

ITALIA BASKETBALL

PROGETTO DI QUALIFICAZIONE NAZIONALE “ 1995 “

Raduno Interregionale Nord

Lignano Sabbiadoro, 4 – 8 Marzo 2009

Book Tecnico

Staff Nord

Responsabile SSNM maschile	Angelo Barnaba
Team Manager	Pietro Pietrazzini
Resp. Tecnico P. Q. N.	Gaetano Gebbia
Istruttore SSNM	Antonio Bocchino
Ref. Tec. SSNM	Valeria Giovati
Assistenti Allenatore	Gabriele Ghirelli Matteo Pecchio
Preparatore Fisico	Paolo Guderzo
Collaboratori Fisici	Paolo Marson Manuel Torbol
Giovani Allenatori CNA	Fabio Ferina Tommaso Gergati Gabriele Podestà Stefano Schiavon Davide Tassinari Federico Vignola Carmelo Zarbo
Medico	Giuseppe Pelsoni
Massofisioterapista	Luigi Scalabrino
Istruttore CIA	Aldo Albanesi
Giovani Arbitri CIA	Lorenzo Allera Alessandro Esposito Enrico Pilotto Marco Recenti Matteo Turco Mattia Vatta



RADUNO INTERREGIONALE NORD

giocatori

- 1 Akele Nicola
- 3 Basile Nicolò
- 5 Caroli Matteo
- 7 Di Prampero Federico
- 9 Erba Davide
- 11 Ferraris Giovanni
- 13 Nebbia Colombo Emanuele
- 15 Pillastrini Simone
- 17 Prato Andrea
- 19 Riva Riccardo
- 21 Siviero Matteo
- 23 Vildera Giovanni

giocatori

- 2 Baldasso Lorenzo
- 4 Carena Michele
- 6 Cerniz Marco
- 8 Di Prenda Matteo
- 10 Farella Mario
- 12 Melli Enrico
- 14 Nobile Vittorio
- 16 Polo Michele
- 18 Rappo Giacomo
- 20 Rizzardi Denis
- 22 Spatti Alessandro
- 24 Zucchetti Giovanni

Programma generale

		<i>mattino</i>	<i>pomeriggio</i>
mercoledì	04 - mar		raduno
giovedì	05 - mar	All. lineare	All. modulare
venerdì	06 - mar	All. lineare	Torneo
sabato	07 - mar	All. lineare	All. modulare
domenica	08 - mar	Torneo	

Contenuti tecnici

		<i>mattino</i>	<i>pomeriggio</i>
mercoledì	04 – mar		raduno
		test	individuali
giovedì	05 - mar	individuali	3 vs 3
		1 c 1	contropiede
		test	torneo
venerdì	06 - mar	individuali	
		1 c 1	
		test	individuali
sabato	07 - mar	individuali	3 c 3
			contropiede
domenica	08 - mar	torneo	

Specifici tecnici

mer	04 - mar	raduno
gio	05 - mar	Tiro – BH – arresti / partenze – 1 c 1 con palla
gio	05 - mar	M1 : passaggio – M2 : gioco senza palla – tiro - contropiede
ven	06 - mar	Tiro – BH – ricezione / palleggio – 1 c 1 con palla
ven	06 - mar	5 c 5
sab	07 - mar	Tiro – BH – palleggio - tiro
sab	07 - mar	M1 : passaggio – M2 : gioco senza palla – tiro - contropiede
dom	08 - mar	5 c 5

Allenamento modulare

MODULO 1

8'	ball handling/fisica
8'	fisica/ball handling
12'	individuale
8'	3 c 3
2'	pausa

MODULO 2

8'	palleggio 2 palloni/fisica
8'	fisica/palleggio 2 palloni
12'	individuale
8'	3 c 3
2'	pausa

MODULO 3

6'	tiro
18'	contropiede
5'	defaticamento

Dettagli orario

AZZURRI

BIANCHI

giovedì 5 marzo

09:15-11:35

09:35-11:50

16:00-17:45

17:45-19:30

venerdì 6 marzo

09:35-11:50

09:15-11:35

16:30-19:15

16:30-19:15

sabato 7 marzo

10:15-12:15

08:45-10:45

17:45-19:30

16:00-17:45

domenica 8 marzo

09:00 - 11:45

9:00 - 11:45

Argomenti:	Tiro	10'
	Ball handling	12'
	Arresti e partenze	20'
	1c1 con palla	18'

ATTIVAZIONE [20']

ANDATURE GENERALI E SPECIFICHE – RAPIDITÀ PIEDI E SPOSTAMENTI

1) Descrizione [10']: i giocatori divisi in due righe da sei a fondo campo eseguono delle andature coordinative (corsa in avanti e all'indietro, passo saltellato, corsa laterale, corsa a slalom avanti e indietro, cambi di direzione avanti e indietro con elementi di mobilità articolare quali circonduzioni e slanci delle braccia).

2) Descrizione [10']: i giocatori divisi su sei file a fondo campo effettuano lavori di linestep frontale e laterale su una striscia di gommapiuma.

Girando attorno a 2 cinesini eseguono spostamenti laterali e frontali in senso orario ed antiorario con arrivo in arresto bi podalico, successivamente distanziano i cinesini e descrivono un movimento ad 8 tra essi sia con partenza in avanzamento che in arretramento.

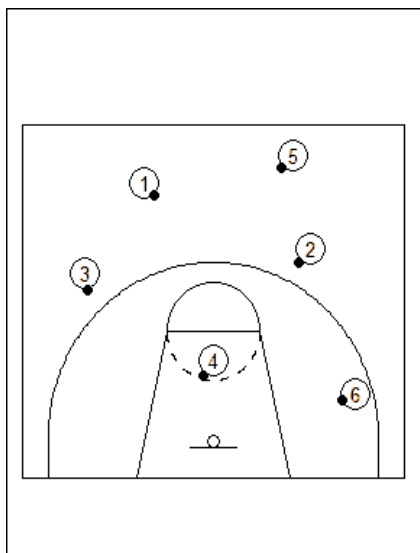
3) Test fisici (gruppo che non sta svolgendo l'allenamento) : con pedana di Bosco CMJ braccia libere, CMJ monopodalico destro e sinistro, stiffness braccia libere, stiffness monopodalico destro e sinistro, test a croce, linestep frontale e laterale, lancio da seduto della palla.

Misure antropometriche: altezza, peso, altezza da seduto, reach, grande apertura, composizione corporea (plicometria e circonferenze).

TIRO [10']

Obiettivo generale: miglioramento tecnica di tiro;

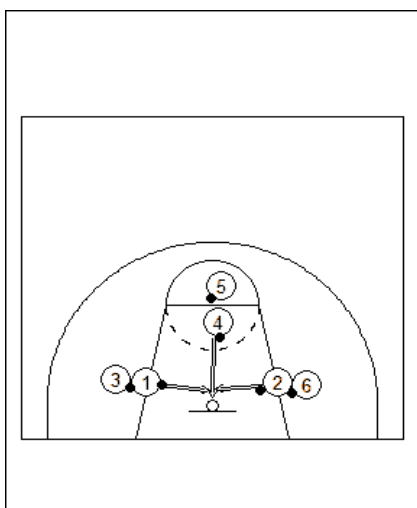
Obiettivi specifici: presa della palla, coordinazione gambe-braccia, posizione della palla, distensione verticale dell'arto di tiro.



1 [2' 30 " + 2' 30"]

Descrizione: sparsi per il campo, lasciare cadere la palla davanti al piede corrispondente alla mano di tiro, raccoglierla piegando le ginocchia e allargando le dita in una presa solo sui polpastrelli, portarla sopra la testa con il gomito della mano di tiro e allineato al ginocchio. Successivamente effettuare una distensione del braccio.

Obiettivi: coordinazione gambe-braccia e al rilascio della palla con la chiusura del polso.



2 [2' 30" + 2' 30"]

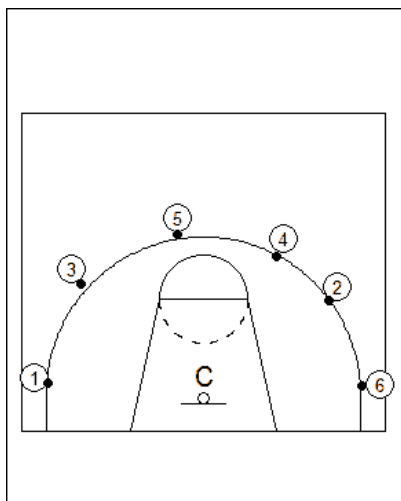
Descrizione: giocatori divisi in 3 file come da diagramma. La posizione di partenza è con la palla a contatto della coscia corrispondente alla mano di tiro, dopo un battito di piedi si effettua il movimento di tiro. Successivamente effettuare due simulazioni di tiro con altrettante battute a terra dei piedi, quindi effettuarne una terza e tiro a canestro.

Obiettivi : controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, distensione verticale del braccio di tiro.

BALL HANDLING [12']

Obiettivo generale: miglioramento del controllo della palla;

Obiettivi specifici: posizione della mano sulla, miglioramento della sensibilità e del controllo di palla in situazione di palleggio statico e dinamico.



1

Descrizione: i giocatori con palla sono disposti con i piedi sulla linea dei 3 punti fronte a canestro come da diagramma ed eseguono:

- Passaggi da una mano all'altra utilizzando i polpastrelli (palla alta fino a palla bassa) e polso.
- Circondazioni intorno alla gamba dx e sx;
- Otto in mezzo alle gambe.
- Cambi di presa con la palla tra le gambe (rapidità delle mani).
- Palleggio variando altezza/frequenza/posizione della palla rispetto al corpo.

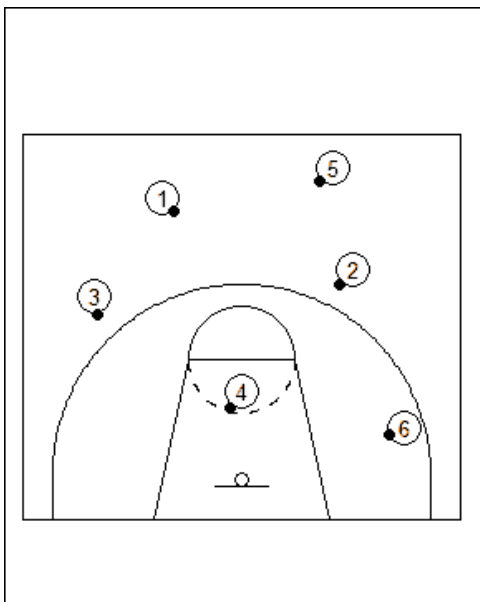
-Pendoli sia lateralmente che frontalmente variando l'ampiezza dell'oscillazione.

-Palleggio in avanzamento verso canestro curando che il movimento sia eseguito con la spalla interna protesa in avanti a "bucare il difensore" (torsione del busto).

ARRESTO A 2 TEMPI E PARTENZA INCROCIATA [20']

Obiettivo Generale: equilibrio sulla ricezione della palla

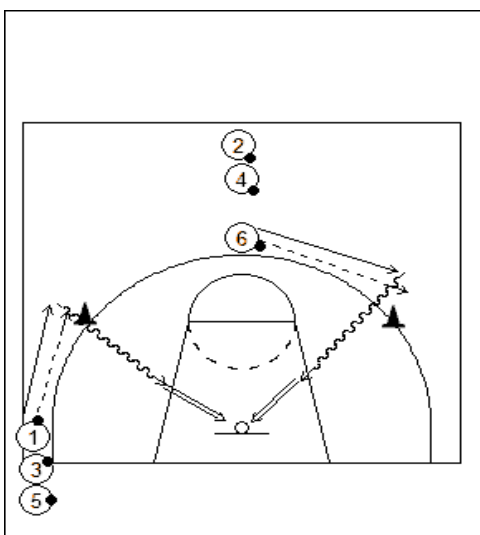
Obiettivi Specifici: corretta scelta del perno a seconda della direzione di arresto, gestione dei disequilibri, grande enfasi alla spinta dei piedi sul terreno con chiusura degli angoli caviglia-ginocchio-anche spalle.



1 [3' + 3']

Descrizione: i giocatori liberi di muoversi per il campo fronte a canestro, ognuno con una palla:

lasciare cadere la palla dall'altezza della spalla e, dopo il rimbalzo sul terreno, vanno a "strappare" il pallone eseguendo un arresto a 2 tempi. Nell'eseguire l'arresto l'attenzione va posta a mantenere un buon equilibrio, restando bassi sulle ginocchia e avendo come idea quella di andare "sotto la palla". Successivamente lanciare la palla verso l'alto e afferrarla eseguendo un arresto a due tempi con seguente giro dorsale sul perno per poi tornare a fronteggiare il canestro, ritrovando la posizione fondamentale in equilibrio (gestione squilibri).

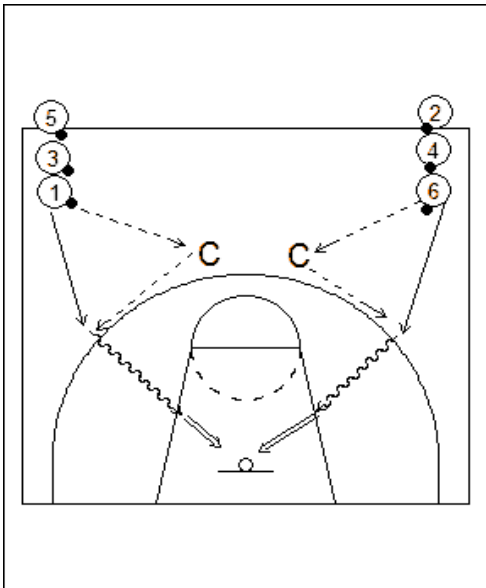


2 [5' + 5']

Descrizione: giocatori in angolo, eseguire un auto passaggio all'altezza dell'ala, arresto 2 tempi (interno - esterno) e partenza incrociata verso il fondo.

Contemporaneamente giocatori in punta, eseguire un auto passaggio verso l'ala opposta e dopo aver effettuato un arresto a 2 tempi (interno esterno) attaccano verso il centro con una partenza incrociata.

Obiettivi : entrare di spalla nel palleggio, verticalità.



3 [4']

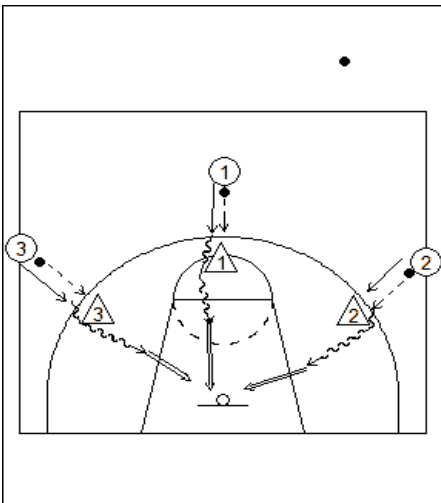
Descrizione: i giocatori passano la palla al coach e sprintano in posizione di ala ricevendo il passaggio di ritorno. Dopo aver trovato il giusto equilibrio con un arresto a due tempi, attaccano il canestro con una partenza incrociata.

Obiettivi : ricezione in corsa, arresto a due tempi con recupero dell'equilibrio, strappare la palla, palleggio profondo a canestro.

1C1 CON PALLA [18']

Obiettivi Generali: attaccare il canestro battendo la difesa del diretto avversario

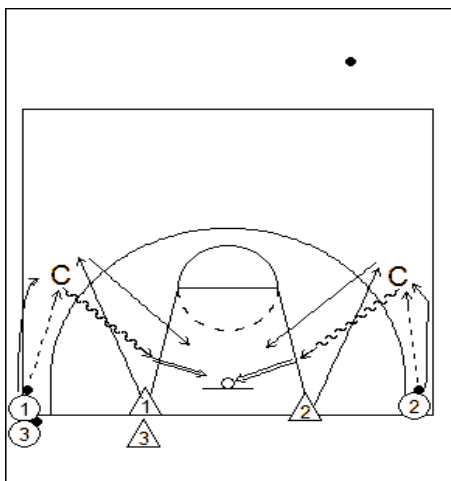
Obiettivi Specifici: Prendere e mantenere vantaggio attraverso il corretto utilizzo di piedi e spalle.



1 [6']

Descrizione: giocatori disposti su tre file, difensore davanti all'attaccante di spalle alla palla; l'attaccante effettua un'auto passaggio, arresto a 2 tempi e partenza incrociata.

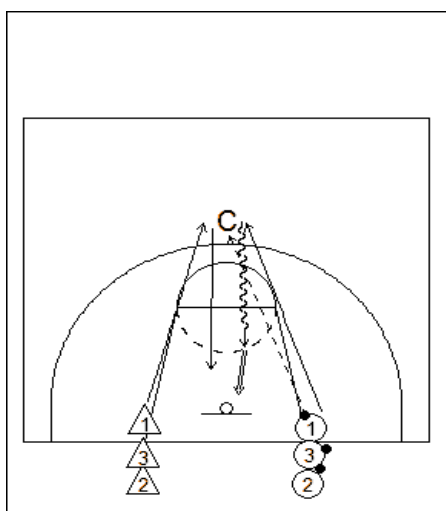
Obiettivi: bucare il difensore, proteggere il palleggio ruotando il busto e portando avanti la spalla opposta, mantenere il vantaggio acquisito.



2 [6']

Descrizione: giocatori divisi in coppie, un attaccante e un difensore. L'attaccante passa la palla all'allenatore e al segnale sprinta a strappare la palla dalla sua mano esterna per poi attaccare il canestro. Il difensore scatta a toccare la mano interna dell'allenatore prima di difendere. L'allenatore gestisce il vantaggio da concedere all'attaccante.

Obiettivi : strappare forte la palla, controllo del corpo (equilibrio), mantenere il vantaggio sulla difesa.



3 [6']

Descrizione: giocatori disposti su due file come da diagramma. Dopo il passaggio al coach, sprintare verso di lui. L'attaccante strappa la palla e attacca il canestro, il difensore tocca la mano dell'allenatore e recupera.

Obiettivi : strappare la palla, arresto a due tempi e fronteggiare il canestro, controllo del corpo (equilibrio), mantenere il vantaggio sulla difesa.

Argomenti :	Modulo 1 -	ball handling / fisica	[8' x 2]
		passaggio	[12']
		3 vs 3	[8']
	Modulo 2 -	palleggio 2 palloni / fisica	[8' x 2']
		gioco senza palla	[12']
		3 vs 3	[8']
	Modulo 3 -	tiro	[6']
		contropiede	[18']

MODULO 1

BALL HANDLING / FISICA [8']

FISICA

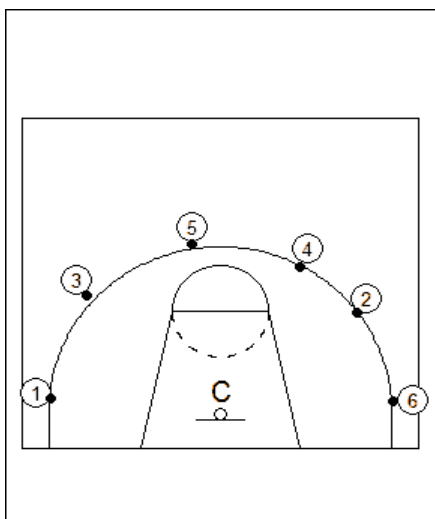
MOBILITÀ ARTICOLARE CON BANDE ELASTICHE

Descrizione: i giocatori, ciascuno con una banda elastica, si dispongono a coppie uno di fronte all'altro nella metà campo e si alternano nell'esecuzione dell'esercizio: tendono l'elastico portandolo sopra la testa, portano un braccio teso in alto e l'altro teso in fuori e ripetono quest'ultimo lavoro con l'aggiunta di una torsione del busto. **Rapporto lavoro:recupero 1:1**

BALL HANDLING

Obiettivo generale: miglioramento del controllo di palla, rapidità di mani.

Obiettivi specifici: miglioramento sensibilità e controllo palla in situazione di palleggio statico e dinamico.



1 [8']

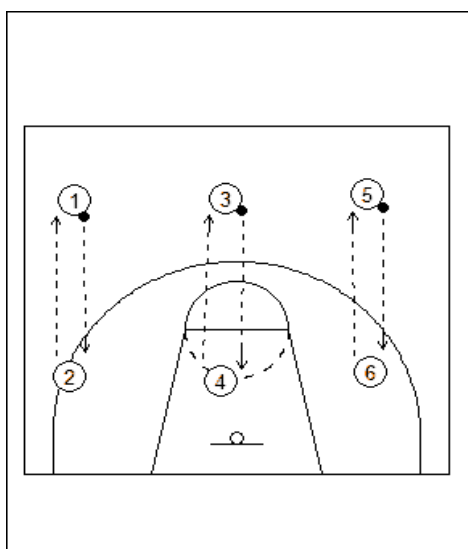
Descrizione: i giocatori con palla sono disposti con i piedi sulla linea dei 3 punti come disegno ed eseguono:

- Passaggi da una mano all'altra utilizzando i polpastrelli (palla alta fino a palla bassa) e polso.
- Lasciare e prendere la palla al volo
- Battere le mani e afferrare al volo la palla,
- Palla lasciata dietro la nuca e presa dietro schiena e presa al volo tra le gambe incrociando la presa
- Palleggio con frequenza e altezze diverse(spalle, anche e ginocchia).
- attaccare in palleggio il canestro buttando la spalla in avanti.

FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI PASSAGGIO [12']

Obiettivo generale: curare e migliorare la tecnica di passaggio.

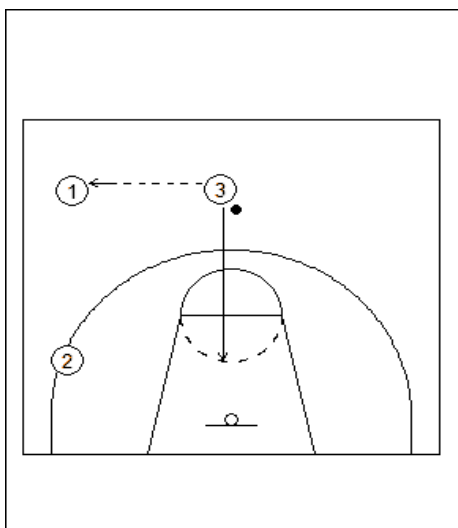
Obiettivi specifici: passaggi spinti laterali accompagnando il movimento con il piede corrispondente alla mano di passaggio, ritrovare equilibrio per eseguire il passaggio.



1 [4']

Descrizione: A coppie, disposti uno di fronte all'altro, passare la palla ad una mano accompagnando il passaggio con il piede corrispondente. Successivamente il passaggio viene effettuato due mani dal petto. Ultima variante, passaggio eseguito ad una mano dal palleggio.

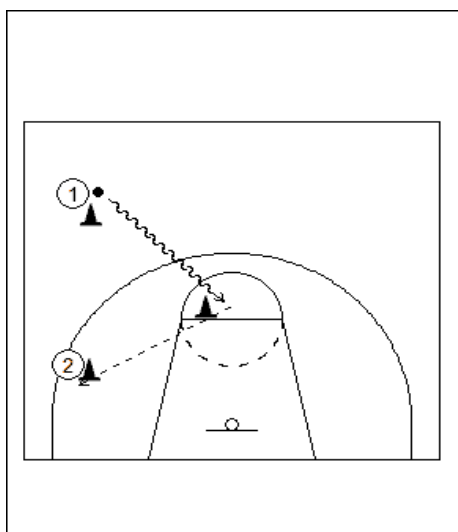
Obiettivi : utilizzo dei polsi e delle braccia per indirizzare la palla in maniera energica e precisa verso un bersaglio.



2 [4']

Descrizione: Divisi in terzetti giocatori disposti come diag. Passare la palla con mano esterna e muoversi in direzione dell'angolo libero.

Obiettivi : trasferire il peso del corpo da una gamba all'altra (verso quella corrispondente la mano di passaggio), ritrovare l'equilibrio, utilizzo e spinta di polsi e braccia.



3 [4']

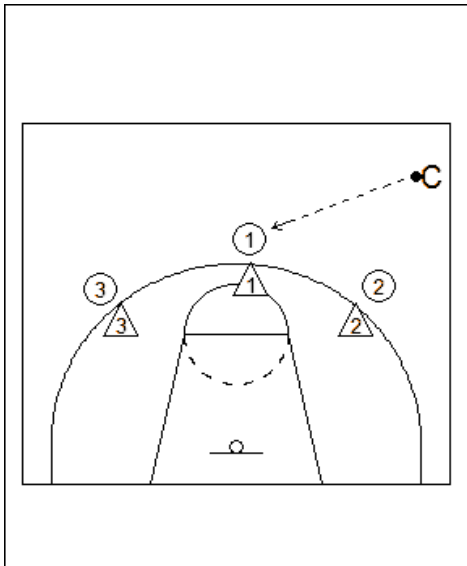
Descrizione: a coppie, il giocatore con la palla si sposta in palleggio verso il cinesino non occupato dal compagno. Effettuare un arresto a due tempi e un passaggio con la mano esterna accompagnandolo sempre con la gamba omologa.

Obiettivi : raccolta della palla, ritrovare la migliore posizione di equilibrio, utilizzo dei polsi e delle braccia per indirizzare la palla in maniera energica e precisa verso un bersaglio.

3 contro 3 [8']

Obiettivo generale: giocare con i compagni.

Obiettivi specifici: fronteggiare il canestro ogni qualvolta si riceve il pallone, passare e tagliare a canestro.



1

Descrizione: ogni azione del 3c3 inizia con la palla in mano all'allenatore che la mette in gioco, facendo attenzione che chi riceve la palla fronteggi e minacci il canestro in equilibrio.

BREAK

[2']

MODULO 2

PALLEGGIO con 2 PALLONI / FISICA [8']

FISICA

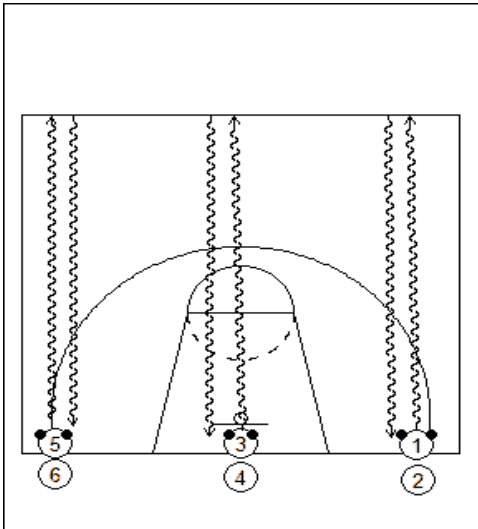
STABILIZZAZIONE

Descrizione: i giocatori si dispongono a coppie uno di fronte all'altro nella metà campo e si alternano nell'esecuzione dei seguenti arresti: monopodalico da posizione fondamentale, monopodalico con pre-attivazione dei piedi, monopodalico con pre-attivazione e cambio piede, corsa sul posto e arresto monopodalico in avanti, indietro e dopo spostamento laterale. **Rapporto lavoro:recupero 1:1**

PALLEGGIO DUE PALLONI

Obiettivo generale: miglioramento del controllo della palla e della coordinazione.

Obiettivi specifici: miglioramento sensibilità e controllo palla in situazione di palleggio statico e dinamico, miglioramento utilizzo mano debole.



1

Descrizione: giocatori con 2 palloni disposti sulla linea di fondo ed eseguono da posizione statica:

- palleggio omologo
- palleggio alternato
- palleggio omologo variando la frequenza e l'altezza
- palleggio alternato variando frequenza e altezza.

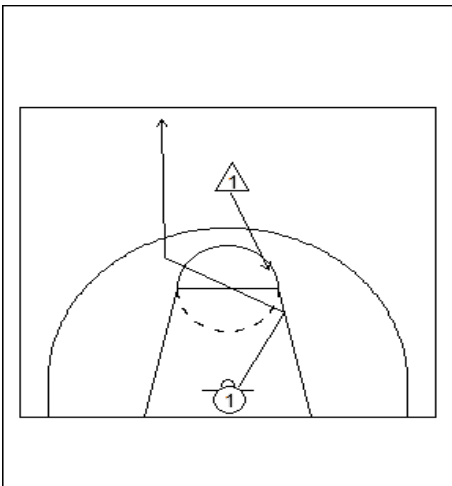
Successivamente in avanzamento fino a metà campo:

- palleggio alternato in avanzamento e omologo in arretramento
- palleggio con 1 mano mentre con l'altra lancio e riafferro la palla

FONDAMENTALI INDIVIDUALI 1 CS 1 SENZA PALLA [12']

Obiettivo generale: saper giocare senza palla eseguendo cambi di direzione e conseguenti cambi di velocità.

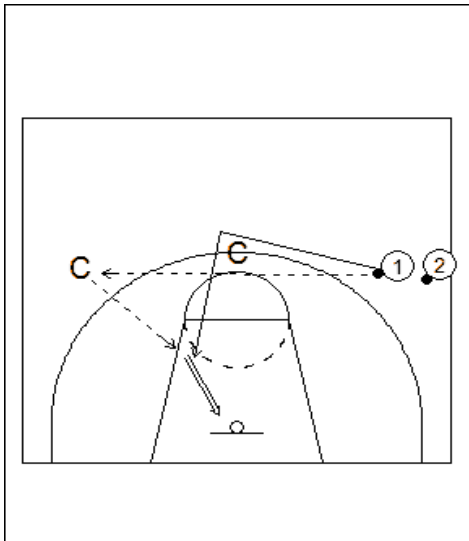
Obiettivi specifici : portare il peso del corpo da una gamba all'altra, baricentro basso, cambi di velocità, riconoscere le situazioni, muoversi verso il canestro dopo un passaggio.



1 [2']

Descrizione : giocatori disposti frontalmente l'uno sotto il canestro l'altro a metà campo, correre da fondo campo senza farsi prendere dall'altro, passando per la fascia centrale del campo.

Obiettivi : cambi di direzione e velocità, fintare i movimenti.



2 [5' + 5']

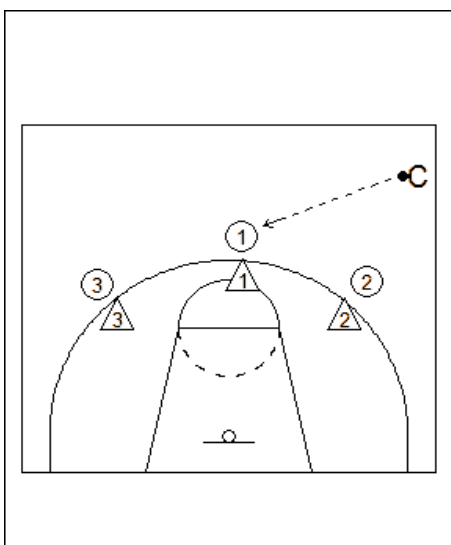
Descrizione: giocatori disposti sul prolungamento del tiro libero fuori dalla linea dei tre punti, passare la palla "skip" all'allenatore sull'altro lato del campo, sprintare in punta e tagliare davanti all'assistente per ricevere di nuovo la palla sul taglio e concludere a canestro. Successivamente l'assistente spezza il movimento del giocatore che esegue un back door verso il canestro. Conclusione prima sul lato forte, poi su quello debole. Infine l'assistente casualmente decide se spezzare oppure no il movimento verso la palla del giocatore il quale è costretto a riconoscere la situazione.

Obiettivi : cambio di direzione a 90 ° (un angolo e non una curva), cambio di velocità mantenendo un baricentro basso, ricezione in equilibrio dando un bersaglio all'allenatore, riconoscere se tagliare davanti o back door.

3 vs 3 [8']

Obiettivo generale: giocare senza palla.

Obiettivi specifici: saper riconoscere la situazione in base ai movimenti del proprio difensore in una componente agonistica.



1

Descrizione: ogni azione del 3c3 inizia con la palla in mano all'allenatore che la mette in gioco. I giocatori eseguono smarcamenti verso la palla e tagliano a canestro se non ricevono. Il vincolo è di due palleggi ad ogni possesso singolo.

Obiettivi : smarcarsi verso la palla, riconoscere la difesa e reagire di conseguenza (taglio davanti o back door), fronteggiare il canestro quando si riceve, non stazionare in area.

BREAK

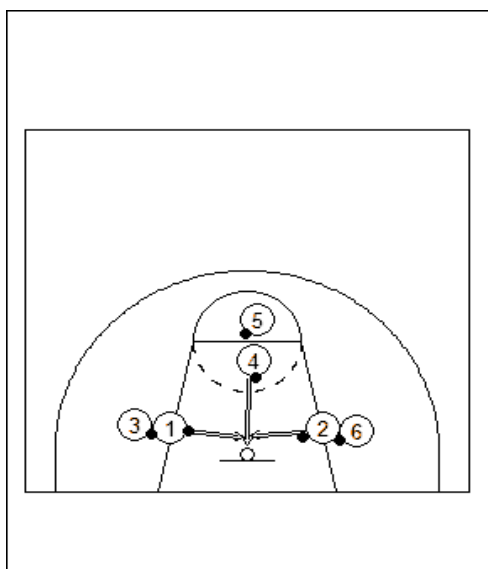
[2']

MODULO 3

TIRO [6']

Obiettivo generale: miglioramento tecnica di tiro;

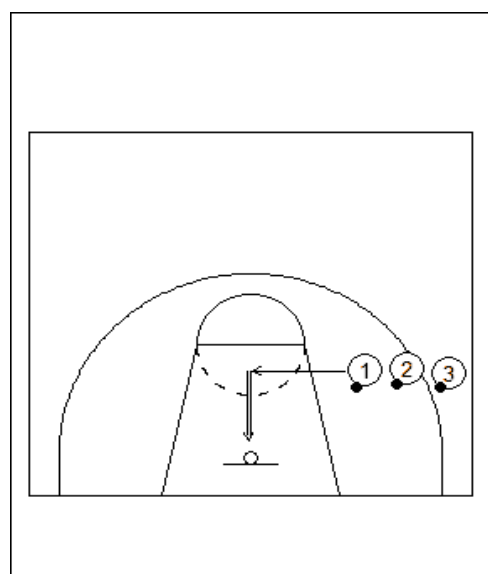
Obiettivi specifici: presa della palla, coordinazione gambe-braccia, angoli di tiro (caviglie – ginocchia – anche), distensione verticale del braccio di tiro.



1 [3']

Descrizione: giocatori divisi in 3 file come da diagramma. La posizione di partenza è con la palla a contatto della coscia corrispondente alla mano di tiro, battuta di piedi con contemporaneo caricamento del tiro, distendere l'arto superiore di tiro per tirare a canestro. Segnare senza l'utilizzo di ferro o tabellone.

Obiettivi : controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, battuta veloce di piedi, andare sotto la palla, palla allineata alla spalla di tiro, distensione verticale del braccio di tiro.



2 [3']

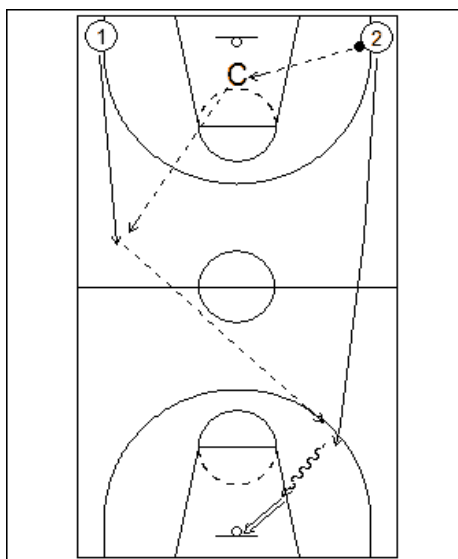
Descrizione: giocatori disposti appena sotto il tiro libero fuori dalla'rea dei 3", palla caricata sulla spalla di tiro, dopo tre passi laterali verso il centro, battuta di piedi rapida e tiro.

Obiettivi : equilibrio al momento del tiro, controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, battuta veloce di piedi, andare sotto la palla, palla allineata alla spalla di tiro, distensione verticale del braccio di tiro.

CONTROPIEDE [18']

Obiettivo generale: spostarsi rapidamente da un lato all'altro del campo per concludere a canestro, possibilmente in collaborazione.

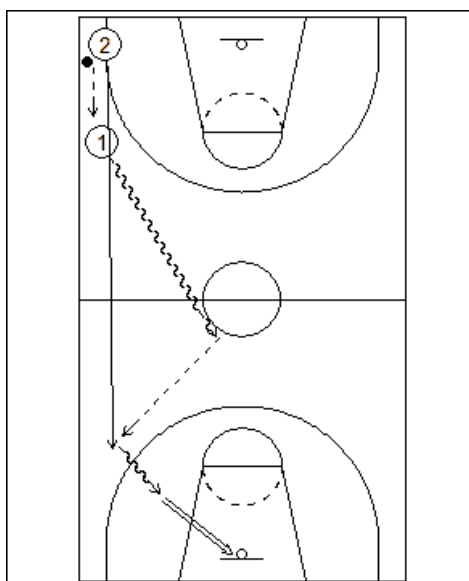
Obiettivi specifici: correre davanti al compagno con la palla per ricevere il passaggio, ricevere in equilibrio, buttare giù subito la palla.



1 [5']

Descrizione: disposti come da diagramma, dopo aver passato la palla all'allenatore, sprintare entrambi i giocatori verso il canestro opposto correndo sulle fasce laterali del campo, uno dei due riceve in corsa dal coach e palleggia a canestro, l'altro corre più velocemente per andare davanti alla linea della palla e ricevere quindi il passaggio per concludere a canestro.

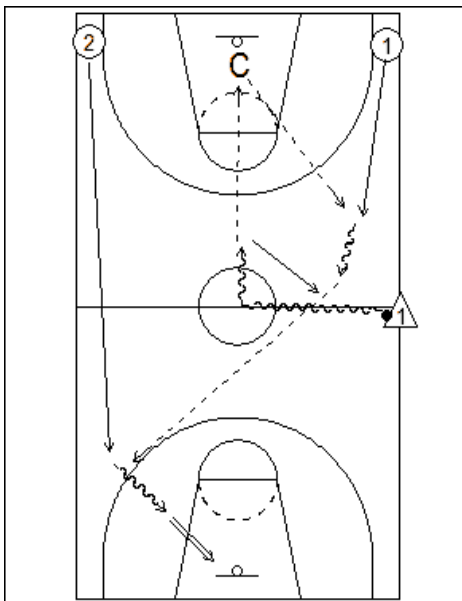
Obiettivi : correre davanti alla linea della palla, correre vicino alle linee laterali; tempismo del passaggio verso il compagno; mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione.



2 [5']

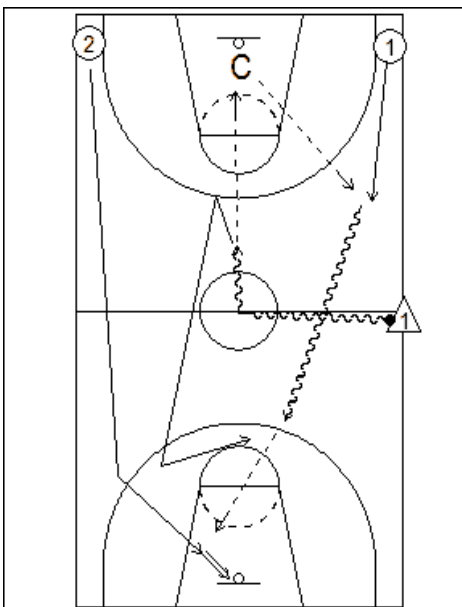
Descrizione: il giocatore con palla passa al suo compagno che si allarga dalla parte opposta; il ricevente va a canestro e se viene superato dal compagno in corsa deve passare la palla come nell'esercizio precedente.

Obiettivi : correre davanti alla linea della palla, correre vicino alle linee laterali; tempismo del passaggio verso il compagno; mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione.



3 [4' + 4']

Descrizione: tre giocatori, due nei due angoli a fondo campo, uno con palla appena fuori la metà campo. Palleggiare fino al centro del campo, cambio di mano frontale e attaccare in direzione del canestro, sotto il quale è posto l'allenatore che riceve il passaggio e a sua volta passa la palla a uno dei due giocatori che sprintano verso l'altro canestro. Il terzo che ha passato la palla va a difendere sul giocatore che riceve la palla dall'allenatore, mentre l'altro attaccante sprints a canestro. Successivamente si va a difendere immediatamente il giocatore che corre senza la palla.



Obiettivi : correre davanti alla linea della palla, correre vicino alle linee laterali; tempismo del passaggio verso il compagno; mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione, riconoscere la modalità di passaggio in base ai movimenti del difensore.

DEFATICAMENTO [5']

PROPRIOCETTIVITÀ

Descrizione: i giocatori a piedi nudi camminano liberamente occupando tutti gli spazi del campo, prestando attenzione particolare all'appoggio completo dei piedi a terra, camminano sull'avampiede, sui talloni, sull'esterno del piede ed eseguono delle rullate in avanti (appoggio successivo di tallone e avampiede) ed indietro (appoggio successivo di avampiede e tallone).

Argomenti:	Tiro	[12']
	Ball handling	[10']
	Ricezione-palleggio	[20']
	1c1 con palla	[18']

ATTIVAZIONE [20']

ANDATURE GENERALI E SPECIFICHE – RAPIDITÀ PIEDI E SPOSTAMENTI

1) Descrizione [5']: i giocatori divisi in due righe da sei a fondo campo eseguono delle andature coordinative (corsa in avanti e all'indietro, passo saltellato, corsa laterale, corsa a slalom avanti e indietro, cambi di direzione avanti e indietro con elementi di mobilità articolare quali circonduzioni e slanci delle braccia).

2) Descrizione [15']: i giocatori divisi a terzetti a fondo campo effettuano lavori di linestep frontale e laterale su due strisce di gommapiuma. Successivamente eseguono i seguenti arresti monopodalici:

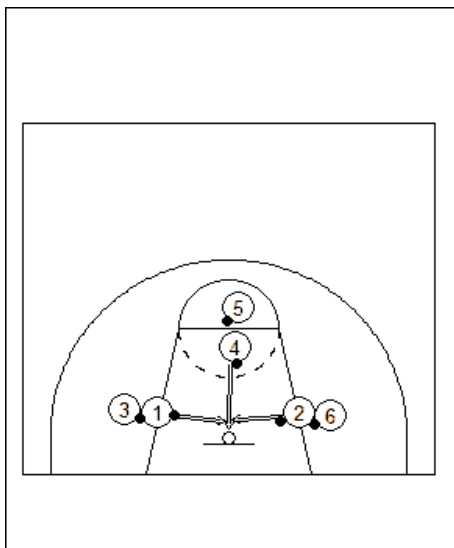
1. linestep frontale con un passo e arresto
2. linestep frontale, due passi di corsa avanti e arresto
3. linestep frontale con un passo e arresto sulla gamba di stacco
4. linestep laterale con appoggio tra le strisce ed arresto sulla gamba interna e sulla gamba esterna

Si portano i cinesini a 6 metri dalle strisce. I giocatori effettuano linestep frontale, un'accelerazione avanti e girano in senso orario ed antiorario attorno al cono finendo in arresto bi podalico.
Rapporto lavoro:recupero 1:1

TIRO [12']

Obiettivo generale: miglioramento tecnica di tiro;

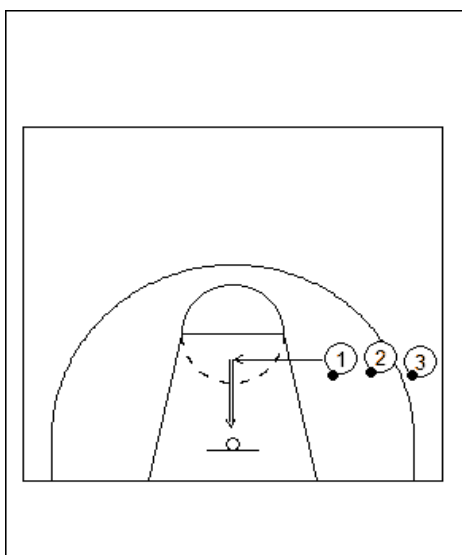
Obiettivi specifici: presa della palla, coordinazione gambe-braccia, caricamento del tiro, palla allineata alla spalla di tiro, distensione verticale dell'arto di tiro.



1 [4']

Descrizione: giocatori divisi in 3 file come da diagramma. La posizione di partenza è con la palla a contatto della coscia corrispondente alla mano di tiro, battuta di piedi con contemporaneo caricamento del tiro, distendere l'arto superiore di tiro per tirare a canestro. Segnare senza l'utilizzo di ferro o tabellone.

Obiettivi : controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, distensione verticale del braccio di tiro.



2 [4' + 4']

Descrizione : Descrizione: giocatori disposti appena sotto il tiro libero fuori dalla'rea dei 3", palla caricata sulla spalla di tiro, dopo tre passi laterali verso il centro, battuta di piedi rapida e tiro. Successivamente dopo una prima battuta fronte a canestro se ne esegue un'altra eseguendo una rotazione di 90° verso l'estremo del campo e un'altra ancora per tornare fronte canestro e concludere.

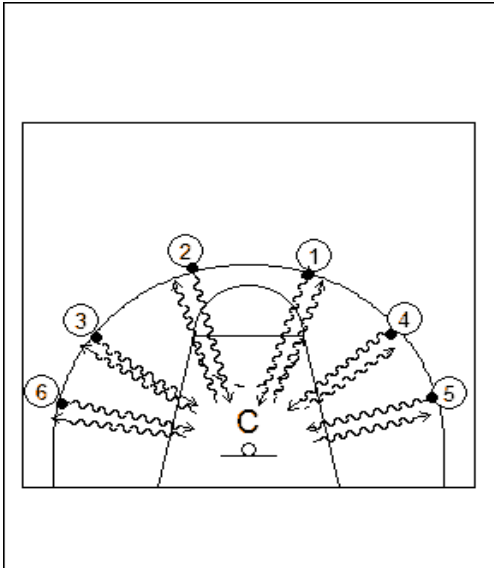
Obiettivi : equilibrio al momento del tiro, controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, battuta veloce di piedi, andare sotto la palla, palla allineata alla spalla di tiro,

distensione verticale del braccio di tiro.

BALL HANDLING [10']

Obiettivo generale: miglioramento del controllo della palla;

Obiettivi specifici: posizione della mano sulla, miglioramento della sensibilità e del controllo di palla in situazione di palleggio statico e dinamico.



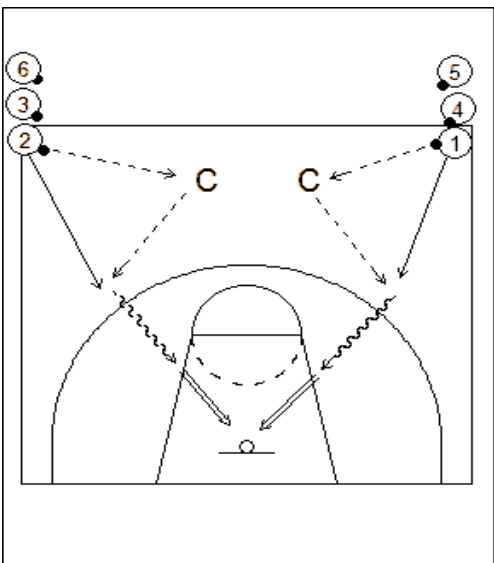
1

Descrizione: giocatori con palla disposti con i piedi sulla linea dei 3 punti fronte a canestro come da diagramma ed eseguono: Palleggio variando altezza/frequenza/posizione della palla rispetto al corpo. Pendoli sia lateralmente che frontalmente variando l'ampiezza dell'oscillazione. Palleggio in avanzamento verso canestro curando che il movimento sia eseguito con la spalla interna protesa in avanti a "bucare il difensore" (torsione del busto), quindi eseguire un'arretramento per poi sprintare di nuovo in avanzamento. Infine dopo l'arretramento viene effettuato un cambio di mano frontale.

RICEZIONE PALLEGGIO [20']

Obiettivo generale: ricevere la palla in corsa e " buttarla a terra " il più rapidamente possibile.

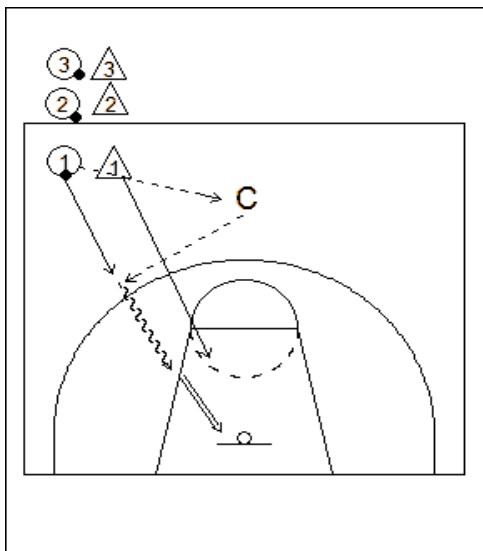
Obiettivi specifici: ricevere in equilibrio; piedi a canestro; baricentro basso; mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione.



1 [5']

Descrizione: Il giocatore passa la palla all'allenatore, taglia e riceve in "dai e vai" .

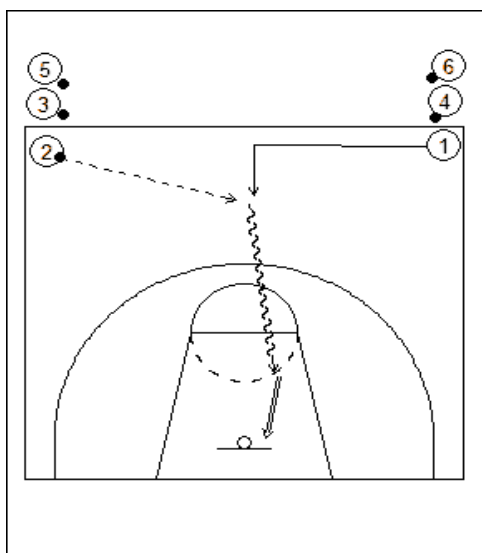
Obiettivi : mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione.



#2 [5']

Descrizione: Il giocatore passa la palla all'allenatore, dopo avere fatto qualche passettino taglia sprintando e riceve in "dai e vai", il difensore parte fronte alla linea di metà campo e nel momento in cui l'attaccante sprinta si gira e recupera.

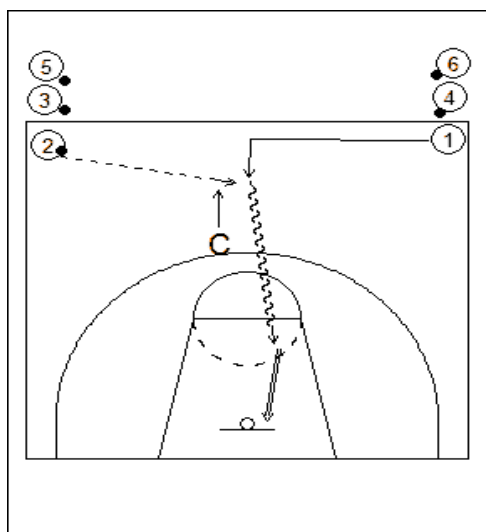
Obiettivo : mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione; mantenere il vantaggio sul difensore.



#3 [5' + 5']

Descrizione: esercizio "caspoggio" con i giocatori disposti sui due lati della metà campo, sprintare verso la palla ed, una volta arrivati in al centro del campo, eseguire un cambio di direzione verso il canestro per ricevere la palla sul primo passo del cambio di direzione. Arresto a due tempi e palleggio per andare a concludere a canestro. Successivamente dopo il primo palleggio viene eseguito un cambio di mano frontale per concludere sull'altro lato del canestro. Infine un allenatore indicatore agisce per far riconoscere al giocatore se proseguire a canestro con la stessa mano o cambiare mano.

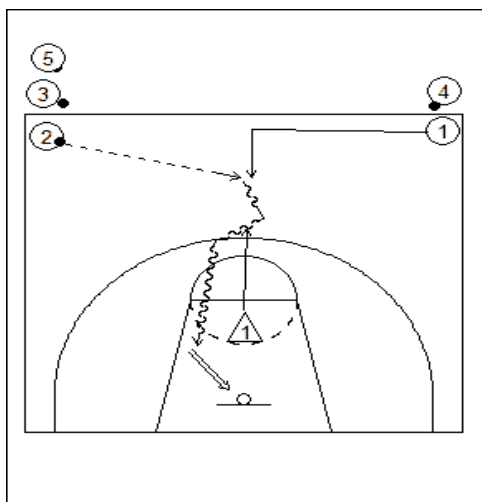
Obiettivi : pesi del corpo da una gamba all'altra nel cambio di direzione; buttare a terra la palla in equilibrio; palleggio profondo a canestro; riconoscere la situazione difensiva e agire di conseguenza.



1 VS 1 CON PALLA [12']

Obiettivi Generali: attaccare il canestro battendo la difesa del diretto avversario

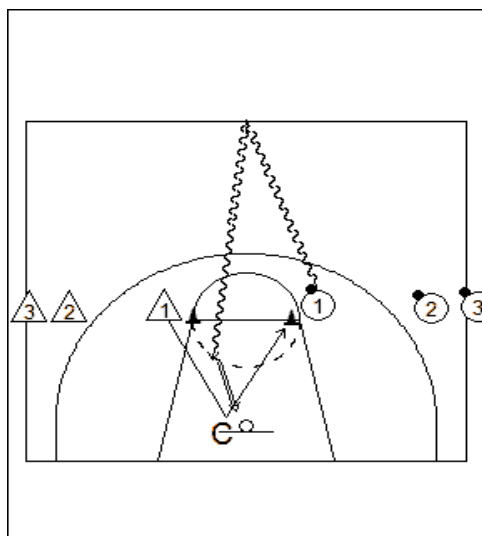
Obiettivi Specifici: Prendere e mantenere vantaggio attraverso il corretto utilizzo di piedi e spalle.



1 [4']

Descrizione: esercizio caspoggio sulle stesse caratteristiche del precedente, chi attacca difende. La difesa parte da due metri avanti il canestro.

Obiettivo: pesi del corpo da una gamba all'altra nel cambio di direzione; buttare a terra la palla in equilibrio; palleggio profondo a canestro; riconoscere la situazione difensiva e agire di conseguenza.



2 [4' + 4']

Descrizione: i giocatori partono schiena a canestro sui due gomiti del tiro libero, uno dei due con palla. L'attaccante parte in palleggio verso la metà campo ed esegue un cambio di senso per poi attaccare il canestro da palleggio aperto, il difensore tocca le mani dell'allenatore posto sotto il canestro e sprinta verso uno dei due cinesini posti sui due gomiti della lunetta per poi recuperare in difesa. Successivamente la difesa entra in gioco dopo aver toccato la mano dell'allenatore ma senza l'obbligo di toccare i cinesini.

Obiettivi : pesi del corpo sul cambio di senso; palleggio profondo e mano sulla palla (non accompagnare il palleggio); riconoscere lo sbilanciamento difensivo.

Argomenti : 5 vs 5

Torneo, 3 squadre da 8.

Regolamento: 6 mini-partite da 10 minuti ciascuna;
 Tempo bloccato soltanto sui tiri liberi;
 Ultimi 2 minuti tempo bloccato e bonus su qualsiasi fallo (1+1)
 Fallo su tiro(1+1)
 Un time out per periodo;
 In caso di parità GOLDEN BASKET(chi segna per primo vince, da palla
 contesa; in caso
 di fallo su tiro basta segnare il primo).

Prima dell'inizio del torneo c'è stata una parte di attivazione su tre stazioni (una per ogni squadra) :

TIRO [8'] , ATTIVAZIONE FISICA [8'] , BALL HANDLING [8'] [24']

RUOTA [6'] [30']

SQUADRA ROSSA	SQUADRA BIANCA	SQUADRA BLU
Akele Nicola	Carena Michele	Basile Giuseppe Nicolò
Baldasso Lorenzo	Caroli Matteo	Erba Davide
Di Prampero Federico	Cerniz Marco	Ferraris Giovanni
Farella Mario	Di Prenda Matteo	Nobile Vittorio
Nebbia Colomba Emanuele	Melli Enrico	Rappo Giacomo
Pillastrini Simone	Prato Andrea	Siviero Matteo
Polo Michele	Rizzardi Dennis	Spatti Alessandro
Riva Riccardo	Vildera Giovanni	Zucchetti Giovanni

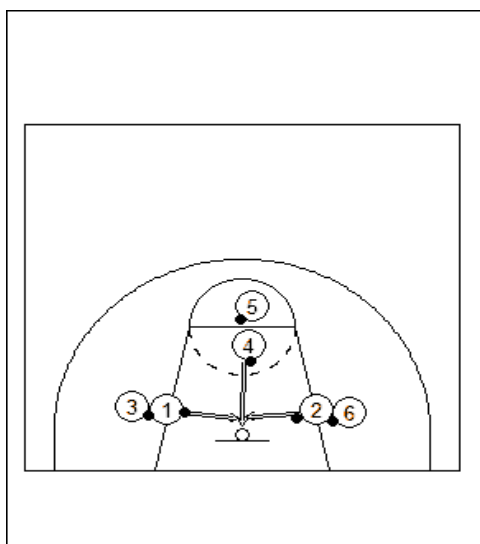
FISICA [20']

Test di Leger

TIRO [15']

Obiettivo generale: miglioramento tecnica di tiro;

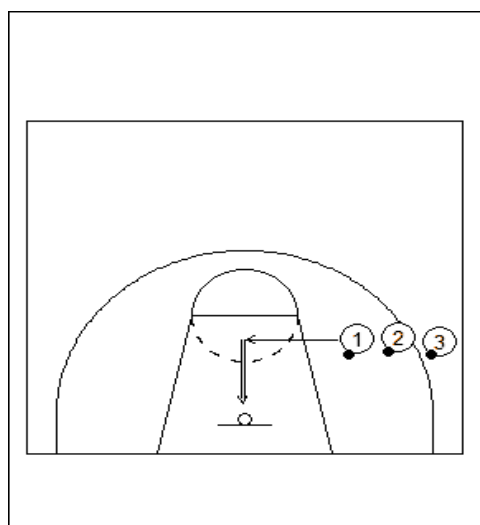
Obiettivi specifici: presa della palla, coordinazione gambe-braccia, posizione della palla, distensione verticale dell'arto di tiro.



1 [5']

Descrizione: giocatori divisi in 3 file come da diagramma. La posizione di partenza è con la palla a contatto della coscia corrispondente alla mano di tiro, battuta di piedi con contemporaneo caricamento del tiro, distendere l'arto superiore di tiro per tirare a canestro. Segnare senza l'utilizzo di ferro o tabellone.

Obiettivi : controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, battuta veloce di piedi, andare sotto la palla, palla allineata alla spalla di tiro, distensione verticale del braccio di tiro.

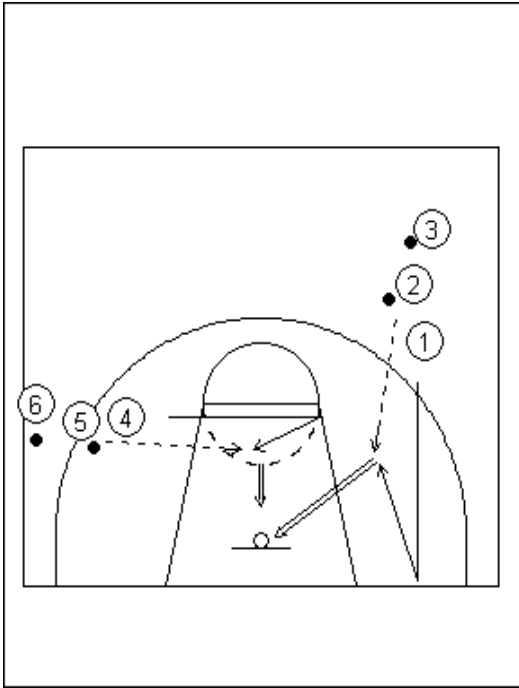


2 [5']

Descrizione : Descrizione: giocatori disposti appena sotto il tiro libero fuori dalla'rea dei 3", palla caricata sulla spalla di tiro, dopo tre passi laterali verso il centro, battuta di piedi rapida e tiro. Successivamente dopo una prima battuta fronte a canestro se ne esegue un'altra eseguendo una rotazione di 90° verso l'estremo del campo e un'altra ancora per tornare fronte canestro e concludere.

Obiettivi : equilibrio al momento del tiro, controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, battuta veloce di piedi, andare sotto la palla, palla allineata alla spalla di tiro,

distensione verticale del braccio di tiro.



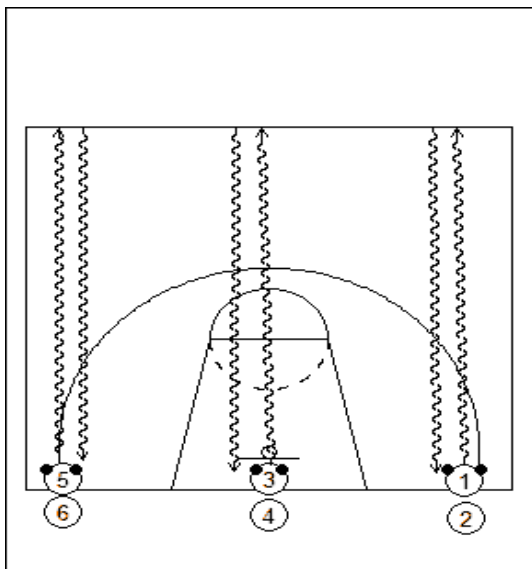
3 [5']

Descrizione : 2 file disposte l'una fuori dai tre punti in ala, l'altra sul prolungamento del tiro libero sul lato opposto sempre fuori dai tre punti, i primi due della fila senza palla. Una fila sprinta verso il fondo, esegue un cambio di senso e va verso la palla, riceve arresto e tiro. L'altro sprinta verso il gomito del tiro libero opposto, cambio di senso e movimento verso il pallone per ricevere e concludere in arresto e tiro.

BALL HANDLING [10']

Obiettivo generale: miglioramento del controllo di palla, rapidità di mani.

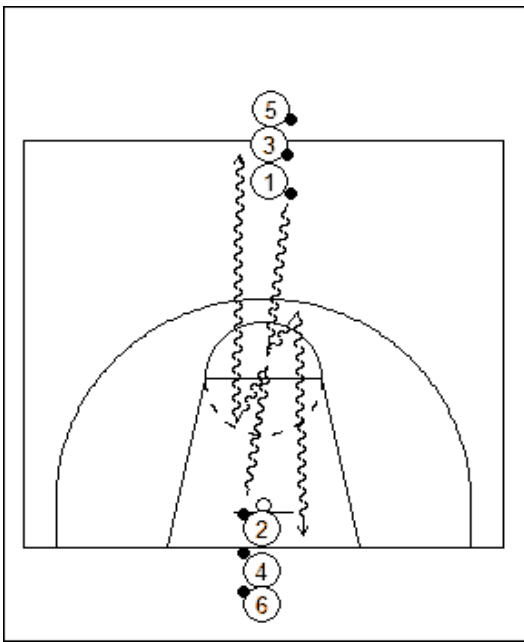
Obiettivi specifici: miglioramento sensibilità e controllo palla in situazione di palleggio statico e dinamico.



1 [5']

Descrizione: giocatori disposti sulla linea di fondo ciascuno con palla, Palleggio variando altezza/frequenza/posizione della palla rispetto al corpo. Pendoli sia lateralmente che frontalmente variando l'ampiezza dell'oscillazione. Palleggio in avanzamento verso canestro curando che il movimento sia eseguito con la spalla interna protesa in avanti a "bucare il difensore" (torsione del busto), quindi eseguire un'arretramento per poi sprintare di nuovo in avanzamento. Infine dopo l'arretramento viene effettuato un cambio di mano frontale. Successivamente si utilizzano 2 palloni per giocatore e si eseguono : palleggio omologo; palleggio alternato; palleggio omologo variando la frequenza e l'altezza;

palleggio alternato variando frequenza e altezza. Infine in avanzamento fino a metà campo: palleggio alternato in avanzamento e omologo in arretramento; palleggio con 1 mano mentre con l'altra lancio e riafferro la palla.



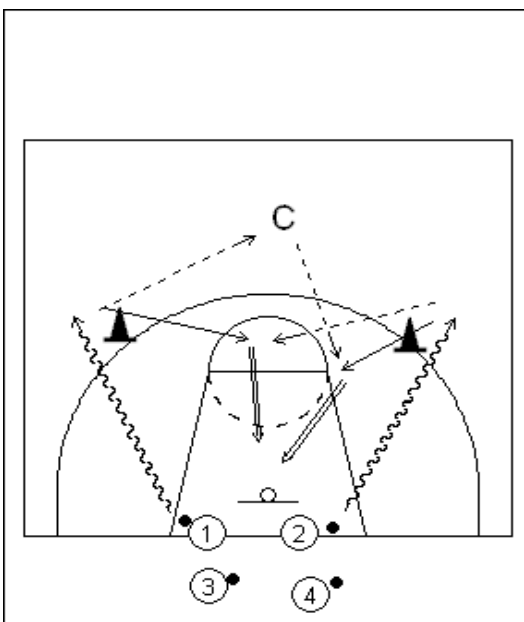
2 [5']

Descrizione: 2 file l'una fronte l'altra, partenza da metà campo e fondo campo, tutti con palla. Sprintare verso il compagno, arrestarsi in palleggio aperto e “agganciarsi” spalla contro spalla, 3 palleggi in arretramento, ripartire stessa mano. Successivamente prima della ripartenza viene effettuato un cambio di mano frontale.

TIRO DAL PALLEGGIO [15']

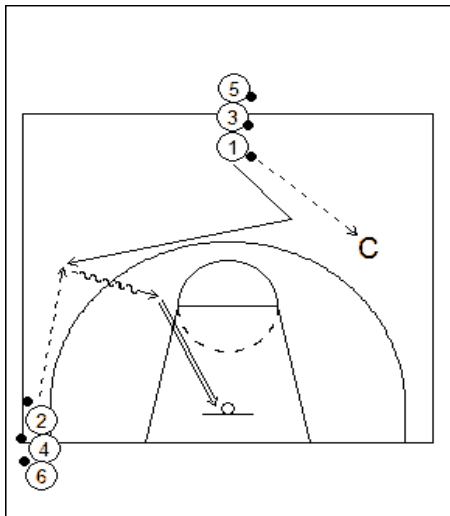
Obiettivo generale: miglioramento tecnica di tiro;

Obiettivi specifici: presa della palla, coordinazione gambe-braccia, posizione della palla, distensione verticale dell'arto di tiro.



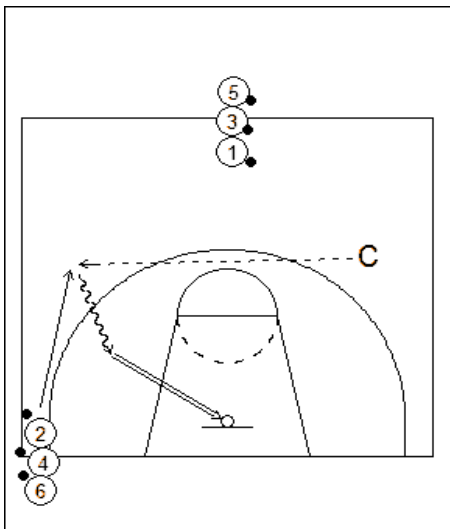
1 [5']

Descrizione: i giocatori disposti come da diagramma partono in palleggio per arrivare ai “cinesini” e fare palleggio sul posto, l'allenatore mostra le mani ad uno dei due e riceve la palla, chi ha passato taglia per ricevere sul gomito dalla fila opposta, a sua volta chi ha passato taglia per ricevere dall'allenatore; entrambi i giocatori dopo aver ricevuto compiono un palleggio arrestato e tiro. Cura particolare alla ricezione bassa sulle gambe, al palleggio forte e alla meccanica di tiro.



2 [10']

Descrizione : 2 file , una a metà campo l'altra in angolo, tutti con palla. Il primo a metà campo passa la palla all'allenatore in ala e sprints verso il compagno dell'altra fila per ricevere in ala e incrociare, un palleggio verso il canestro e concludere con un arresto e tiro. Il giocatore rimasto senza palla sprints lungo la linea dei tre punti per ricevere in punta dall'allenatore, a sua volta incrocia palleggio e arresto e tiro.



Obiettivi : presa della palla, fronteggiare il canestro, arresto e partenza in equilibrio, coordinazione gambe-braccia, posizione della palla, distensione verticale dell'arto di tiro,

Sabato 7 Marzo 2009, Pomeriggio

Argomenti :	Modulo 1 -	ball handling / fisica	[8' x 2]
		passaggio	[12']
		3 vs 3	[8']
	Modulo 2 -	palleggio 2 palloni / fisica	[8' x 2']
		gioco senza palla	[12']
		3 vs 3	[8']
	Modulo 3 -	tiro	[6']
		contropiede	[18']

MODULO 1

BALL HANDLING / FISICA [8']

FISICA

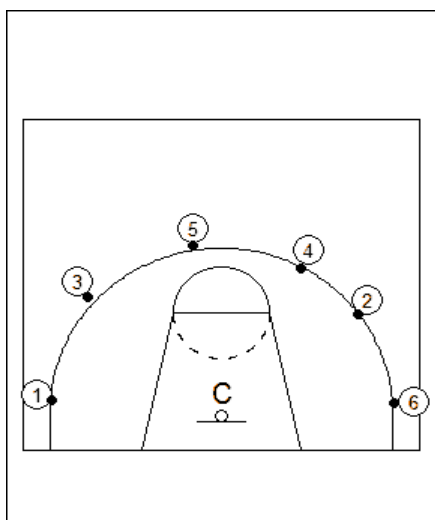
MOBILITÀ ARTICOLARE CON BANDE ELASTICHE

Descrizione: i giocatori, ciascuno con una banda elastica, si dispongono a coppie uno di fronte all'altro nella metà campo e si alternano nell'esecuzione dell'esercizio: tendono l'elastico portandolo sopra la testa, portano un braccio teso in alto e l'altro teso in fuori e ripetono quest'ultimo lavoro con l'aggiunta di una torsione del busto. **Rapporto lavoro:recupero 1:1**

BALL HANDLING

Obiettivo generale: miglioramento del controllo di palla, rapidità di mani.

Obiettivi specifici: miglioramento sensibilità e controllo palla in situazione di palleggio statico e dinamico.



1 [8']

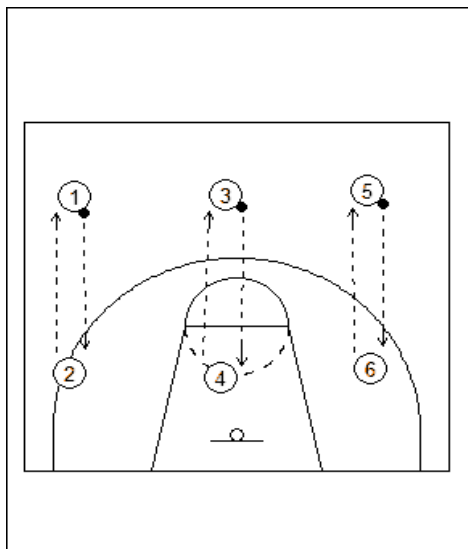
Descrizione: i giocatori con palla sono disposti con i piedi sulla linea dei 3 punti come disegno ed eseguono:

- Passaggi da una mano all'altra utilizzando i polpastrelli (palla alta fino a palla bassa) e polso.
- Lasciare e prendere la palla al volo
- Battere le mani e afferrare al volo la palla,
- Palla lasciata dietro la nuca e presa dietro schiena e presa al volo tra le gambe incrociando la presa
- Palleggio con frequenza e altezze diverse(spalle, anche e ginocchia).
- attaccare in palleggio il canestro buttando la spalla in avanti.

FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI PASSAGGIO [12']

Obiettivo generale: curare e migliorare la tecnica di passaggio.

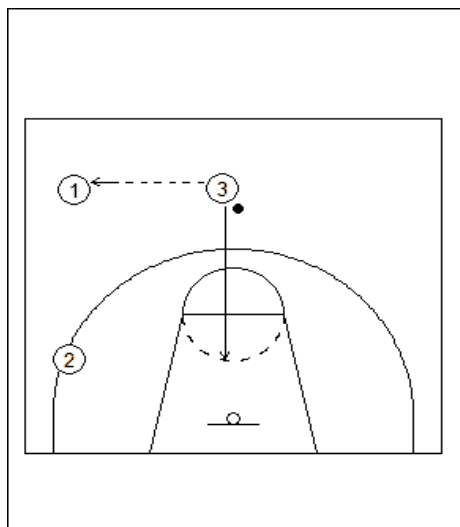
Obiettivi specifici: passaggi spinti laterali accompagnando il movimento con il piede corrispondente alla mano di passaggio, ritrovare equilibrio per eseguire il passaggio.



1 [4']

Descrizione: A coppie, disposti uno di fronte all'altro, passare la palla ad una mano accompagnando il passaggio con il piede corrispondente. Successivamente il passaggio viene effettuato due mani dal petto. Ultima variante, passaggio eseguito ad una mano dal palleggio.

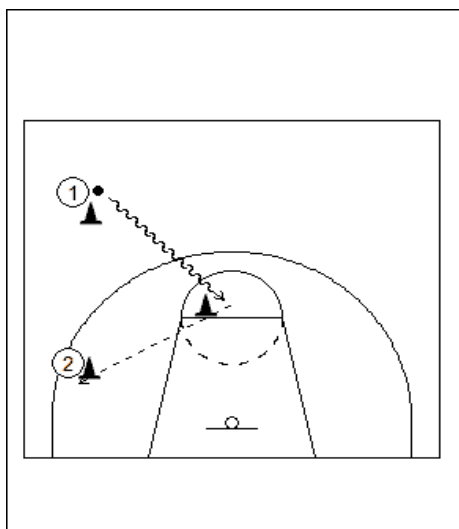
Obiettivi : utilizzo dei polsi e delle braccia per indirizzare la palla in maniera energica e precisa verso un bersaglio.



2 [4']

Descrizione: Divisi in terzetti giocatori disposti come diag. Passare la palla con mano esterna e muoversi in direzione dell'angolo libero.

Obiettivi : trasferire il peso del corpo da una gamba all'altra (verso quella corrispondente la mano di passaggio), ritrovare l'equilibrio, utilizzo e spinta di polsi e braccia.



3 [4']

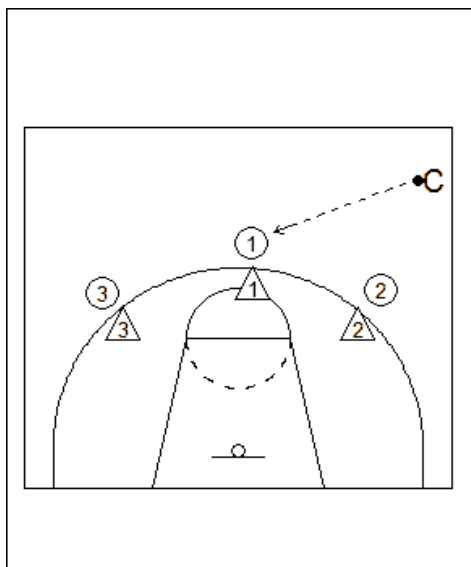
Descrizione: a coppie, il giocatore con la palla si sposta in palleggio verso il cinesino non occupato dal compagno. Effettuare un arresto a due tempi e un passaggio con la mano esterna accompagnandolo sempre con la gamba omologa.

Obiettivi : raccolta della palla, ritrovare la migliore posizione di equilibrio, utilizzo dei polsi e delle braccia per indirizzare la palla in maniera energica e precisa verso un bersaglio.

3 contro 3 [8']

Obiettivo generale: giocare con i compagni.

Obiettivi specifici: fronteggiare il canestro ogni qualvolta si riceve il pallone, passare e tagliare a canestro.



1

Descrizione: ogni azione del 3c3 inizia con la palla in mano all'allenatore che la mette in gioco, facendo attenzione che chi riceve la palla fronteggi e minacci il canestro in equilibrio.

BREAK [2']

MODULO 2

PALLEGGIO con 2 PALLONI / FISICA [8']

FISICA

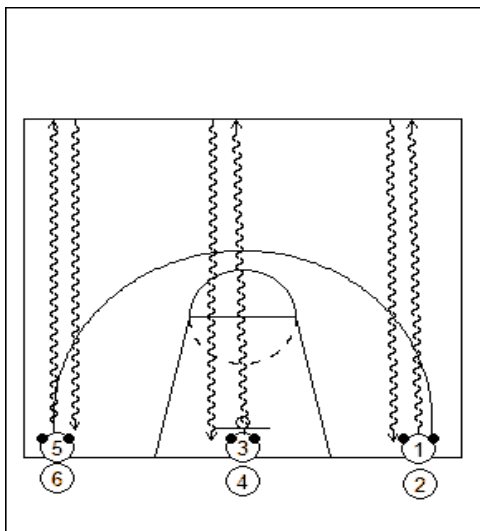
STABILIZZAZIONE

Descrizione: i giocatori si dispongono a coppie uno di fronte all'altro nella metà campo e si alternano nell'esecuzione dei seguenti arresti: monopodalico da posizione fondamentale, monopodalico con pre-attivazione dei piedi, monopodalico con pre-attivazione e cambio piede, corsa sul posto e arresto monopodalico in avanti, indietro e dopo spostamento laterale. **Rapporto lavoro:recupero 1:1**

PALLEGGIO DUE PALLONI

Obiettivo generale: miglioramento del controllo della palla e della coordinazione.

Obiettivi specifici: miglioramento sensibilità e controllo palla in situazione di palleggio statico e dinamico, miglioramento utilizzo mano debole.



1

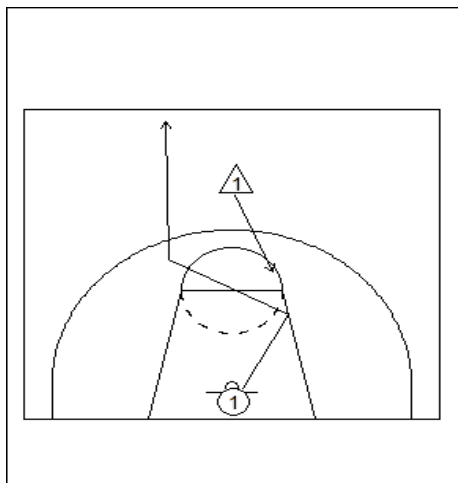
Descrizione: giocatori con 2 palloni disposti sulla linea di fondo ed eseguono da posizione statica:

- palleggio omologo
 - palleggio alternato
 - palleggio omologo variando la frequenza e l'altezza
 - palleggio alternato variando frequenza e altezza.
- Successivamente in avanzamento fino a metà campo:
- palleggio alternato in avanzamento e omologo in arretramento
 - palleggio con 1 mano mentre con l'altra lancio e riafferro la palla

FONDAMENTALI INDIVIDUALI 1 CS 1 SENZA PALLA [12']

Obiettivo generale: saper giocare senza palla eseguendo cambi di direzione e conseguenti cambi di velocità.

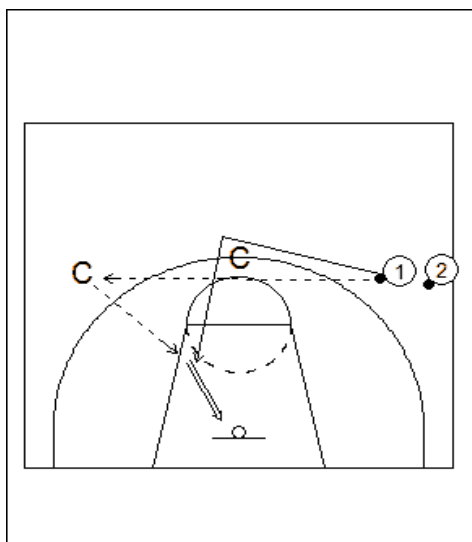
Obiettivi specifici : portare il peso del corpo da una gamba all'altra, baricentro basso, cambi di velocità, riconoscere le situazioni, muoversi verso il canestro dopo un passaggio.



1 [2']

Descrizione : giocatori disposti frontalmente l'uno sotto il canestro l'altro a metà campo, correre da fondo campo senza farsi prendere dall'altro, passando per la fascia centrale del campo.

Obiettivi : cambi di direzione e velocità, fintare i movimenti.



2 [5' + 5']

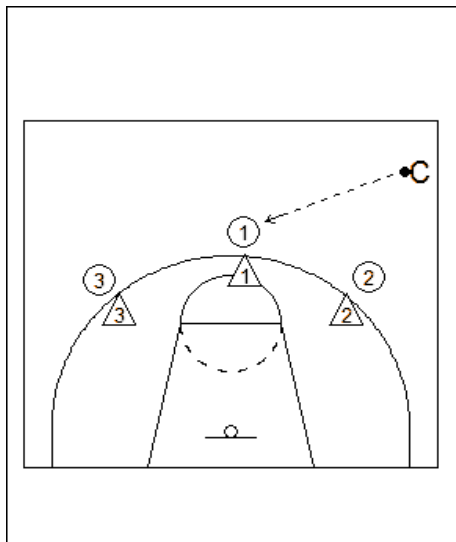
Descrizione: giocatori disposti sul prolungamento del tiro libero fuori dalla linea dei tre punti, passare la palla "skip" all'allenatore sull'altro lato del campo, sprintare in punta e tagliare davanti all'assistente per ricevere di nuovo la palla sul taglio e concludere a canestro. Successivamente l'assistente spezza il movimento del giocatore che esegue un back door verso il canestro. Conclusione prima sul lato forte, poi su quello debole. Infine l'assistente casualmente decide se spezzare oppure no il movimento verso la palla del giocatore il quale è costretto a riconoscere la situazione.

Obiettivi : cambio di direzione a 90 ° (un angolo e non una curva), cambio di velocità mantenendo un baricentro basso, ricezione in equilibrio dando un bersaglio all'allenatore, riconoscere se tagliare davanti o back door.

3 vs 3 [8']

Obiettivo generale: giocare senza palla.

Obiettivi specifici: saper riconoscere la situazione in base ai movimenti del proprio difensore in una componente agonistica.



1

Descrizione: ogni azione del 3c3 inizia con la palla in mano all'allenatore che la mette in gioco. I giocatori eseguono smarcamenti verso la palla e tagliano a canestro se non ricevono. Il vincolo è di due palleggi ad ogni possesso singolo.

Obiettivi : smarcarsi verso la palla, riconoscere la difesa e reagire di conseguenza (taglio davanti o back door), fronteggiare il canestro quando si riceve, non stazionare in area.

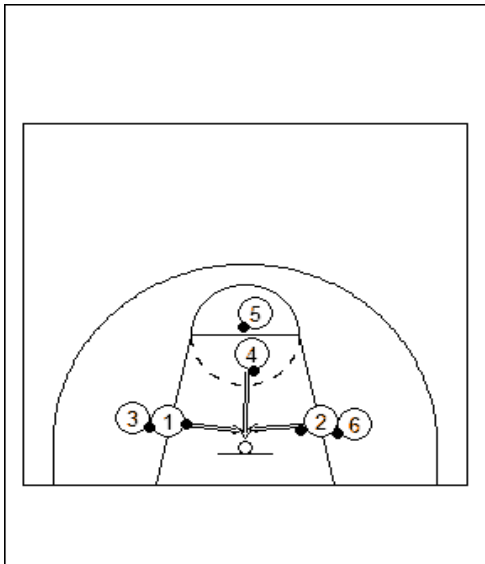
BREAK [2']

MODULO 3

TIRO [6']

Obiettivo generale: miglioramento tecnica di tiro;

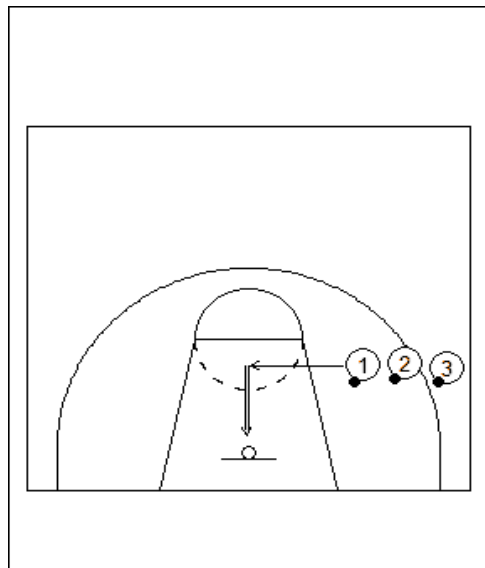
Obiettivi specifici: presa della palla, coordinazione gambe-braccia, angoli di tiro (caviglie – ginocchia – anche), distensione verticale del braccio di tiro.



1 [3']

Descrizione: giocatori divisi in 3 file come da diagramma. La posizione di partenza è con la palla a contatto della coscia corrispondente alla mano di tiro, battuta di piedi con contemporaneo caricamento del tiro, distendere l'arto superiore di tiro per tirare a canestro. Segnare senza l'utilizzo di ferro o tabellone.

Obiettivi : controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, battuta veloce di piedi, andare sotto la palla, palla allineata alla spalla di tiro, distensione verticale del braccio di tiro.



2 [3']

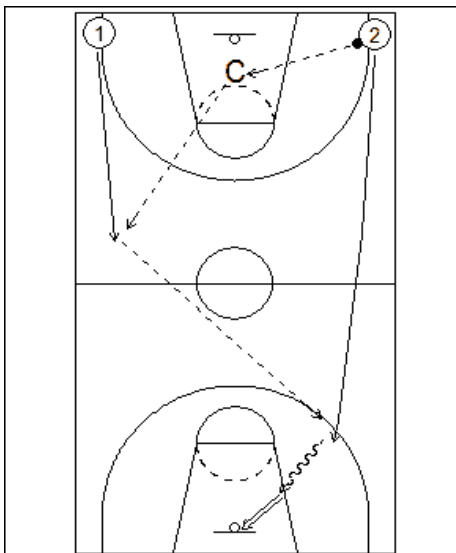
Descrizione: giocatori disposti appena sotto il tiro libero fuori dalla'rea dei 3", palla caricata sulla spalla di tiro, dopo tre passi laterali verso il centro, battuta di piedi rapida e tiro.

Obiettivi : equilibrio al momento del tiro, controllare il tiro, coordinazione gambe – braccia, battuta veloce di piedi, andare sotto la palla, palla allineata alla spalla di tiro, distensione verticale del braccio di tiro.

CONTROPIEDE [18']

Obiettivo generale: spostarsi rapidamente da un lato all'altro del campo per concludere a canestro, possibilmente in collaborazione.

Obiettivi specifici: correre davanti al compagno con la palla per ricevere il passaggio, ricevere in equilibrio, buttare giù subito la palla.

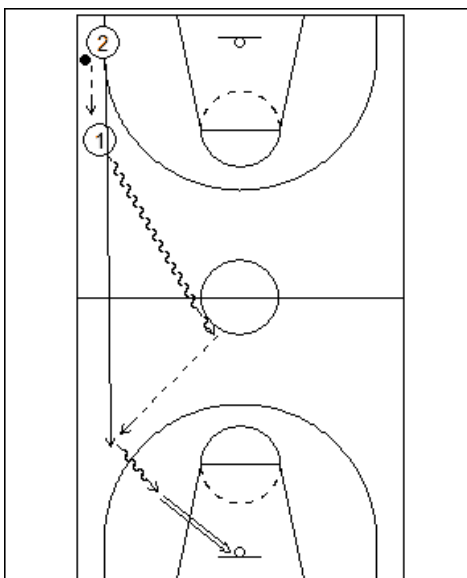


1 [5']

Descrizione: disposti come da diagramma, dopo aver passato la palla all'allenatore, sprintare entrambi i giocatori verso il canestro opposto correndo sulle fasce laterali del campo, uno dei due riceve in corsa dal coach e palleggia a canestro, l'altro corre più velocemente per andare davanti alla linea della palla e ricevere quindi il passaggio per concludere a canestro.

Obiettivi : correre davanti alla linea della palla, correre vicino alle linee laterali; tempismo del passaggio verso il compagno;

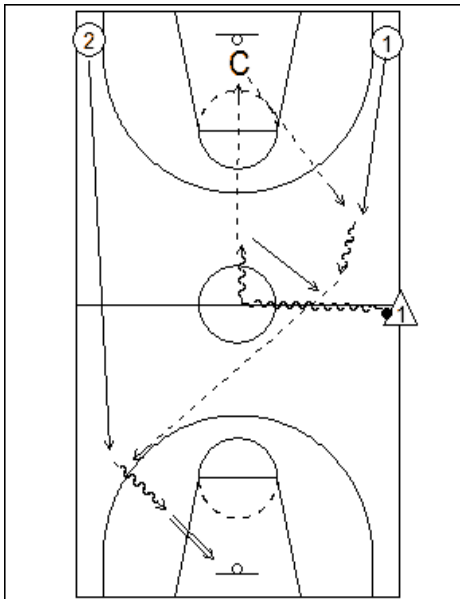
mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione.



2 [5']

Descrizione: il giocatore con palla passa al suo compagno che si allarga dalla parte opposta; il ricevente va a canestro e se viene superato dal compagno in corsa deve passare la palla come nell'esercizio precedente.

Obiettivi : correre davanti alla linea della palla, correre vicino alle linee laterali; tempismo del passaggio verso il compagno; mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione.



3 [4' + 4']

Descrizione: tre giocatori, due nei due angoli a fondo campo, uno con palla appena fuori la metà campo. Palleggiare fino al centro del campo, cambio di mano frontale e attaccare in direzione del canestro, sotto il quale è posto l'allenatore che riceve il passaggio e a sua volta passa la palla a uno dei due giocatori che sprints verso l'altro canestro. Il terzo che ha passato la palla va a difendere sul giocatore che riceve la palla dall'allenatore, mentre l'altro attaccante sprints a canestro. Successivamente si va a difendere immediatamente il giocatore che corre senza la palla.

Obiettivi : correre davanti alla linea della palla, correre vicino alle linee laterali; tempismo del passaggio verso il compagno; mantenere, nella ricezione e nel "buttare giù la palla", la fluidità della corsa così da rimanere sulla linea di penetrazione, riconoscere la modalità di passaggio in base ai movimenti del difensore.

DEFATICAMENTO [5']

PROPRIOCETTIVITÀ

Descrizione: i giocatori a piedi nudi camminano liberamente occupando tutti gli spazi del campo, prestando attenzione particolare all'appoggio completo dei piedi a terra, camminano sull'avampiede, sui talloni, sull'esterno del piede ed eseguono delle rullate in avanti (appoggio successivo di tallone e avampiede) ed indietro (appoggio successivo di avampiede e tallone).

Argomenti : 5 vs 5

Torneo, 3 squadre da 8.

Regolamento: 6 mini-partite da 10 minuti ciascuna;
 Tempo bloccato soltanto sui tiri liberi;
 Ultimi 2 minuti tempo bloccato e bonus su qualsiasi fallo (1+1)
 Fallo su tiro(1+1)
 Un time out per periodo;
 In caso di parità GOLDEN BASKET(chi segna per primo vince, da palla contesa; in caso di fallo su tiro basta segnare il primo).

Prima dell'inizio del torneo c'è stata una parte di attivazione su tre stazioni (una per ogni squadra) :

TIRO [8'] , ATTIVAZIONE FISICA [8'] , BALL HANDLING [8'] [24']

RUOTA [6'] [30']

SQUADRA ROSSA	SQUADRA BIANCA	SQUADRA BLU
Akele Nicola	Carena Michele	Basile Giuseppe Nicolò
Baldasso Lorenzo	Caroli Matteo	Erba Davide
Di Prampero Federico	Cerniz Marco	Ferraris Giovanni
Farella Mario	Di Prenda Matteo	Nobile Vittorio
Nebbia Colomba Emanuele	Melli Enrico	Rappo Giacomo
Pillastrini Simone	Prato Andrea	Siviero Matteo
Polo Michele	Rizzardi Dennis	Spatti Alessandro
Riva Riccardo	Vildera Giovanni	Zucchetti Giovanni

Contenuti tecnici : Valeria Giovati, Gabriele Ghirelli ; Matteo Pecchio.

Contenuti fisici : Paolo Guderzo, Paolo Marson, Manuel Torbol.