



Federazione Italiana Pallacanestro
Settore Squadre Nazionali Femminili



ALTA SPECIALIZZAZIONE

AZZURRINA

anni 87 / 88 / 89

SAPPADA (UD)

2003





<i>Nani Renato</i>	Coordinatore Tecnico
<i>Scanzani Maurizio</i>	Responsabile raduno
<i>Riccardi Roberto</i>	Responsabile raduno
<i>Sabbadin Ennio</i>	Preparatore Atletico
<i>Bressan Carlo</i>	Responsabile progetto musica
<i>Cavaliere Mauro</i>	Allenatore Campania
<i>Brambilla Matteo</i>	Allenatore Emilia Romagna
<i>Tozzi Donatella</i>	Allenatore Emilia Romagna
<i>Ravalico Paolo</i>	Allenatore Friuli Venezia Giulia
<i>Malakiano Davide</i>	Allenatore Lazio
<i>Mirtella Luisa</i>	Allenatore Lazio
<i>Casadio Mauro</i>	Allenatore Lazio
<i>Genta Marco</i>	Allenatore Piemonte
<i>Rossi Pierangelo</i>	Allenatore Piemonte
<i>Campobasso Stella</i>	Allenatore Toscana
<i>Masi Francesco</i>	Allenatore Toscana
<i>Da Preda Andrea</i>	Veneto
<i>Biasiolo Luca</i>	Veneto



GIOCATRICI

Govadjo Lyonel	87	Toscana
Fabbri Francesca	88	Toscana
Freschi Teresa	88	Toscana
Bove Emilia	88	Campania
Minadeo Francesca	88	Campania
Pierno Luana	89	Campania
Mancini Veronica	87	Lazio
Roghi Federica	88	Lazio
Paga Viviana	89	Lazio
Pegoraro Giulia	89	Veneto
Vian Gloria	89	Veneto
Vedovato Michela	89	Veneto
Furlan Giulia	88	Friuli Venezia Giulia
Esposito Emily	89	Friuli Venezia Giulia
Vincenzotti Debora	89	Friuli Venezia Giulia
Beltrami Sara	87	Emilia Romagna
Zambrini Cecilia	89	Emilia Romagna
Fall Safy	89	Emilia Romagna
Colombo Claudia	88	Lombardia
Tagliabue Lara	89	Lombardia
Leidi Aurora	89	Lombardia
Occhipinti Giulia	88	Piemonte
Montanaro Paola	89	Piemonte
Pace Paola	89	Piemonte



Mercoledì 13/08/03

MATTINA

Ore 12 arrivo atlete Sappada

POMERIGGIO

LAVORO ATLETICO

Tempo 45 '

5' di passo

5' di corsa

5' di passo

10' di corsa

5' di stretching

5' di passo

10' di corsa



LAVORO TECNICO

Tempo 45'

15' Ball-handling

- # da ferme giocatrici di fronte al coach che dimostra movimento
- # in movimento partendo dalla linea di fondo campo con stazioni sulle linee
 - 1 linea - 4 palleggi solo dx e 4 palleggi solo sx
 - 2 linea - 2 volte la figura 8
 - 3 linea - 4 palleggi dx a dondolo e 4 palleggi sx a dondolo

15' Tiro

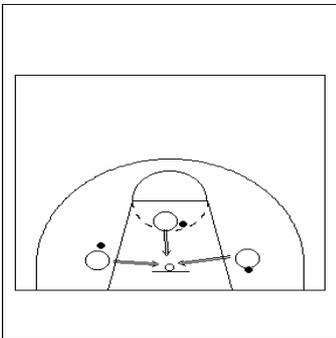


DIAGRAMMA 1

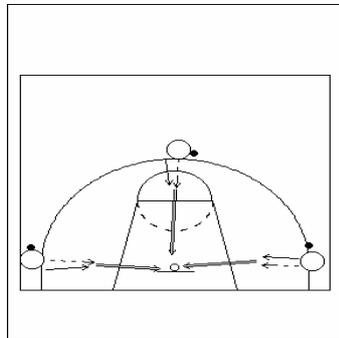


DIAGRAMMA 2

- # giocatrici distese per terra movimento braccio/polso/mano
- # poste a 90° rispetto al tabellone tiro con la sola mano forte, palla già in posizione di tiro (DIAGRAMMA 1)
- # stessa cosa con l'utilizzo della mano d'appoggio
- # tiro piazzato
- # auto passaggio e tiro (DIAGRAMMA 2)
- # gara di tiro a squadre

15' Defaticamento

- # andature senza scarpe
 - camminata normale
 - camminata sulle punte
 - camminata sui talloni
 - camminata sulla parte esterna del piede
 - camminata sulla parte interna del piede
- # stretching



Giovedì 14/08/03

MATTINA

LAVORO ATLETICO

Tempo 45'

5' funicella sul posto

5' andature con funicella sulla distanza del campo da basket

10' stretching controllato

10' potenziamento : palla zavorrata - lavoro a coppie con palle da 2 kg

5' reattività : lavoro con scala SABBADIN

5' balzi : ostacoli posti a 4 mt. Di distanza (disposti su due file da 5 ai lati del campo)

5' addominali



LAVORO TECNICO

Tempo 45 '

15' Lavoro senza palla

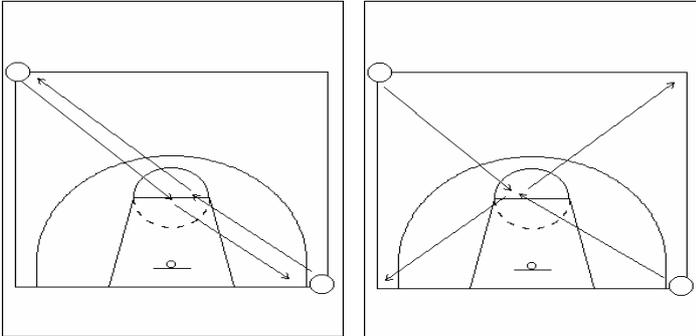


DIAGRAMMA 1

DIAGRAMMA 2

- # DIAGRAMMA 1 le giocatrici corrono una verso l'altra , quando sono di fronte (molto vicine) effettuano un cambio di velocità e raggiungono l'angolo opposto.
- # DIAGRAMMA 2 Stessa disposizione precedente, ma questa volta si effettua un cambio di direzione e di velocità

- # Atlete suddivise in coppie. Le coppie partono dagli angoli disposti su una sola linea di fondo campo. Una ragazza davanti e l'altra dietro , quella davanti corre effettuando cambi di direzione quella che la segue deve ripetere gli stessi movimenti.

- # Tutte le ragazze disposte liberamente in una sola metà campo correndo devono eseguire le indicazioni chiamate dal coach:
 - Ricerca degli spazi vuoti
 - Cambio di velocità per raggiungere lo spazio vuoto
 - Cambio di velocità per evitare le compagne
 - Inserimento di una palla che se lo devono passare
 - Inserimento del secondo pallone.



15' Lavoro con palla

Ball-handling

3 File da fondo campo partenza in palleggio, ogni tre palleggi effettuare un cambio di mano e direzione. Attenzione al corretto uso del corpo, alle spinte e ai cambi di mano. Dopo 4 ripetizioni si cambia il tipo di cambio di mano.

15' Tiro

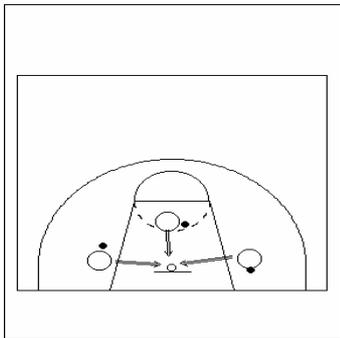


DIAGRAMMA 1

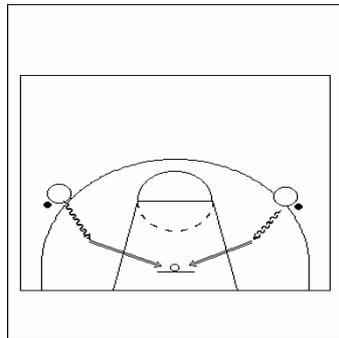


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1 : giocatrici disposte su 3 file , movimento di tiro con attenzione:

- Presa della palla
- Posizione dei piedi
- Movimento coordinato arti inferiori e superiori

Stessa sequenza, sopra descritta, ma spostando le file due passi indietro e aggiungendo il salto per tirare

DIAGRAMMA 2 : da posizione fondamentale - pronte al tiro - partenza incrociata verso il fondo arresto e tiro

Stessa situazione ma partenza è verso il centro.



POMERIGGIO

LAVORO ATTIVAZIONE

Tempo 25'

Ragazze disposte sulla linea di fondo campo

- Corsa up e down campo basket per 2'
- Partenza lenta fino al tiro libero e allungo fino a fondo campo 4 ripetizioni
- Skip basso fino al tiro libero e allungo and. rit.
- Skip alto fino al tiro libero e allungo and. rit.
- Calciata fino al tiro libero e allungo and. rit.
- 2 passi e un balzo lunghezza campo basket and. rit.
- Balzi and. rit.

stretching controllato

LAVORO TECNICO

Tempo 95'

20' lavoro senza palla

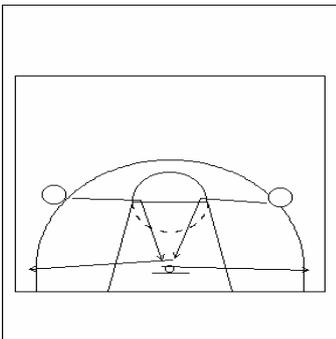


DIAGRAMMA 1

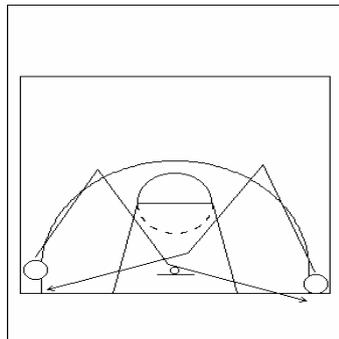


DIAGRAMMA 2

muoversi libere per il campo quando si incrocia una compagna effettuare un cambio di direzione o di senso

Atlete disposte come da DIAGRAMMA 1 taglio verso la lunetta cambio di direzione e di velocità e taglio dentro area

DIAGRAMMA 2 questa volta il movimento è con partenza dall'angolo



25' lavoro sui fondamentali di palleggio

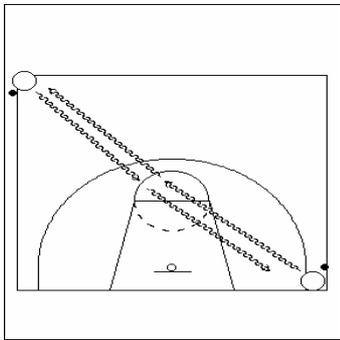


DIAGRAMMA 1

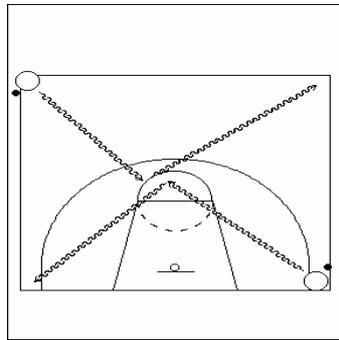


DIAGRAMMA 2

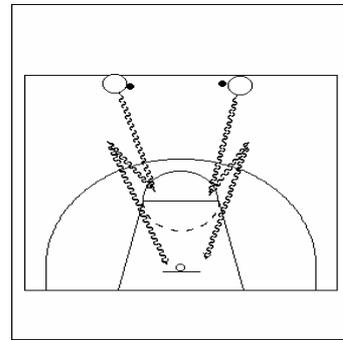


DIAGRAMMA 3

Sparse per il campo palleggio sul posto, curato :

- Palleggio all'esterno dei piedi
- Posizione della mano
- Altezza palla

Sempre sul posto ball-handling guidato.

DIAGRAMMA 1 : Giocatrici poste negli angoli della metà campo, partenza in palleggio , di fronte alla compagna cambio di velocità, cura:

- Spinta della palla in avanti
- Posizione della mano

DIAGRAMMA 2 idem ma con cambio di mano e direzione

- Cambio frontale
- Cambio in mezzo alle gambe
- Cambio dietro schiena

DIAGRAMMA 3 : 2 palleggi in arretramento arrivati alla linea tiro libero, cambio mano e conclusione in 3° tempo, cura

- Posizione della mano nella fase di arretramento

25' lavoro sui fondamentali di passaggio

A coppie sparse per il campo passaggi

- A due mani al petto
- Una mano laterale

Curare:

- Posizione palla
- Spinta dei polsi
- Passo di equilibrio



Sempre a coppie, ogni coppia si prende una porzione di campo, ogni volta che si fa un passaggio ci si deve muovere e dare nuova linea di passaggio , non bisogna mai stare fermi.

A terzetti il gioco X O X chi passa va a difendere, cura:

- Lettura dello spazio vuoto lasciato dalle mani del difensore
- Scelta adeguata del tipo di passaggio.

25' Tiro

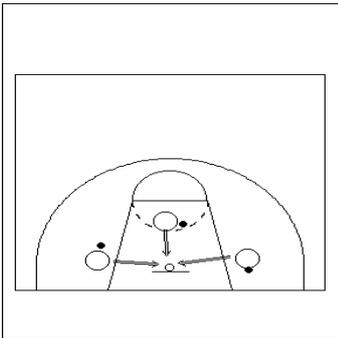


DIAGRAMMA 1

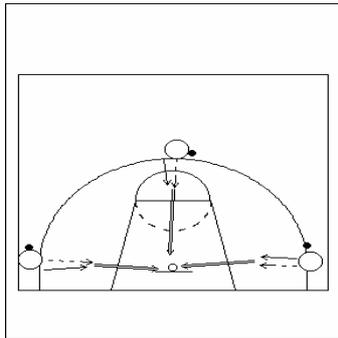


DIAGRAMMA 2

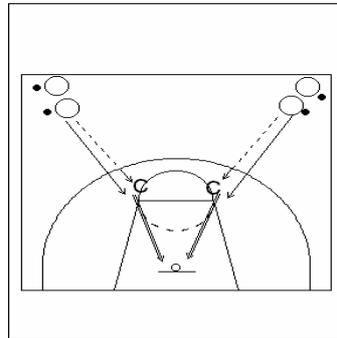


DIAGRAMMA 3

Tiro piazzato tre posizioni - DIAGRAMMA 1

Autopassaggio recupero e tiro - DIAGRAMMA 2

Gara di tiro - DIAGRAMMA 3



Venerdì 15/08/03

MATTINA

LAVORO ATLETICO

Tempo 45'

5' di passo

5' di corsa

5' di passo

10' di corsa

5' di stretching

5' di passo

10' di corsa



LAVORO TECNICO

Tempo 45'

15' Tiro

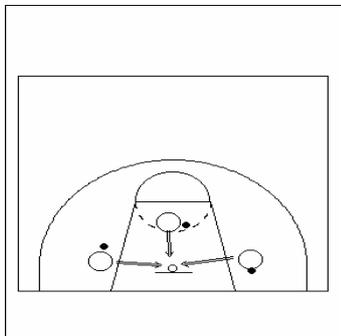


DIAGRAMMA 1

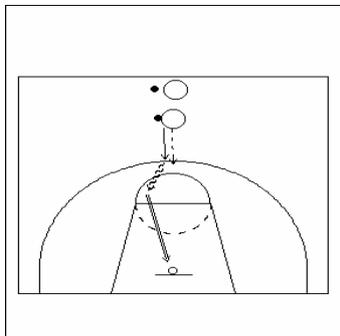


DIAGRAMMA 2

Tiro piazzato tre posizioni con una mano

Stesse posizioni del precedente si eseguono tre saltelli sul posto e poi si tira sempre con la sola mano forte

Stesse posizioni del precedente si eseguono tre saltelli sul piano frontale e poi si tira sempre con la sola mano forte

Stesse posizioni del precedente si eseguono tre saltelli sul piano sagittale e poi si tira sempre con la sola mano forte

DIAGRAMMA 2 : autopassaggio recupero palla con un arresto partenza incrociata un palleggio arresto e tiro



15' Palleggio

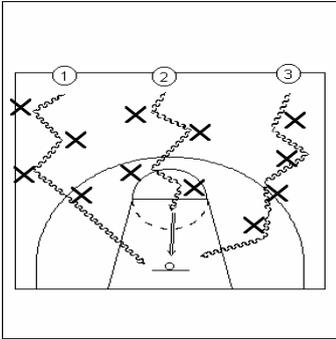


DIAGRAMMA 1

giocatrici divise su 3 file sulla linea di fondo campo, la prima della fila con due palloni, palleggio contemporaneo sino a $\frac{1}{2}$ campo camminando da metà in poi correndo

stessa cosa ma questa volta il palleggio è alternato

sempre con 2 palloni hockey-step ad ogni linea e ripartenza

Gioco " caccia alla palla "

DIAGRAMMA 1 : Percorso in palleggio : giocatore 1 esegue cambi di mano frontali e conclude in 3° tempo mano dx, il giocatore 2 effettua cambi tra le gambe e conclude in arresto e tiro il giocatore 3 esegue cambi dietro la schiena e conclude in 3° tempo mano sx.



15' Passaggio

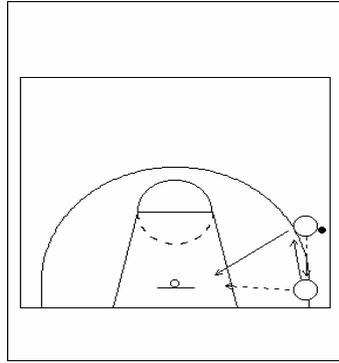
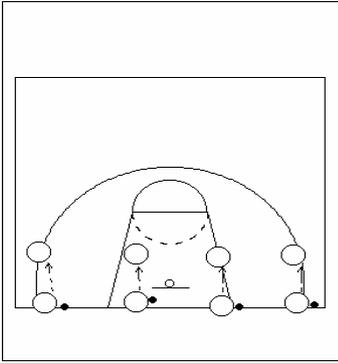


DIAGRAMMA 1

DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1 a coppie con un pallone passarsi la palla in movimento (1 atleta corre in avanti, 1 atleta corre all'indietro , all'andata passaggi solo con mano dx ,al ritorno solo con sx

Stessa cosa ma il passaggio oltre che ad una mano deve essere battuto a terra

DIAGRAMMA 2 passare e spostarsi per dare nuova linea di passaggio, far vedere le mani per ricevere.

Stessa cosa ma questa volta c'è un difensore

5 c 5 solo passandosi la palla, si gioca su metà campo vince la prima squadra che arriva a 10 passaggi



POMERIGGIO

LAVORO ATTIVAZIONE

Tempo 30 '

palleggio libere per il campo effettuando cambi di mano e di direzione (sempre cura del gesto).

giocatrici poste nei quattro angoli, tutte con palla, si palleggia fino a metà campo, si esegue un cambio di senso , arrivati sul tiro libero si esegue un cambio di mano e di direzione e si va a concludere in 3° tempo.

idem ma stavolta all'altezza linea tiro libero movimento in arretramento, cambio di mano e si va a concludere in 3° tempo.

Stretching

LAVORO TECNICO

Tempo 90 '

30 ' Tiro

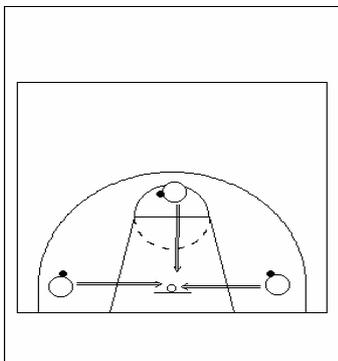


DIAGRAMMA 1

DIAGRAMMA 1 Tiro piazzato dalle tre posizioni cura del corretto movimento arti inferiori e arti superiori con la sola mano forte

stessa cosa ma con l'utilizzo della mano di appoggio

Libere di palleggiare per il campo al segnale eseguire un arresto ad un tempo seguito dal movimento di tiro

Tre posizioni come da DIAGRAMMA 1 ma le file poste fuori la linea dei tre punti , auto passaggio arresto e tiro

Come sopra ma partenza e conclusione in 3° tempo.



30' palleggio e tiro

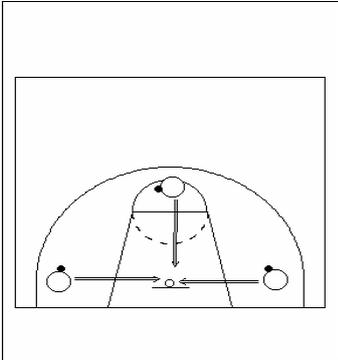


DIAGRAMMA 1

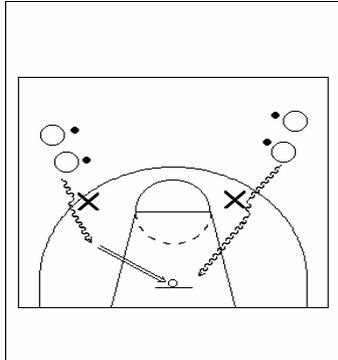


DIAGRAMMA 2

Giocatrici sulla linea di fondo campo posizione di tiro al segnale partenza in palleggio fino alla linea del tiro libero arresto e posizione di tiro. Lavoro che si esegue sia a metà campo che sull'altra linea di tiro libero. Cura

- Partenza in palleggio
- Trasporto palla dalla posizione di tiro a quella di palleggio e viceversa

DIAGRAMMA 1 : 3 file ; autopassaggio arresto posizione di tiro , partenza in palleggio nuovo arresto e tiro

DIAGRAMMA 2 : partenza in palleggio cambio di mano davanti all'ostacolo concludere in maniera opposta alla compagna che gioca sull'altro lato (se una finisce in terzo tempo l'altra deve finire in arresto e tiro - guida sempre la giocatrice di dx)

15' Gioco

3 c 3 in continuità, cura:

- Giocare negli spazi
- Lavorare per ricevere

10 Defaticamento



Sabato 16/08/03

MATTINA

LAVORO ATLETICO

Tempo 45 ‘

- # 5’ funicella sul posto
- # 5’ andature con funicella sulla distanza del campo da basket
- # 10’ stretching controllato
- # 10’ potenziamento palla medica - lavoro a coppie con palle da 2 kg
- # 5’ reattività lavoro con scala SABBADIN
- # 5’ balzi - ostacoli posti a 4 mt. di distanza (disposti su due file da 5 ai lati del campo)
- # 5’ di addominali



LAVORO TECNICO

Tempo 45'

15' Partenze e tiro

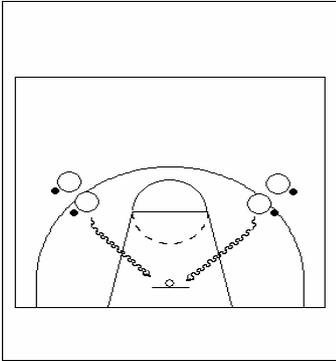


DIAGRAMMA 1

Ragazze disposte sulla linea laterale posizione di tiro partenza incrociata dopo due palleggi nuovo arresto e nuova partenza - 1 volta verso dx 1 volta verso sx.

Stessa cosa ma questa volta a coppie attacco e difesa (passiva)

DIAGRAMMA 1 posizione di tiro partenza incrociata e arresto e tiro lavoro prima solo a destra e poi a sinistra, cura :

- Trasporto della palla dalla posizione di tiro a quella di palleggio
- partenza

15' Tiro

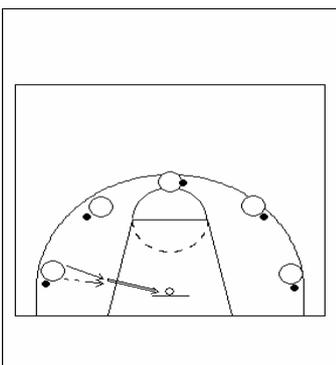


DIAGRAMMA 1

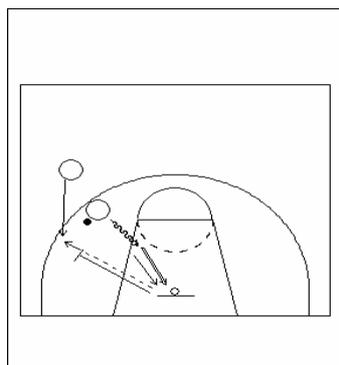


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1: Disposte attorno al trapezio far rotolare palla, recupero abbassando il baricentro e quindi piegando le gambe, assumere posizione di tiro e poi tiro in estensione curando coordinazione arti inferiori e superiori.

DIAGRAMMA 2 : tiro dopo penetrazione chi tira recupera il rimbalzo passa la palla alla compagna e va ad ostacolare



15' Tiro a catena

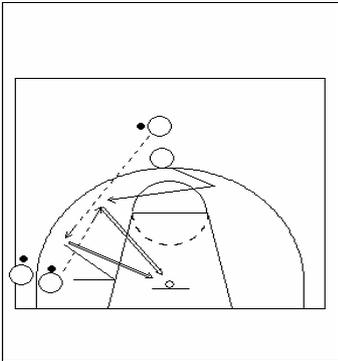


DIAGRAMMA 1

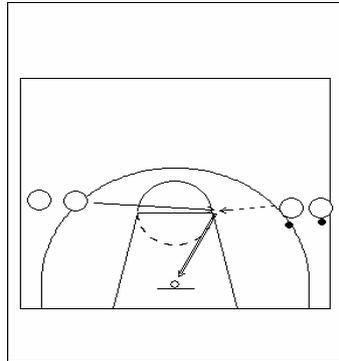


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1 : arresto, l'atleta sceglie , a un tempo oppure a due tempi

DIAGRAMMA 2 : arresto solo un tempo - poi arresto solo a 2 tempi

POMERIGGIO

LAVORO ATTIVAZIONE

Tempo 15'

Lavoro di andature con partenza dal fondo campo

Stretching



LAVORO TECNICO

Tempo 45'

15' Arresto un tempo

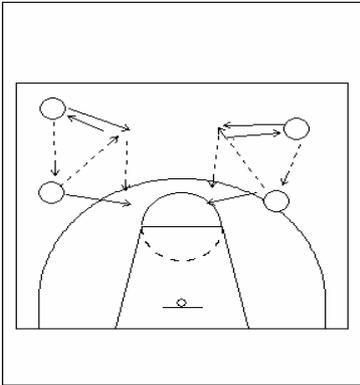


DIAGRAMMA 1

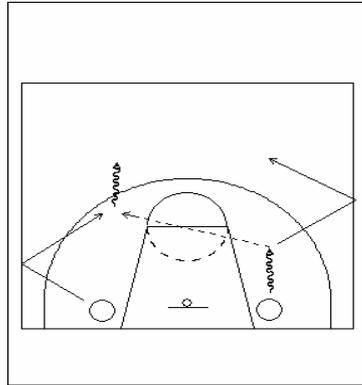


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1 a coppie sparse per il campo passarsi la palla con la mano esterna.
Muoversi dopo il passaggio, curare
➤ arresto ad un tempo

stessa cosa effettuando arresti a due tempi

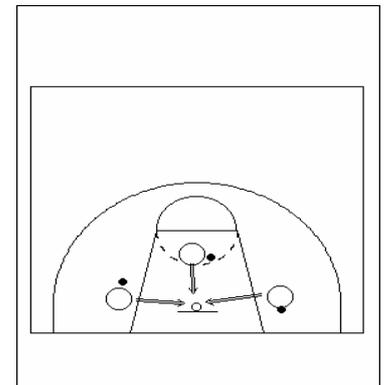
DIAGRAMMA 2 : tic-tac tutto campo , ogni volta che si riceve si deve effettuare un arresto ad un tempo, dentro la linea dei tre punti si va a concludere in terzo tempo

15' Tiro

DIAGRAMMA 1

DIAGRAMMA 1 : tiro tre posizioni ,progressione :

- 1 mano 90°
- 1 mano con tre dita
- 1 mano con la mano di appoggio



Stessa posizione ma facendo un passo indietro, esecuzione di tutto il movimento di tiro

Tiro a coppie tre serie per dieci con recupero correndo all' indietro



15' lavoro di partenze lettura difesa

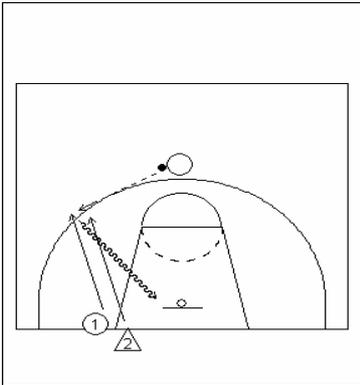


DIAGRAMMA 1

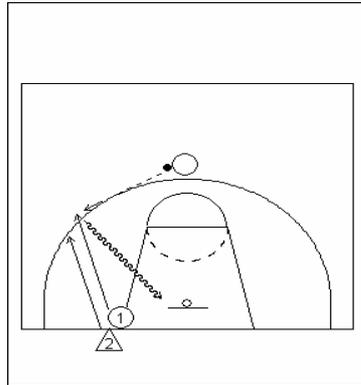


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1: 1 esegue autopassaggio su linea 3punti fronteggia e va a concludere in terzo tempo 2 parte dietro di lui sul lato interno del campo va a creare ostacolo a 1 e quindi si fa battere

Ugualo al precedente ma questa volta 2 recupera per cercare di stoppare

Stavolta 2 invece recupera sul lato esterno (lavoro che serve per enfatizzare l'utilizzo della partenza diretta)



Domenica 17/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 20 ‘

Corsa libere per il campo effettuando cambi di direzione e di senso

Gioco “ce l’hai” in palleggio

Stretching controllato

LAVORO TECNICO

Tempo 70 ‘

Tiro

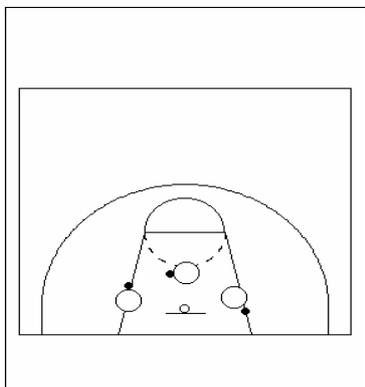


DIAGRAMMA 1

DIAGRAMMA 1 : 3 file utilizzo della sola mano forte

- tiro (cura dell’utilizzo dei polpastrelli e non del palmo)
- un saltello sul posto e tiro

disposizione come sopra ma un passo indietro e con l’utilizzo della mano guida

- 3 saltelli in avvicinamento e tiro
- 2 salti in avanti uno dietro e tiro
- salto mimando il tiro, scendo, risalito per tirare (ricerca della corretta posizione e del corretto equilibrio)
- circonduzione della palla intorno ai fianchi e tiro

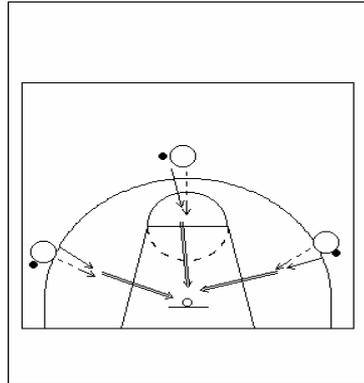


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 2 : autopassaggio più tiro curare lo stare basse sulle gambe

disposizione come sopra ma dopo aver recuperato palla eseguire finta di tiro partenza verso il fondo e arresto e tiro

Stessa cosa ma partenza verso il centro

Gare di tiro



Lunedì 18/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 15'

tutte con la palla muoversi liberamente palleggiando

gioco in palleggio "rubapalla"

stretching

LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 90'

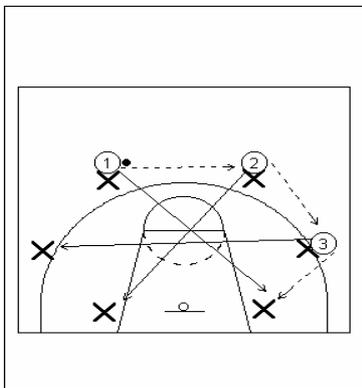


DIAGRAMMA 1

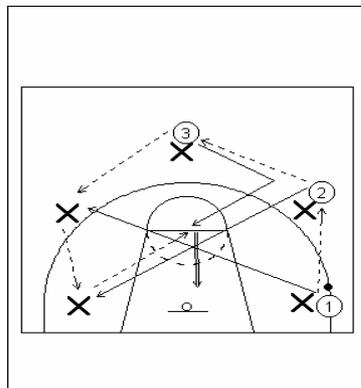


DIAGRAMMA 2

palleggio sul posto

- varia altezza
- cambio di mano davanti e sotto gambe

palleggio in avanzamento con cambi di mano

palleggio in avanzamento e arretramento con difensore

DIAGRAMMA 1 : passaggio con palla zavorrata di 2 kg e scarico con palla da basket

DIAGRAMMA 2 : esercizio di tiro

gara di tiro disposizione come DIAGRAMMA 2

LAVORO TECNICO

Tempo 15'

3 c 3 in continuità



POMERIGGIO

LAVORO ATLETICO

Tempo 45 '

- # 5' di passo
- # 10' di corsa
- # 5' di stretching
- # 5' di passo
- # 15' di corsa
- # 5' di stretching

LAVORO TECNICO

Tempo 75 '

25' Difesa tecnica sullo scivolamento

- # Ragazze disposte davanti all'allenatore , effettuazione di un solo passo nella direzione indicata, tenuta della posizione difensiva per 10" e nuovo passo nella direzione opposta. Cura :
 - posizione di difesa
 - mantenimento dopo uno spostamento
- # stessa cosa ma questa volta le ragazze eseguono due passi laterali rimangono per 3-4" e ripartono nella direzione opposta.
- # Scivolamenti per 15" , il lavoro viene fatto nei cerchi di ½ campo e delle lunette.
- # a coppie , attacco/difesa . Campo diviso verticalmente attacco che si muove a zig-zag difesa che deve reagire di fronte a movimenti attaccante. **IMPORTANTE** il difensore deve stare con il naso sul pallone non deve mai alzare la schiena negli spostamenti.



25' Tiro

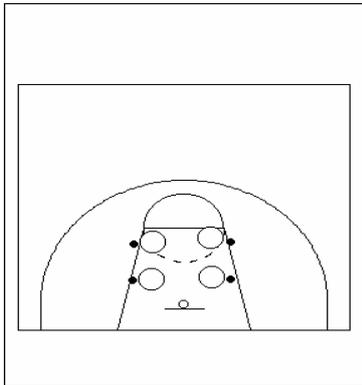


DIAGRAMMA 1

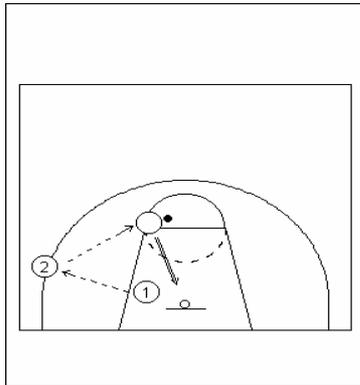


DIAGRAMMA 2

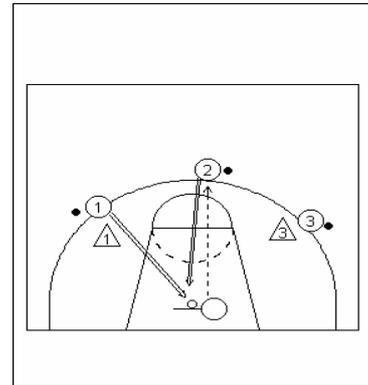


DIAGRAMMA 3

DIAGRAMMA 1 : fronte al tabellone palla in posizione di tiro guardare il canestro da sotto la palla, tirare senza utilizzare spinta gambecia

Stessa cosa dell'esercizio precedente ma effettuando prima $\frac{1}{2}$ squat

DIAGRAMMA 2 : a terzetti una a rimbalzo, una a passare, la terza riceve ed effettua :

- un giro dorsale e tiro
- un giro frontale e tiro

DIAGRAMMA 3 : a coppie

- nella posizione laterale dx ricevo e tiro davanti all' ostacolo
- nella posizione centrale ricevo e tiro
- nella posizione laterale sx ricevo e leggo la posizione difesa. Difensore lontano tiro difensore vicino partenza arresto e tiro



25' Partenze

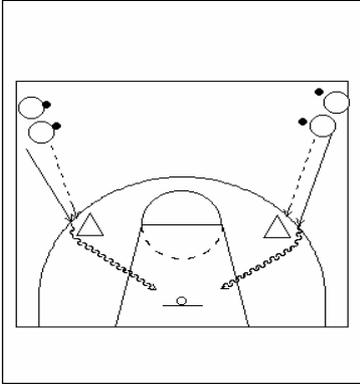


DIAGRAMMA 1

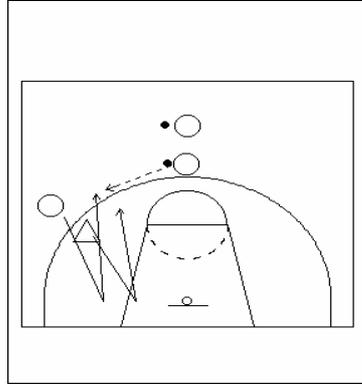


DIAGRAMMA 2

libere per il campo autopassaggio recupero della palla partenza diretta due palleggi e ripeto l'esecuzione

stessa cosa effettuando una partenza omologa

a coppie palla al difensore l'attacco riceve e alterna partenza incrociata e partenza diretta cura della corretta posizione fondamentale e del movimento dei piedi

DIAGRAMMA 1 : partenza da autopassaggio con ostacolo

- sul fondo partenza incrociata e conclusione in 3° tempo
- sul centro partenza omologa e conclusione in arresto e tiro

stessa cosa invertendo i tipi di conclusione

DIAGRAMMA 2: il difensore esaspera o a dx o a sx , l'attacco deve leggere la situazione e utilizzare la corretta partenza, si conclude in terzo tempo



Martedì 19/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 15 '

Corsa sparse per il campo

Giocatrice poste sulla linea di fondo campo

- allunghi
- skip fino alla linea tangente linea tre punti e allungo parte opposta
- calciata fino alla linea tangente linea tre punti e allungo parte opposta
- corsa indietro fino a 1/2 campo e allungo parte opposta
- corsa laterale fino a 1/2 campo e allungo parte opposta

Stretching

LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 50 '

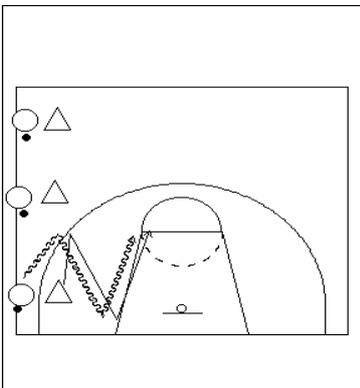


DIAGRAMMA 1

palleggio sul posto

- cambio di mano davanti e tra le gambe

palleggio con spostamento laterale

palleggio in avanzamento con cambi di mano

palleggio in avanzamento e arretramento con difensore

palleggio in avanzamento con difensore (DIAGRAMMA 1)



LAVORO TECNICO

Tempo 60'

15' lavoro propedeutico per la spinta sul tiro

squat senza scarpe - lo scopo : l'appoggio corretto del piede a terra e la percezione della spinta e quindi l'interessamento di tutto il piede senza portare il peso solo su di una parte

stessa cosa ma questa volta con le scarpe e salto verso l'alto

stessa cosa con l'aggiunta della palla , mentre saltiamo eseguiamo il tiro

15' Tiro

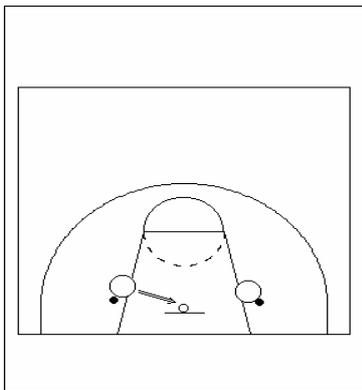


DIAGRAMMA 1

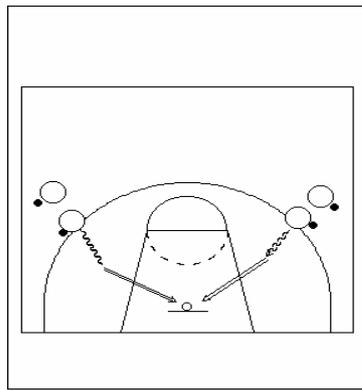


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1 : 1/2 squat e tiro a canestro

DIAGRAMMA 2 : partenza incrociata alternata sia verso il fondo sia verso il centro
soluzione arresto e tiro



15' Difesa

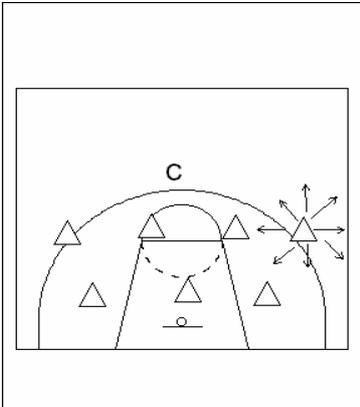


DIAGRAMMA 1: scivolamenti difensivi zig-zag $\frac{1}{4}$ di campo cura del corretto movimento

scivolamenti zig-zag passando dallo scivolamento alla corsa

1vs1 agonistico su $\frac{1}{4}$ di campo

15' Gioco

3 c 3 in continuità

- chi segna continua ad attaccare
- vince la prima squadra che arriva a 21 punti



POMERIGGIO

LAVORO ATLETICO

Tempo 50'

5' funicella sul posto

5' andature con funicella sulla distanza del campo da basket

10' stretching controllato

10' potenziamento palla medica - lavoro a coppie con palle da 2 kg

5' reattività lavoro con scala SABBADIN

5' balzi : ostacoli posti a 4 mt. di distanza (disposti su due file da 5 ai lati del campo)

5' addominali

5' stretching controllato



LAVORO TECNICO

Tempo 70'

20' Difesa

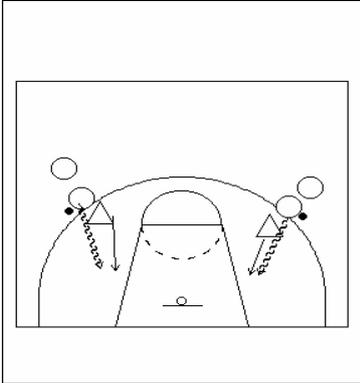


DIAGRAMMA 1

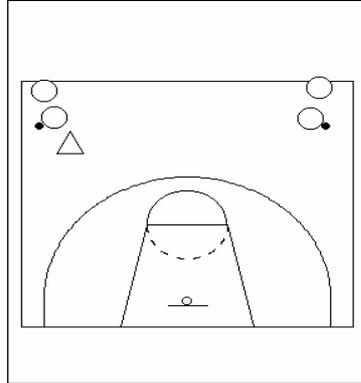


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1 difesa partendo dalla linea dei tre punti (tutti i concetti rivisti la mattina)

- muro
- tenere almeno tre palleggi
- naso davanti palla

DIAGRAMMA 2 : 1VS 1 se il difensore subisce canestro va a difendere sul lato opposto, altrimenti rotazione regolare con attaccante che va a difendere.

20' Tiro

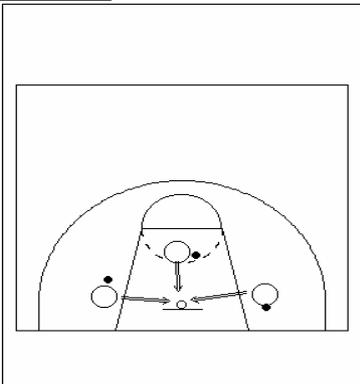


DIAGRAMMA 1

DIAGRAMMA 1 tiro tre posizioni progressione :

- 1 mano 90°
- 1 mano con tre dita
- 1 mano con la mano di appoggio

Stessa posizione ma facendo un passo indietro, esecuzione di tutto il movimento di tiro

Tiro a coppie tre serie per dieci con recupero correndo all'indietro

Gare di tiro



Mercoledì 20/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 10'

corsa ad andatura blanda con la palla.

mobilità articolare

stretching

LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 80'

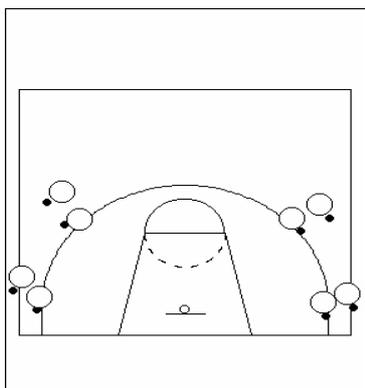


DIAGRAMMA 1

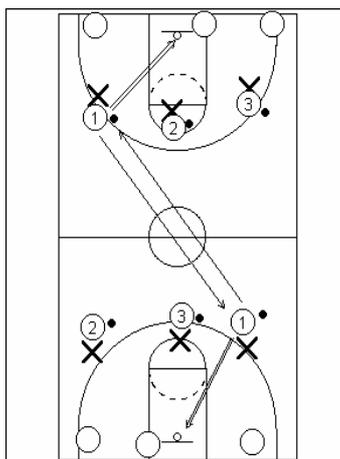


DIAGRAMMA 2

Skip prima sul posto poi in avanzamento

- Ginocchia basse
- Ginocchia alte
- Calciata alta
- Carioca

lavoro con elastico

palleggio sul posto e in avanzamento con cambi di mano

DIAGRAMMA 1 : due posizioni in ogni quarto di campo nella posizione di angolo finta di tiro e tiro , nella posizione di guardia finta di tiro partenza arresto e tiro

DIAGRAMMA 2: tiro + resistenza alla velocità . Dopo ogni tiro, sprint a raggiungere la posizione sull'altro canestro davanti al cono, effettuare una partenza e arresto e tiro



LAVORO TECNICO

Tempo 30 '

partita 5 c 5

SQUADRA 1

Vian
Govadjo
Freschi
Zampieri
Paga
Montanaro
Feltrami

SQUADRA 2

Bove
Pierno
Furlan
Colombo
Fabbri
Esposito
Pace

SQUADRA 3

Leidi
Minadeo
Taglabue
Vedovato
Rogni
Fall
Occhipinti
Vincezzotti

POMERIGGIO

LAVORO ATLETICO

Tempo 45 '

5' di passo

10' di corsa

5' di passo

20' di corsa

5' stretching

PISCINA



Giovedì 21/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 10'

- # Corsa libere per il campo effettuando cambi di direzione e cambi di senso
- # Partenza dalla linea di fondo campo e allunghi
- # Stretching guidato

LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 50'

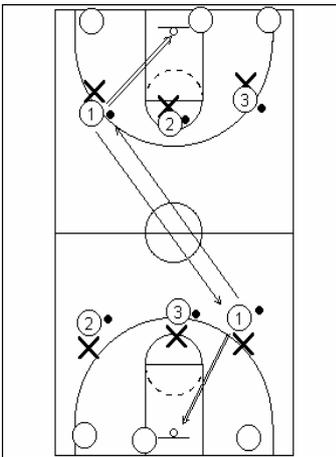


DIAGRAMMA 1

- # Palleggio - lavoro sul posto e in movimento
- # Passaggio - giocatrici divise a terzetti poste a triangolo e con due palloni uno da basket uno zavorrato. Cambio giocatrice "perno" ogni 1'
- # Passaggio - giocatrici poste su tre file in fondo campo discesa tic-tac e conclusione in 3° tempo.
- # DIAGRAMMA 1: dopo aver tirato sprint, arrivo davanti al cono, arresto e tiro.



LAVORO TECNICO

Tempo 60'

15' Tiro

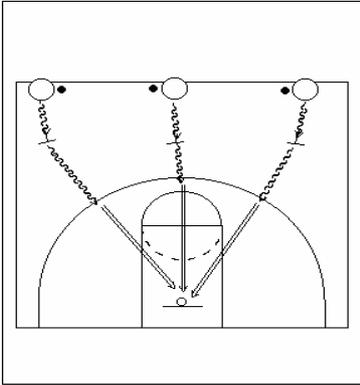


DIAGRAMMA 1

- # Disposte a fondo campo su 4 file. Eseguire 2 palleggi con la mano debole arresto in un tempo e trasporto della palla in posizione di tiro. Cura del trasporto della palla dalla mano debole alla mano forte.
- # Ripetere la stessa sequenza ma questa volta introducendo il movimento del tiro, distensione arti inferiori e superiori. Cura della corretta distensione e della corretta automazione degli arti superiori e inferiori.
- # DIAGRAMMA 1 : eseguire due palleggi arresto e trasporto della palla in posizione di tiro. Eseguire per due volte il movimento prima di andare a tirare.
- # Partenza dalla linea dei tre punti, eseguire un palleggio arresto e tiro. Cura della velocità di esecuzione del movimento precedentemente analizzato.
- # Partita 5 c 5



POMERIGGIO

LAVORO ATLETICO

Tempo 50'

5' funicella sul posto

5' andature con funicella sulla distanza del campo da basket

10' stretching controllato

10' potenziamento palla medica - lavoro a coppie con palle da 2 kg

5' reattività : lavoro con scala SABBADIN

5' balzi : ostacoli posti a 4 mt. di distanza (disposti su due file da 5 ai lati del campo)

5' addominali

5' stretching controllato



LAVORO TECNICO

Tempo 60'

Difesa

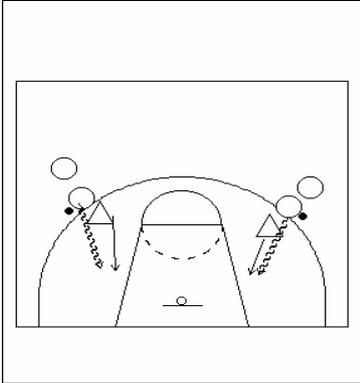


DIAGRAMMA 1

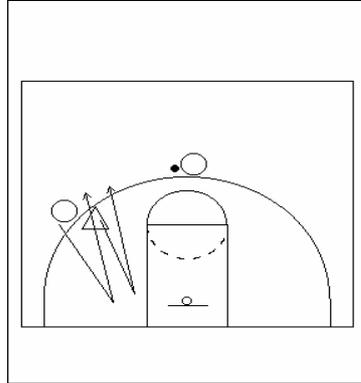


DIAGRAMMA 2

Sparse per il campo di fronte al coach, al segnale assumere posizione difensiva fondamentale tenerla un paio di secondi.

Stessa cosa ma al segnale si passa alla posizione difensiva di anticipo. Cura dei particolari:

- ✓ Braccio semi flesso
- ✓ Mano sulla linea della palla
- ✓ Testa ruotata verso la palla
- ✓ Tenere il corpo dell'avversaria tra le gambe

Muovendosi per il campo al segnale assumere la posizione di anticipo, cambio di guardia. Cura dei particolari.

DIAGRAMMA 1 : A coppie difesa a muro naso sulla palla (didattica per la difesa).

Sempre a coppie sfruttando il campo di pallavolo: lavoro a zig zag inserendo anche il passaggio dallo scivolamento alla corsa per il recupero.

Stesso lavoro ma questa volta la difesa deve "costringere" l'attacco a cambiare mano e direzione..

DIAGRAMMA 2 : difesa d' anticipo , se l'attacco riceve si gioca poi 1c1

Tiro a coppie

Fabbi 20/26 - Pierno 18/24 - Esposito 15/21 - Mancini 18/24 - Beltrami 19/24 - Gouadjio 8/24 (tirato di sx per infortunio mano dx) - Zambrini 16/22 - Occhipinti 15/26 - Minadeo 16/26 - Furlan 12/20 - Vedovato 12/20 - Leidi 12/20 - Vian 18/24 - Colombo 22/ 28



Sabato 23/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 10 ‘

Tutte con la palla muoversi liberamente per il campo effettuando cambi di senso e di direzione.

gioco in palleggio “rubapalla”

Stretching

LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 50 ‘

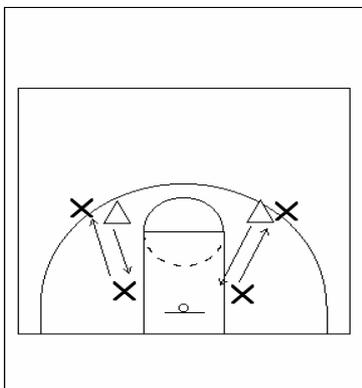


DIAGRAMMA 1

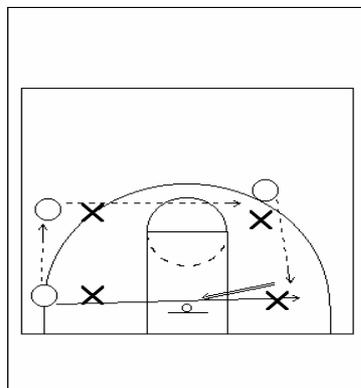


DIAGRAMMA 2

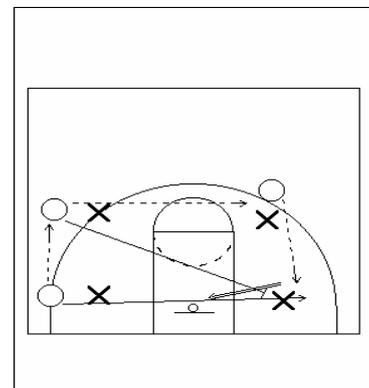


DIAGRAMMA 3

palleggio sul posto e in avanzamento con cambi di mano

DIAGRAMMA 1 : difesa - lavoro per l’anticipo e il cambio di guardia

DIAGRAMMA 2 : tiro - l’atleta in angol effettua taglio riceve in altro angolo e tiro

DIAGRAMMA 3 : idem ma ostacolato



LAVORO TECNICO

Tempo 60'

Difesa 1c1 anticipo. Aggiunti alla didattica difensiva proposta nei giorni precedenti i riferimenti (palla / canestro), lettura posizione dell'avversaria e timing cambio di posizione (guardia difensiva)

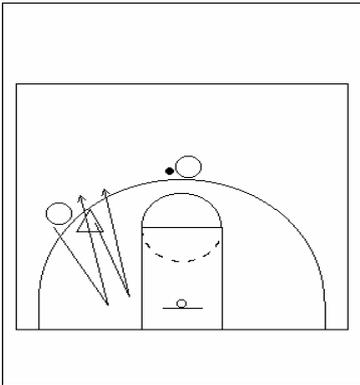


DIAGRAMMA 1

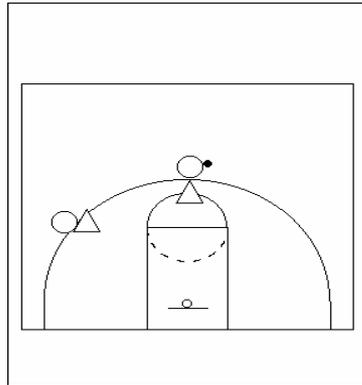


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 1 : 1vs1 a coppia , curare :

- Distanza tra difensore e coach-passatore
- Sentire l'avversaria con la mano
- Tenere la posizione con lo spostamento dell'avversaria verso la palla
- Cambiare guardia

DIAGRAMMA 2 . la difesa è anche sull'appoggio lavoro su $\frac{1}{4}$ di campo 2 c 2



POMERIGGIO

ATTIVAZIONE

Tempo 10'

Corsa a coppie variando il senso di corsa al segnale.

Sulla linea laterale lavoro sulle andature, andata andatura - ritorno corsa

- Skip ginocchia alte
- Corsa saltellata con la circonduzione delle braccia
- Corsa massima velocità cambio di senso e ritorno
- Corsa in avanti all'andata all'indietro al ritorno

Stretching guidato puntualizzando i tempi e i modi di esecuzione

ATLETICA - Reattività

Tempo 60'

Funicella

da ferme

in movimento

disposte in file di 3 sulla linea laterale

1. salti a piedi uniti
2. skip
3. piedi alterni

1. skip andata aspetto e riparto
2. spostamento laterale
3. saltellata
4. calciata
5. passo stacco
6. saltelli piedi pari in avanzamento

Scala - percorso su di un campo di basket con due scale poste parallelamente alle linee laterali del campo alla fine della scala le ragazze devono fare uno sprint nella parte centrale del campo e cambiare lato, sequenza piedi

1. due piedi dentro, due piedi fuori (avanzamento frontale)
2. stessa cosa (avanzamento dorsale)
3. due piedi dentro attacco lateralmente sullo spazio successivo
4. stessa cosa accentuando lo spostamento laterale, il caricamento sul piede e la spinta laterale nella nuova direzione

Stretching indirizzato sui muscoli maggiormente stimolati



LAVORO TECNICO

Tempo 50 ‘

Torneo 5 c 5

SQUADRA A

Vian
Pierno
Mancini
Roghi
Montanaro
Fall

SQUADRA B

Bove
Freschi
Tagliabue
Vincezotti
Vedovato
Colombo

SQUADRA C

Leidi
Furlan
Beltrami
Pace
Esposito
Fabbri

SQUADRA D

Gouadjio
Minadeo
Occhipinti
Paga
Zambrini
Pegoraro

Semifinali

A c C 16 - 12

B c D 13 - 11

Finali

A c B 9 - 7

C c D 9- 8



Domenica 24/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 10 '

Ragazze poste sulla linea di fondo campo corsa da una parte all'altra.

Stessa cosa effettuando allunghi

Stessa partenza alternando scatto e allungo:

- ✓ corsa - fondo tiro libero
- ✓ scatto - tiro libero metà campo
- ✓ corsa - metà campo tiro libero
- ✓ scatto - tiro libero fondo campo

Stretching

LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 60 '

Palleggio a coppie - una di fronte all'altra palleggiare con due palloni contemporaneamente e variare intensità in base al ritmo del palleggio. Quando finisce la musica palleggia l'altra compagna. La stessa cosa viene fatta palleggiando alternato

Palleggio in avanzamento con cambio di mano

Palleggio in avanzamento , arretramento , cambio di mano

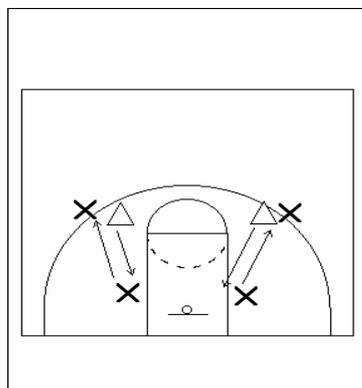


DIAGRAMMA 1

DIAGRAMMA 1 : Difesa anticipo, cambio di guardia.

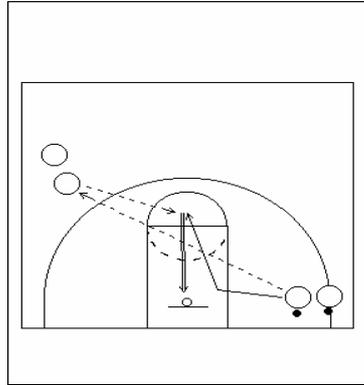


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 2 : Tiro

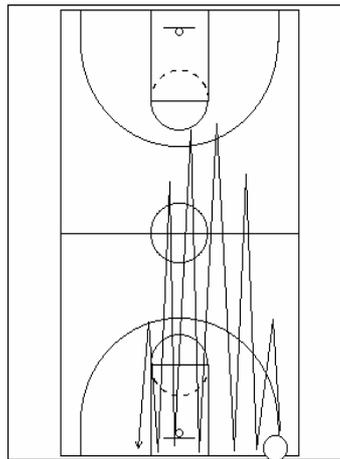


DIAGRAMMA 3

DIAGRAMMA 3 : Corsa a navetta



LAVORO TECNICO

Tempo 60'

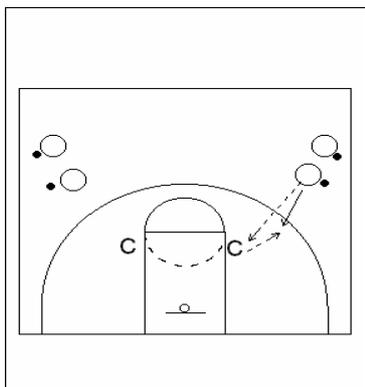


DIAGRAMMA 1

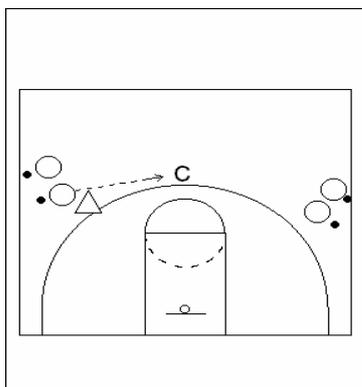


DIAGRAMMA 2

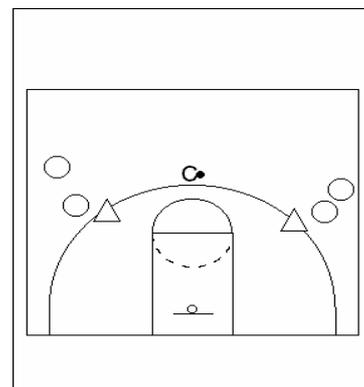


DIAGRAMMA 3

20' Tiro

DIAGRAMMA 1: autopassaggio lettura situazione difensiva proposta dal coach

- spazio - tiro
- aggressivo - palleggiare per attaccare il canestro

20' Difesa

DIAGRAMMA 2: 1 c 1 con appoggio. Forte anticipo, l'azione finisce o con un canestro o con una palla recuperata. Chi ha difeso fa rimessa alla compagna in fila, chi ha attaccato va a difendere sulla fila opposta

DIAGRAMMA 3: 2 c 2 con appoggio, attaccante lato forte deve leggere la situazione difensiva ed attaccare il canestro. La difesa lato di aiuto deve posizionarsi sulla linea di passaggio tra palla e avversaria mettendosi sulla linea di mezzeria.



5 c 5, nella metà campo offensiva l'attacco gioca con due soli palleggi per concludere

SQUADRA A

Vedovato
Tagliabue
Mancini
Bove
Fall

SQUADRA B

Montanaro
Esposito
Occhipinti
Furlan
Pierno
Gouadjio

SQUADRA C

Zambrini
Vincenzotti
Minadeo
Pace
Leidi
Fabbri

SQUADRA D

Colombo
Beltrami
Freschi
Paga
Vian
Pegoraro

Semifinali

A c B 8 - 12

C c D 14 - 6

Finali

B c D 16 - 6

A c C 10 - 8



POMERIGGIO

ATTIVAZIONE

Tempo 45 '

3 squadre partita a Pallamano, 3 gare da 10'

Stretching

LAVORO ATLETICO

Tempo 45 '

Test di corsa – Ragazze divise in sei gruppi, 5 giri di corsa attorno al perimetro di pallavolo rilevamento tempi. I tempi di recupero sono 5 durante i quali si eseguono

1. riposo
2. addominali alti
3. addominali bassi
4. piegamenti braccia
5. stretching

Ogni gruppo effettuerà 3 prove

PISCINA



Lunedì 25/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 30'

a coppie tic-tac

treccia - tirano tutte e 3, quella centrale conclude in terzo tempo e riparte con i due appoggi, le altre due ricevano la palla dai due appoggi, posti negli angoli, all'altezza del gomito del tiro libero eseguono arresto e tiro

Funicella

da ferme

1. salti a piedi uniti
2. skip
3. piedi alterni

in movimento

disposte in file di 3 sulla linea laterale

1. skip andata aspetto e riparto
2. spostamento laterale
3. saltellata
4. calciata
5. passo stacco
6. saltelli piedi pari in avanzamento

stretching

LAVORO ATLETICO

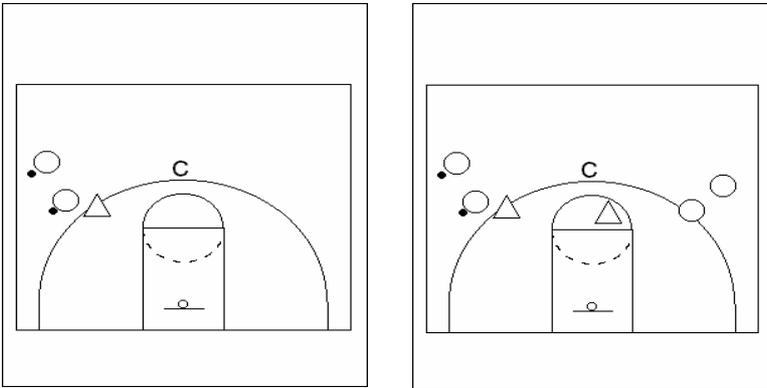
Tempo 25'

lavoro con l'elastico



LAVORO TECNICO

Tempo 60'



30' Difesa

DIAGRAMMA 1 : 1 c 1 con appoggio curare:

- muro sulla palla
- se passa all'appoggio difendere di anticipo e cambiar guardia

DIAGRAMMA 2 : 2 c 2 con appoggio curare :

- oltre agli aspetti sopra elencati
- l'adeguarsi dal lato di aiuto

30' Gioco

5 c 5 regole:

- 1 solo palleggio finalizzato a canestro
- pressione su tutto il campo
- adeguarsi in base alla palla (muro, anticipo, lato di aiuto)



POMERIGGIO

LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 60'

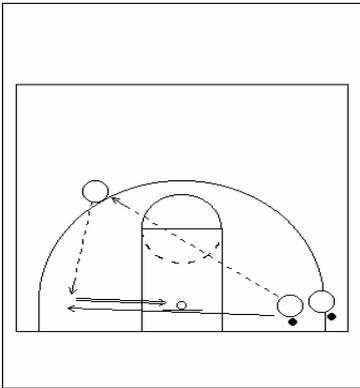


DIAGRAMMA 1

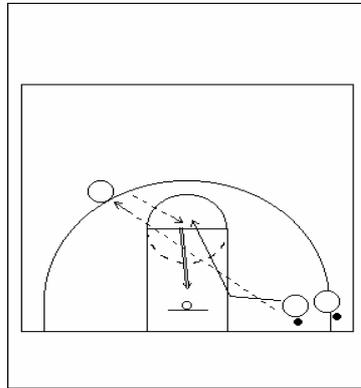


DIAGRAMMA 2

- # Palleggio in avanzamento con cambio di mano
- # Palleggio in avanzamento , arretramento , cambio di mano
- # A coppie passaggi
- # DIAGRAMMA 1 e DIAGRAMMA 2 : tiro

LAVORO TECNICO

Tempo 60'

30' Difesa

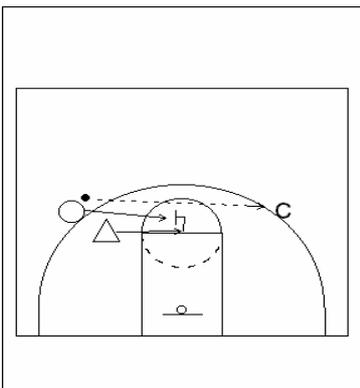


DIAGRAMMA 1

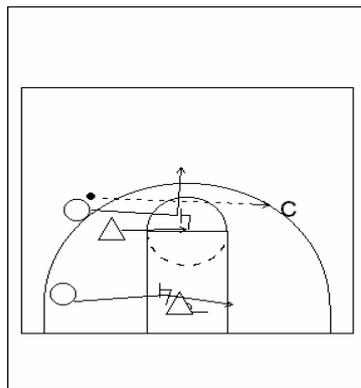


DIAGRAMMA 2

- # DIAGRAMMA 1 : lavoro per rompere i tagli (Body-chek) ; attacco ribalta lato e taglia verso palla, può decidere dove uscire. La difesa deve rompere il taglio e mantenere l'anticipo, se l'attacco riceve si gioca 1vs1
- # DIAGRAMMA 2 : stessa situazione del precedente esercizio , in più c'è il taglio del post e relativa difesa.



30' Gioco

5 c 5

- con appoggio a $\frac{1}{2}$ campo , obbligo di un passaggio
- pressione difensiva
- si palleggia solo nella metà campo difensiva



Mercoledì 27/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 15'

Corsa blanda

Sarie di saltelli

- a. piano frontale
- b. piano sagittale

Stretching

ATLETICA - Reattività

Tempo 45'

Test potenza aerobica

due percorsi rettangolari uno lungo 200 mt e uno lungo 250 mt. In ogni percorso devono essere fatti 4 giri per un totale di 600 mt nel primo e di 1000 mt nel secondo. Le ragazze sono divise in 4 gruppi ogni gruppo deve effettuare prima il percorso di 600 mt poi 1000mt e in fine ripetere quello da 600 mt. Due gruppi lavorano gli altri fanno un lavoro di addominali, di dorsali e di piegamenti. Quando i primi due finiscono la prima corsa dei 600 mt partono l'altri due gruppi mentre i primi due fanno il lavoro a terra.

LAVORO TECNICO

Tempo 50'

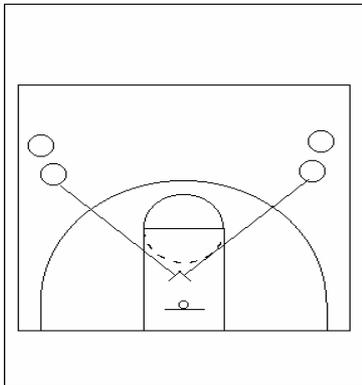


DIAGRAMMA 1

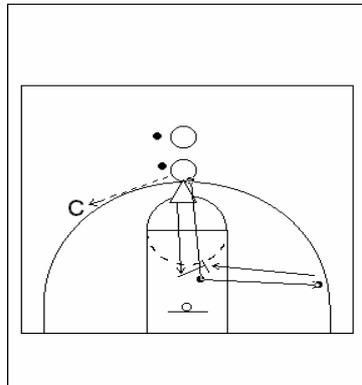


DIAGRAMMA 2

DIAGRAMMA 3

Difesa

DIAGRAMMA 1 : "autoscontro" . Cercare e tenere il contatto con l'avversario . Partire su due file contrapposte incontrarsi nell'area e scontrarsi dopo 3" cambiare fila.

DIAGRAMMA 2 :1 c 1 con appoggio ,difesa del taglio

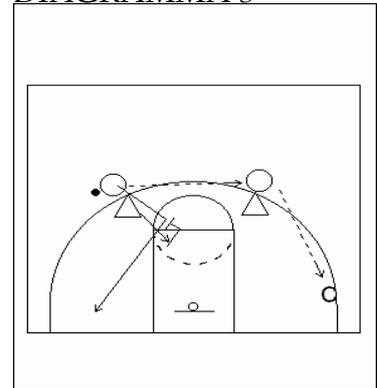
- ATTACCO - passa la palla all'appoggio e taglia se non riceve esce in angolo sul lato di aiuto ed esegue un nuovo taglio verso palla.
- DIFESA - difesa a muro su palla, sul passaggio anticipo e sul taglio spezzare e cambio guardia , sull'uscita in angolo difesa aiuto guardia chiusa, sul taglio in opposizione body check.



DIAGRAMMA 3: 2 c 2 con appoggio

5 c 5 senza palleggio e poi con palleggio

DIAGRAMMA 3



POMERIGGIO

LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 70'

Palleggio in avanzamento con cambio di mano

Palleggio in avanzamento, esitazione e con cambio di mano

Palleggio in avanzamento e arretramento con cambio di mano

DIAGRAMMA 1 : palleggio e tiro

DIAGRAMMA 2 : passaggio baseball

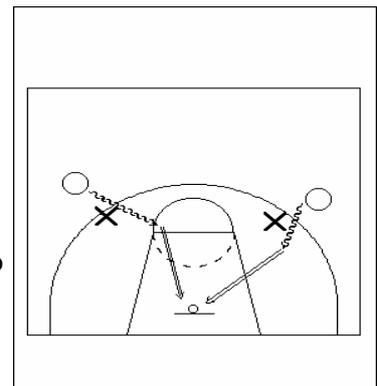


DIAGRAMMA 1

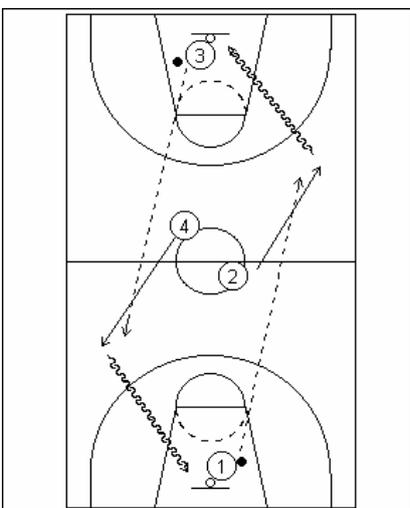


DIAGRAMMA 2



LAVORO TECNICO

Tempo 50'

10' Tiro

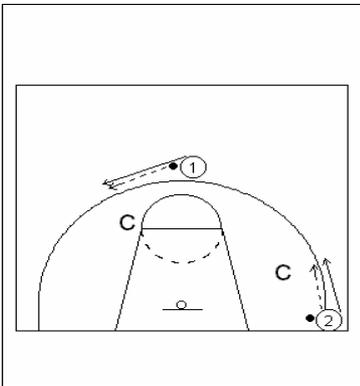


DIAGRAMMA 1

DIAGRAMMA 1

- A esegue un autopassaggio e ricezione fronteggiando canestro con un arresto ad un tempo, palla in posizione di tiro legge la situazione dell'ostacolo e reagisce con una penetrazione o con un tiro.
- B esegue un auto passaggio e ricezione fronteggiando il canestro con un arresto a due tempi, palla in posizione di tiro legge la situazione dell'ostacolo e reagisce con un tiro o con una penetrazione.

25' Difesa

DIAGRAMMA 2 : 2 c 2 con appoggio lavoro didattico.

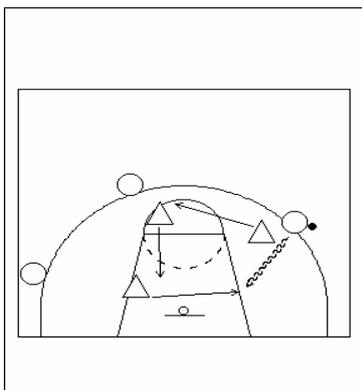


DIAGRAMMA 3

DIAGRAMMA 3 : 3 c 3 lavoro didattico

3 c 3 lavoro agonistico

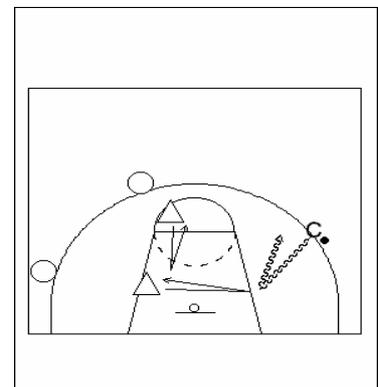


DIAGRAMMA 2

15' Gioco

5 c 5 tutto campo con appoggio l'attacco deve penetrare e scaricare con conclusione.



Giovedì 28/08/03

MATTINA

LAVORO ATLETICO

Tempo 45 '

Giocatrici poste sulla linea laterale

- corsa da una linea laterale all'altra
- skip andata e ritorno
- corsa avanti e indietro
- corsa laterale

Palla prigioniera

#Stretching.

Funicella

- piedi uniti
- piedi alterni
- skip
- doppio impulso

Ostacoli posti ad una distanza di 3,50 mt 5 su di un lato e 5 su di un altro lato, il lavoro consiste nel passare l'ostacolo effettuando un passo e stacco. Importante è saltare con la prima gamba che sale verso l'alto mentre la seconda che spinge. La distanza degli ostacoli viene poi aumentata prima a 4 mt poi a 4,50 mt e in fine a 4,75 mt.

LAVORO TECNICO

Tempo 10 '

Tiri liberi



LAVORO CON LA MUSICA

Tempo 45'

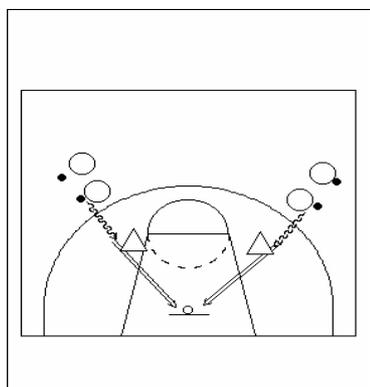


DIAGRAMMA 1

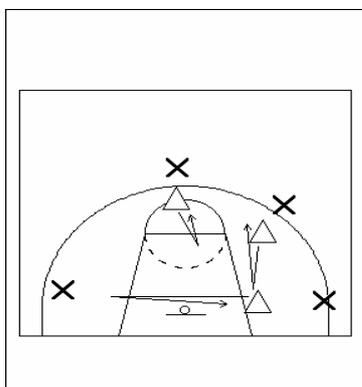


DIAGRAMMA 2

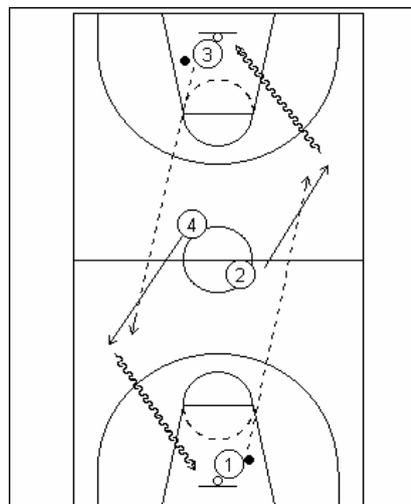


DIAGRAMMA 3

DIAGRAMMA 1 : Palleggio arresto e tiro ostacolato

DIAGRAMMA 2: Difesa rotazione difensiva

DIAGRAMMA 3: Passaggio baseball

POMERIGGIO

A MICHEVOLI con gruppi maschili (2 gare)



Venerdì 29/08/03

MATTINA

ATTIVAZIONE

Tempo 15 '

correre palleggiando

palleggiare, il coach chiama una persona la quale lascia il pallone ed inizia a cacciare la palla delle compagne

pallaguerra (colpire direttamente senza rimbalzo a terra o presa di chi è cacciata)

Stretching

LAVORO ATLETICO

Tempo 45 '

posizione accovacciate movimento tipo rana

poste in appoggio sui quattro arti , sedere alto gambe tese spostamento in avanti

stessa cosa spostamento lateralmente

a coppie una in appoggio sulle mani con le braccia distese, l'altra che gli prende le gambe e l'aiuta nella traslocazione in avanzamento (carriola)

piegamenti sulle braccia

- personalizzazione del lavoro
- record personale (massimale)

lavoro per i tricipite (passo stretto , passo tappetino , passo largo)

lavoro per i pettorali

a coppie palla zavorrata esecuzione di un piegamento sulle gambe seguito poi al passaggio alla compagna.

stessa cosa con la palla normale da basket, in questo caso il passaggio dovrà venire più forte.

Corsa sprint : a terzetti corsa in avanti e una volta dall'altra parte cambio di senso e ritorno il tutto alla massima velocità:

- si utilizza un sistema piramidale prima volta 1 campo , poi 3 , poi 5 ,poi 3 e infine 1



LAVORO TECNICO

Tempo 60'

20' Tiro

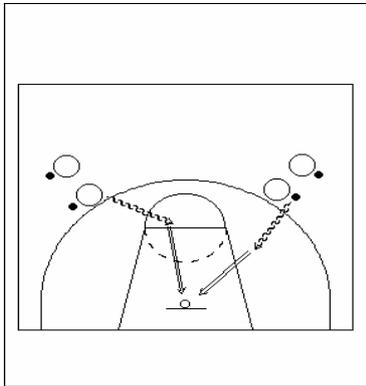


DIAGRAMMA 1

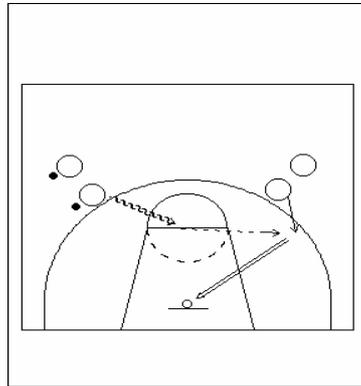


DIAGRAMMA 2

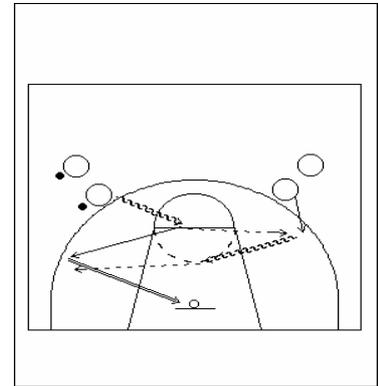


DIAGRAMMA 3

DIAGRAMMA 1: penetrare e tirare

DIAGRAMMA 2 : penetrare e scaricare per un tiro

DIAGRAMMA 3 : penetrare scaricare , chi riceve penetra e fa arresto e tiro

20' Difesa

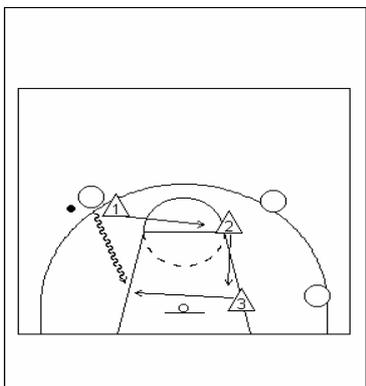


DIAGRAMMA 1

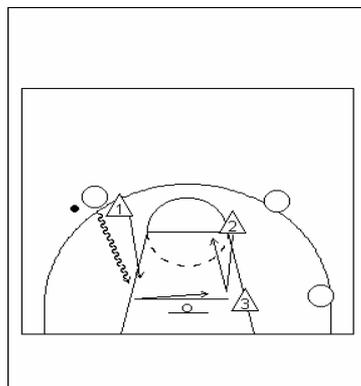


DIAGRAMMA 2

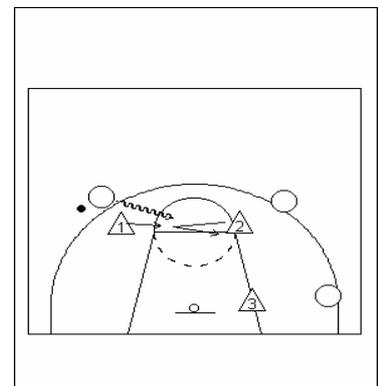


DIAGRAMMA 3

DIAGRAMMA 1 : 3 c 3 lavoro di rotazione difensiva, il difensore 1 si fa battere appena avvenuta rotazione si gioca agonistico

DIAGRAMMA 2: 3 c 3 lavoro di aiuto e recupero su penetrazione sul fondo. Chi è battuto deve recuperare chi aiuta deve fermare la penetrazione e ritornare sulla propria avversaria

DIAGRAMMA 3 : 3 c 3 lavoro di aiuto e recupero con penetrazione centrale

3 c 3 agonistico utilizzando i principi di rotazione visti sopra

15' Gioco

5 c 5



POMERIGGIO

ATTIVAZIONE

Tempo 15'

Corsa libere per il campo

"Ce l'hai" in palleggio.

stretching

LAVORO TECNICO

Tempo 80'

40' Difesa

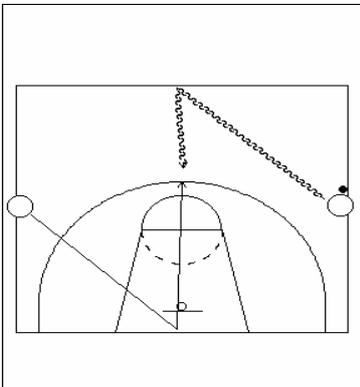


DIAGRAMMA 1

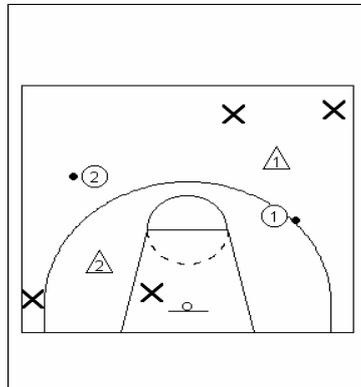


DIAGRAMMA 2

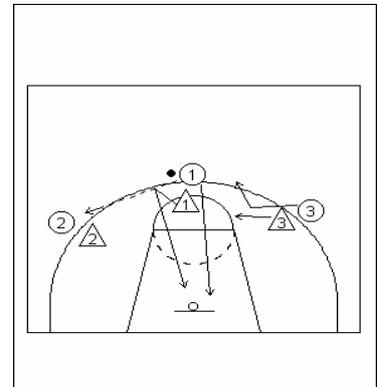


DIAGRAMMA 3

DIAGRAMMA 1 : contenere , il difensore deve toccare la linea laterale e deve andare incontro all'avversaria per contenere, ricerca dei degli adeguati appoggi

DIAGRAMMA 2: 1 c 1 in $\frac{1}{4}$ di campo entrare nelle porte

1 c 1 su tutto campo

DIAGRAMMA 3 : 3 c 3 difesa sui tagli

3 c 3 in continuità chi ha attaccato deve difendere fino a metà campo.

40' Gare di tiro

divise in 4 gruppi a turno tirano da tre, tutte contro tutte su 12 tiri chi fa il miglior punteggio, si fanno semifinali e finali

stessa cosa ma sui tiri liberi

questa volta divise in 4 squadre 6 posizioni di tiro , bisogna realizzare almeno 5 canestri per cambiare postazione vince chi prima fa tutte le postazioni.



Sabato 30/08/03

MATTINA

AMICHEVOLI (con gruppi maschili)

ore 12.00 TERMINE RADUNO