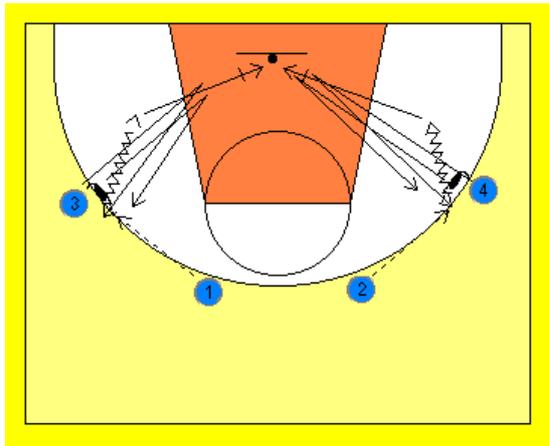
OSSERVAZIONI

Passi nella ricezione

▪ **10' AGONISTICO**

○ **3' tiro con smarcamento**

Atlete disposte come diagramma, smarcamento con contatto e ricezione con arresto a 2 tempi.



CORREZIONI

Prendere contatto con il difensore.

OSSERVAZIONI

Posizione pronta per il tiro

○ **3' tiro in corsa**

Atlete disposte come sopra con soluzione di tiro in corsa con difesa in recupero.

<p><u>Correzioni</u> Esplodere verso l'alto.</p>	<p><u>Osservazioni</u> Restare carichi sulle gambe</p>
---	---

○ **4' scelta di tiro**

Come esercizio sopra con letture difensive.

<p><u>Correzioni</u> Caricamento gomito Gambe piegate sull'arresto</p>	<p><u>Osservazioni</u> Abuso della partenza incrociata a discapito delle letture Mancata rullata del piede sulla ricezione</p>
---	---

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **15' PASSAGGIO**

▪ **5' PASSAGGIO AGONISTICO**

○ **"21 passaggi"**

Ogni squadra deve eseguire 21 passaggi totali.

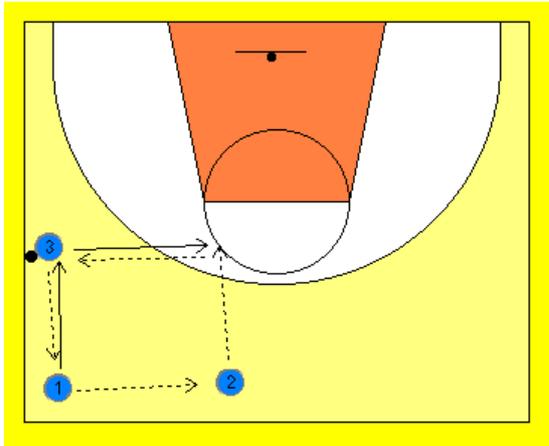
<p><u>Correzioni</u> "Bucare" lo spazio del difensore Dare un bersaglio al passatore</p>	<p><u>Osservazioni</u> Difficoltà nell'occupare gli spazi liberi Migliorare uso del piede perno</p>
---	--



▪ **5' TECNICA PASSAGGIO**

○ **Quadrato di passaggi**

Atlete disposte come diagramma, ricezione e giro frontale con passaggio stessa mano stesso piede. Variante con giro dorsale e passaggio incrociato con una mano laterale.



CORREZIONI

Mantenere palla in posizione protetta
Equilibrio nel giro dorsale

OSSERVAZIONI

Passaggi poco tesi
Mancata posizione fondamentale

▪ **5' PASSAGGIO OSTACOLATO**

○ **trenino da fondo**

Atlete disposte come diagramma, dopo ricezione in ala da passaggio ostacolato 1 contro 1 in dai e vai.

Correzioni

Tenere posizione fondamentale
Non aver paura del difensore

Osservazioni

Discreta intensita'

➤ **15' GIOCO**

▪ **5 contro 5 tutto campo**

Correzioni

Rispetto delle consegne difensive
Timing passaggi

Osservazioni

Occupare gli spazi
Migliorare transizione attacco-difesa

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **stretching guidato**
- **posture per la catena cinetica posteriore**

NB Non si è allenata Giunzioni



MERCOLEDI 11 AGOSTO 2004 (mattina)

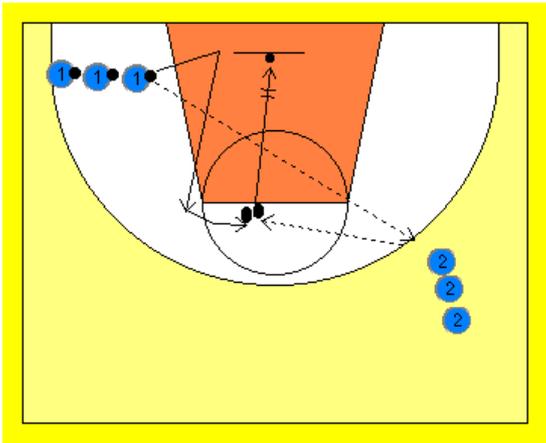
METODO BRESSAN

- **5'** **ATTIVAZIONE in palleggio**
- **15'** **PALLEGGIO**
 - **8'** **TRATTAMENTO PALLA SUL POSTO VELOCITA CRESCENTE**
3 velocità all'interno di ogni esecuzione
 - "V" (Avanti dietro) laterale mano dx
 - "V" (Avanti dietro) laterale mano sx
 - "V" (Dentro fuori) frontale mano dx
 - "V" (Dentro fuori) frontale mano sx
 - Palleggio con 2 palloni
 - Palleggio con 2 palloni "V" laterale
 - Stessi esercizi con variazioni di ritmo
 - **7'** **PALLEGGIO IN AVANZAMENTO**
3 velocità di esecuzione
 - 3 palleggi in avanzamento esitazione (palla resta in asse con finta partenza lato opposto) andata mano dx e ritorno mano sx
 - 3 palleggi in avanzamento esitazione (finta partenza e finta cambio mano a sx, palla e corpo insieme) andata mano dx e ritorno mano sx

Correzioni

Accentuare il movimento del corpo nell'esitazione

- **15'** **RICEZIONE e ARRESTO 2 tempi**
3 velocità di esecuzione
 - **Progressione didattica con movimento senza palla (Smarcamento e arresto a 2 tempi)**
 - **Atlete disposte come diagramma: Passo, taglio, cambio di direzione e velocità, ricevo con arresto a 2 tempi, salto e tiro**
 - **Stesso esercizio con gara a squadre**



CORREZIONI

Abbassarsi ed essere cariche con un passo profondo nella fase di ricezione
Mettere i piedi a canestro

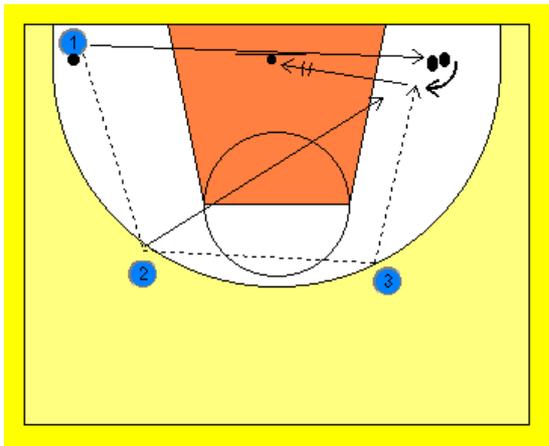


➤ **15' TIRO**

▪ **Passaggio e Tiro con arresto a 2 tempi**

2 velocità, 3 distanze di tiro

Atlete disposte come da diagramma : 3 passaggi, arresto a 2 tempi e tiro
Con coach che fa da ostacolo per evidenziare il movimento di uscita verso palla con arresto a 2 tempi



CORREZIONI

Ultimo passo lungo prima dell'arresto
Uscita veloce dal taglio senza rallentare nella fase di arresto
Curare il passaggio ad una mano laterale
stessa mano stesso piede

MODULO TECNICO

➤ **30' TIRO**

▪ **10' ANALISI : RICEZIONE E TRASPORTO DA ARRESTO 2 TEMPI**

- **1 contro 0 da autopassaggio:**
 - con arresto 2 tempi senza tiro
 - con arresto 2 tempi e salto senza tiro
 - con arresto 2 tempi e tiro

CORREZIONI

Tirare in equilibrio
Poca spinta nel rilascio della palla

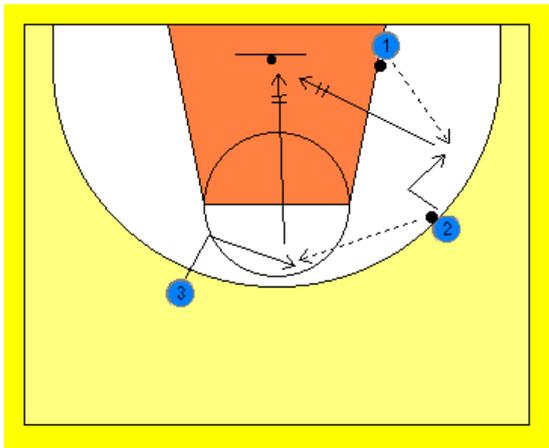
OSSERVAZIONI

Mantenere equilibrio
Maggiore elevazione nella spinta
Inforcare la palla



▪ **10' QUANTITA'**

- **3' catena ala – ala**
ricezione con arresto 2 tempi
- **6' catena a 3 file**
disposizione come da diagramma, ricezione dopo taglio "banana" con arresto 2 tempi e conclusione al tiro; rotazione 1x2 2x3 3x1. Gare da 3' per lato



CORREZIONI

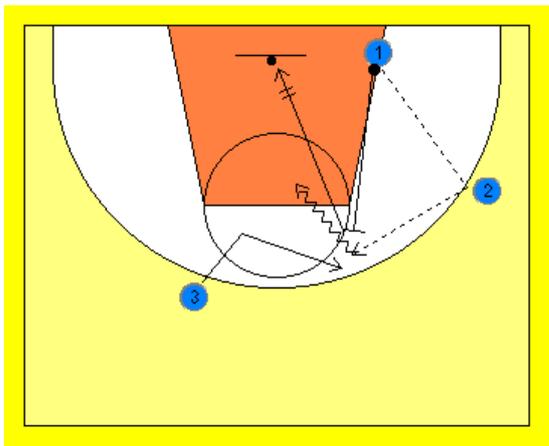
Infrazione di passi nell'arresto
Scarsa elevazione nel tiro
Errato timing nel passaggio

OSSERVAZIONI

Maggiore velocità nell'esecuzione del tiro
Allungare il passo d'incrocio d'attacco

▪ **10' AGONISTICO**

- **10' letture 1c1**
disposizione come da diagramma, dopo ricezione a 2 tempi scelta tra tiro e partenza in palleggio con arresto e tiro massimo 2 palleggi; rotazione in senso inverso rispetto al passaggio, 5' per lato



CORREZIONI

Scarsa intensità d'esecuzione
Gambe scariche nella effettuazione dell'arresto

OSSERVAZIONI

Scarsa efficacia nella effettuazione dei cambi di direzione

➤ **5' WATER-BREAK**



➤ **20' PASSAGGIO**

▪ **20' PASSAGGIO OSTACOLATO**

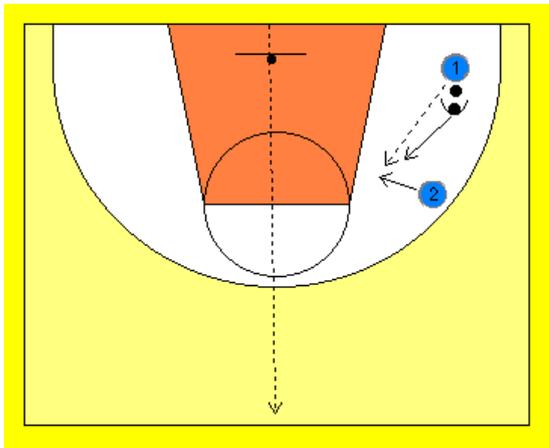
○ **3' X - O - X**

2 contro 1 con difesa che aggredisce il giocatore con palla chiudendo le linee di passaggio, attaccante protegge la palla coi gomiti e utilizzando il piede perno cerca di bucare la difesa utilizzando passaggio mano esterna incrociato o 2 mani sopra la testa; chi passa diventa difensore e corre sull'altro attaccante che aspetta prima di passare, difensore diventa attaccante dopo aver eseguito giro dorsale con perno dx/sx

Correzioni	Osservazioni
Migliorare l'equilibrio in fase di pressione difensiva	Usare il corpo per proteggere la palla Bucare la difesa con passo d'incrocio

○ **8' 2c1 su ¼ di campo**

disposizione come da diagramma, come esercizio precedente, con attaccante che si muove per creare una linea di passaggio efficace andando ad occupare le posizioni prestabilite; stessa difesa per 30" con rotazione nel terzetto, 2 ripetizioni



CORREZIONI

Passaggi lenti
Poca intensità

OSSERVAZIONI

Difficoltà uso piede perno
Occupazione spazi dopo il passaggio

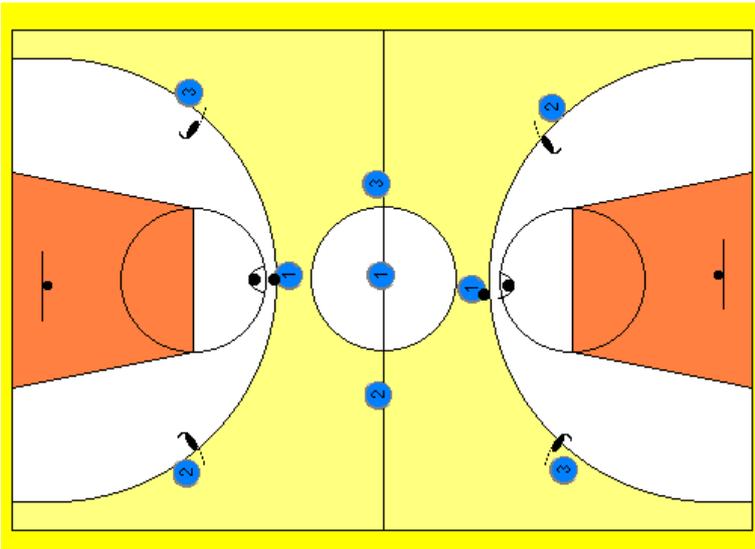
○ **9' 2c2 su ¼ di campo**

come esercizio precedente con l'aggiunta del secondo difensore;
30" x 4 con difesa fissa
30" x 4 cambio difesa su recupero palla



➤ **20' GIOCO**

- **10' 3 CONTRO 3 CON SERBATOIO CENTRALE**
disposizione come da diagramma, se attacco segna va nel serbatoio e viene rimpiazzato mentre la difesa resta, se la difesa recupera va nel serbatoio mentre l'attacco passa in difesa



CORREZIONI

Proteggere palla con avambraccio
Scarso utilizzo degli spazi liberi

OSSERVAZIONI

Pressione difensiva (muro / anticipo)
Tagli davanti alla difesa

- **10' 5 CONTRO 5 TUTTO CAMPO**
massimo 2 palleggi

➤ **10' DEFATICAMENTO**

NB Non si è allenata Bregola. Esposito ha lavorato a parte.



MERCOLEDI 11 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

MODULO ATLETICO

➤ 5' RISCALDAMENTO

Corsa in fila indiana con palleggio e cambio di senso e di mano, ad un preciso comando proveniente dall'esterno.

<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Palleggio con sguardo non in avanti 2) Mancanza telemetrica dalla compagna 3) Poca rapidità nel cambio di senso corsa	1) Richiamo sguardo in avanti 2) Richiamo spazio temporale

➤ 10' CONDIZIONAMENTO FISIOLÓGICO

Andature in palleggio

- Calciata sotto
- Skip basso
- Doppio skip

<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Palleggio con sguardo verso la palla 2) Difficoltà coordinativa 3) Gesto atletico "inquinato" dal palleggio	1) Richiamo sguardo in avanti

➤ 5' MOBILITA' ARTICOLARE

Slanci arti inferiori senza appoggio.

- Slancio frontale
- Slancio laterale

<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Limitata mobilità articolare 2) Poco stabilità nell'esecuzione	1) Nessuna

➤ 20' STEPPING FRONTALE SU LINEA CON SCATTO TRA LINEA E LINEA

6"/7" di stepping 4 line con cambio di linea in scatto al segnale esterno



➤ **5' ESERCIZIO RISCALDAMENTO SPECIFICO**

- Dalla linea di fondo sprint tutto campo
- Corsa all'indietro fino a metà campo più ritorno sempre all'indietro
- Scivolamento fino a metà campo e ritorno
- Corsa incrociata fino a metà campo andata e ritorno
- Carioca fino a metà campo più ritorno
- Sprint tutto campo di ritorno

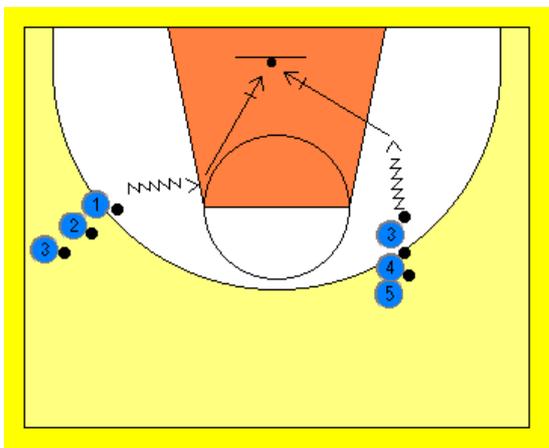
<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Difficoltà sulla corsa carioca	1) Spiegazione analitica

MODULO TECNICO

➤ **30' TIRO**

▪ **10' ANALISI : TIRO IN ELEVAZIONE**

- 3' da posizione fondamentale, salto in verticale e tiro a vuoto, coordinando la spinta degli arti inferiori e superiori
- 3' da posizione fondamentale, balzo radente in avanzamento con arresto ad 1 tempo, salto in verticale e tiro a canestro
- **4' tiro da autopassaggio frontale**
disposizione come da diagramma, arresti ad 1 tempo lato destro e sinistro del canestro; 2' per lato



CORREZIONI

Maggiore elevazione
No contro movimento
Linea gomito/spalla/braccio

OSSERVAZIONI

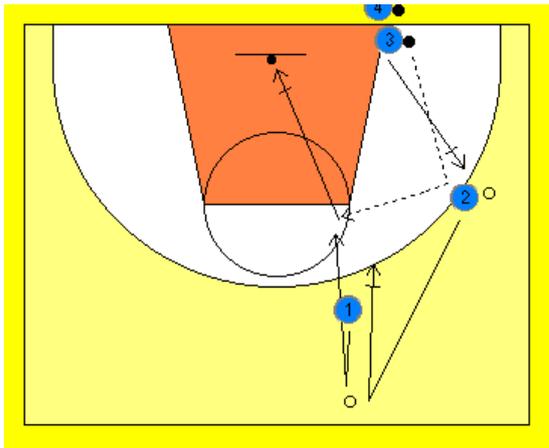
Non partono dalla posizione iniziale corretta
Difficoltà coordinazione la spinta
gambe/braccia



▪ **10' QUANTITA'**

○ **10' tiro a quartetti con 2 palloni**

disposizione come da diagramma:
ricezione con arresto ad 1 tempo,
ricezione con arresto ad 1 tempo, 1 palleggio arresto 1 tempo e tiro;
5' lato destro e 5' lato sinistro,(rotazione 1x4 - 4x3 - 3x2 - 2x1)



CORREZIONI

Arresto 2 tempi invece che 1 tempo
Passaggi non corretti

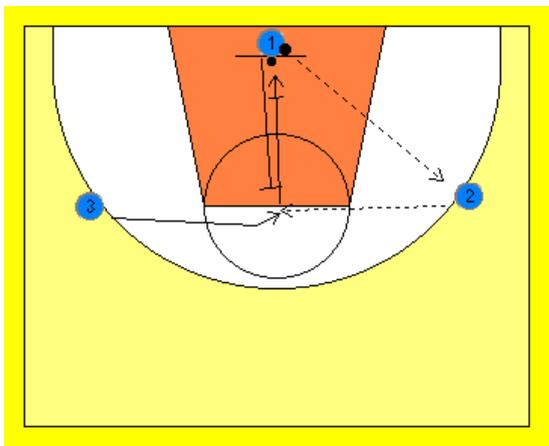
OSSERVAZIONI

Ricezione per tiro poi strappo
Letture errate

▪ **10' AGONISTICO**

○ **10' Tiro con contrasto a terzetti**

Disposizione come da diagramma:
difensore recupera a braccia basse, attaccante tira in elevazione sopra la testa,
difensore recupera a braccia alte, attaccante movimento di tiro interrotto quindi 1 palleggio arresto ad 1 tempo e tiro,
difesa agonistica con letture dell'attacco (su penetrazione massimo 2 palleggi)



CORREZIONI

Timing passaggi
Intensità

OSSERVAZIONI

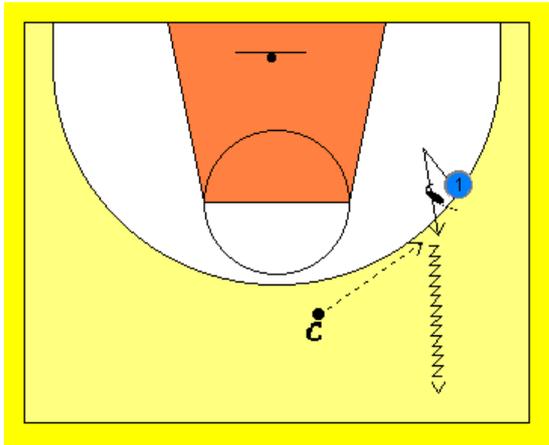


➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' ANTICIPO**

▪ **20' DIFESA D'ANTICIPO SU PASSAGGIO GUIDATO**

- 10' disposizione come da diagramma, difensore con avambraccio sulla linea di passaggio con attacco che permette l'anticipo, quando la difesa recupera palla va in palleggio sino a 1/2 campo (attacco va in difesa, 5' per lato campo)



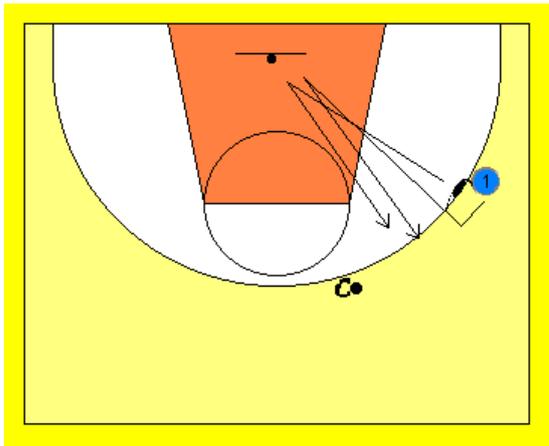
CORREZIONI

Stare piegate sulle gambe
 Visione periferica
 Incrocio delle gambe durante lo scivolamento

OSSERVAZIONI

Contatto fisico della difesa con avambraccio
 Cambio di guardia sul movimento di smarcamento dell'attacco

- 10' disposizione come da diagramma, attacco esegue movimento di marcamiento a V e se non riceve al primo tentativo esce (premiare la difesa)



CORREZIONI

Mano d'anticipo pronta a fermare la palla, bloccare il polso

OSSERVAZIONI

Contatto soprattutto durante il back-door
 Avambraccio su linea di passaggio



➤ **20' GIOCO**

- **10' 5 CONTRO 5 A META' CAMPO SENZA PALLEGGIO, CHI SEGNA RESTA IN ATTACCO**
Difesa aggressiva con anticipo esasperato

- **10' 5 CONTRO 5 TUTTO CAMPO DIFESA D'ANTICIPO**
Regole: 1 punto per il passaggio deviato, 2 punti per palla recuperata

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- Esercizi di sensibilizzazione a piedi scalzi
- Esercizi di equilibrio in posizione di candela
- Stretching guidato

NB Si ferma Pace Lascia il raduno Martinoia (trauma discorsivo caviglia dx)



VENERDI' 13 AGOSTO 2004 (mattina)

MODULO ATLETICO

➤ 10' ATTIVAZIONE

METODO BRESSAN

➤ 5' ATTIVAZIONE in palleggio

➤ 15' PALLEGGIO e TIRO

4 velocità di esecuzione

- 5' 3 Palleggi esitazione, 1 palleggio e tiro in corsa
- 5' 2 Palleggi cambio mano, 2 palleggi arresto 1 tempo e tiro
- 5' 2 Palleggi cambio mano, 2 palleggi arresto in allontanamento e tiro

Fase di recupero in palleggio con cambi di mano (frontale , tra , dietro)

Correzioni

Accentuare il movimento del busto nella finta
Cambio di velocità dopo il cambio di mano

➤ 10' RAPIDITA' nel CAMBIO di DIREZIONE in arretramento

4 velocità di esecuzione

- 2 passi in arretramento e cambio (zig zag) continuità

Correzioni

Stare basse sulle gambe
Non incrociare

➤ 10' SPRINT

4 velocità di esecuzione

- Sprint 18 metri con decelerazione finale arresto e ripartenza (18 m + 18m)

➤ 10' PASSAGGIO e TIRO

2 velocità di esecuzione

- 5 passaggi e tiro (diagramma)

Correzioni

Fronteggiare il canestro sulla ricezione
Cambio di velocità dopo il cambio di direzione
prima di tirare



MODULO TECNICO

➤ 30' TIRO

- **8' ANALISI : RILASCIO USO MANO DEBOLE E MANO D'APPOGGIO**
 - **4' tiro una mano con la posizione del polso in Max caricamento**
esercizio senza uso del canestro

Correzioni

Tenere le spalle sulla stessa linea

Osservazioni

Angoli a 90°

- **4' tiro ,con l'inserimento della mano d'appoggio**

Correzioni

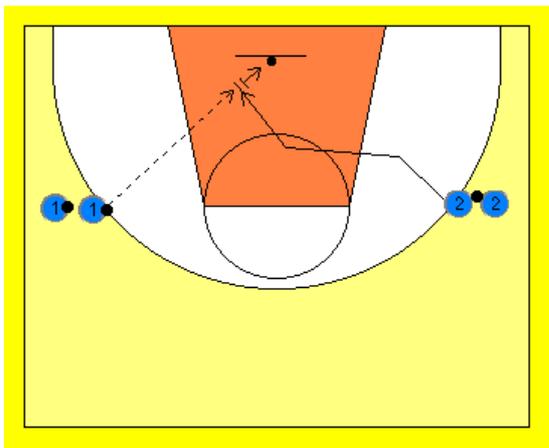
Mano d'appoggio non segue il tiro

Osservazioni

Mano d'appoggio in posizione errata

- **8' QUANTITA'**

- **8' tiro a tabellone con arresto a 2 tempi (i/e)**
Atlete disposte come diagramma, taglio dal lato di aiuto con ricezione a 2T (i/e)



CORREZIONI

Spostare il peso del corpo sulla gamba di spinta nel cambio di direzione
Arrivare cariche in posizione di tiro
Eeguire arresti I/E

OSSERVAZIONI

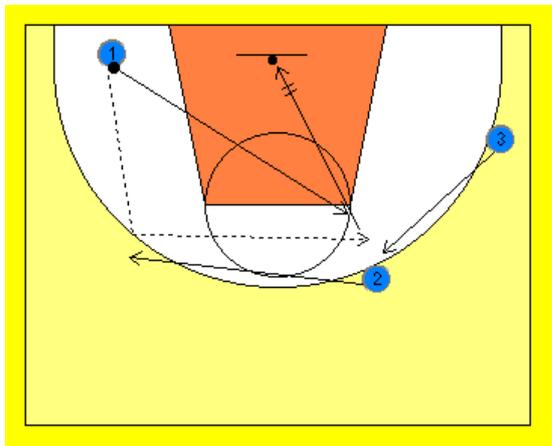
Mani pronte per la ricezione
Difficoltà nell' uso della mano sinistra
Attaccare lo spazio libero per il tiro



▪ **15' AGONISTICO**

○ **15' lettura del tiro con difesa agonistica**

Atlete disposte come diagramma, attaccante sulla ricezione ha come prima scelta il tiro, se difensore recupera 1 / 2 palleggi arresto e tiro



CORREZIONI

Saltare sul tiro
Andare incontro alla palla
Rimanere con il braccio disteso e verificare la distensione

OSSERVAZIONI

Ricezione poco pronta al tiro

➤ **20' PASSAGGIO**

▪ **ricezione arresto e presa**

○ **3' 2c0 didattico**

coppie libere in un ¼ di campo due palleggi arr 2t passaggio laterale con passo incrociato

○ **3' XOX didattico**

<u>Correzioni</u> "Bucare" lo spazio del difensore Uso del piede perno	<u>Osservazioni</u> Mancata distensione braccia
---	---

○ **4' XOX agonistico**

<u>Correzioni</u> Dare una linea di passaggio	<u>Osservazioni</u> Paura del difensore
---	---

○ **5' 3c3 senza palleggio ¼ di campo**

<u>Correzioni</u> Aggredire l'attaccante	<u>Osservazioni</u> Sovrapposizione degli spazi
--	---

○ **5' 3c3 con max 2 palleggi consecutivi**

<u>Correzioni</u> Collaborazione passatore-ricevitore	<u>Osservazioni</u> Palleggio non necessario
---	--

NB Non si è allenata Pace



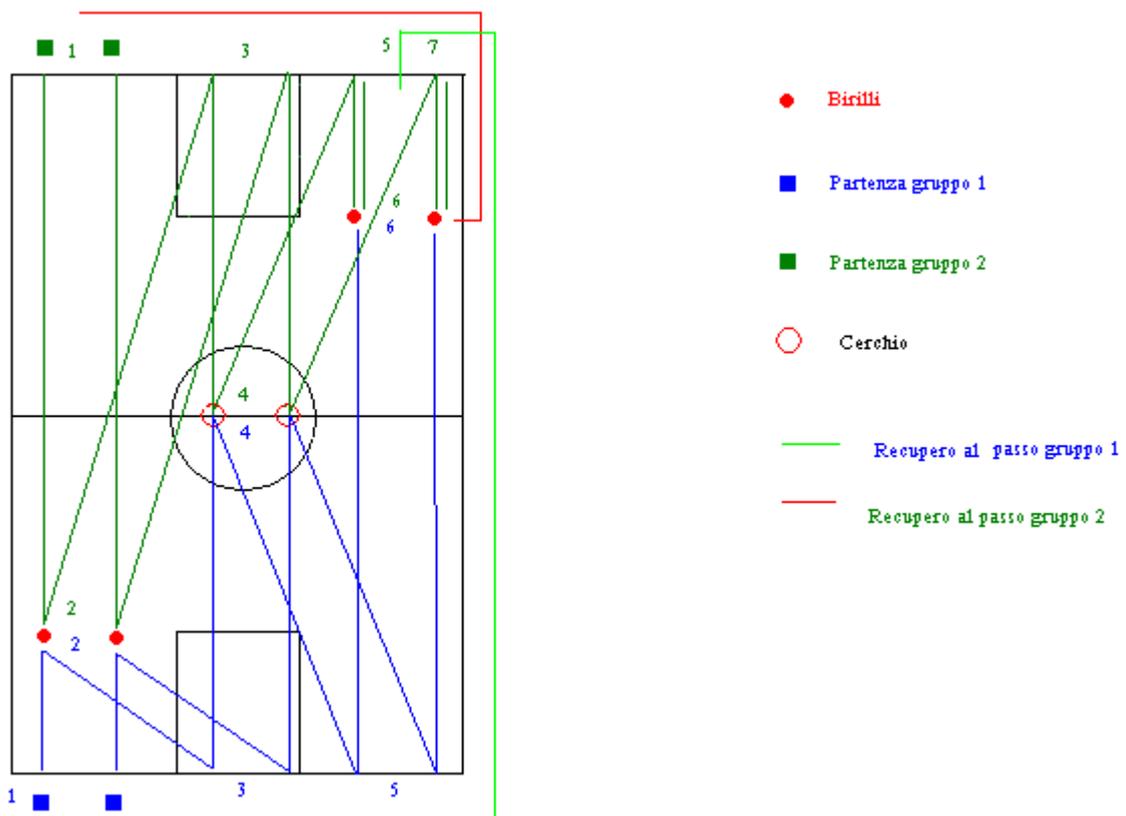
VENERDI 13 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

MODULO ATLETICO

➤ 10' RISCALDAMENTO

Gruppo 1 1-2 skip basso, 2-3 scivolamento in diagonale, 3-4 allungo fino al cerchio mettendo all'interno dello stesso il piede sinistro effettuando un cambio di senso, 4-5 ritorno in allungo, 5-6 corsa saltellata con circonduzione delle braccia (2 circonduzioni in avanti e due indietro), recupero al passo fino alla partenza del Gruppo 2

Gruppo 2: 1-2 Un passo e un balzo con la gamba debole, 2-3 corsa indietro fino a metà campo più scivolamenti in arretramento 2 a destra e 2 a sinistra, 3-4 allungo fino al cerchio mettendo all'interno dello stesso il piede destro effettuando un cambio di senso, 4-5 allungo, 5-6 corsa indietro, 6-7 ricezione di un pallone da parte di un assistente, quindi effettuare una partenza veloce con un palleggio restituendo lo stesso a due mani all' assistente.





Obiettivo	Osservazioni	Correzioni
1) Riscaldamento principali distretti muscolari con autogestione dell'intensità dell'esercizio 2) Cambio di senso 3) Autogestione spazio temporale	1) Intensità troppo elevata 2) Non corretto trasferimento del peso del corpo. 3) Poca attenzione verso le compagne nell'esecuzione dei vari esercizi	1) Ripetizione nel giorno seguente dello stesso riscaldamento 2) Spiegazione analitica del cambio di senso 3) Assegnazione di punti di riferimento

▪ **15' SCALA ORIZZONTALE:**

Svolgimento degli esercizi con l'utilizzo di tre scale posizionate a u

1. Avanzamento frontale con due appoggi dentro ogni spazio
2. Avanzamento frontale con due appoggi dentro e due fuori
3. Come precedente solo all'indietro
4. Avanzamento laterale con un appoggio dentro uno fuori - avanti/indietro

Obiettivo	Osservazioni	Correzioni
1) Miglioramento rapidità piedi 2) Miglioramento coordinazione dissociata	1) Esecuzione buona degli esercizi proposti 2) Difficoltà coordinazione braccia gambe	1) Nessuna 2) Stimolazione nell'utilizzo degli arti superiori

▪ **20' FUNICELLA-ADDOMINALI:**

1. 2 serie da 30 sec. di saltelli liberi alternando gli appoggi
2. Addominali alti come da protocollo
3. 2 serie da 30 sec. di saltelli con circonduzione delle braccia in avanti
4. Addominali alti come da protocollo
5. 18+18 di skip medio in avanzamento con funicella
6. 18+18 di calciata in dietro in avanzamento con funicella

Obiettivo	Osservazioni	Correzioni
1) Miglioramento forza resistente 2) Coordinazione dissociata	1) Nessuna 2) Buona coordinazione braccia gambe	1) Nessuna 2) Nessuna



MODULO TECNICO

➤ 30' TIRO

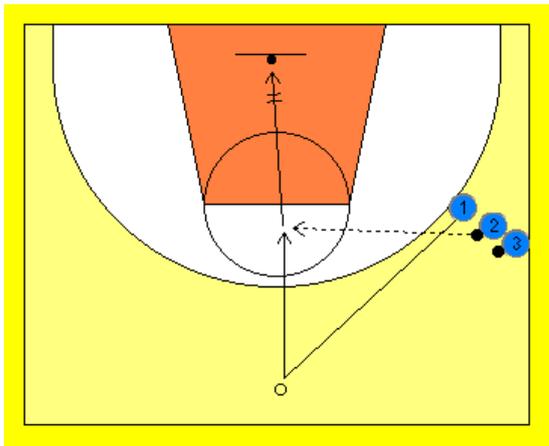
▪ 10' ANALISI : COORDINAZIONE ARTI INFERIORI E SUPERIORI

- 3' Tiro a 1 mano
Palla sopra la testa con salto e tiro a tabellone da 45° (d/s)
- 3' tiro con mano d'appoggio (d/s)
- 4' didattica del 3 tempo
Palla sopra la testa con ultimo appoggio e tiro.

<p><u>Correzioni</u> Gambe piegate Allineamento del gomito</p>	<p><u>Osservazioni</u> Poca esplosività del gesto Controllo mano d'appoggio</p>
---	--

▪ 10' QUANTITA'

- 5' Gara di tiro con arresto a 2 tempi (d/s)
Atlete disposte come da diagramma, cambio di direzione e di velocità al segnale e arresto a 2 tempi.



CORREZIONI

Cambio di direzione e velocità prima della ricezione.

Corretta ricezione della palla

OSSERVAZIONI

Equilibrio nella ricezione

- 5' Gara di tiro come sopra con palleggio arresto 1 tempo e tiro.

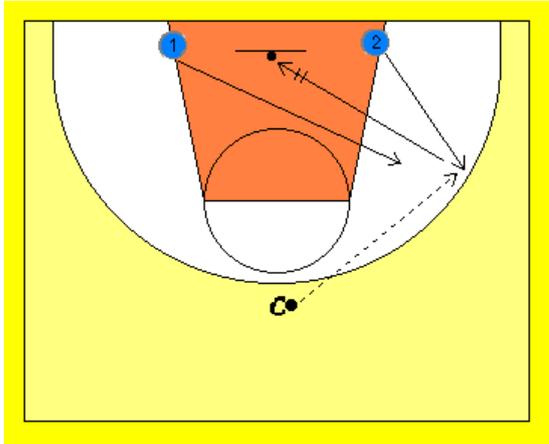
<p><u>Correzioni</u> Rapidità nella ricezione e trasporto della palla in tiro.</p>	<p><u>Osservazioni</u> Andare verso la palla.</p>
---	--



▪ **10' AGONISTICO**

○ **Corri ad ostacolare**

Atlete disposte come da diagramma, tiro del giocatore del lato dove il c. mette la palla



CORREZIONI

Letture delle posizioni difensive

OSSERVAZIONI

Scarsa reattività al segnale visivo.

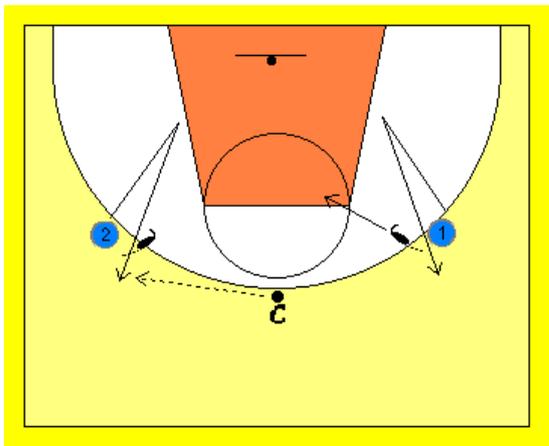
➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' DIFESA LATO D'AIUTO**

▪ **10' DIFESA DIDATTICA**

○ **2 contro 2 con appoggio da posizione ala-ala**

Atlete disposte come da diagramma, adeguamento difensivo ad ogni spostamento della palla.



OBIETTIVI

Anticipo e adeguamento lato d'aiuto

CORREZIONI

Reattività dei piedi.

Reattività difensiva

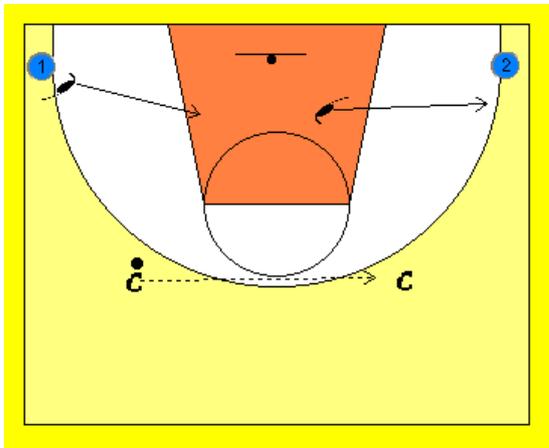
Stare in guardia chiusa

OSSERVAZIONI

Mancata visione periferica



○ **2 contro 2 con appoggi da posizione angolo-angolo**



OBIETTIVI

Adeguamento lato d'aiuto

CORREZIONI

Piede sulla linea mediana del campo da ultimo uomo.

OSSERVAZIONI

Volare con la palla

▪ **10' DIFESA AGONISTICA**

○ **2 contro 2 con appoggio**

Come primo esercizio difensivo, difesa diventa agonistica al secondo passaggio.

<p><u>Correzioni</u> Cambiare guardia Rompere i tagli</p>	<p><u>Osservazioni</u> Poco contatto difensivo</p>
--	---

➤ **20' GIOCO**

5 contro 5 a tutto campo

Correzioni all'attacco sugli spazi da occupare e alla difesa sulle posizioni nel lato d'aiuto

<p><u>Correzioni</u> Posizione su lato d'aiuto. Tagliafuori. Ricerca dello spazio.</p>	<p><u>Osservazioni</u> Assenza dell'anticipo e del "muro" difensivo. Poca pericolosità offensiva</p>
---	---

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **stretching guidato**
- **posture per la catena cinetica posteriore**



SABATO 14 AGOSTO 2004 (MATTINA)

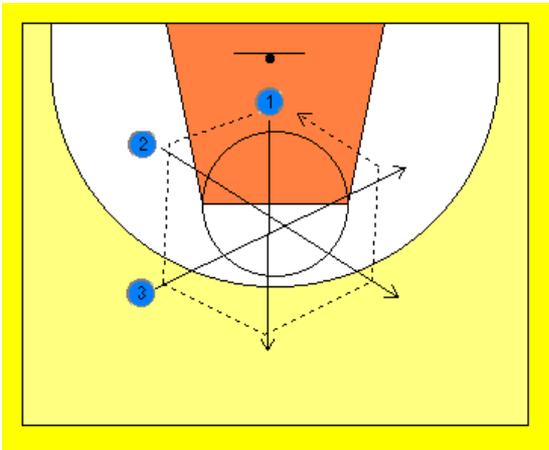
METODO BRESSAN

➤ **5'** **ATTIVAZIONE in palleggio**

➤ **15'** **PASSAGGIO**

▪ **15'** **PASSAGGIO AD ESAGONO**

disposizione come da diagramma, passare e andare nel vertice opposto dell'esagono sprintando con ricezione arresto 2 tempi in posizione fondamentale; passaggi 1 mano laterale



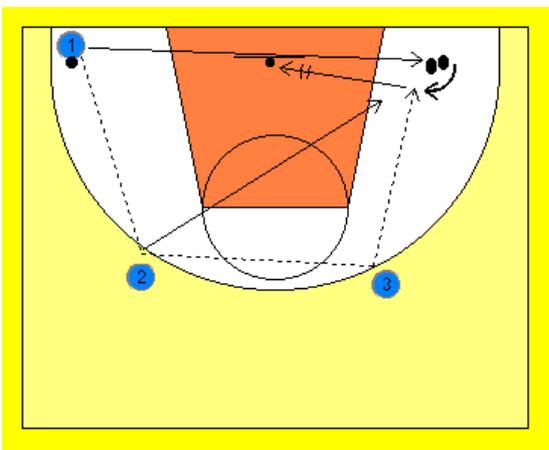
CORREZIONI

Migliorare gli arresti
Curare il posizionamento della palla

➤ **15'** **TIRO**

▪ **15'** **TIRO CONTRASTATO CON APPOGGI**

disposizione come da diagramma, il giocatore con palla passa all'appoggio e taglia sul lato opposto per ricevere con arresto 2 tempi e tirare, il primo appoggio dopo avere passato al secondo appoggio va a contrastare il tiratore; cambiare lato di tiro



CORREZIONI

Stare bassi sulle gambe per il tiro
Non spezzare il movimento di arresto
Curare il trasporto

OSSERVAZIONI

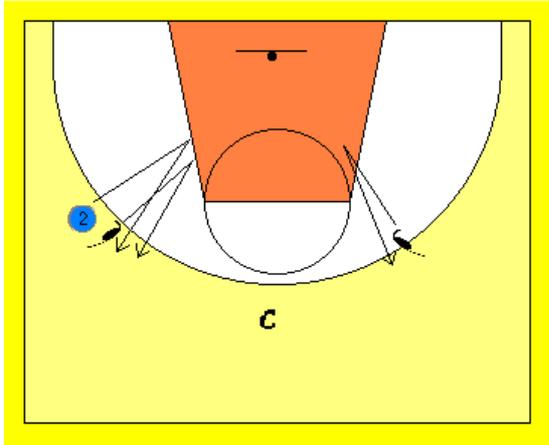
Lente nei trasferimenti
Passi in ricezione



➤ **15' DIFESA**

▪ **15' ANTICIPO DIFENSIVO CON CAMBIO GUARDIA**

disposizione come da diagramma, difensore in posizione d'anticipo con scivolamenti e cambio di guardia; aggiungere attaccante



CORREZIONI

Coprire più spazio possibile
 Posizione mano d'anticipo
 Rotazione testa nel cambio di guardia difensiva

MODULO TECNICO

➤ **30' TIRO**

▪ **10' ANALISI : DIDATTICA TIRO IN CORSA SX**

- **Rilascio a 45° sotto il tabellone**
- **Passo e tiro con rilascio al tabellone**
- **2 passi e tiro con rilascio al tabellone**
 disposizione come da diagramma, 1' didattico senza tiro poi eseguire su lato destro e sinistro

CORREZIONI

Portare subito la palla alta
 Proteggere la palla con il gomito
 Saltare verso l'alto

OSSERVAZIONI

Difficoltà nella distensione della mano debole

▪ **10' QUANTITA'**

- **5' Tiro in corsa con partenza posizione ala (mano debole)**
 3 serie da 10 canestri consecutivi segnati
- **5' Tiro a coppie**
 Arretrare dopo aver tirato e attaccare lo spazio per ricevere con il giusto timing (recupero del rimbalzo della compagna)

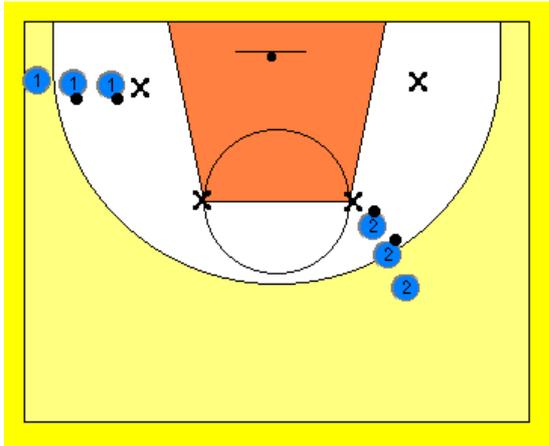


▪ **10' AGONISTICO**

○ **10' Gara di tiro ad inseguimento**

Disposizione come da diagramma. Ogni squadra con 2 palloni chi tira va al rimbalzo. La squadra che segna tre canestri consecutivi si sposta di una posizione a destra.

Vince la squadra che per prima raggiunge l'altra.



OSSERVAZIONI

In fase agonistica le atlete tornano a tirare automaticamente con le loro "cattive" abitudini. Mancato allineamento e distensione

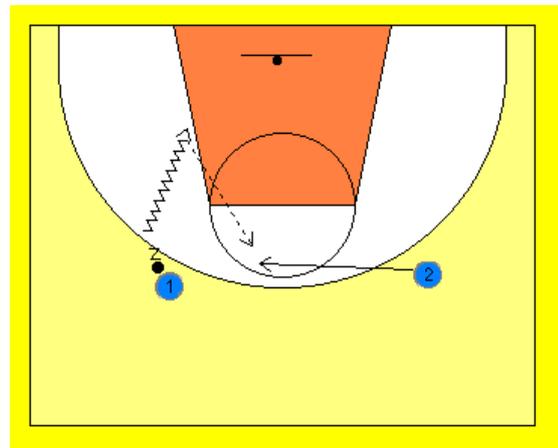
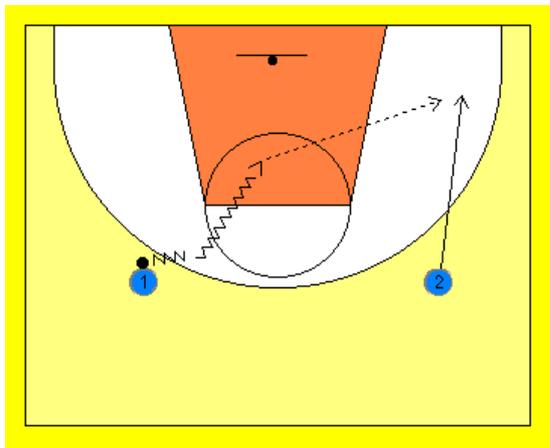
➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' RICEZIONE ARRESTO PRESA**

▪ **20' 2C0 (SITUAZIONI DI PENETRO E SCARICO)**

Movimento ad orologio

- **6' Penetrazione Centrale**
- **6' Penetrazione sul fondo**
- **8' Scelta e lettura**



CORREZIONI

Utilizzare arresto a 2 tempi
Pronte per tirare

OSSERVAZIONI

Difficoltà nel timing dei movimenti e dei passaggi

➤ **20' GIOCO**

▪ **20' GIOCO MICHIGAN**

2 Squadre 4c3+1 in continuità (con ingresso da 1\2 campo del quarto difensore)

➤ **10' DEFATICAMENTO**

▪ **10' STRETCHING GUIDATO**



SABATO 14 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

MODULO ATLETICO

- **5'** **RISCALDAMENTO**
Corsa intorno al campo

- **15'** **ANDATURE IN FORMA ANALITICA**

2 serie di ½ campo con recupero di ½ campo al passo per ogni andatura

- Skip completo
- Doppio Skip
- Corsa Saltellata (stesso braccio stessa gamba)
- Passo incrociato
- Corsa gambe tese
- Passo e balzo verso l'alto

- **10'** **SCALA ORIZZONTALE**

Svolgimento degli esercizi con l'utilizzo di tre scale posizionate a u

- Avanzamento laterale con appoggio incrociato, un appoggio per ogni spazio
- Come precedente con due appoggi per ogni spazio
- Avanzamento laterale avanti/dietro con spostamento laterale
- Avanzamento frontale con un appoggio avanti e due indietro

- **15'** **OVER**

- Corsa saltellata con due appoggi
- Corsa saltellata con un appoggio
- Passaggio con lo stesso arto che appoggia
- Doppio skip con due appoggi
- Saltelli combinati Fr, e Lt. con rimbalzo

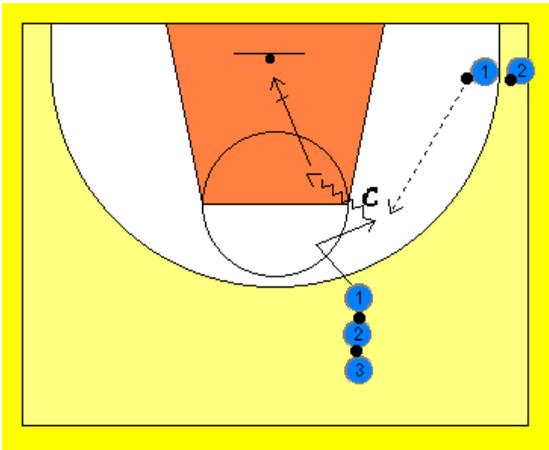


MODULO TECNICO

➤ 30' TIRO

▪ 10' ANALISI : RICEZIONE CON TRASPORTO PALLA DA ARRESTO 2 TEMPI

- 10' ricezione e arresto a 2 tempi in posizione di ala
disposizione come da diagramma, 1' didattico senza tiro poi eseguire su lato destro e sinistro



CORREZIONI

Fronteggiare canestro
Ritmo arresto

OSSERVAZIONI

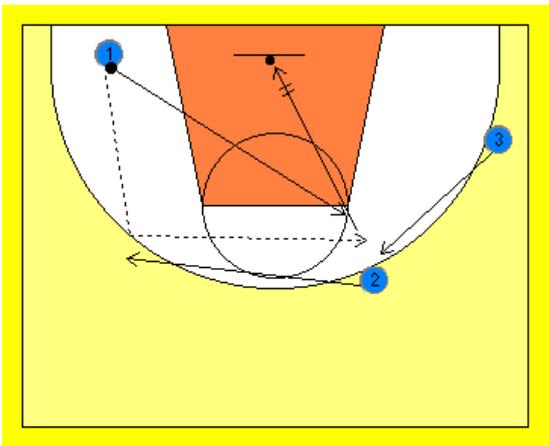
Infrazione di passi
Trasporto lento

▪ 10' QUANTITA'

- 10' catena da posizione guardia – angolo
ricezione con arresto a 2 tempi e tiro, poi con 1 palleggio e arresto ad 1 tempo e tiro; 5' lato dx e 5' lato sx

▪ 10' AGONISTICO

- 10' tiro contrastato a terzetti con rimpiazzo
Disposizione come da diagramma, l'attaccante può usare massimo 2 palleggi per andare alla conclusione; 5' dx e 5' sx



CORREZIONI

Timing e spacing tra passatore e ricevitore

OSSERVAZIONI

Poca intensità



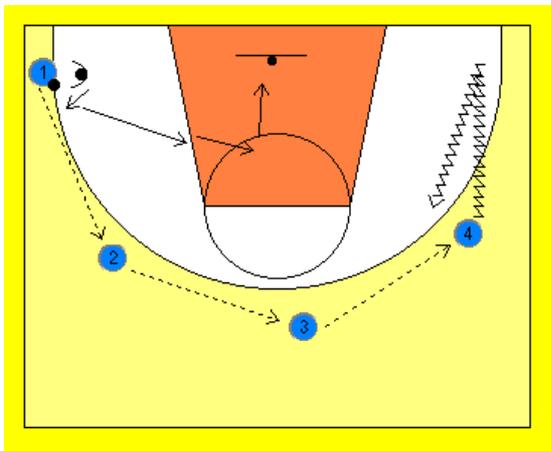
➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' DIFESA LATO D'AIUTO**

▪ **5' DIDATTICA ADEGUAMENTO POSIZIONE DIFENSIVA**

○ **5' 1 contro 1 con tre appoggi**

disposizione come da diagramma, ad ogni spostamento della palla corrisponde un movimento del difensore, sino ad andare ad aiutare sulla penetrazione in palleggio dal lato forte quindi ritorno nella posizione di partenza



OBIETTIVI

Adeguarsi al muoversi della palla

CORREZIONI

Su passaggio non modificano posizione difensiva da muro ad anticipo
Avambraccio su linea di passaggio
Piedi reattivi

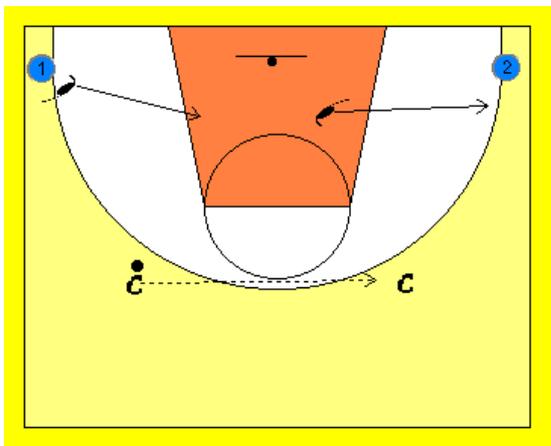
OSSERVAZIONI

Non "volano" con la palla

▪ **15' DIFESA AGONISTICA LATO DEBOLE**

○ **5' 2 contro 2 su 1/2 campo con 2 appoggi**

disposizione come da diagramma, ad ogni spostamento della palla corrisponde un movimento del difensore con muro sulla palla, anticipo ad 1 passaggio ed aiuto sul lato debole



OBIETTIVI

Concetto di lato forte e aiuto

CORREZIONI

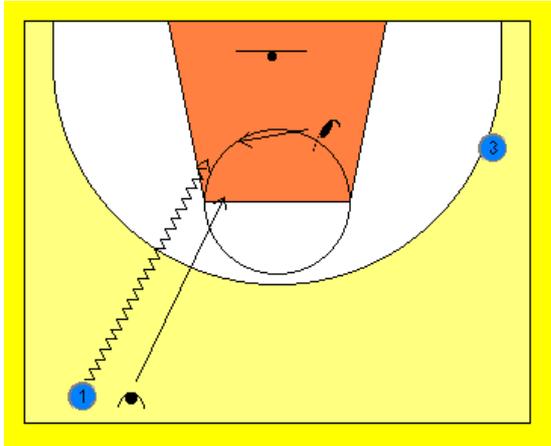
Fare muro
Creare buone linee di passaggio
Ritardo nel cambio di guardia difensiva

OSSERVAZIONI

Concetto di spazio
Poco contatto fisico
Spesso battute da back-door



- **10' 2 contro 2 con difesa ad handicap**
disposizione come da diagramma, difensore che parte spalle a canestro e deve recuperare sul palleggiatore, con aiuto del difensore del lato debole che poi deve recuperare sul suo difensore; 5' lato dx e 5' lato sx



CORREZIONI

Migliore posizionamento dell'aiuto

OSSERVAZIONI

Scarsa rapidità nel recupero

➤ **20' GIOCO**

- **10' 3 CONTRO 3 IN CONTINUITA'**
Metà campo difensiva solo passaggio, metà campo d'attacco palleggio libero
- **10' 5 CONTRO 5 TUTTO CAMPO**

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Spezzare i tagli	Poca collaborazione Assente movimento senza palla

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **10' STRETCHING GUIDATO**

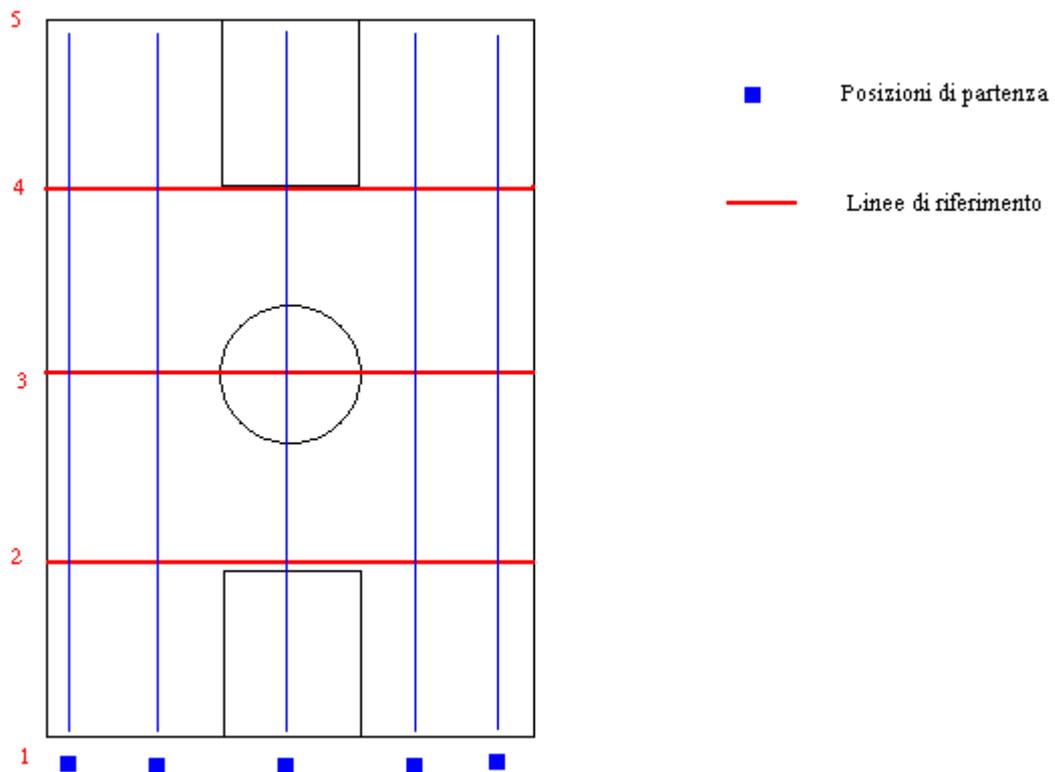


DOMENICA 15 AGOSTO 2004 (pomeriggio)

MODULO ATLETICO

➤ 10' RISCALDAMENTO

2' corsa blanda intorno al campo



▪ **Esercizio n.1**

- 1-2 Corsa con funicella (propedeutica)
- 2 05 saltelli monopodali piedi destro
- 2-3 Corsa con funicella (propedeutica)
- 3 10 saltelli piedi pari
- 3-4 Corsa con funicella (propedeutica)
- 4 05 saltelli monopodali piedi destro
- 4-5 Corsa con funicella (propedeutica)



▪ **Esercizio n.2**

- 1-2 Corsa con funicella
- 2 10 saltelli con gambe tese
- 2-3 Corsa con funicella
- 3 10 saltelli alternati sul piano sagittale
- 3-4 Corsa con funicella
- 4 10 saltelli alternati laterali
- 4-5 Corsa con funicella

3' stretching con funicella

<u>Obiettivo</u>	<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Riscaldamento specifico alle esercitazioni successive	1) Nessuna	1) Nessuna

➤ **10' FUNICELLA (esercizi in progressione didattica)**

1. due serie di ½ campo skip medio + ½ campo di recupero al passo
2. due serie ½ campo skip completo + ½ campo di recupero al passo
3. due serie ½ campo di doppio skip + ½ campo di recupero al passo
4. un campo di doppio skip con utilizzo propedeutico della corda (con una mano)
5. due serie ½ campo corsa saltellata + ½ campo di recupero al passo
6. un campo di corsa saltellata con utilizzo propedeutico della corda (con una mano)
7. un campo di skip medio con funicella
8. un campo di skip completo con funicella
9. un campo di doppio skip con funicella
10. tre campi corsa saltellata con funicella

<u>Obiettivo</u>	<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Miglioramento capacità coordinative in relazione all'uso della funicella	1) Difficoltà di alcune atlete nell'esecuzione del doppio skip e della corsa saltellata	1) Ritorno all'utilizzo della funicella in forma propedeutica



➤ **10' OVER E ADDOMINALI**

1. due serie 4 appoggi in skip laterale
2. due serie di addominali come da protocollo
3. due serie di corsa saltellata tra gli over con due appoggi
4. due serie di addominali come da protocollo
5. tre serie di passaggi con doppio appoggio a piedi uniti tra gli over
6. due serie di addominali come da protocollo
7. lombari

<u>Obiettivo</u>	<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
1) Corretta esecuzione dello skip in movimento 2) Sviluppo della flessione ed estensione della caviglia 3) Potenziamento fascia addominale e dorsale	1) busto troppo indietro, angolo delle braccia scorretto 2) flessione ed estensione della caviglia per le atlete più pesanti 3) Nessuna	1) Richiamo ad un'esecuzione corretta del gesto tecnico 2) Nessuna 3) Nessuna



MODULO TECNICO

➤ 30' TIRO

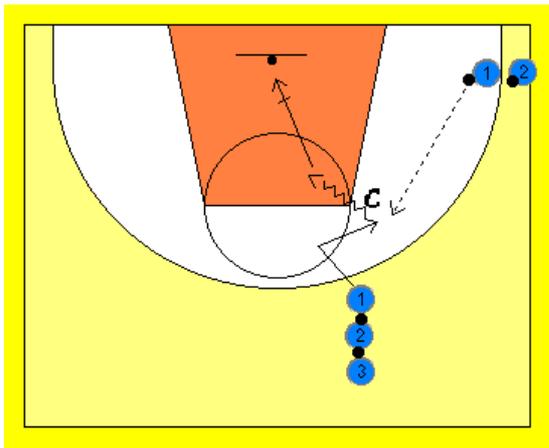
▪ 10' ANALISI : TRASPORTO DA PALLEGGIO CON POSIZIONAMENTO MANO D'APPOGGIO (MANO FORTE)

- 2' sul posto - un palleggio, con recupero enfatizzato dell'altra mano, trasporto in tiro
- 4' un palleggio, arresto ad 1 tempo con recupero, trasporto e tiro (da posizione di ala)
- 4' come sopra con più palleggi in velocità (partenza con palla sul fianco)

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Picchiare mano su palla La mano d'appoggio deve andare a prendere la palla Ultimo palleggio più forte con strappo della palla	Non piegano le gambe, palleggio alto con recupero lento

▪ 10' QUANTITA'

- **10' tiro a catena guardia – angolo palleggio con mano forte**
 disposizione come da diagramma, sulla ricezione fare un palleggio arresto e tiro, con partenza incrociata, sul lato della mano forte mentre si tira nell'altra situazione (5' per lato)



CORREZIONI

Scarsa intensità
 Mano d'appoggio non va verso la palla
 Tenere la palla vicino al corpo

OSSERVAZIONI

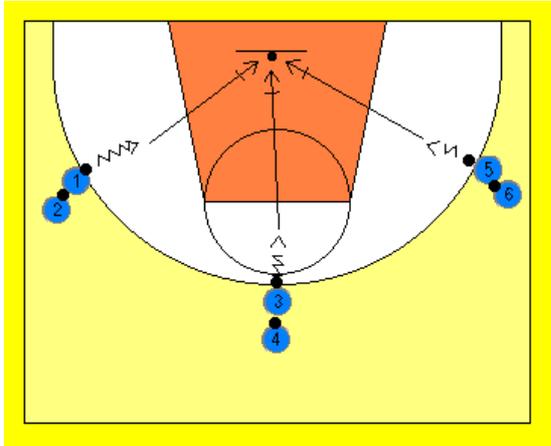
Difficoltà ad eseguire la presa della palla con continuità
 Palleggio alto a livello dell'ascella con mano d'appoggio alla stessa altezza



▪ **10' AGONISTICO**

○ **5' tiro da tre posizioni**

disposizione come da diagramma, gara ai 10 canestri, partenza da posizione di tiro – strappo – partenza incrociata 1 palleggio arresto 1 tempo e tiro



CORREZIONI

Recuperare la palla dal palleggio basse sulle gambe e più velocemente possibile
Non trascinare i piedi nell'arresto
Saltare sul tiro
Arresto rapido

OSSERVAZIONI

Scorretta posizione di partenza con palla non in tiro

○ **5' tiro da tre posizioni**

come precedente, partendo da una distanza maggiore, effettuare 2 palleggi; partire con palla sul fianco

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' DIFESA SUL DAI E VAI**

▪ **4' PANORAMICA MOVIMENTI ATTACCO**

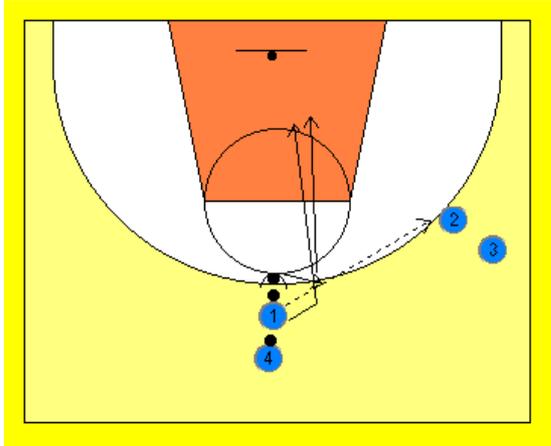
Disposizione come da diagramma, la difesa simula le seguenti possibili situazioni:

- la difesa non reagisce, l'attacco dopo il passaggio taglia verso canestro
- la difesa reagisce anticipando eccessivamente, l'attacco taglia in back-door

▪ **16' DAI E VAI PLAY – ALA AGONISTICO**

Con riferimento al diagramma precedente:

- **4' uscita lato palla:** difesa anticipa
- **4' uscita lato senza palla:** difesa in aiuto
- **8' scelta uscita all'attacco**



OBIETTIVI

Difesa dai e vai

CORREZIONI

Maggiore rapidità nell'adeguare la posizione difensiva

Non farsi tagliare davanti

Mantenere contatto con l'attacco

Precisione nei passaggi

OSSERVAZIONI

Difficoltà a mantenere contatto con l'attacco sui cambi di guardia

➤ **20' GIOCO**

▪ **10' 3 CONTRO 2 + 1 - MICHIGAN**

▪ **10' 5 CONTRO 5 CON APPOGGIO**

Nella metà campo difensiva no palleggio, si deve passare la palla all'appoggio nella metà campo d'attacco prima di iniziare a palleggiare

➤ **10' DEFATICAMENTO**

▪ **10' STRETCHING GUIDATO**

NB Non si è allenata Francolla



LUNEDI' 16 AGOSTO 2004 (Mattino)

MODULO ATLETICO

➤ **5' RISCALDAMENTO**

Corsa intorno al campo

➤ **15' ANDATURE IN FORMA ANALITICA**

2 serie di ½ campo con recupero di ½ campo al passo per ogni andatura

- Skip completo
- Doppio Skip
- Corsa Saltellata (stesso braccio stessa gamba)
- Passo incrociato
- Corsa gambe tese
- Passo e balzo verso l'alto

➤ **10' POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI:**

- tre serie da 8 ripetizioni di piegamenti con braccia in posizione stretta
- tre serie da 12 ripetizioni tricipiti in appoggio

➤ **15' SCALA ORIZZONTALE:**

Svolgimento degli esercizi con l'utilizzo di tre scale posizionate a u

- Avanzamento laterale con appoggio incrociato, un appoggio per ogni spazio t
- Come precedente con due appoggi per ogni spazio
- Avanzamento laterale avanti/dietro con spostamento laterale
- Avanzamento frontale con un appoggio avanti e due indietro

Obiettivo
2) Miglioramento rapidità piedi
3) Miglioramento coordinazione



METODO BRESSAN

➤ 15' PALLEGGIO

▪ CAMBI DI MANO CON ARRETRAMENTO

2 palleggi in avanzamento e 1 in arretramento con cambio di mano frontale protetto.

3 Velocità con 4 ripetizioni.

CORREZIONI

Prendere spazio nel palleggio

Cambi di velocità

OSSERVAZIONI

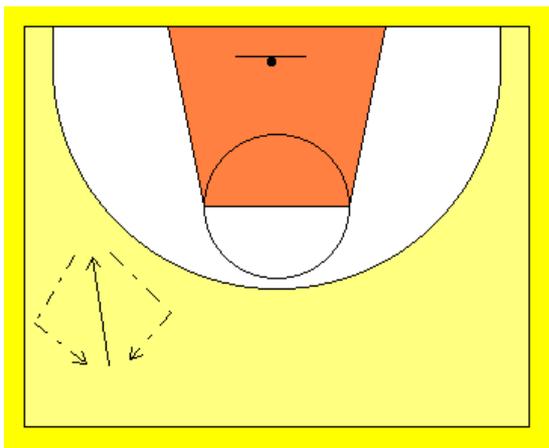
Non allargano il cono visivo

➤ 10' DIFESA

▪ DIDATTICA SCIVOLAMENTO

Atlete disposte come diagramma, partenza da posizione fondamentale
2 scivolamenti diagonali a dx con 2 scivolamenti successivi cambiando guardia, scatto in avanti e stesso lavoro di scivolamenti a sx.

Velocità #1,2,3 con 4 ripetizioni per ritmo.



CORREZIONI

Mantenere la posizione di scivolamento con angoli inferiori a 45°.

Prendere spazio.

OSSERVAZIONI

Baricentro non è basso.



MODULO TECNICO

➤ 30' TIRO

▪ 10' ANALISI : DIDATTICA TIRO IN CORSA MANO DEBOLE

- 2' tiro 1 mano sopra il capo con spinta solo avampiedi.
- 4' 1 passo e tiro.
- 4' 2 passi con tiro da palla strappata al coach.

<p><u>CORREZIONI</u> Distensione braccio Andare verso l'alto</p>	<p><u>OBIETTIVI</u> Non strisciare i piedi. Mani pronte a inforcare la palla</p>
---	---

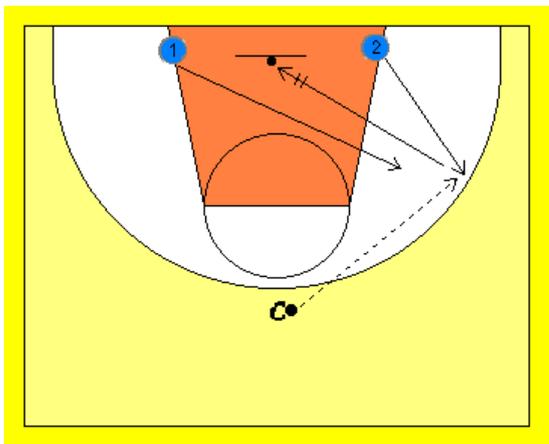
▪ 10' QUANTITA'

- Catena da posizione guardia-angolo opposto con arresto a 2 tempi. (4'd/4's)
- 2'Tiro in corsa con mano debole 10 realizzati consecutivi.

<p><u>Correzioni</u> Rullata piede Trasporto rapido della palla in tiro.</p>	<p><u>Osservazioni</u> Infrazione di passi Intensità bassa</p>
---	---

▪ 10' AGONISTICO

- **Letture tiro 1 contro 1**
Atlete disposte come diagramma, passaggio al coach e lettura della difesa.
1° scelta : tiro
2° scelta: 1c.1 con max 3 palleggi.



CORREZIONI

Leggere meglio la difesa.
Bucare la difesa

OSSERVAZIONI

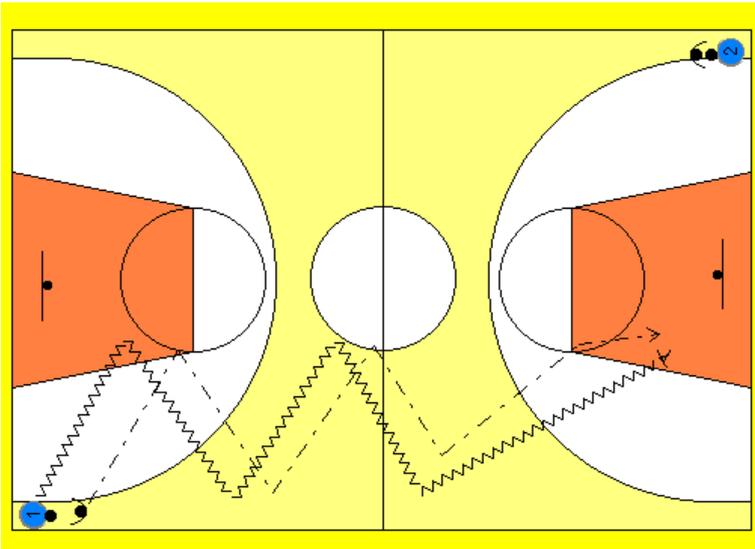
Rilascio della palla sopra il capo



- **5' WATER-BREAK**
- **15' CAMBIO DI MANO/DIFESA DAL DAI E VAI**
- **8' CAMBIO DI MANO FRONTALE**

- **1 Contro 1 didattico-agonistico**

Atlete disposte come diagramma, fino a ½ campo difesa guidata con cambi di mano in arretramento, zig-zag.



CORREZIONI

Proteggere la palla.

Prendere spazio in arretramento
Attaccare la difesa

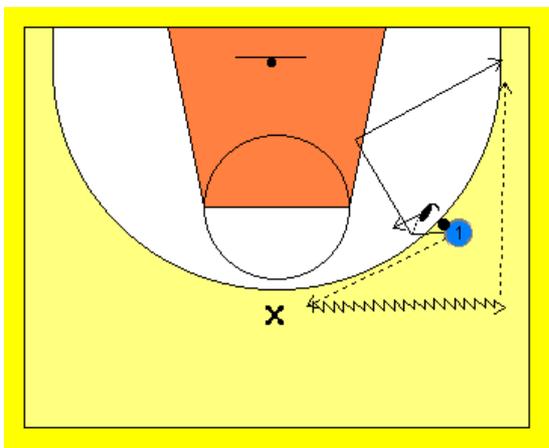
OSSERVAZIONI

Poco uso dell'avambraccio

- **7' DIFESA DAI E VAI**

- **1 contro 1 con appoggio da posizione ala.**

Atlete disposte come diagramma, smarcamento con uscita in angolo. Difesa con anticipo e rottura dei tagli.



CORREZIONI

Saltare sulla linea di passaggio in posizione d'anticipo.

Rompere i tagli

OSSERVAZIONI

Tagliafuori poco effettuato



➤ **5' GARA DI TIRO LIBERO A SQUADRE**

Nel corso della seduta 7 atlete si sono fermate, quindi si è deciso di non disputare la fase di gioco.

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **stretching guidato**
- **posture per la catena cinetica posteriore**

NB Non si è allenata Francolla



LUNEDI 16 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

MODULO ATLETICO

➤ **5' RISCALDAMENTO**

Corsa intorno al campo

➤ **10' ANDATURE IN FORMA ANALITICA**

2 serie di ½ campo con recupero di ½ campo al passo per ogni andatura

- Skip completo
- Doppio Skip
- Corsa Saltellata (stesso braccio stessa gamba)
- Passo incrociato
- Corsa gambe tese

Obiettivo	Osservazioni	Correzioni
2) Miglioramento nell'esecuzione del gesto atletico	2) Buona esecuzione degli esercizi proposti	2) Nessuna

➤ **5' POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI**

- due serie da 8 ripetizioni di piegamenti con braccia in posizione stretta
- due serie da 12 ripetizioni tricipiti in appoggio

➤ **5' SCALA ORIZZONTALE**

Svolgimento degli esercizi con l'utilizzo di tre scale posizionate a u

- Avanzamento laterale con appoggio incrociato, un appoggio per ogni spazio
- Come precedente con due appoggi per ogni spazio
- Avanzamento laterale avanti/dietro con spostamento laterale
- Avanzamento frontale con un appoggio avanti e due indietro

Obiettivo	Osservazioni	Correzioni
4) Miglioramento rapidità piedi 5) Miglioramento coordinazione	2) Difficoltà nell'esecuzione dell'ultimo esercizio	2) Spiegazione individualizzata del gesto

➤ **5' ACCELERAZIONI**

- Tre serie da ½ campo di accelerazioni con ½ campo di recupero



METODO BRESSAN

- **5'** **ATTIVAZIONE in palleggio**
- **15'** **PALLEGGIO**
 - **8'** **CAMBIO DI MANO CON TIRO**
 - **2 palleggi arresto 1 tempo con tiro (velocità #1,2)**
 - **Movimento interrotto di tiro con caricamento gomito e 1 palleggio arresto e tiro. (velocità #1,2)**
 - **3 palleggi in avanzamento, 2 palleggi in arretramento cambio di mano frontale protetto con 1 palleggio in avanzamento e tiro. (velocità #1,2)**

CORREZIONI

Trasportare velocemente la palla.
Avambraccio in protezione del palleggio.
Raccogliere forte il palleggio.
Prendere spazio.

OSSERVAZIONI

Prontezza per il tiro.
Abbassare il baricentro.

- **8'** **PASSAGGIO IN CORSA**
 - **Tic-tac a 3 con 6 passaggi (velocità #1,2) solo andata.**

Correzioni

Passaggi tesi ed esplosivi.
Correre larghe.
Stare davanti alla palla.

Osservazioni

Chiamare palla.
Passaggi in avanti.

MODULO TECNICO

- **30'** **TIRO**
 - **10'** **ANALISI : LAVORO MANO DEBOLE DA TRASPORTO**
 - **2' Trasporto didattico con mano debole e mano forte**
1 palleggio con recupero enfatizzato e trasporto palla in posizione di tiro da posizioni libere.
 - **4' Trasporto didattico con tiro come sopra**
 - **4' 2/3 palleggi arresto 1 tempo con tiro da posizione ala.**

Correzioni

Palleggio forte.
Trasporto rapido.
Autocorreggersi

Osservazioni

Equilibrio piedi.
Fronteggiare.

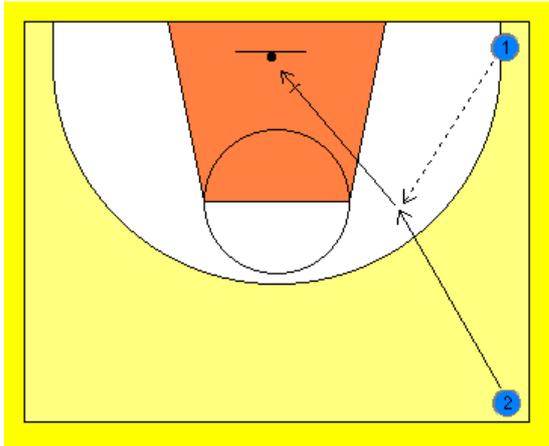


▪ **10' QUANTITA'**

○ **Tiro a triangolo**

Atlete disposte come diagramma, 1 riceve ed esegue arresto 1 tempo, partenza incrociata con 1 palleggio e arresto a 1 tempo con tiro.

Gara a squadre su ¼ di campo (pressione/tempo)



CORREZIONI

Inforcare la palla
Rullata del piede di ricezione.

OSSERVAZIONI

Cambi di velocità sul cambio di direzione

▪ **10' AGONISTICO**

○ **5' Tiro a coppie contrastato**

Ricezioni a 1 tempo cambiando posizioni di tiro, chi tira va a rimbalzo e chi passa va a toccare la linea laterale più vicina.

○ **5' Tiro a coppie con handicap**

Difensore dopo il passaggio si tocca le caviglie e lavora per non subire canestro. Letture offensive dell'attacco.

CORREZIONI

Leggere la posizione difensiva.

OSSERVAZIONI

Prontezza nella partenza.

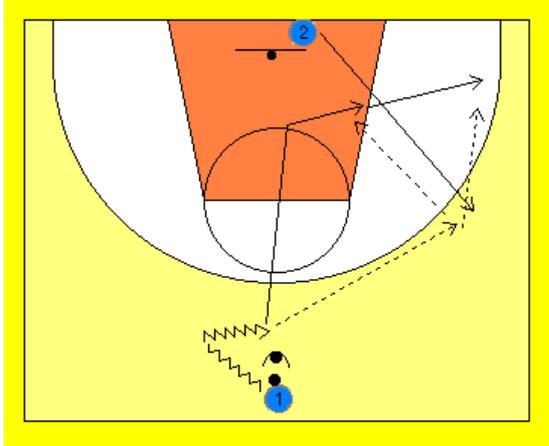
➤ **5' WATER-BREAK**



➤ **10' DIFESA SUL DAI E VAI**

▪ **1 CONTRO 1 CON APPOGGIO**

Atlete disposte come diagramma, 1 passa dopo cambio di mano frontale a 2 e gioca 1 contro 1 uscendo in angolo o in post basso.



CORREZIONI

Vedere sempre uomo e palla.
"muro".

Rompere i tagli.

OSSERVAZIONI

Diminuire la distanza dall'attaccante in situazione di taglio.

➤ **15' GIOCO**

▪ **5 contro 5 tutto campo**

Correzioni

Velocità negli spostamenti difensivi.
Poca lettura delle situazioni offensive.

Osservazioni

Frenesia
Difesa senza cercare il contatto.

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **Stretching guidato**
- **Posture per la catena cinetica posteriore**

NB Non si è allenata Bregola



MARTEDI 17 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

MODULO ATLETICO

➤ 5' ATTIVAZIONE

- Gioco "Mischia" su spazi sempre più ridotti in base alla rimanenza delle Atlete in gioco (le giocatrici eliminate continuano a correre intorno al campo)
- Stretching guidato
- Allunghi in diagonale con pallone e cambi all'interno della circonferenza di metà campo

MODULO TECNICO

➤ 50' FONDAMENTALI INDIVIDUALI PER RUOLI

▪ GIOCATRICI INTERNE

○ 1 contro 0 da post medio con appoggio

Atlete disposte come diagramma, dopo la ricezione:

1) finta del capo sul centro 1 palleggio scivolato sul fondo con arresto a 2 tempi (dx/sx)

2) finta del capo sul centro movimento con giro frontale su piede esterno con 1 palleggio e arresto rovescio (dx/sx)

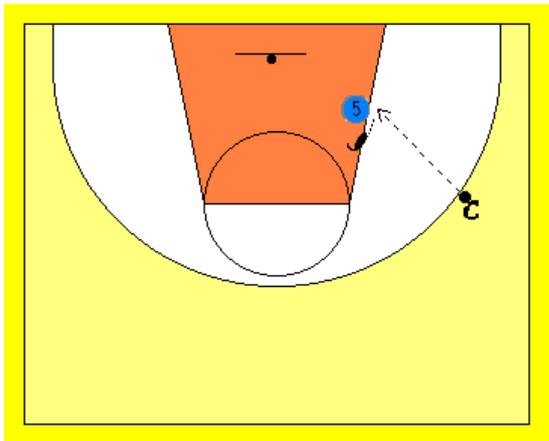
3) finta del capo sul fondo, 1 palleggio scivolato sul centro con arresto a 1 tempo (dx/sx)

○ 1 contro 1 da post medio con appoggio e difesa guida.

Come sopra con difesa che guida l'attacco (dx/sx)

○ 1 contro 1 agonistico da post medio con appoggio dx/sx

○ 1 contro 1 agonistico con taglio da lato d'aiuto. dx/sx



CORREZIONI

Tenere il contatto.

Baricentro basso.

Uso gomiti a protezione palla.

OSSERVAZIONI

Sentire corpo della difesa.

Uso della mano debole.

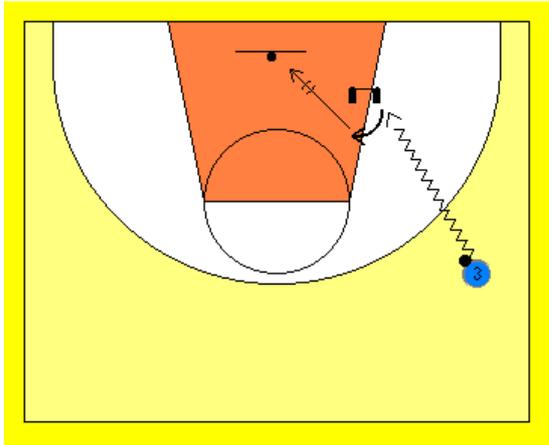
Buona intensità e applicazione.



▪ **GIOCATRICI ESTERNE - ALA**

○ **Arresto da giro dorsale**

Atlete disposte come diagramma, palleggio con giro dorsale e arresto a 2 tempi (dx/sx)



CORREZIONI

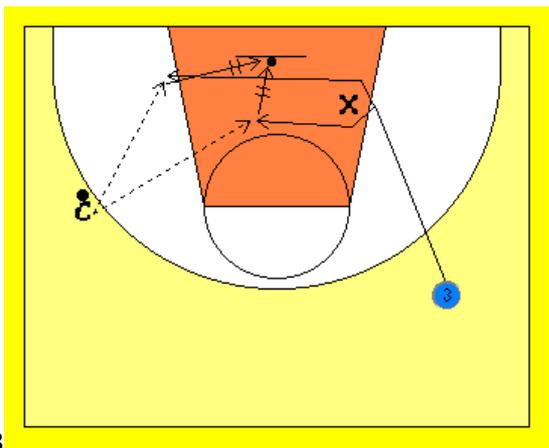
Ricezione con infrazione di passi.
Posizione piegata.
Contatto con il difensore.
Tagliare fuori la difesa.

OSSERVAZIONI

Poca ricerca del contatto fisico.
Mancanza di forza nella partenza,

○ **Tiro uscendo da "blocco"**

Atlete disposte come diagramma, come uscita da blocco con scelta verso il centro dell'area o lungo il fondo con arresto a 2 tempi da reverse (dx/sx)



CORREZIONI

Anticipazione del movimento reverse.

OSSERVAZIONI

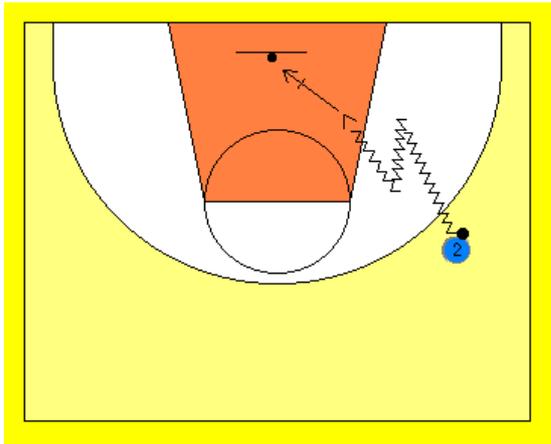
Passaggi poco precisi



▪ **GIOCATRICI ESTERNE GUARDIA**

○ **Palleggio con cambio di mano in arretramento**

3 palleggi in avanzamento, 2 palleggi in arretramento cambio di mano frontale protetto con 1 palleggio in avanzamento e tiro. (10 dx/sx, 5 c.m. frontali e 5 c.m. fra le gambe)



CORREZIONI

Palleggio intenso.
Protezione palla.

OSSERVAZIONI

Difficoltà trasporto palla da lato debole

○ **“kiki” move**

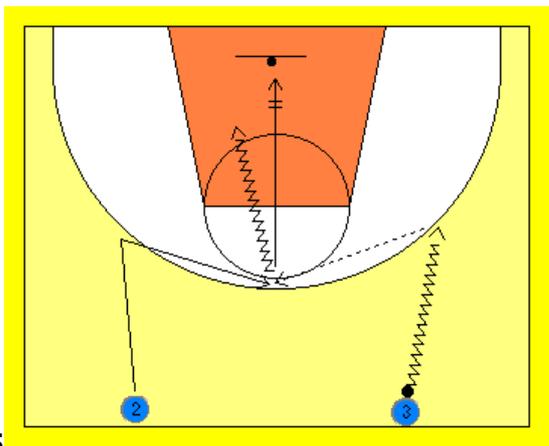
Partenza omologa con 3 palleggi e arresto in allontanamento. (dx/sx)

○ **Tiro da 3 con appoggio in post basso (dx/sx)**

○ **1 contro 0 letture con attacco guidato (dx/sx)**

Atlete disposte come diagramma, ricezione a 2 tempi con strappo e partenza incrociata sul fondo.

Variante con ricezione e tiro



5

CORREZIONI

Primo passo di partenza profondo.
Tenere palla alta nel tiro da 3.

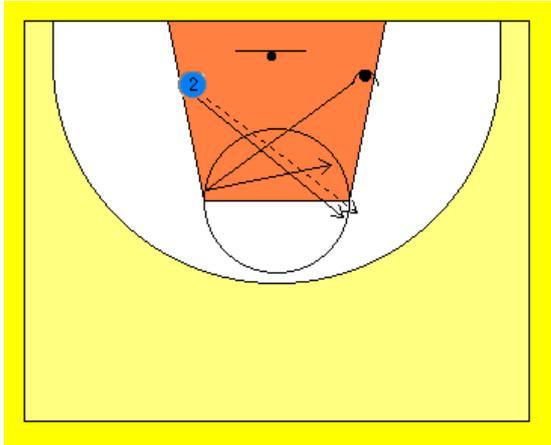
OSSERVAZIONI

Meccanicità delle letture



○ **1 contro 1 agonistico con c.lato**

Atlete disposte come diagramma, palla rotolata in opposizione con recupero e 1 contro 1.



CORREZIONI

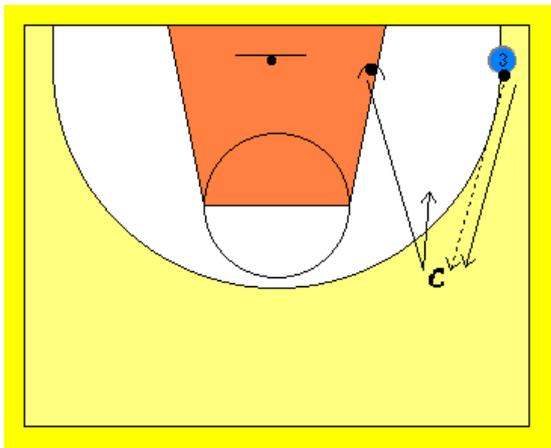
Piegare le gambe sulla raccolta della palla.

OSSERVAZIONI

Poca precisione al tiro.

○ **1 contro 1 agonistico con appoggio (dx/sx)**

Atlete disposte come da diagramma, attaccante recupera palla da mano del coach e difensore tocca la mano del coach. 1 contro 1 ¼ campo.



CORREZIONI

Prendere spazio sul primo passo di partenza.

OSSERVAZIONI

Scarso equilibrio nell'arresto.

▪ **GIOCATRICI ESTERNE -PLAY**

- **1 contro 0 partenze omologhe con 1 palleggio e arresto a 1 tempo (dx/sx)**
- **1 contro 0 partenze incrociate con "kiki" move (dx/sx)**
- **1 contro 0 con c.mano e velocità (dx/sx)**

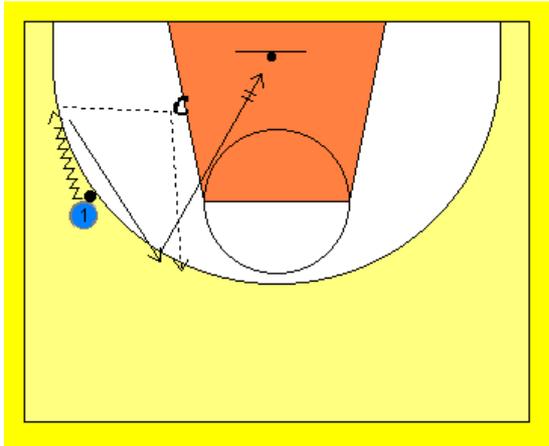


○ **Tiro da 3 punti con appoggio**

Atlete disposte come diagramma, palleggio sul fondo con passaggio all'appoggio e successiva ricezione in guardia con arresto a 2 tempi.(dx/sx)

Variante con palleggio e arresto a 1 tempo con partenze a scelta.

Variante con "kiki" move



CORREZIONI

Profondità della partenza.
Spinta del piede nell'arresto in arretramento.
Equilibrio in arresto.
Contato con la difesa.

OSSERVAZIONI

Testa alta.
Cambi ritmo nel palleggio.
Balzo laterale e non indietro.

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **30' GIOCO**

▪ **TORNEO 5 C.5 A TRE SQUADRE CON TEMPI DA 12'**

SQUADRA ROSSA	SQUADRA BIANCA	SQUADRA BLU
BARGIGLI	STAMEGNA	CAVAGNI
STRIULLI	ZAMBRINI	MONTANARO
MIGALE	GIORDANO	MANZINI
ESPOSITO	FABBRI	VIAN
GIORGI	ANSELMINO	VICENZOTTI
TOTO	SCHIVON	MINADEO
TAGLIABUE	COLOMBO	GIUNZIONE
FRANCOLLA	PACE	FRESCHI
ROGHI	CORSI	BATTAGLIA

BIANCO - ROSSO = 21-13
BLU - ROSSO = 19 - 17
BIANCO - BLU = 22 -17

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- stretching guidato
- posture per la catena cinetica posteriore

NB Non si è allenata Cervino Fascina, Bregola, Pierno



MARTEDI 17 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

MODULO ATLETICO

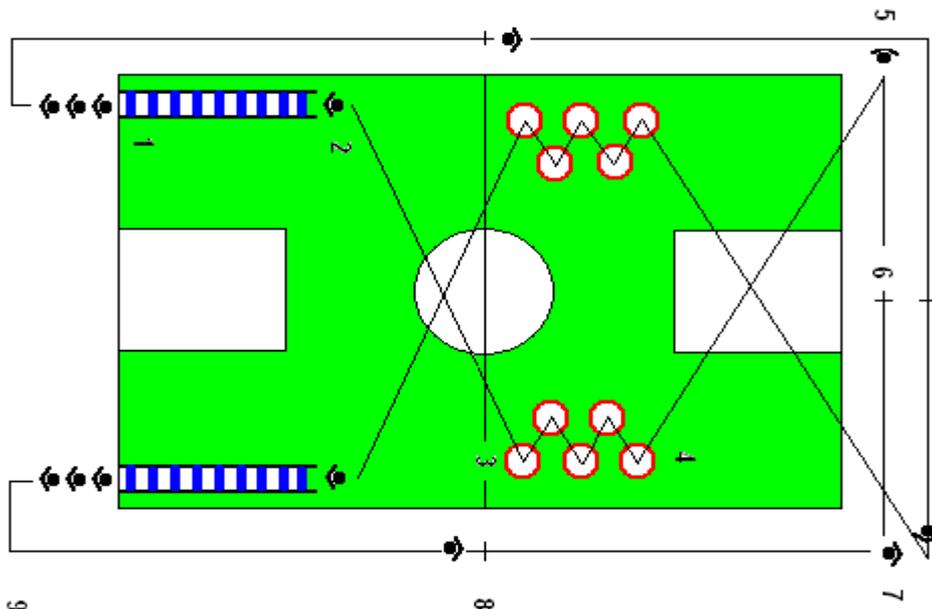
➤ **5' CORSA BLANDA INTORNO AL CAMPO**

➤ **3' RISCALDAMENTO SPECIFICO:**

- Dall' angolo di fondo campo, corsa in avanti fino a centro campo
- Corsa all'indietro fino all'angolo opposto dello stesso lato
- Scivolamento sulla linea laterale cambiando fronte prima di arrivare a metà campo
- Corsa carioca prima di arrivare al punto da dove si è partiti (1) cambiando fronte a metà strada

➤ **20' SCALA ORIZZONTALE + LAVORO CONDIZIONALE**

- 1-2 Avanzamento Fr. piede Sx con due appoggi dentro ogni spazio
- 1-2 Avanzamento Fr. piede Dx con due appoggi dentro ogni spazio
- 1-2 Avanzamento Fr. due appoggi dentro due fuori
- 1-2 Avanzamento Fr. due appoggi avanti uno indietro
- 2-3 Sprint
- 3-4 Esercizio propedeutico al cambio di direzione
- 4-5 Sprint
- 5-6 Skip completo massimale da un lato e calciata massimale dall'altro
- 6-7 Rec. al passo
- 7-8 Sprint
- 8-9 Rec. al passo, di nuovo in fila, pronte per l'esecuzione dalla parte opposta



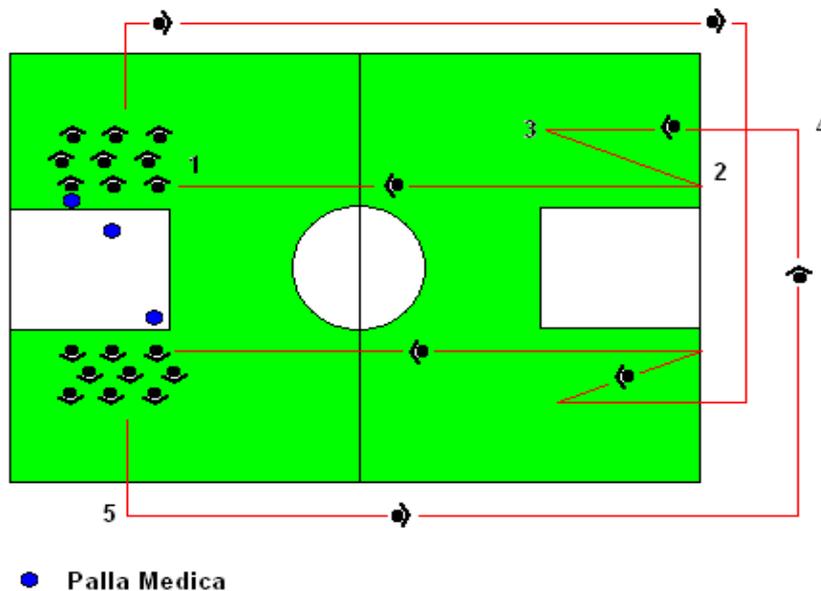


Obiettivo	Osservazioni	Correzioni
6) Miglioramento rapidità piedi	3) Leggera difficoltà nell'es. due avanti e uno indietro scala or.	3) Nessuna, se non quella di farle riprovare
7) Esercizio propedeutico al cambio di direzione	4) Per alcune atlete difficoltà di orientamento direzionale	4) Richiami da fuori campo sulle direzioni da prendere
8) Miglioramento resistenza specifica		

➤ **15' PALLA MEDICA + TRASFORMAZIONE:**

- 1.1 1 serie mezzo squat con passaggio della palla per avanti alto dal petto alla fine della distensione degli arti inferiori mantenendo gli arti per terra
- 1.1 1 serie di passaggi due mani petto, da un'atleta ferma che funge d'appoggio, mentre l'altra esegue degli arretramenti ed avanzamenti senza palla su 4 m. per poi alla fine arrestarsi in ricezione ed in perfetto equilibrio per ripassare.
- 1.1 1 serie di autopassaggi all'interno del proprio cilindro dal basso verso l'alto di un atleta con successivo salto (simulando il rimbalzo) atterraggio in mezzo squat e passaggio due mani petto alla compagna in appoggio a 4/5 m
- 1-2 Accelerazione fino alla linea di fondo campo
- 2-3 Corsa all'indietro fino al punto indicato
- 3-4 Sprint
- 4-5 Rec. al passo

Trasformazione tra serie e serie tramite passaggi a due mani in galoppo laterale con pallone da basket A/R campo da basket



Obiettivo	Osservazioni	Correzioni
1) Miglioramento forza esplosiva degli arti superiori	1) Nessuna	1) Nessuna
2) Miglioramento dei primi passi in accelerazione		

➤ **5' DEFATICAMENTO**
Stretching libero



MERCOLEDI 18 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

MODULO ATLETICO

➤ 5' RISCALDAMENTO

- 3' Corsa in progressione
- 2' di mobilità articolare arti inferiori

➤ 5' ANDATURE

2 serie di:

- 1/2 campo di corsa rullata + ritorno corsa all'indietro
- 1/2 campo skip completo + ritorno corsa all'indietro
- 1/2 campo di doppio skip verso l'alto + ritorno corsa all'indietro
- 1/2 campo di corsa calciata sotto + ritorno corsa all'indietro
- 1/2 campo di corsa saltellata con circonduzioni delle braccia
- 1/2 campo di saltelli sagittali con circonduzioni delle alternata delle braccia

➤ 5' EX A COPPIE PER ARTI INF A CARICO NATURALE CON TRASFORMAZIONE A CANESTRO IN 3^oT

4 Serie di:

- 1/2 campo spingendo la compagna che oppone resistenza controllata puntando le mani sulle spalle fino alla linea di mezzo campo da dove la lascerà entrare a canestro in 3^ot
- 1/2 campo trainando la compagna che ti oppone resistenza controllata tenendola per le anche, fino alla linea di metà campo dove la lascerà entrare a canestro in 3^ot

<u>Obiettivo</u>	<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
3) Sviluppo forza arti inferiori in contro-opposizione	3) Limitato equilibrio sulle tenute di opposizione e traino	3) Spiegazione dei criteri per l'esecuzione efficace dell'esercizio



➤ **15' OVER:**

- Corsa saltellata con due appoggi
- Corsa saltellata con un appoggio
- Passaggio con lo stesso arto che appoggia
- Doppio skip con due appoggi
- Saltelli combinati Fr, e Lt. con rimbalzo

Obiettivo	Osservazioni	Correzioni
1) Ripetizione degli esercizi più difficili 2) Sviluppo della capacità coordinativa e della forza esplosiva	1) Difficoltà generale	1) Spiegazione analitica 2) Sviluppo propedeutici per il tempo rimasto

NOTE:

L'allenamento è stato strutturato e programmato anche in relazione al "MODULO BRESSAN". Lo stesso infatti tramite alcune sue esercitazioni ha trasformato parte del lavoro svolto in questa seduta (vedi allenamento stesso giorno).



METODO BRESSAN

➤ 10' TIC – TAC A 3 CON 4 PASSAGGI

Discese a terzetti con passaggi ad una mano laterali e conclusione in entrata

CORREZIONI

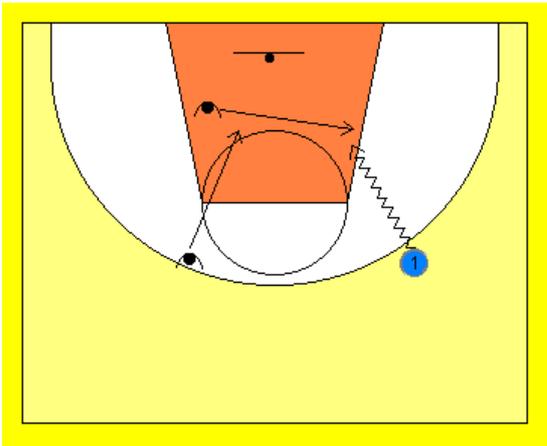
Passaggi tesi e in avanti, braccia distese

OSSERVAZIONI

Cambi di velocità poco evidenti
Tiro in corsa fuori equilibrio

➤ 10' ROTAZIONI DIFENSIVE

Disposizione come da diagramma, l'appoggio si muove verso il canestro in palleggio e ritorna con la difesa in angolo che va ad aiutare sulla penetrazione e rotazione della guardia in posizione vicino a canestro; i difensori eseguono la rotazione difensiva correndo e utilizzano hockey – step mentre fronteggiano l'attacco adeguando la posizione difensiva.



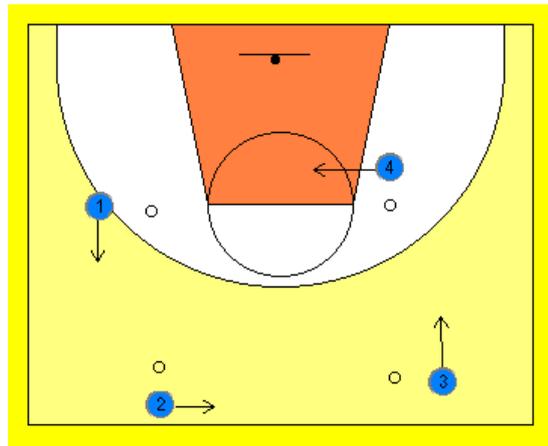
CORREZIONI

Guardare la palla
Occupare lo spazio
Usare hockey – step per adeguarsi alla posizione ottimale



➤ **5' CORVA AVANTI-INDIETRO**

Disposizione come da diagramma, le giocatrici interne si muovono a coppie lungo la diagonale in palleggio (giocatrici su vertici opposti); le giocatrici esterne corrono in avanti sul lato lungo del rettangolo e corrono all'indietro sul lato corto. Alla fine del ciclo completo si invertono i ruoli.



MODULO TECNICO

➤ **20' TIRO**

▪ **10' QUANTITA'**

○ **Gara a squadre da posizione ala e guardia**

Atlete disposte in posizione di angolo, partenza da posizione di tiro strappo con partenza incrociata 1 palleggio e arresto e tiro, ai 20 canestri

CORREZIONI

Palla in tiro, gambe piegate
Raccogliere palla velocemente
Movimento rapido

OSSERVAZIONI

Guardare canestro
Tempo passaggio

○ **Catena da posizione ala – ala**

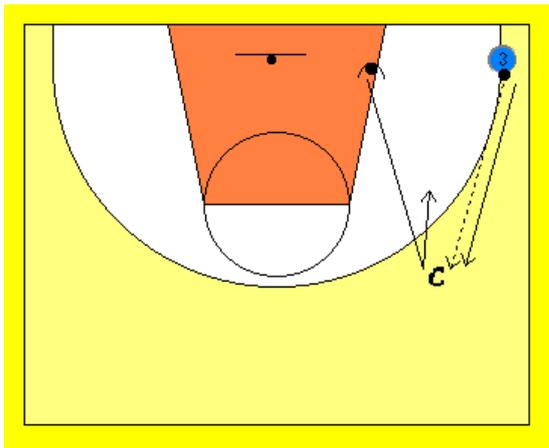
Gara ai 20 canestri



▪ **10' AGONISTICO**

○ **1 CONTRO 1 CON APPOGGIO**

Disposizione come da diagramma, l'attaccante segue e prende la palla dalla mano del coach mentre la difesa recupera e deve toccare l'altra mano del coach prima di difendere; attacco massimo 2 palleggi (cambiare lato)



CORREZIONI

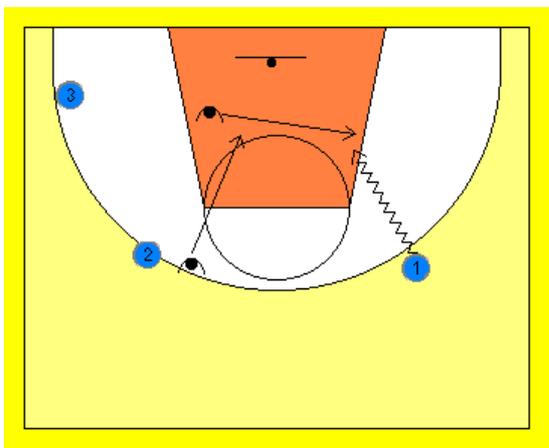
Palleggio rapido

➤ **5' WATER-BREAK**

➤ **20' ROTAZIONI DIFENSIVE**

▪ **8' 2 CONTRO 2 CON APPOGGIO DIDATTICO SENZA TIRO**

○ Disposizione come da diagramma, l'appoggio si muove verso il canestro in palleggio e ritorna con la difesa che va ad aiutare sulla penetrazione e rotazione della guardia in posizione di angolo



CORREZIONI

Aiuto deve arrivare sino al perimetro area

OSSERVAZIONI

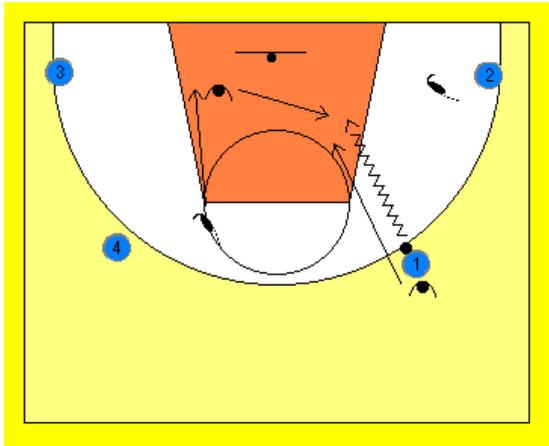
Testa verso la palla

Ritardo nell'adeguamento difensivo



▪ **12' 4 CONTO 4 CON DIFESA AD HANDICAP**

- Disposizione come da diagramma, con difensore che parte spalle a canestro al "via" dell'attaccante, esecuzione e rotazioni come l'esercizio precedente con il difensore del palleggiatore che chiamato l'aiuto si butta dentro l'area ad occupare spazio per poi recuperare la posizione difensiva sulla guardia



CORREZIONI

Posizione difensiva in guardia chiusa
Passaggi affrettati

OSSERVAZIONI

Attacco non va per battere difesa ma anticipa lo scarico

➤ **20' GIOCO**

- **10' 3 CONTRO 3 META' CAMPO PENETRAZIONE E SCARICO**
- **10' 5 CONTRO 5 TUTTO CAMPO MINIPARTITE A 12 PUNTI**

➤ **10' DEFATICAMENTO**

NB Non si è allenata Fassina, Bregola, Pierno



GIOVEDÌ 19 AGOSTO 2004 (MATTINA)

MODULO ATLETICO

➤ 5' RISCALDAMENTO

- 5' Corsa sull'erba (campo da calcio)
- 5' di Stretching

➤ 10' PRE-ATLETICI DINAMICI + MOB ART ARTI INF

- ½ campo di corsa saltellata con circonduzioni delle braccia + ritorno
- ½ campo corsa calciata dietro + ritorno
- ½ campo di galoppo laterale + ritorno
- Slanci arti inferiori Fr., Lt, Dietro

➤ 10' ALLUNGI DI SCIOGLIMENTO MUSCOLARE

- 8 X ½ diagonale del campo da calcio con recupero al passo per il lato corto

➤ 12' FARTLET

Variazioni di velocità di circa 10"/12" ogni 2'-2'.30" di corsa ad andatura costante

<u>Obiettivo</u>	<u>Osservazioni</u>	<u>Correzioni</u>
4) Verifica capacità di reazione ai cambi 5) Verifica della resistenza anaerobica 6) Verifica della resistenza alla fatica	4) Buono l'impegno delle giocatrici di ruolo centro 5) Limitato per le altre 6) Intensità nell'esecuzione della prova in generale limitata	1) Stimolazione verbale esterna per il mantenimento del ritmo di base

NOTE:

L'allenamento è stato strutturato e programmato anche in relazione al "MODULO BRESSAN", svoltosi nel pomeriggio.



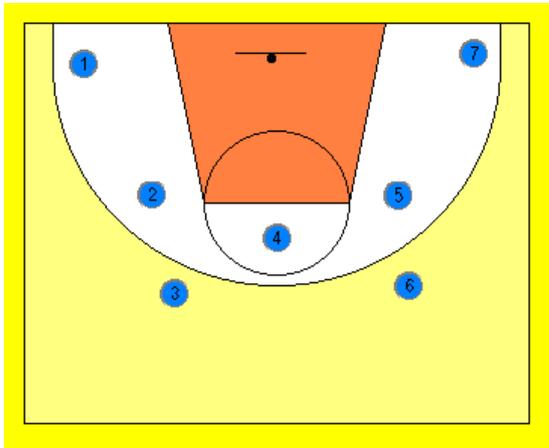
MODULO TECNICO

➤ 20' TIRO

▪ 10' QUANTITA'

○ Tiro 7 posizioni

Atlete disposte come diagramma, dopo aver realizzato 2 canestri si corre a realizzare un tiro libero nell'altra metà campo, vince chi segna 14 canestri e 7 tiri liberi



CORREZIONI

Distensione braccio
Coordinazione arti inferiori e superiori

OSSERVAZIONI

Ritmo di tiro

▪ 10' AGONISTICO

○ 10' Tiro da dai e segui

1c1 da posiz ala da dai e segui a destra, max tre palleggi.

CORREZIONI

Uso delle finte
Profondità del primo palleggio

OSSERVAZIONI

Ricezione pronta per il tiro

➤ 5' WATER-BREAK



➤ **10' 1 CONTRO 1 , LETTURE**

▪ **1 CONTRO 1 DA AUTOPASSAGGIO, CON LETTURE**

Didattico

- 1) difesa sbaglia anticipo, penetrazione
- 2) difesa segue, partenza omologa
- 3) difesa lontano, tiro

CORREZIONI

Piedi rivolti a canestro
Presenza della palla

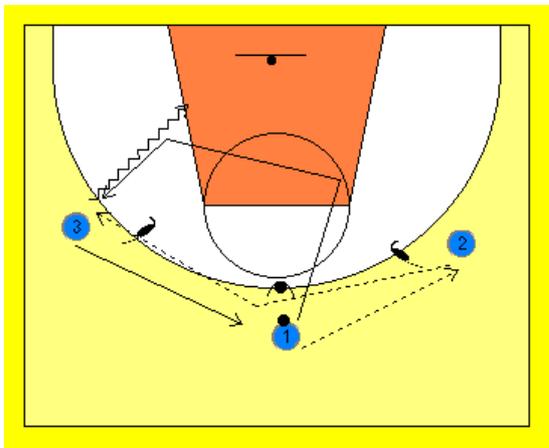
OSSERVAZIONI

Poca abitudine al contatto difensivo

➤ **10' ROTAZIONI DIFENSIVE**

▪ **3 contro 3 meta campo**

Atlete disposte come diagramma, 1 penetra, difensore di 2 chiude la penetrazione, difensore di 3 va a fraporsi fra la palla e 2, difensore di 1 dopo aver bucato l'anticipo, recupera



CORREZIONI

Collaborazione verbale
Intasare l'area

OSSERVAZIONI

Poca disponibilità ad aiutarsi
Visione periferica

➤ **10' DEFATICAMENTO**

▪ **stretching guidato**

posture per la catena cinetica posteriore



GIOVEDÌ 19 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

METODO BRESSAN

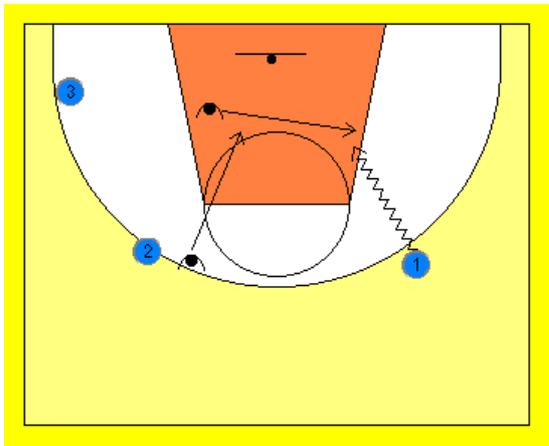
- **5'** **ATTIVAZIONE in palleggio**
- **10'** **PALLEGGIO**
 - **zig-zag a tutto campo con c.mano alternati, frontale, dorsale, fra le gambe. 3 velocità.**

<u>Correzioni</u> Sguardo a canestro Prendere spazio	<u>Osservazioni</u> Palleggio basso.
---	--

- **10'** **PALLEGGIO ARRESTO E TIRO**
 - **zig-zag da ½ campo con cambio di mano a scelta e conclusione a canestro con arresto e tiro tre velocità.**
 - **Come sopra con un solo c.mano evidenziando un c.di velocità.3 velocità.**

<u>Correzioni</u> Ultimo palleggio forte.	<u>Osservazioni</u> Strappare la palla.
---	---

- **15'** **ROTAZIONI DIFENSIVE**
 - **L'appoggio si muove verso il canestro in palleggio e ritorna con la difesa in angolo e va ad aiutare sulla penetrazione e rotazione della guardia in posizione vicino a canestro; i difensori eseguono la rotazione difensiva correndo e utilizzando hockey-step per adeguare la posizione difensiva.3 velocità.**
 - **Variante con due istruttori in posizione d'angolo che segnalano con le dita dei numeri per migliorare la visione periferica. Uso della voce per chiamare i numeri.**



CORREZIONI

Forte anticipo.
Avambraccio su linea di passaggio.

OSSERVAZIONI

Prendere più spazio possibile.
Visione periferica.



➤ **5' RAPIDITA DI PIEDI**

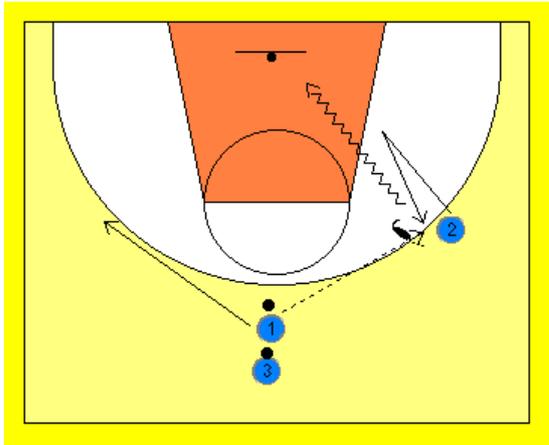
Saltelli in diagonale alternati con apro chiuso e giro.4 velocita'

MODULO TECNICO

➤ **8' 1 c.1 LETTURE**

▪ **1 CONTRO 1 IN CONTINUITA'**

Atlete disposte come diagramma,smarcamento con ricezione e letture della difesa,max 3 pall.Chi attacca difende sul lato opposto.



CORREZIONI

Forte anticipo.
Avambraccio su linea di passaggio.
Cambio di guardia.
Strappare forte la palla.
Timing passaggio.

OSSERVAZIONI

Usare meglio i cambi di ritmo sullo smarcamento.

➤ **5' WATER-BREAK**

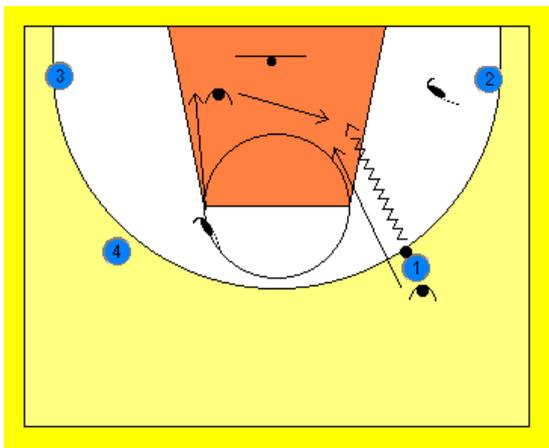


➤ **40'** **ROTAZIONI DIFENSIVE 4C.4**

▪ **8'** **4 CONTRO 4 DIDATTICO**

○ **4c4 ½ campo solo rotazioni**

Atlete disposte come diagramma, penetrazione sul fondo con difesa che si fa battere e conseguenti adeguamenti difensivi.(dx/sx)



CORREZIONI

Posizioni fondamentali su lato d'aiuto.
Visione periferica.

OSSERVAZIONI

Mancato uso della voce

▪ **5'** **4 CONTRO 4 ATTACCO GUIDATO**

○ **4c.4 ½ campo**

Come esercizio precedente con difesa che parte spalla contro spalla e da' il via.

▪ **25'** **4 CONTRO 4 AGONISTICO**

○ **15' 4c.4 ½ campo**

Come esercizio precedente con attacco libero che forza penetrazioni per sollecitare la difesa.

Correzioni

Uso del contatto.
Romper i tagli da lato d'aiuto.
"muro" su palla.
Rapidità nelle rotazioni.
Riempire l'area.

Osservazioni

Uso delle braccia.
Mancato tagliafuori.
Difficoltà nel recepire le richieste.



- **10' 4c.4c.4 in continuità.**

➤ **20' TIRO**

- **10' tiro a coppie "ostacolato" in continuità.**

Due serie da 2' con arresto a 1 tempo e altrettante con 1 palleggio arresto a 1 tempo.

- **10' gare di tiro a 12 canestri**

Gara con tiro a coppie come sopra.

Gara con tiro a coppie da ricezione 1 tempo e 1 palleggio arresto e tiro.

Gara di tiro come sopra da tre punti

<u>Correzioni</u>	<u>Osservazioni</u>
Posizione fondamentale nella ricezione. Arresto radente. Ricezione dinamica.	Mano nel canestro.

➤ **10' DEFATICAMENTO**

- **stretching guidato**
- **posture per la catena cinetica posteriore**

NB Non si è allenata Vian, Fassina, Pace, Bregola



VENERDI 20 AGOSTO 2004 (mattina)

METODO BRESSAN

➤ **5' ATTIVAZIONE in palleggio**

➤ **10' PALLEGGIO ARRESTO E TIRO**

- zig-zag da 1/2 campo con cambio di mano a scelta e conclusione a canestro con arresto e tiro tre velocità.
- Come sopra con un solo c.mano evidenziando un c.di velocità.3 velocità.

<u>Correzioni</u> Sguardo a canestro.	<u>Osservazioni</u> Migliorare i cambi di ritmo.
---	--

➤ **10' DIFESA : dallo scivolamento alla corsa**

Atlete disposte su 4 file sulla linea di metà campo
3 velocità di esecuzione

- **2 scivolamenti + 2passi di corsa + chiusura a muro (in continuità)**

<u>Correzioni</u> Cambio di velocità dopo i 2 passi di scivolamento per recuperare sull'attacco Correggere l'angolo del 'muro' al termine del recupero (girando i piedi sulla linea di penetrazione, fronteggiando)	<u>Osservazioni</u> Poco Equilibrio Si rialano passando dalla fase di scivolamento alla fase di recupero
--	---

➤ **5' RAPIDITA DI PIEDI**

Saltelli in diagonale alternati con apro chiudo e giro.
4 velocità



MODULO TECNICO

- **GARA AMICHEVOLE VS GRUPPO CADETTI PADOVA
CON SELEZIONE DIVISA IN DUE SQUADRE.**

SQUADRA A	SQUADRA B
STRIULLI	MONTANARO
GIORDANO	ZAMBRINI
COLOMBO	ROGHI
GIORGI	VIAN
TOTO	CERVINO
ANSELMINO	MANZINI
MIGALE	FABBRI
ESPOSITO	STAMEGNA
CAVAGNI	CORSI
PIERNO	MINADEO
FRESCHI	SCHIAVON
BATTAGLIA	FRANCOLLA
GIUNZIONI	BARGIGLI

NB. Infortunate, Fassina. Bregola, Pace, Tagliabue, Vicenzotti

RISULTATI: SQUADRA A – CADETTI = 60-90
SQUADRA B – CADETTI = 55-75

VENERDI 20 AGOSTO 2004 (POMERIGGIO)

- **ESIBIZIONE DURANTE PARTITA NAZIONALE "A"
CON MINIGARE DA 10' 5C.5**

SQUADRA BLU	SQUADRA ROSSA
STRIULLI	MONTANARO
GIORDANO	ZAMBRINI
MANZINI	COLOMBO
ANSELMINO	VIAN
TOTO	FRESCHI
ROGHI	CORSI
	VICENZOTTI
SQUADRA BIANCA	SQUADRA GRIGIA
BATTAGLIA	MIGALE
CAVAGNI	FABBRI
STAMEGNA	GIUNZIONI
MINADEO	SCHIAVON
GIORGI	PIERNO
ESPOSITO	CERVINO



SABATO 21 AGOSTO 2004 (MATTINA)

METODO BRESSAN

- **5' ATTIVAZIONE in palleggio**
- **30' GARE DI ESIBIZIONE A GRUPPI**
 - **GARA DI PALLEGGIO CON CAMBI MANO A SCELTA CON 3 VELOCITA'**
 - **GARA DI RAPIDITA' DI PIEDI CON 3 VELOCITA'**
 - **GARA FREESTYLE IN PALLEGGIO INDIVIDUALE**

<p><u>Osservazioni</u></p>

<p>Molta partecipazione delle atlete</p>
--



Appendice Atletica

Elenco esercizi con funicella per Azzurrina

1. 1 serie di saltelli liberi alternando gli appoggi.
2. 1 serie di saltelli incrociati con due piedi.
3. 1 serie di saltelli incrociati con piede destro.
4. 1 serie di saltelli incrociati con piede sinistro.
5. 1 serie di saltelli con circonduzione delle braccia per avanti basso dietro alto (sono obbligate a aumentare la spinta per stare più tempo in fase di volo).
6. 1 serie di saltelli con circonduzione delle braccia per avanti alto dietro basso.
7. 1 serie di doppi giri per ogni saltello (cercando di mantenere le gambe tese e non flettendo le anche e le ginocchia).

Nota bene ogni serie deve durare almeno 10 ripetute altrimenti si deve ripartire dall'inizio, eccetto la settima che è la più impegnativa, dove ci si accontenta del livello soggettivo e si cerca di migliorarlo.

Alla fine del lavoro provare a testare ogni giocatrice sui trenta secondi di saltelli in frequenza (la sufficienza parte da almeno 60 saltelli in 30 secondi per arrivare a 90 saltelli le più abili)

Finito il lavoro sul posto, si possono fare le andature con funicelle sulla lunghezza del campo di pallavolo con questa sequenza:

1. skip.
2. calciata dietro.
3. saltellata con circonduzione.
4. passo stacco con piede sinistro.
5. passo stacco con piede destro.
6. galoppo laterale incrociato da destra a sinistra.
7. idem da sinistra a destra.
8. saltelli con doppi giri in avanzamento.
9. corsa come se non ci fosse la corda.



Elenco esercizi con palle mediche per Azzurrina

A coppie con una palla medica del peso di kg 3 o kg 2

1 serie mezzo squat con passaggio della palla per avanti alto dal petto alla fine della distensione degli arti inferiori, mantenendo i piedi a terra. La distanza tra le atlete è di 4 o 5 metri.

(curare l'esecuzione corretta della distensione, la presa della palla con le dita verso l'alto e l'equilibrio durante la fase finale)

1 serie di passaggi due mani petto da un'atleta che rimane ferma e funge da appoggio e all'altra che esegue degli arretramenti e avanzamenti senza palla su 4 o 5 metri per poi alla fine arrestarsi in ricezione ed in perfetto equilibrio ripassare.

1 serie di auto passaggi all'interno del proprio cilindro dal basso verso l'alto di un'atleta con successivo salto (simulando un rimbalzo) atterraggio in mezzo squat e passaggio due mani petto alla compagna di appoggio a 4 o 5 metri.

Nota bene le serie di almeno 8 ripetute per ciascuna atleta devono prevedere una successiva serie si trasformazione con pallone da basket di passaggi due mani petto (sempre a coppie) sulla distanza della larghezza del campo da pallavolo.



Esercizi per il potenziamento degli addominali

Nell'allenamento di potenziamento della muscolatura delle parete addominale utilizzeremo anche dei leggeri sovraccarichi (palloni medicinali od attrezzo di gioco), ed inizialmente il ritmo di esecuzione sarà lento, prestando attenzione ad impedire che vengano allenati muscoli già accorciati, considerando che la muscolatura addominale viene allenata in modo ottimale solo se gli esercizi vengono eseguiti in determinate zone angolari. Successivamente la velocità di esecuzione potrà variare seguendo l'incremento della prestazione nelle singole atlete.

- 1.** flessione in avanti del busto, dal decubito supino, con gli arti inferiori flessi e i piedi in appoggio a terra
- 2.** flessione in avanti del tronco, dal decubito supino, con gli arti inferiori flessi (a formare angoli di 90° ca. rispettivamente tra bacino e coscia, tra gamba e coscia, tra piede e gamba, se possibile con i piedi in appoggio su un sostegno di adeguata altezza con pressione dei piedi sullo stesso)
- 3.** flessione e torsione del busto in avanti (mani ravvicinate o che impugnano la palla di gioco/medicinale), arti inferiori flessi od in estensione con angolo ottimale tra coscia e bacino
- 4.** come l'esercizio precedente mantenendo l'equilibrio stando in appoggio sui glutei.

Inizieremo con 2 serie di 8 ripetute per ogni singolo esercizio standard.



Elenco esercizi con utilizzo degli h. over per Azzurrina

Il posizionamento degli ostacoli avverrà con distanze di m.1,10 , aumentando successivamente a 1,20 – 1,30, a secondo della tipologia di lavoro.

- 3 appoggi in skip alternato
- 2 appoggi in skip
- 2 appoggi in corsa saltellata
- 1 appoggio in corsa saltellata
- 4 appoggi in skip laterale
- passaggio a piedi uniti (stiffness)
- variando la disposizione degli h. per effettuare delle spinte laterali
- associare dei movimenti da eseguire con gli arti superiori.

Elenco esercizi con la "scala" per azzurrina

- avanzamento (piede dx) skip basso, 2 appoggi dentro ogni spazio
- avanzamento con appoggio 2 piedi dentro-2 piedi fuori
- Come es. precedente – all'indietro.
- Avanzamento laterale avanti/dietro con spostamento laterale
- Avanzamento laterale con 1 appoggio dentro uno fuori ed avanti/indietro
- Avanzamento laterale con appoggi incrociati, 1 appoggio per ogni spazio
- Come es. precedente con 2 appoggi nello stesso spazio (solo avampiede)
- Avanzamento 2 appoggi avanti 1 indietro
- Avanzamento 1 appoggio avanti 2 indietro
- Avanzamento con un'appoggio fuori e balzo laterale in avanti.



Esposizione sintetica sulle problematiche degli effetti dell'allenamento sull'apparato muscolo tendineo.

Posture standard

- Articolazione tibio/tarsica: mobilizzazione della caviglia attraverso circonduzione e flesso estensione del piede. *Posizione supina, gamba distesa e bloccata, NB. Quando il piede è portato in estensione si deve effettuare la chiusura delle dita, viceversa nell'estensione effettuare un'apertura delle dita.*
- Articolazione coxo-femorale: intra/extra rotazione di tutta la gamba. *Posizione supina, una gamba distesa- l'altra piegata. La mano corrispondente all'arto disteso blocca l'emibacino. NB il piede è in flessione dorsale*
- Ileoipoas e bacino: flessione della coscia al busto e "apertura" della stessa in fuori. *Posizione supina, una gamba distesa- l'altra piegata. La mano corrispondente all'arto disteso blocca l'emibacino, posizionandosi sulla cresta iliaca. NB il piede è in flessione dorsale, e la mano che esercita la trazione si posiziona nella regione poplitea.*
- Bacino: antiversione e retroversione del bacino. *Posizione supina, gambe piegate, inizialmente utilizzare come guida la mano che si posiziona a livello della lordosi lombare, inarcare il tratto lombare localizzando il movimento al solo bacino che va in antiversione. Nel movimento di ritorno effettuiamo uno schiacciamento del tratto lombare, con conseguente annullamento delle curve fisiologiche del rachide. NB in antiversione effettuare un' inspirazione ed in retroversione un' espirazione; utilizzare la respirazione diaframmatici*
- Articolazione scapolo/omerale: intra ed extra rotazione del braccio attorno all'asse della spalla. *Posizione eretta, in posizione di scarico, braccia tese in fuori.*
- Articolazione scapolo/omerale: adduzione scapole . *posizione supina gambe piegate, braccia " a candeliere", esercitare delle spinte dei polsi a terra avvertendo l'adduzione delle scapole.NB effettuare la retrazione del mento con conseguente allungamento della muscolatura del tratto cervicale.*
- Allungamento catena cinetica posteriore : postura Mézière. *Posizione seduta gambe distese, piedi in flessione dorsale, in appoggio al muro; braccia distese, spalle aperte, cercare di mantenere il sacro in appoggio al muro. Una posizione avanzata di questo tipo di postura è quella con il busto in appoggio a terra e le gambe in appoggio alla parete.NB i piedi sono in flessione dorsale, per avvertire una maggiore tensione alla catena cinetica posteriore.*

Ogni posizione deve essere mantenuta per un minimo di 40 secondi



ARRIVEDERCI CON



AL

2005



LA STESURA DELLA DISPENSA E' STATA CURATA DA :

BRAMBILLA MATTEO

MALAKIANO DAVIDE

PIERFILIPPO ROSSI

STANZIONE LUCA