



VALTELLINA 23-28 GIUGNO 2003

ALTA SPECIALIZZAZIONE FEMMINILE



ATLETE NATE NEL 1990



STAFF

COORD. TECNICO S.S.N.F.

NANI Renato

ISTRUTTORI

PETRACHI Manuele
RICCARDI Roberto
SANTAGATA Silvana

MODULO BRESSAN

BRESSAN Carlo

PREP ATLETICO

MENEGAZZI Scilla

ASSISTENTI

CAMPOBASSO Stella
DIDONI Stefano
MALAKIANO Davide
ROSSI Pierangelo

ELABORAZIONE APPUNTI

MALAKIANO Davide
ROSSI Pierangelo



PROGRAMMA ALTA SPECIALIZZAZIONE 1990

LUNEDI 23 GIUGNO 2003

Ore 09.00 Sveglia
Mattina libera
Ore 12.30 Pranzo
Ore 16.30 Allenamento
Ore 20.00 Cena
Ore 21.00 Passeggiata a Bormio
Ore 22.30 Buonanotte

MARTEDI 24 GIUGNO 2003

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30 Allenamento
Ore 12.30 Pranzo
Ore 14.15 Riposo
Ore 16.30 Allenamento
Ore 20.00 Cena
Ore 21.00 Passeggiata a Bormio
Ore 22.30 Buonanotte

MERCOLEDI 25 GIUGNO 2003

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30 Allenamento
Ore 12.30 Partenza per Livigno
Pomeriggio a Livigno (con pranzo al sacco)
Ore 19.30 Cena
Ore 21.30 Dimostrazione Metodo Bressan al Camp Valtellina
Ore 23.00 Buonanotte

GIOVEDI 26 GIUGNO 2003

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30 Allenamento
Ore 12.30 Pranzo
Ore 14.15 Riposo
Ore 20.00 Cena
Ore 21.00 Visione Film
Ore 22.30 Buonanotte

VENERDI 27 GIUGNO 2003

Ore 07.45 Sveglia
Ore 08.00 Colazione
Ore 09.30 Allenamento
Ore 12.30 Pranzo
Ore 14.15 Riposo
Ore 16.30 Allenamento
Ore 20.00 Cena
Ore 21.00 Visione film
Ore 22.30 Buonanotte

SABATO 28 GIUGNO

Ore 07.30 Sveglia
Ore 09.00 Allenamento
Ore 12.00 Pranzo

FINE RADUNO



ATLETE ALTA SPECIALIZZAZIONE 1990

ATLETA		SOCIETA'
ADZASU	Rosetta	Bk Novara
BANCHINI	Claudia	Ponte Tresa
BIANCHI	Federica	Giovanni XXIII (MI)
CIMITAN	Angela	Bk Venezia
CORSI	Sabrina	Ginnastica Triestina
COTTA	Kristina	Pool Comense
CREATI	Giulia	Base Livorno
DIANO	Justine	Pall Moncalieri
FASSINA	Nausicaa	S.Martino Lupari
FEREOLI	Linda	Battipaglia Bk2000
FILONI	Margherita	Base Livorno
FORMICA	Anna Rita	Bk Noceto
FRADELIN	Hillina	Padova
FRANCOLLA	Lara	Int Muggia
GIUGLIANO	Assunta	Amatori Bk Cercola
MANZINI	Linda	Juvenilia R Emilia
MARTINOIA	Francesca	Stelle Marine
PAGLIARI	Martina	Bk Noceto
PICOTTI	Martina	Trudi Udine
POZZATI	Alice	Pall Femm Vercelli
RAUCO	Carola	Città Futura (RM)
STAMEGNA	Ludovica	Serapo Gaeta
STRIULLI	Erika	Virtus Venezia



ATLETE			ALTEZZA	PESO	ANNI GIOCATI	SVIL FEMM	ARTI INF			ARTI SUP	COOR RAP PIEDI
1	ADZASU	Rosetta	154		3	NO	174	192	195	3,85	69
2	BANCHINI	Claudia	173		7	12	172	188	185	4,61	31
3	BIANCHI	Federica	176		3	12	165	174	177	4,54	55
4	CIMITAN	Angela	163		5	NO	195	200	192	4,15	59
5	CORSI	Sabrina	181		3	13	170	177	172	4,10	40
6	COTTA	Kristina	163		7	12	183	193	193	4,17	62
7	CREATI	Giulia	173		6	11	164	150	150	4,05	39
8	DIANO	Justine	168		4	NO	197	190	200	4,31	86
9	FASSINA	Nausicaa	172		5	12	217	215	220	6,00	71
10	FEREOLI	Linda	176		2	12	181	151	171	4,17	19
11	FILONI	Margherita	173		3	13	163	162	162	4,29	51
12	FORMICA	Anna Rita	174		3	12	167	164	167	3,81	33
13	FRADELIN	Hillina	170		5	12	212	230	217	4,48	79
14	FRANCOLLA	Lara	168		5	12	191	200	192	4,83	56
15	GIUGLIANO	Assunta	169		8	10	170	150	164	4,00	48
16	MANZINI	Linda	167		2	12	148	175	162	4,63	83
17	MARTINOIA	Francesca	160		7	NO	179	166	170	4,10	88
18	PAGLIARI	Martina	166		1	12	173	195	200	3,95	65
19	PICOTTI	Martina	178		4	12	193	187	203	4,45	56
20	POZZATI	Alice	186		5	11	147	155	173	4,36	30
21	RAUCO	Carola	177		5	11	156	154	162	4,35	58
22	STAMEGNA	Ludovica	167		3	12	200	202	199	4,00	61
23	STRIULLI	Erika	159		h	13	188	193	192	4,02	63

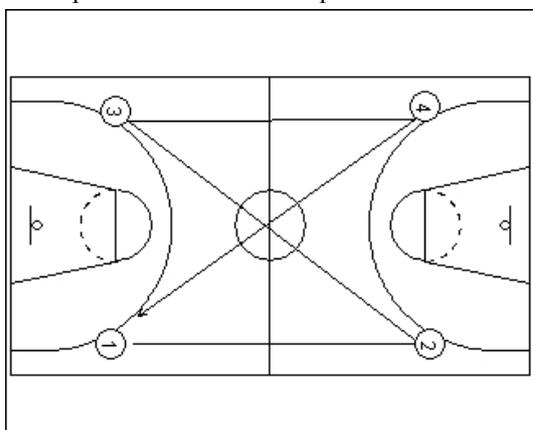


Allenamento Lunedì 23 Giugno 2003 (Pomeriggio)

16.30 ATTIVAZIONE

7' ANDATURE

- Skip basso 2 piedi
- Skip basso 1 piede (cambio al ritorno)
- Calciata 2 piedi
- Calciata 1 piede (cambio al ritorno)
- Saltellata + circondazione arti superiori
- Galoppo laterale
- 1 passo e stacco + arti superiori verso l'alto



Andature utilizzando il campo di Volley

- 1 Andatura
- 2 Corsa di recupero
- 3 Andatura
- 4 Corsa di recupero

8' PROGRESSIONI e CAMBI VELOCITA'

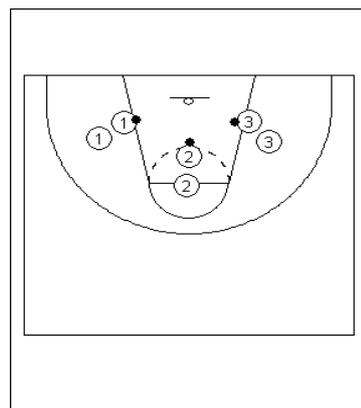
- Allunghi in progressione
 - 2 diagonali senza raggiungere il 100% della velocità max
 - 2 diagonali raggiungendo progressivamente la velocità max
- Cambio di velocità nel cerchio di meta campo
 - 2 con sprint non massimale
 - 2 con sprint massimale

16.45 MODULO BRESSAN

- Palleggio sul posto e in avanzamento
- Palleggio e cambi di mano sul posto e in avanzamento
- Fire footwork 1

17.45 MODULO TECNICO

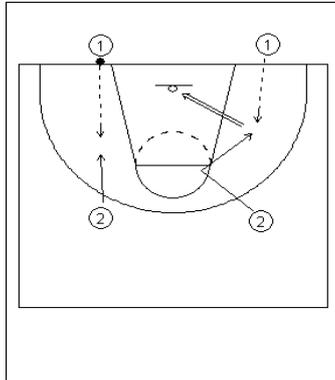
- TIRO (DIDATTICA)
 - 3' Tiro una mano (osservazione)
 - 3' Tiro una mano senza uso gambe ma solo piedi
 - 3' Tiro una mano con uso gambe (curare allineamento)
 - 3' Tiro una mano dopo 3 saltelli
 - 3' Tiro (globale)





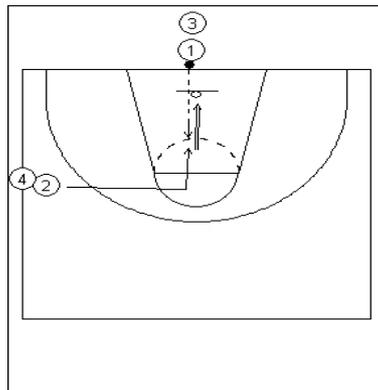
b) ARRESTO 1 TEMPO e TRIPLICE MINACCIA

- 5' Arresto a 1 tempo da auto passaggio con ricezione in triplice minaccia
- 5' Da file contrapposte: Ricezione in triplice minaccia con arr a 1T
- 5' Da file contrapposte : “ “ “ “ “ dopo cambio direzione
- 3' Uguale con Tiro



c) GARA DI TIRO

File contrapposte cambio direzione ricezione arr 1T e tiro (2 gare ai 15 canestri)



18.30 DEFATICAMENTO

- Stretching arti inferiori e catena cinetica posteriore

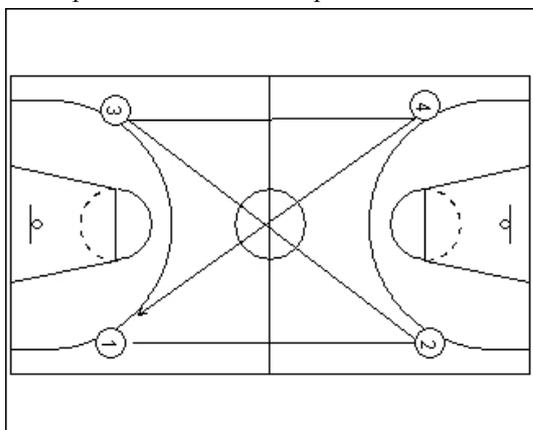


Allenamento Martedì 24 Giugno 2003 (Mattina)

09.30 MODULO ATLETICO

5' ANDATURE

- Skip basso 2 piedi
- Skip basso 1 piede (cambio al ritorno)
- Calciata 2 piedi
- Calciata 1 piede (cambio al ritorno)
- Saltellata + circonduzione arti superiori
- Galoppo laterale
- 1 passo e stacco + arti superiori verso l'alto
- 2 passi e stacco + arti superiori verso l'alto



Andature utilizzando il campo di basket

- 1 Andatura
- 2 Corsa di recupero
- 3 Andatura
- 4 Corsa di recupero

5' PROGRESSIONI e CAMBI VELOCITA' e DIREZIONE

c) Allunghi in progressione

- 2 diagonali senza raggiungere il 100% della velocità max
- 2 diagonali raggiungendo progressivamente la velocità max

d) Cambio di velocità nel cerchio di meta campo

- 2 con sprint non massimale
- 2 con sprint massimale

e) Zig Zag avanti con cambio di direz e velocità

30' VELOCITA'

a) 4 volte 2x9 (recupero 1')

b) 1 volta 9m + 3m + 6m + 3m + 9m (recupero un min)

10' RAPIDITA'

GRUPPO A : Funicella 2 piedi

- 30'' 2 appoggi corda avanti
- 30'' 2 appoggi corda dietro
- 30'' 1 appoggio corda avanti
- 30'' 1 appoggio corda dietro

INVERSIONE GRUPPI

GRUPPO B : Lavoro piedi utilizzo linee

- Avanti avanti dietro dietro
- Laterale 1,2,3



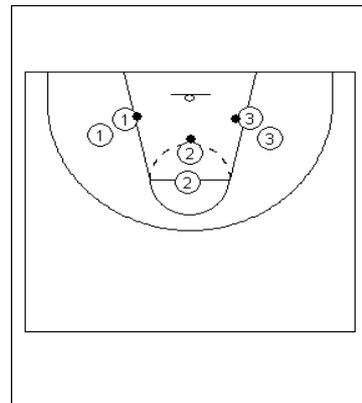
10.30 MODULO TECNICO

d) TIRO (DIDATTICA)

- 2' Tiro una mano senza uso gambe ma solo piedi
- 2' Tiro una mano con uso gambe (curare allineamento)
- 2' Tiro una mano dopo 3 saltelli

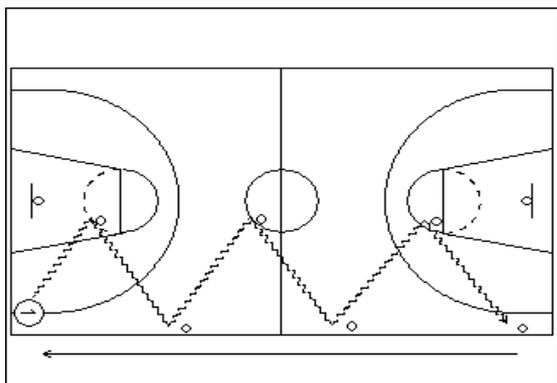
e) AUTOPASSAGGIO RICEZ ARR 1T

- 8' Didattico
- 6' Gara (tre gare ai 10pt dx centro sx)



f) PALLEGGIO

20' Cambi di mano e direzione + ball handling



Zig Zag in palleggio

- a) Cambio di mano frontale
- b) Cambio di mano frontale protetto
- c) Cambio di mano tra le gambe

Ball Handling al ritorno

11.15 GIOCO

5c5 Tutto campo (Obiettivo vederle giocare)

11.30 DEFATICAMENTO

Stretching

NB Ferma BANCHINI (risentimento ginocchio) Non ha terminato PICOTTI (febbricitante)

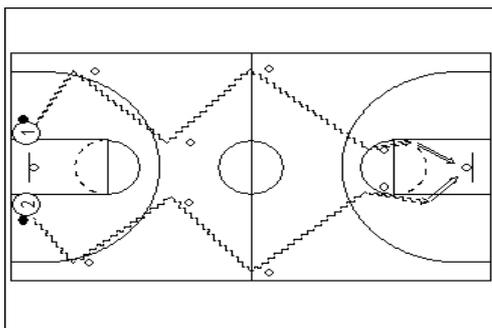


Allenamento Martedì 24 Giugno 2003 (Pomeriggio)

16.30 MODULO TECNICO

20' PALLEGGIO

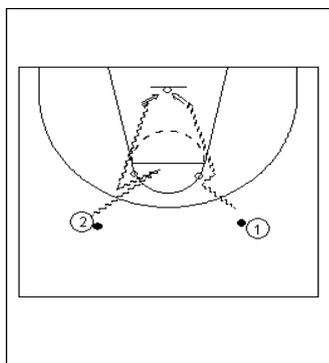
- 10' Ball handling
- 10' GARA staffetta 4':



Zig Zag in palleggio

- a) Cambio di mano frontale + arresto e tiro
- b) Cambio di mano dietro schiena " "

25' TIRO IN CORSA (dopo cambio di mano)

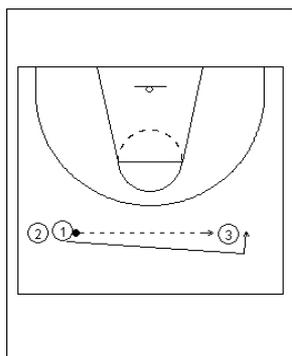


Partenza incrociata +

- cambio di mano frontale protetto + 3 T
- cambio di mano sotto gamba + 3 T
- 2 pall + arretram + cm a piacere + 3 T

20' PASSAGGIO

A) 10' Didattica del passaggio (2 mani petto, sopra e laterale)



PASSAGGI in continuit a terzetti

- 2' 2 mani petto
- 3' 2 mani sopra testa
- 4' 1 mano laterale dx e sx



B) 10' X O X

- 5' difesa guidata (scelta passaggio corretto)
- 5' agonistico (scelta passaggio e uso perno)

17.40 GIOCO

Minipartite 5 minuti 5c5 tutto campo

SQUADRA A	SQUADRA B	SQUADRA C	SQUADRA D	RISULTATI
Adzasu	Cotta	Martinoia	Striulli	A – B 8 – 10
Manzini	Cimitan	Giugliano	Stamegna	C – D 11 – 9
Fassina	Creai	Fradelin	Diano	
Filoni	Formica	Francolla	Rauco	A – D 6 – 6
Bianchi	Corsi	Fereoli	Pagliari	B – C 3 – 0

18.00 GARA Tiro 3P

10 Tiri 2 ogni posizione (senza tempo)

					TABELLONE FINALE			
Adzasu	0	Cotta	4	Martinoia	3	Striulli	4	GIUGLIANO – COTTA
Manzini	3	Cimitan	2	Giugliano	4	Stamegna	1	
Fassina	4	Creai	1	Fradelin	3	Diano	2	BANCHINI – FASSINA
Filoni	0	Formica	2	Francolla	2	Rauco	2	
Bianchi	2	Corsi	4	Fereoli	1	Pagliari	0	MARTINOIA – MANZINI - FRADELIN
Banchini	4	Picotti	2	Pozzati	2			STRIULLI – CORSI

18.15 DEFATICAMENTO

Stretching

NB Ferme PICOTTI (febbrecitante) BANCHINI (risentimento ginocchio) Lavoro differenziato per POZZATI (schiena)



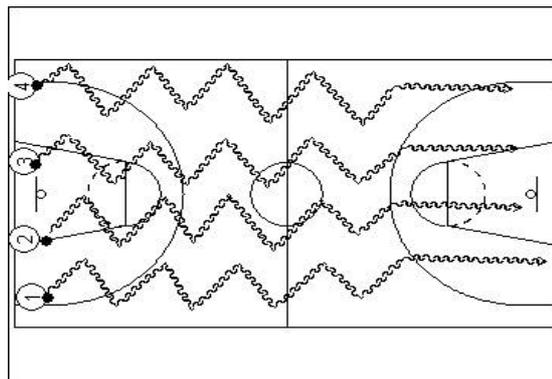
Allenamento Mercoledì 25 Giugno 2003 (Mattina)

09.30 ATTIVAZIONE

10' PALLEGGIO

4 file 4 campi a soluzione:

- Cambio di mano frontale
- Cambio di mano protetto
- Cambio di mano tra le gambe
- Cambio di mano (frontale e tra) dopo arretram
- Cambio di mano dietro schiena
- Cambio di mano libero



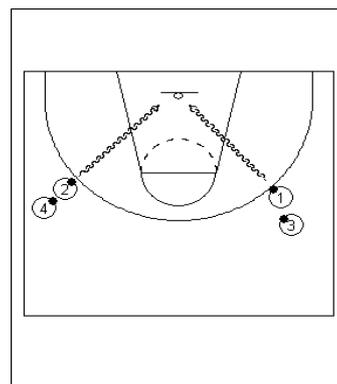
09.40 MODULO BRESSAN

- A) Passaggio a coppie
- B) Pass e Move a coppie
- C) Passaggio a terzetti (taglio basso)
- D) Tracuzzi

10.45 MODULO TECNICO

20' 1c0 (part incrociata)

- Autopassaggio + arresto 1 T + part incrociata + 2 pall Arr 1T e Tiro (DX SX)
- 1c0 da autopassaggio con lettura guidata difesa





11.05 TORNEO 1c1

Sedicesimi di finale	Quarti di finale
CORSI – STRIULLI 5-0	
DIANO – PAGLIARI 4 -1	STRIULLI – FRADELLIN
FRADELIN – GIUGLIANO 3 - 1	
MANZINI – BIANCHI 5 – 3	DIANO – MANZINI
ADZASU – CIMITAN 2 – 1	
COTTA – POZZATI 5 – 0	ADZASU – COTTA
CIMITAN – FORMICA 4 – 2	
FEREOLI – FILONI 5 – 2	FEREOLI - STAMEGNA
STAMEGNA – CREATI 5 – 0	
FASSINA - MARTINOIA 1 – 5	FASSINA – CIMITAN

11.25 DEFATICAMENTO

- Stretching arti inferiori e catena cinetica posteriore

NB Ferme Picotti (febbre) Rauco (risent ginocchio) Francolla (schiena) Lavoro differenz per Banchini

POMERIGGIO GITA A LIVIGNO

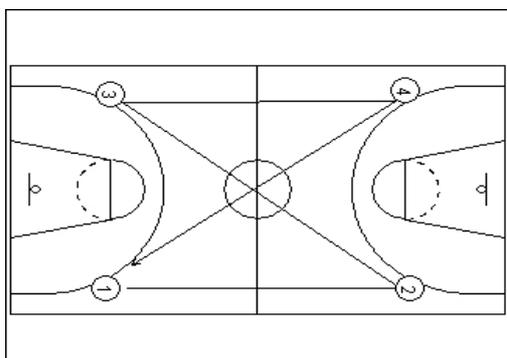


Allenamento Giovedì 26 Giugno 2003 (Mattina)

09.30 MODULO ATLETICO

7' ANDATURE

- Skip basso 2 piedi
- Skip basso 1 piede (cambio al ritorno)
- Calciata 2 piedi
- Calciata 1 piede (cambio al ritorno)
- Saltellata + circonduzione arti superiori
- Galoppo laterale
- 1 passo e stacco + arti superiori verso l'alto
- 2 passi e stacco + arti superiori verso l'alto
- Corsa laterale incrociata



Andature utilizzando il campo di basket

- 1 Andatura
- 2 Corsa di recupero
- 3 Andatura
- 4 Corsa di recupero

10' SPRINT DA FERMO (2 ripetizioni ad ex)

- 3 appoggi sprint da fermo piede dx
- 3 appoggi sprint da fermo piede sx
- 5 appoggi sprint da fermo piede dx
- 5 appoggi sprint da fermo piede sx

5' SALTO IN LUNGO DA FERMO (3 Ripetizioni)

Descrizione : Piedi pari sulla linea, mani ai fianchi, gambe tese, piegare le gambe e eseguire il salto in avanti

10' LANCIO PALLA MEDICA 2KG 2 MANI DAL PETTO (5 RIPETIZ AD EX)

A) Descrizione : Palla tenuta con 2 mani all'altezza del petto, piedi aperti poco più della larghezza del bacino, gambe tese Esecuzione: Piegare le gambe e distenderle mentre si stendono le braccia per lanciare la palla (senza staccare i piedi da terra)

B) Come ex A ma aggiungendo un passo in avanti per completare il lancio

5' ADDOMINALI (3 serie da 10 ripetizioni recupero 1 min)

Partenza : Supina mani dietro la nuca, gambe piegate

Esecuzione : Sollevare leggermente le spalle in direz del bacino

NB Non usare le mani contro la nuca per salire (altrimenti si utilizza il collo). Non sollevare le spalle fino alle cosce ma alzare di pochi cm rispetto al suolo

5' TEST : Saltelli con funicella

Eseguire il max di saltello piedi pari (3 prove) (Vedi risultati nella tabella test)



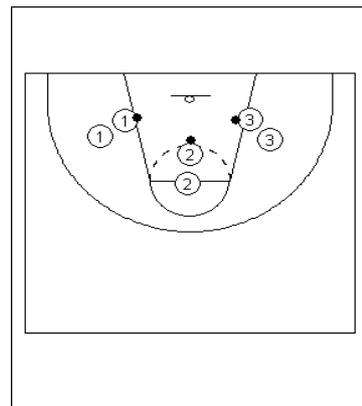
10.30 MODULO TECNICO

g) TIRO (DIDATTICA)

- 3' Tiro una mano senza uso gambe ma solo piedi
- 3' Tiro una mano con uso gambe (curare allineamento)
- 3' Tiro una mano dopo 3 saltelli

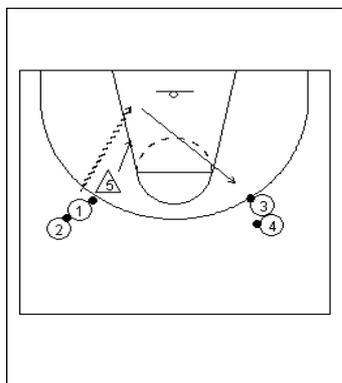
h) AUTOPASSAGGIO RICEZ PART INCR ARR 1T

- 3' Didattico
- 5' Gara (tre gare ai 10pt dx centro sx)



i) 1c1 (difesa sulla palla)

Obiettivo MURO



1c1 in continuita difesa su palla

1 attacca e 5 difende obiettivo muro non farsi battere
1 Dopo aver attaccato va a difendere su 3
In contiunit

11.16 GIOCO

5c5 Tutto campo (mini partite ai 7 pt)

Obiettivo : difesa muro (intensità)

11.31 DEFATICAMENTO

Stretching

NB Ferma Picotti (convalescente) Creati (stomaco)



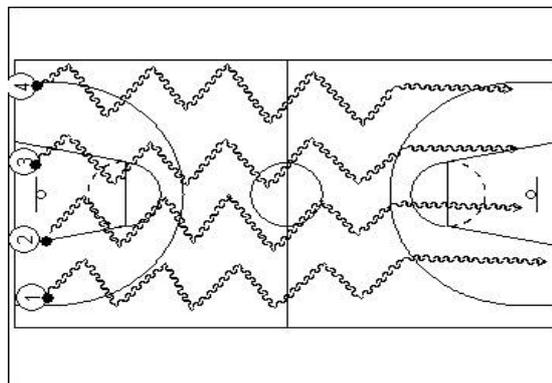
Allenamento Venerdì 27 Giugno 2003 (Mattina)

09.30 ATTIVAZIONE

10' PALLEGGIO

4 file 4 campi a soluzione:

- Cambio di mano frontale
- Cambio di mano protetto
- Cambio di mano tra le gambe
- Cambio di mano (frontale e tra) dopo arretram
- Cambio di mano dietro schiena
- Cambio di mano libero



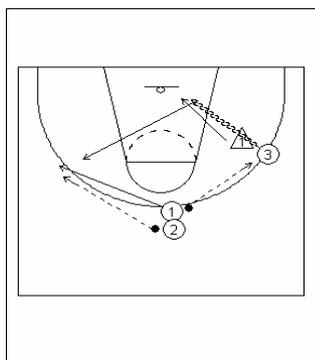
09.40 MODULO BRESSAN

- E) Passaggio a coppie
- F) Pass e Move a coppie
- G) Passaggio a terzetti (taglio basso)
- H) Tracuzzi

5' break

10.45 MODULO TECNICO

20' 1c1 anticipare e reagire alla ricezione



Gioco libero

10' defaticamento.

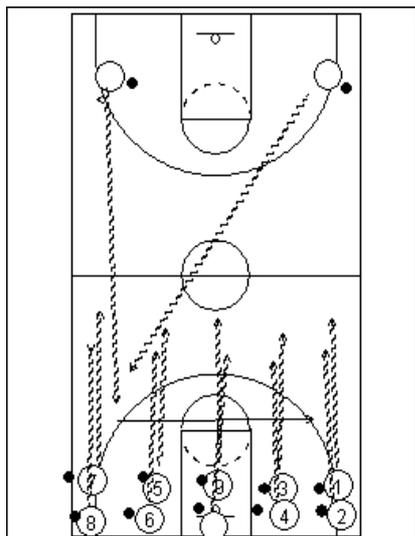
NB ROSETTA (gomito) si fermano CORSI e DIANO (problemi muscolari)



Allenamento Venerdì 27 Giugno 2003 (Pomeriggio)

09.30 MODULO TECNICO

15' palleggio



1

- la seconda recupera e cerca di rubare la palla con la mano interna
- imitazione
- quella in diag deve ragg la comp prima della linea della pallavolo

10 con palla 10 con 1 pallone che muovendosi devono eliminare quelle con la palla

15' tiro

gare :

- terzo tempo
- 2 palleggi e tiro
- 1 palleggio e tiro
- 1 palleggio avanzamento , 2 palleggi arretramento , cambio mano frontale arresto e tiro

5 break



Gioco

1\2 campo 1 c 1

squadra bianca - squadra blu 11 -12

1\4 campo 1 c 1

Squadra blu - Squadra rossa 18 -16

Sul fondo 1 c 1

squadra rossa – squadra bianca 14 -26

10' defaticamento

NB ROSETTA (gomito)



Allenamento Sabato 28 Giugno 2003 (Mattina)

09.30 MODULO TECNICO

10' BALL HANDLING.

15' tic tac a 2 2 palloni uno battuto uno diretto

“ “ “ 1 pallone no palleggio tira l esterna

“ “ “ “ “ 1 palleggio mano esterna

“ “ “ “ “ “ “ “ arresto passaggio

FINALI DELLE GARE

Finale 1 c 1 1\2 campo

bianco - blu 18 -9

Finale 1 c 1 1\4 campo

Bianco – rosso 18 – 14

Finale 1 c 1 sul fondo

Rosso – blu 14 – 16

10' defaticamento