

SAPPADA

29 LUGLIO – 13 AGOSTO

2008

ITALIA BASKETBALL



NAZIONALE "U14" FEMMINILE

ATELETE

1) BONA	GIULIA	94	180	A/C	ASSI CREMONA
2) BOSIO	VALENTINA	94	170	G	LIB. SPORTING UDINE
3) CALABRESE	GLORIA	94	182	A	LIB. FORLI'
4) CALLONI	CHIARA	94	164	G	REYER VENEZIA
5) CAPUTO	DANIELA	94	170	G	PINK BARI
6) CONTI	CAMILLA	94	170	G/P	CAVALLINO BIANCO
7) GALLI	FRANCESCA	94	170	A	GEAS
8) GAMBUZZA	CHIARA	93	182	C	TROLYGOS PRIOLO
9) GOMBAC	GIULIA	94	176	A	INTERCLUB MUGGIA
10) GOLA	ALESSANDRA	94	180	A	CASERTA
11) GREGHI	IRENE	94	180	A	COLOGNA VENETA
12) MAILOTTO	JASMINE	94	181	C	PN TEAM 90
13) MASCHIETTI	SARITA	94	174	A	A.S. DIL BK GUIDONIA
14) MAZZOLENI	ELISABETTA	94	170	G/A	GEAS
15) MILAZZO	ILARIA	94	162	P	LAZUR CATANIA
16) ORAZZO	MARIDA	94	172	G	GYMNASIUM NAPOLI
17) PASTORE	SARA	94	176	G	PALLACANESTRO TORINO
18) PATRIGNANI	ROBERTA	94	182	C	A.D. LIB. MONCALIERI
19) PERON	BEATRICE	94	179	A	GIU' B DUEVILLE
20) PETARO	SARA	94	178	G	CRAS TARANTO
21) RAMO'	E. GIOVANNA	94	175	A	SIDUS GENOVA
22) REGGIANI	ERICA	94	167	P/G	SPORT SCHOOL PESARO
23) ROSSINI	SILVIA	94	167	P/G	FLORENCE
24) SANTULIANA	FRANCESCA	94	182	C	BASKET RIVANA
25) TASSINARI	ELISABETTA	94	170	P/G	CAVEZZO BASKET
26) ZANETTI	ELEONORA	94	180	A	VICENZA BASKET

NAZIONALE "U14" FEMMINILE

STAFF

COORD. TECNICO S.N. FEMM.	NANI	RENATO
TEAM MANAGER	MERONI	DOMENICO
ALLENATORE	CAMPOBASSO	STELLA
ALLENATORE	CANTAMESSE	GUIDO
ASSISTENTE ALLENATORE	DIOTALLEVI	GABRIELE
ASSISTENTE ALLENATORE	GRANDI	ANDREA
PREPARATORE FISICO	ROTA	CECILIA
PREPARATORE FISICO	TONNI	FEDERICA
PREPARATORE FISICO	ORSINI	LEILA
MASSOFISIOTERAPISTA	BEKER	SANDRA
MASSOFISIOTERAPISTA	ARMEZZANI	CAMILLA
MEDICO	FAIOLA	FABIO

GIORNATA TIPO

7.45	SVEGLIA
8.00	COLAZIONE
9.00/11.00	ALLENAMENTO GRUPPO 1
10.30/12.30	ALLENAMENTO GRUPPO 2
13.00	PRANZO
14.00	RIPOSO
16.00/18.00	ALLENAMENTO GRUPPO 1
17.30/19.30	ALLENAMENTO GRUPPO 2
20.00	CENA
22.30	BUONA NOTTE

1° ALLENAMENTO Martedì 29 agosto 2008 (pomeriggio)

MODULO FISICO 15'

ANDATURE (1/2 campo)

Giocatrici divise in 2 gruppi, sulle 2 metà campo, andature andata e ritorno:

- Corsa avanti andata e ritorno con cambio di direzione x2
- Corsa avanti in andata e ritorno corsa all'indietro x2
- Galoppo laterale con apertura e chiusura braccia x2
- Passo saltellato con circonduzioni delle braccia (avanti-dietro) x2
- 3 passi corsa leggera avanti + arr. monopodalico (dx-sx) x2
- Affondi sag. con torsione del busto x2

Correzioni e osservazioni

Controllare gli aspetti coordinativi generali, l'equilibrio nell'arresto e durante l'affondo; la posizione del busto deve essere dritta e non curva in avanti con il bacino in antero versione, ginocchio in linea con il piede, sguardo avanti.

Errori comuni: scarsa coordinazione gambe/braccia; ginocchio in dentro e tallone sollevato e scarso equilibrio negli arresti e negli affondi.



MODULO TECNICO 70'

5' BALL HANDLING

- Sparsa per il campo, esercizi di ball handling senza palleggio
- Sparsa per il campo, esercizi di ball handling utilizzando il palleggio

5' PALLEGGIO

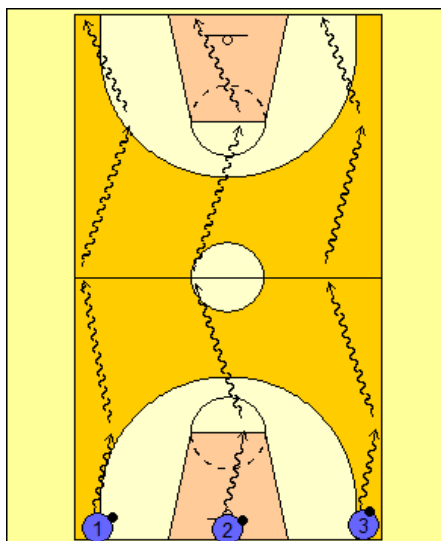
Libere per il campo, utilizzando cambi di mano e di direzione, senza conclusione a canestro.

OBIETTIVI

Utilizzo mano debole

Palleggio a testa alta

10' PARTENZE INCROCIATE



Giocatrici disposte a fondo campo su 3 file. All'altezza del tiro libero, della metà campo e del tiro libero, effettuano arresto a 1 tempo per poi ripartire con una partenza incrociata alternando mano destra e sinistra.

OBIETTIVI

1° Palleggio spinto

Arresto ad un tempo

Controllo dell'equilibrio

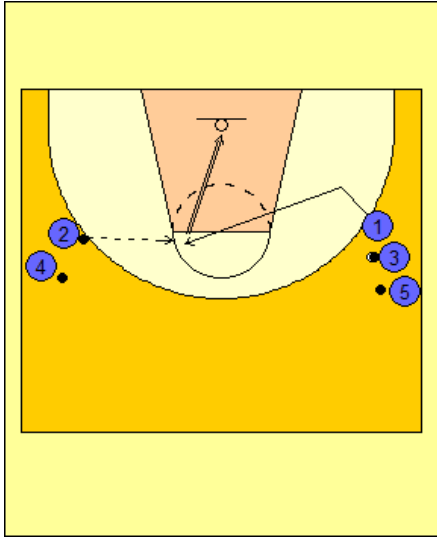
CORREZIONI

Altezza e rapidità del palleggio

Posizione dei piedi, equilibrio

Spinta sugli avampiedi

20' TIRO IN CONTINUITA'



Giocatrici su 2 file al prolungamento del tiro libero; la prima giocatrice senza palla effettua un movimento di smarcamento, corre verso la palla, riceve fronteggiando il canestro:

- esegue partenza incrociata con conclusione in corsa.
- esegue partenza incrociata e conclude con 1 palleggio
- arresto e tiro
- esegue tiro immediato

OBIETTIVI

Smarcamento e ricezione
Partenza incrociata
Conclusioni varie

CORREZIONI

Rapidità nello smarcamento
Equilibrio sull'arresto
Profondità primo palleggio

20' TIRO PROGRESSIONE DIDATTICA

Giocatrici sparse per il campo con 1 pallone a testa, eseguono simulazioni di tiro senza l'uso del canestro.

- a) esecuzione tiro usando solo il polso con mano opposta che blocca l'avambraccio
- b) tiro con estensione "braccio-avambraccio-polso"
- c) come "b", raccogliendo la palla che rimbalza
- d) come "b", raccogliendo la palla dal palleggio.

(n.b. Tutte le simulazioni vanno effettuate utilizzando alternativamente entrambe le mani)

Gli stessi esercizi sono stati poi proposti con l'uso del canestro, disponendo le file prima lateralmente e poi frontalmente.

10' GARE DI TIRO

Due squadre: gare ai 10 canestri da varie posizioni perimetrali.

10' DEFATICAMENTO

- Deambulazione piedi scalzi
- Mobilizzazione caviglie da sedute a terra
- Stretching a terra per gambe (3 posizioni)

2° ALLENAMENTO Mercoledì 30 luglio 2008 (mattino)

MODULO FISICO 30'

POSTURE A TERRA

- Sfinge 20"X3
- Sfinge monop. 10"dx + 10" sx X3
- Dorsali supini gambe piegate 30"X3
- Dorsali carponi gamba e braccio opposti sollevati 20"+20"X3
- Sfinge laterale 15"dx+15"sxX3
- Sfinge laterale con braccio in fuori 15"dx+15"sxX3

Correzioni e osservazioni

Ricerca il mantenimento della postura corretta, controllare che la colonna mantenga le curve fisiologiche, sguardo rivolto alle punte del dito medio. Errori comuni: difficoltà a mantenere la posizione; scarsa tenuta del "core"; scarsa percezione della posizione dei vari segmenti corporei.

MODULO TECNICO 60'

5' TIRO PROGRESSIONE DIDATTICA

- a) tiro simulato con palla tenuta sul palmo della mano per poi effettuare il movimento di estensione "avambraccio-braccio-polso".
- b) Come "a", raccogliendo la palla che rimbalza a terra.
- c) Come "a", raccogliendo la palla dal palleggio con la mano forte.
- d) Come "a", raccogliendo la palla dal palleggio con la mano debole.

OBIETTIVI

Corretto utilizzo del polso
Allineamento spalla-gomito-polso
Trasporto rapido della palla

CORREZIONI

Completare l'estensione
Mantenere equilibrio



5' TIRO SIMULATO

Giocatrici disposte a coppie, una di fronte all'altra, con un pallone.

Quella senza palla arretra per poi ritornare e ricevere in corsa eseguendo un arresto ad 1 tempo e tiro simulato.

OBIETTIVI

Arresto ad 1 tempo

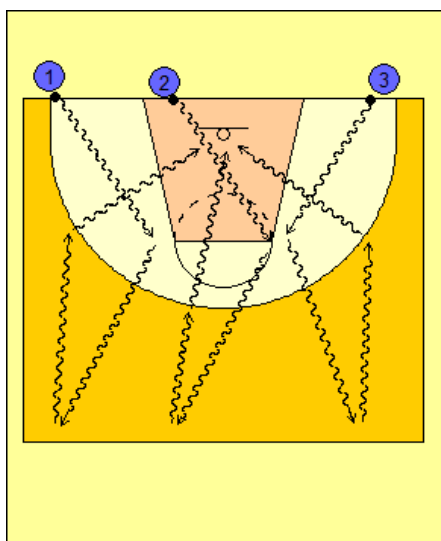
Tecnica di tiro

CORREZIONI

Ricezione con gambe piegate

Ricadere in equilibrio

10' TIRO IN CORSA



Percorso in metà campo con cambio di mano e di direzione al tiro libero, cambio di senso a metà campo, esitazione sulla linea dei 3 punti per concludere in corsa a destra (gioc.3); in corsa frontalmente (gioc.2); in corsa a sinistra (gioc.1)

OBIETTIVI

Esecuzione cambi di mano e di direzione

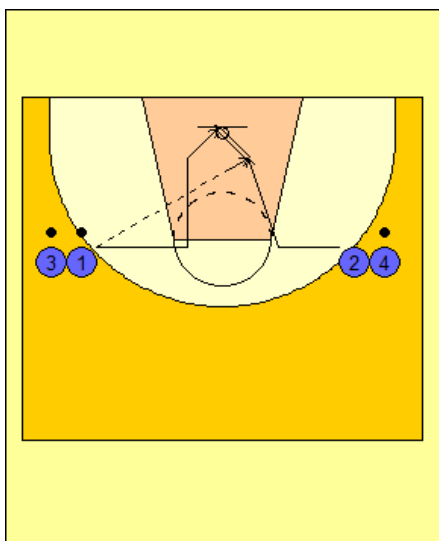
Utilizzo tabellone

CORREZIONI

Sprintare sul primo passo

Spinta orizzontale sui primi 2 passi, verticale sul terzo.

10' TIRO DI POTENZA



Giocatrici disposte su 2 file all'altezza del prolungamento del tiro libero; la prima senza palla corre e giunta in area esegue un movimento di backdoor per ricevere e concludere con un arresto rovescio "power move". La giocatrice che ha passato la palla, ripete a sua volta il movimento.

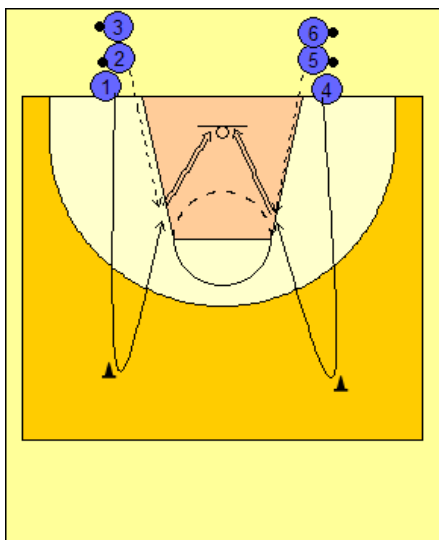
OBIETTIVI

Trasporto della palla
Protezione con gomito alto
Utilizzo del tabellone

CORREZIONI

Arresto in equilibrio
Spinta con entrambi i piedi
Trasporto rapido della palla

10' TIRO DA RICEZIONE FRONTALE



Giocatrici disposte su 2 file a fondo campo; la prima senza palla sprinta oltre la linea dei 3 punti, effettua un cambio di senso e riceve per poi eseguire un arresto ad 1 tempo e tiro rapido (dopo aver recuperato il rimbalzo cambiano fila)

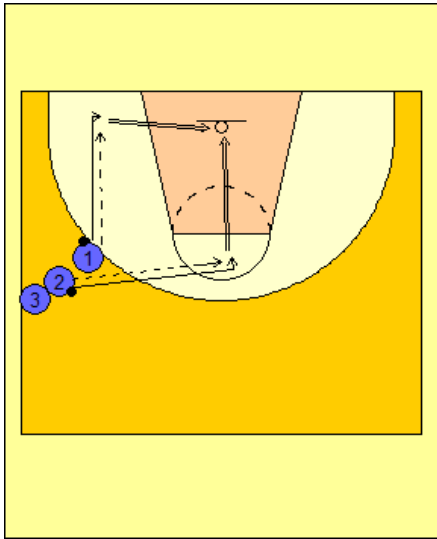
OBIETTIVI

Arresto ad 1 tempo
Rapidità di tiro
Equilibrio

CORREZIONI

Sprintare verso la palla
Ricezione in posizione di tiro, con mani e caviglie "cariche".
Verticalità nella spinta

10' TIRO DA AUTOPASSAGGIO



Giocatrici in fila oltre la linea dei 3 punti, effettuano un auto passaggio per poi eseguire un arresto a 2 tempi e tiro alternando verso il fondo o verso il centro. Lo stesso esercizio viene ripetuto sul lato opposto.

OBIETTIVI

Arresto a 2 tempi

CORREZIONI

Gambe "cariche" durante la raccolta del pallone.

Uso avampiede sull'arresto.

10' GARE DI TIRO RAPIDO

Gare ai 10 canestri da varie posizioni ricevendo in corsa; la giocatrice che passa la palla corre a disturbare la tiratrice che deve velocizzare l'esecuzione per evitare la stoppata.

3° ALLENAMENTO Mercoledì 30 luglio 2008 (pomeriggio)

MODULO FISICO 20'

ELASTICI

- Squat con elevazione braccia 10
- Squat con elevazione e apertura braccia 10
- Squat con elevazione braccia alternate 10

A COPPIE:

- Trazioni braccia 10
- Trazioni in monopodalico braccio opposto 10dx+10sx
- Torsioni busto braccia tese da affondo sag. 8+8

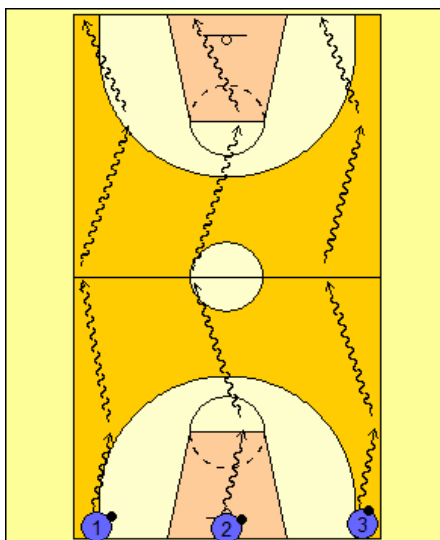
Correzioni e osservazioni

Controllare la posizione del corpo nell'esecuzione dello squat (posizione fondamentale). Posizione del ginocchio ed equilibrio nel lavoro in monopodalico e in affondo. Mantenimento dell'equilibrio nel 3T. Errori comuni: busto sbilanciato in avanti, piegamento sulle gambe sbilanciato in avanti con bacino in retro-versione e talloni sollevati, piegamento scarso delle gambe, ginocchia in valgismo.



MODULO TECNICO 75'

10' PARTENZE INCROCIATE



Giocatrici disposte a fondo campo su 3 file.
All'altezza del tiro libero, della metà campo e del tiro libero, effettuano arresto a 1 tempo per poi ripartire con una partenza incrociata alternando mano destra e sinistra.

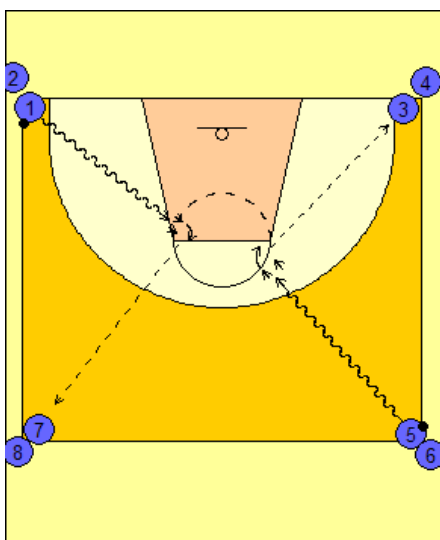
OBIETTIVI

1° Palleggio spinto
Arresto ad un tempo
Controllo dell'equilibrio

CORREZIONI

Altezza e rapidità del palleggio
Posizione dei piedi, equilibrio
Spinta sugli avampiedi

8' PIEDE PERNO



Giocatrici disposte nei 4 angoli della metà campo con 2 palloni nelle file opposte; quelle con palla partono eseguendo un arresto ad un tempo all'altezza del tiro libero, ruotano verso destra utilizzando il piede perno destro e passano la palla alla fila successiva, che ripete a sua volta il movimento. L'esercizio viene poi svolto utilizzando il piede perno sinistro ruotando verso sinistra.

OBIETTIVI

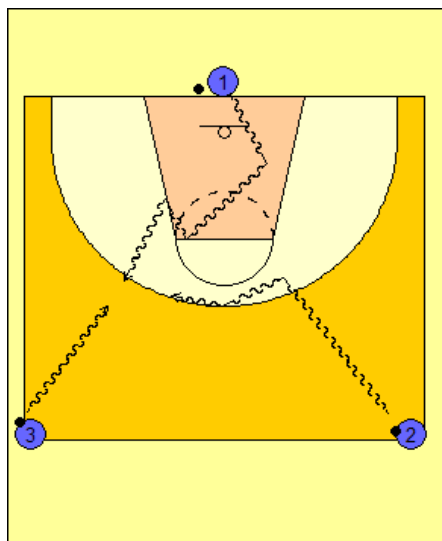
Utilizzo piede perno

CORREZIONI

Baricentro basso durante la rotazione.
Utilizzo dell'avampiede.

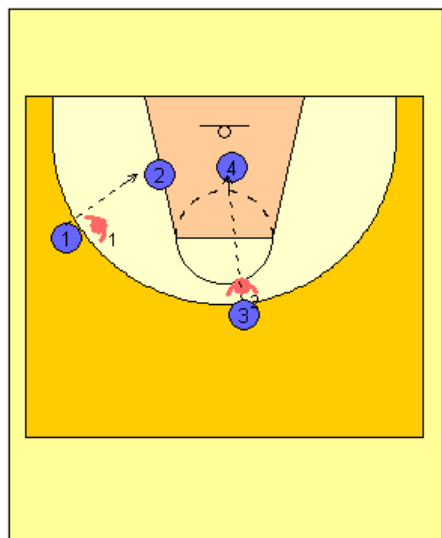


7' PALLEGGIO A 3



Atlete disposte come da diagramma; la gioc.1 deve superare metà campo utilizzando cambi di mano e direzione per non farsi toccare da gioc.2 e gioc.3 le quali possono palleggiare soltanto con la mano debole.

10' PASSAGGI "DIDATTICA"



Due attaccanti, un difensore; "X O X": il difensore disturba la traiettoria del passaggio, chi passa va a sua volta a difendere.

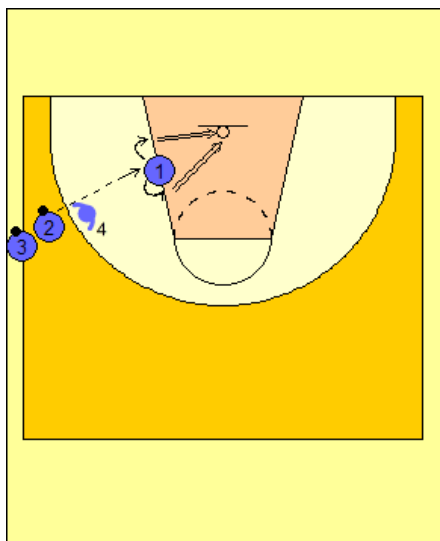
OBIETTIVI

Passaggi tesi e forti
Uso delle finte
"Entrare" con le braccia nella guardia della difesa

CORREZIONI

Completare la spinta
Velocità negli spostamenti della palla.
Precisione nei passaggi.

10' PASSAGGI INTERNI



Esercizio “X O X” eseguito in una situazione reale: la giocatrice interna si allinea con palla e canestro, quando riceve conclude a canestro dopo aver eseguito un giro frontale o verso il centro o verso il fondo. La continuità: il difensore va in posizione di post basso, chi ha passato va in difesa disturbando la compagna successiva, e chi ha tirato va a rimbalzo correggendo un eventuale tiro sbagliato.

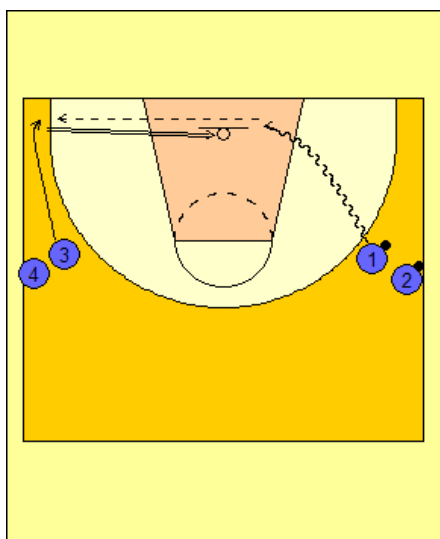
OBIETTIVI

Passaggio interno
Conclusione fronteggiando
Utilizzo piede perno

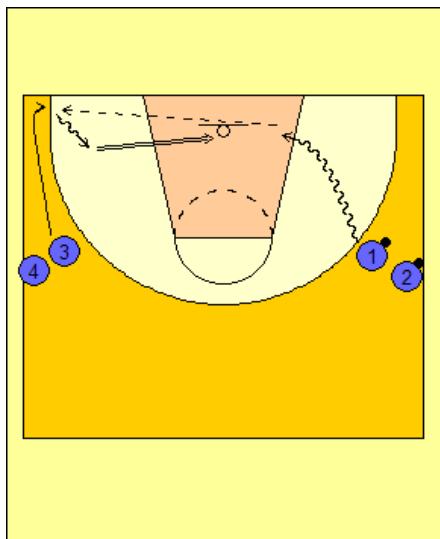
CORREZIONI

Migliorare linee di passaggio
Offrire un bersaglio al passatore
Aggredire la palla
Equilibrio durante la rotazione
Mantenere la palla alta
durante la rotazione.

10' TIRO DA COLLABORAZIONE



2 file sui prolungamenti del tiro libero; gioc.1 penetra a canestro verso il fondo per scaricare con la mano esterna a gioc.3 che ha sprintato verso l'angolo. Gioc.3 si fa trovare già in posizione: con gambe cariche e piedi rivolti a canestro, per un tiro rapido.



Successivamente l'esercizio viene svolto con gioc.3 che, ricevuta la palla, effettua un palleggio-arresto e tiro verso il centro.

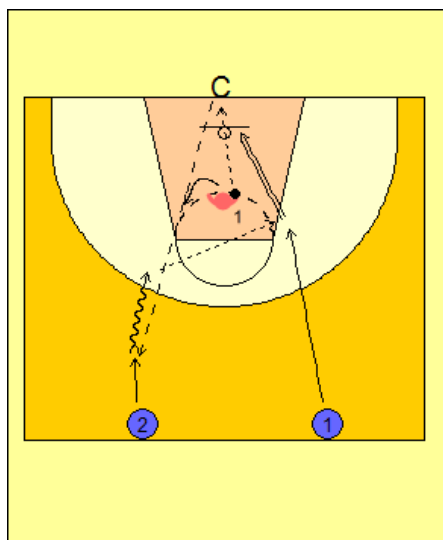
OBIETTIVI

Collaborazione tra esterne
Scarico da penetrazione sul fondo
Adeguamento rapido
Tiro rapido

CORREZIONI

Attaccare il canestro
Passaggio teso e forte
Sprintare sull'adeguamento
Timing
Ricezione "pronte" per il tiro

10' 2 CONTRO 1 SU META' CAMPO



Il difensore passa la palla al coach e difende; il coach passa la palla ad uno degli attaccanti disposti a metà campo.

OBIETTIVI

Collaborazione 2 vs 1
Puntare il canestro in penetrazione
Buone linee di passaggio
Intensità difensiva

CORREZIONI

Non palleggiare sul posto
Sprintare senza palla
Più attenzione alle linee di passaggio



10' GARE DI TIRI LIBERI

10' DEFATICAMENTO

- Deambulazione scalze in tutte le direzioni
- Deambulazione scalze con conduzione della palla e mobilizzazione caviglie



4° ALLENAMENTO Giovedì 31 luglio 2008 (mattino)

MODULO FISICO 45'

FORZA 45'

ATTIVAZIONE PRE-FORZA

- Squat con elastico x10
- Come sopra in monopodalico x5+5
- Contraffondo con elevazione braccia e torsione busto x5+5

Le giocatrici, divise in 2 gruppi da 6, eseguono a coppie 2 circuiti da 3 stazioni ciascuno per 2 volte e poi si scambiano:

- 1) Contropiegate con manubri in extra-rotazione 5ds+5sn
 - 2) Trazioni braccia e torsioni busto con elastico alt. 6ds+6sn
 - 3) Balzi continui in divaricata sag. a carico naturale 5ds+5sn
-
- a) Push-press con arrivo in divaricata sagittale 5ds+5sn
 - b) Spinte avanti braccia e torsioni busto con elastico 6ds+6sn
 - c) Balzi verticali con lancio p.z. e ripresa in bi podalico 10

Correzioni e osservazioni

Nella posizione di contropiegata controllare la posizione del ginocchio, che deve essere non oltre la punta del piede e non in dentro, il tallone del piede avanti non deve essere sollevato e il ginocchio della gamba dietro deve essere perpendicolare rispetto al suolo, schiena eretta; nella posizione fondamentale controllare che il bacino sia in antero-
versione, ginocchia e talloni vedi sopra.

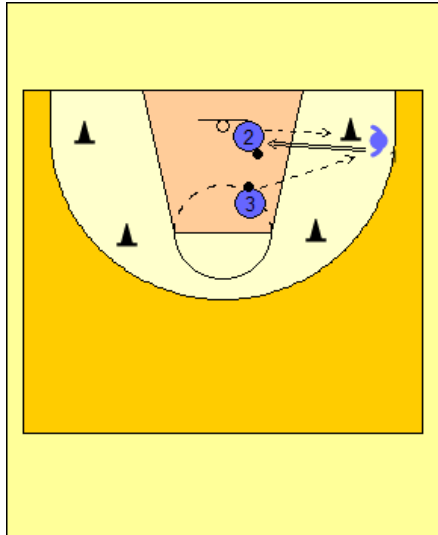
Negli esercizi con gli elastici correggere la posizione fondamentale e il gomito alto; per le trazioni partire da braccio allungato, addurre la scapola e eseguire la trazione, il braccio opposto sollevato che partecipa al movimento del corpo.

Errori comuni: scarso equilibrio nelle contropiegate e nella push-press, ginocchio in dentro e busto in avanti.



MODULO TECNICO 45'

15' TIRO QUANTITA':



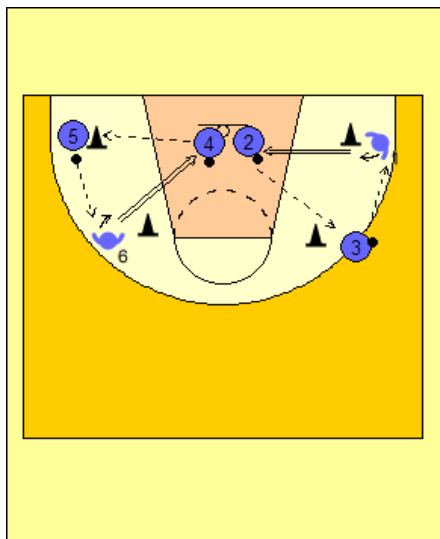
8' tutte le giocatrici divise in terzetti, una giocatrice tira e le altre due prendono il rimbalzo; 8 tiri a testa da ricezione frontale nelle 4 posizioni come da diagramma.

OBIETTIVI

Ricezione a gambe "cariche"
Mani già pronte per il tiro
Velocità di esecuzione

CORREZIONI

Fluidità nella fase di trasporto
dalla ricezione al rilascio del tiro
Equilibrio dei piedi nella fase di
spinta e di ricaduta già pronte
per il tiro successivo



7' Tutte le giocatrici divise in terzetti; 8 tiri a testa da ricezione laterale e rotazione di 45 gradi per fronteggiare.

OBIETTIVI

Ricezione a gambe "cariche"
Mani già pronte per il tiro
Velocità di esecuzione
Uso dell'avampiede nella rotazione

CORREZIONI

Fluidità nella fase di trasporto dalla ricezione al rilascio del tiro
Equilibrio dei piedi nella fase di spinta e di ricaduta già pronte per il tiro successivo

15' TIRO ANALITICO

Giocatrici sparse per il campo con 1 pallone a testa, eseguono simulazioni di tiro senza l'uso del canestro.

- esecuzione tiro usando solo il polso con mano opposta che blocca l'avambraccio
 - tiro con estensione "braccio-avambraccio-polso"
 - come "b", raccogliendo la palla che rimbalza
 - come "b", raccogliendo la palla dal palleggio.
- (n.b. Tutte le simulazioni vanno effettuate utilizzando entrambe le mani)

OBIETTIVI

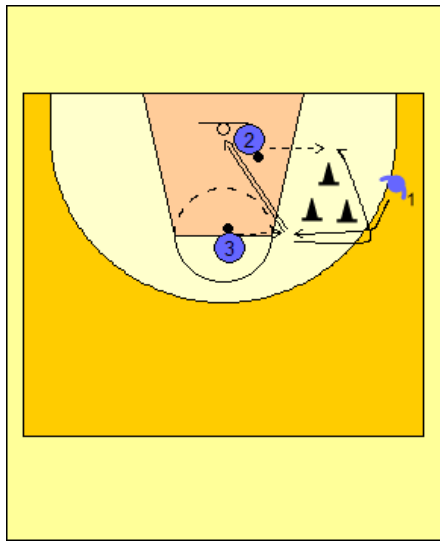
Utilizzo del polso (frustata)
Estens. braccio-avambraccio-polso
Fluidità dalla raccolta al rilascio della palla.

CORREZIONI

Preso della palla solo con dita
Allineamento palla con spalla e ginocchio.



10' TIRO QUANTITA' CON SPOSTAMENTI



Giocatrici disposte in terzetti, 2 passatrici-rimbalziste e 1 tiratrice, che esegue sprint per ricezione e tiro, alternando le direzioni.

OBIETTIVI

Ricezione ed equilibrio dopo lo sprint
Esecuzione a gambe "cariche"

CORREZIONI

Equilibrio sull'arresto
Verticalità sull'arresto
Braccio alto dopo il tiro
Reattività dopo il tiro

5° ALLENAMENTO Giovedì 31 luglio 2008 (pomeriggio)

MODULO FISICO 20'

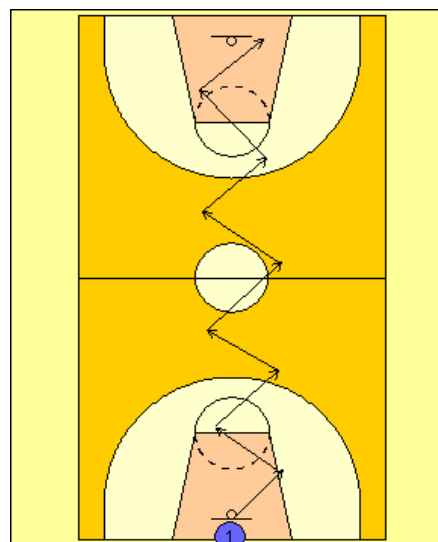
STABILIZZAZIONE

Giocatrici disposte sulla riga di fondo campo:

- STEP&STICK in 8 direzioni (avanti; diagonale avanti ds; diagonale avanti sn; dietro; diagonale dietro ds; diagonale dietro sn; laterale ds e sn) x 2 serie di cui 1 con braccia larghe in fuori e l'altra con braccio opposto alla gamba d'arresto sollevato.

Giocatrici disposte sulla riga di fondo campo a coppie su 2 righe:

- Corsa avanti in diagonale a zig-zag, ogni 3 passi arresto monopodalico con torsione verso la gamba dell'arresto – ritorno con torsione verso la gamba sollevata.



- Come sopra, ma con palla: 2 palleggi, arresto e torsione a ds e sn portando la palla solo su 1 mano. Partenza incrociata mano sx verso dx e viceversa.

Correzioni e osservazioni

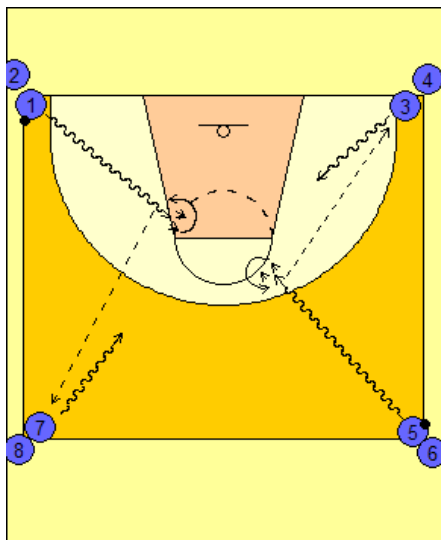
Controllare l'equilibrio nell'arresto; la posizione del busto deve essere dritta e non curva in avanti con il bacino in antero versione, ginocchio in linea con il piede, tallone appoggiato a terra, sguardo avanti.

Baricentro basso.

Errori comuni: ginocchio valgo e tallone sollevato e scarso equilibrio negli arresti.

MODULO TECNICO 75' (20' lavoro metabolico)

8' PIEDE PERNO



Giocatrici disposte nei 4 angoli della metà campo con 2 palloni nelle file opposte; quelle con palla partono con la mano debole eseguendo un arresto ad un tempo all'altezza del tiro libero, ruotano di 270° sul perno più lontano da chi deve ricevere e passano la palla alla fila successiva, che ripete a propria volta il movimento. L'esercizio viene poi svolto invertendo il senso

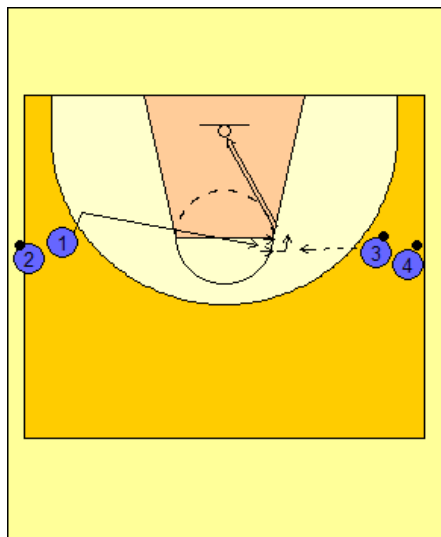
OBIETTIVI

Sprintare contestualmente al passaggio
Sensibilizzare l'uso del piede perno

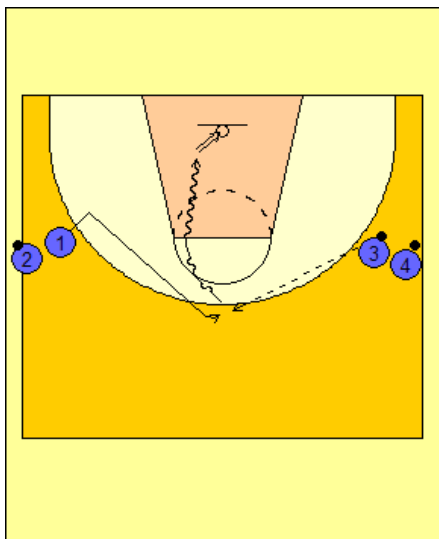
CORREZIONI

Baricentro basso durante la rotazione

10' TIRO IN CONTINUITA'



Giocatrici disposte come da diagramma; gioc.1, dopo lo smarcamento verso canestro, sprinta a ricevere all'altezza del tiro libero con i piedi rivolti verso la palla; alla ricezione fronteggia ruotando sul piede interno e tira. Chi ha passato il pallone (gioc.3) esegue lo stesso movimento.



Lo stesso esercizio viene poi eseguito ricevendo oltre la linea dei 3 punti per poi partire con un palleggio incrociato, arresto e tiro.

OBIETTIVI

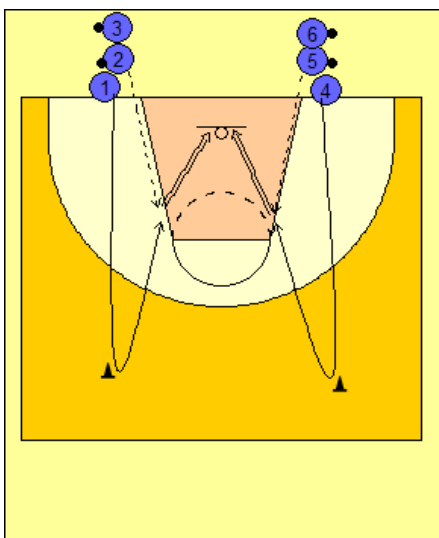
Piede perno
Tiro rapido
Partenza incrociata

CORREZIONI

Baricentro basso
Partenza spinta
Arresto e tiro rapido

LAVORO METABOLICO 20'

6' TIRO DA RICEZIONE FRONTALE



Giocatrici disposte su 2 file a fondo campo; la prima senza palla sprinta oltre la linea dei 3 punti, effettua un cambio di senso e riceve per poi eseguire un arresto ad 1 tempo e tiro rapido; recupero immediato del rimbalzo e scatto cambiando fila.

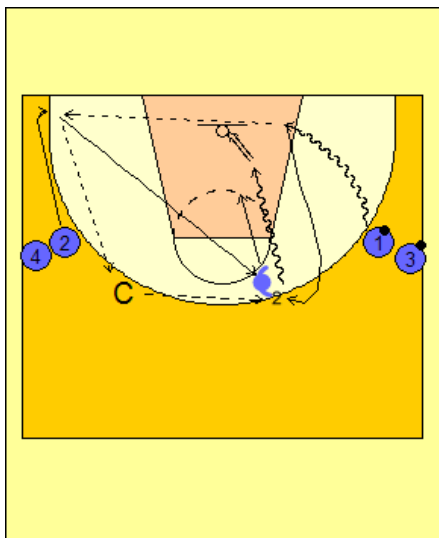
OBIETTIVI

Lavoro metabolico
Recupero rapido del rimbalzo

CORREZIONI

Sprintare verso la palla

7' CONCLUSIONE IN CORSA



Si lavora a coppie, con un tempo di lavoro e 3 di recupero.

Gioc.1 penetra sul fondo e scarica a gioc.2 che ha sprintato in angolo e riceve posizionata per tirare, ma passa la palla al coach che ribalta su gioc.1, la quale intanto ha sprintato in opposizione. Gioc.2 recupera in difesa preoccupandosi solo di impedire la penetrazione verso il centro e recuperando sul tiro in corsa di gioc.1.

Lo stesso esercizio viene poi svolto invertendo il lato della penetrazione.

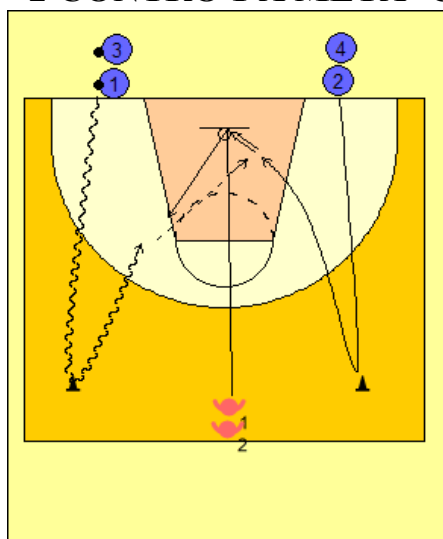
OBIETTIVI

Lavoro metabolico

CORREZIONI

Rapidità su ogni movimento
Ricezioni efficaci

7' 2 CONTRO 1 A META' CAMPO



Giocatrici disposte su 3 file come da diagramma. Gioc.1 sprinta palleggiando con la mano esterna sino al birillo, effettua un cambio di senso e punta il canestro; gioc.2 sprinta a sua volta sino al birillo opposto e ritorna scattando verso il canestro; il difensore parte da metà campo, giunto sotto canestro cambia senso e difende sulla penetrazione e sulle linee di passaggio. L'esercizio termina con il canestro dell'attacco o il recupero della difesa.

OBIETTIVI

Lavoro metabolico

CORREZIONI

Sprintare a canestro con e senza palla.
Ricerca buone linee di passaggio.

15' DIDATTICA DEL TERZO TEMPO

Giocatrici disposte in fila, all'altezza della tacca "piena", eseguono un movimento di palla raccolta da terra, passo e tiro appoggiando al tabellone. Lo stesso raccogliendo poi la palla dal palleggio con la mano esterna; lo stesso con il palleggio mano interna.

La progressione prevede l'esecuzione da fermo del terzo tempo (dx-sx-tiro) con palla raccolta, con palleggio esterno.

L'esercizio viene poi effettuato con partenza incrociata oltre la linea dei 3 punti.

OBIETTIVI

Didattica del terzo tempo
Utilizzo del tabellone

CORREZIONI

Verticalità ultimo passo
Spinta orizzontale sui primi
passi
Trasporto rapido della palla
In posizione di tiro
Protezione palla con mano
interna.

10' TIRO A TABELLONE

Serie di tiri dalla tacca "piena" controllando la palla da varie situazioni: rimbalzo da terra, palleggio mano interna, palleggio mano esterna, da passaggio.

L'esercizio viene ripetuto anche sul lato opposto del tabellone continuando ad utilizzare la mano forte.

OBIETTIVI

Uso del tabellone

CORREZIONI

Equilibrio e spinta con
entrambi i piedi
Indice della mano verso il tabellone.
Frustata col polso.

15' GARE DI TIRO

Gare a squadre ai 10 canestri da varie posizioni: tiro libero, da 2 punti e da 3 punti

10' DEFATICAMENTO

STRECHTING

Gambe (3 posizioni)



6° ALLENAMENTO Venerdì 1 agosto 2008 (pomeriggio)

MODULO FISICO 20'

8' POSTURE A TERRA

- Sfinge dorsale 20''X3
- Dorsali gambe piegate monopodalico 30''X3
- Sfinge su 1 braccio 15''X3

Correzioni e osservazioni
<p>Ricerca il mantenimento della postura corretta, controllare che la colonna mantenga le curve fisiologiche, sguardo rivolto alle punte del dito medio.</p> <p>Errori comuni: difficoltà a mantenere la posizione; scarsa tenuta del "core"; scarsa percezione della posizione dei vari segmenti corporei.</p>

12' PIEDI CON STRISCETTE

Giocatrici divise in gruppi da 4:

- STRISCIA SINGOLA FRONTALE doppio appoggio avanti-dietro 6''X3
- STRISCIA SINGOLA LATERALE doppio appoggio ds-sn 6''X3
- COME ES. 1, CON PALLA (palleggiando) 8''X3
- COME ES. 2 CON PALLA (palleggiando) 8''X3

Correzioni e osservazioni
<p>Controllare che il baricentro sia sempre basso, con la postura corretta; appoggio sull'avampiede, braccia in fuori e sguardo avanti; appoggi rapidi.</p> <p>Errori comuni: baricentro alto, busto curvo in avanti e sguardo basso (alla striscette); braccia lungo i fianchi; appoggio poco sull'avampiede.</p>

MODULO TECNICO 90'

5' PALLEGGIO IN LIBERTA'

Le giocatrici palleggiano libere per il campo, alternando mano destra e sinistra, avanzamento ed arretramento, cambi di direzione, senza l'uso del canestro.

OBIETTIVI

Palleggio a testa alta
Occupazione spazi

CORREZIONI

Utilizzo mano debole
Spinta della palla sui cambi di mano.

10' TIRO A TABELLONE

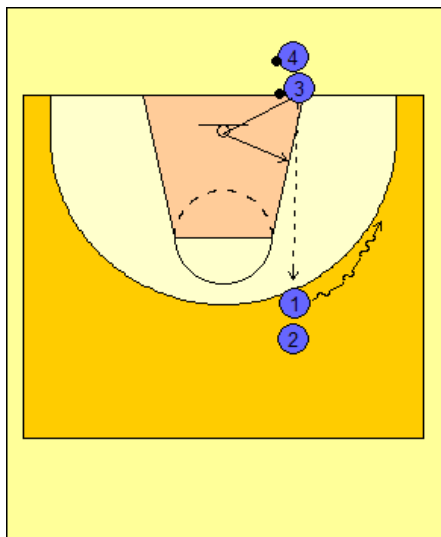
Serie di tiri dalla tacca "piena" controllando la palla da varie situazioni: rimbalzo da terra, palleggio mano interna, palleggio mano esterna, da passaggio.

L'esercizio viene ripetuto anche sul lato opposto del tabellone continuando ad utilizzare la mano forte.

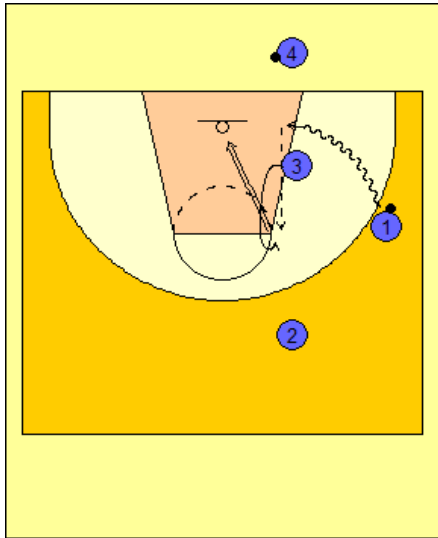
OBIETTIVI

Riprendere il lavoro del giorno precedente.

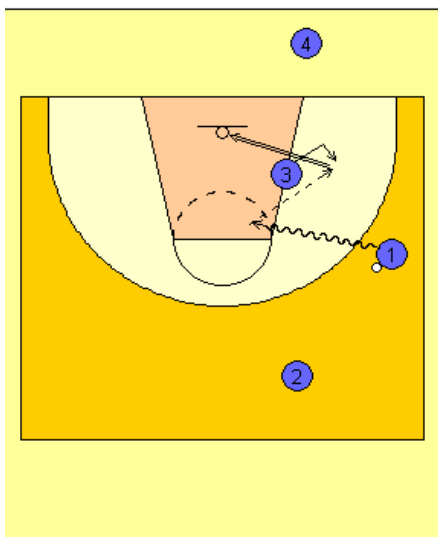
15' COLLABORAZIONI INTERNA-ESTERNA



Giocatrici disposte come da diagramma; gioc.3 passa a gioc.1, si allinea con palla e canestro.



Sulla penetrazione verso il fondo, gioc.3 libera lo spazio sprintando all'altezza del gomito del tiro libero per ricevere già in posizione pronta per tirare.



Sulla penetrazione verso il centro, gioc.3 libera lo spazio aprendosi verso la linea di fondo e fronteggiando per ricevere già in posizione pronta per tirare.

(n.b.: ogni azione si conclude con un canestro e successiva rimessa ed apertura a favore di gioc.3).

Le stesse situazioni vengono proposte sul lato opposto.

OBIETTIVI

Collaborazione a 2 interna-esterna

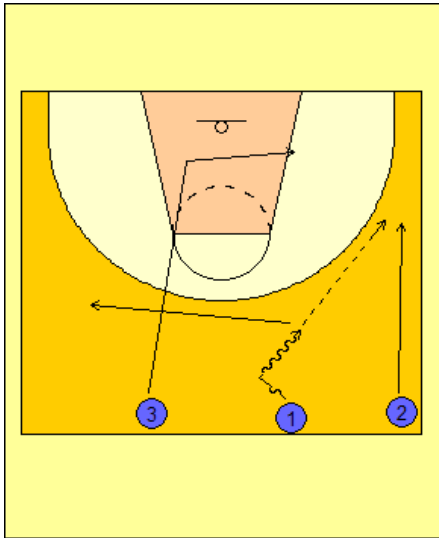
CORREZIONI

Attaccare il canestro in palleggio.

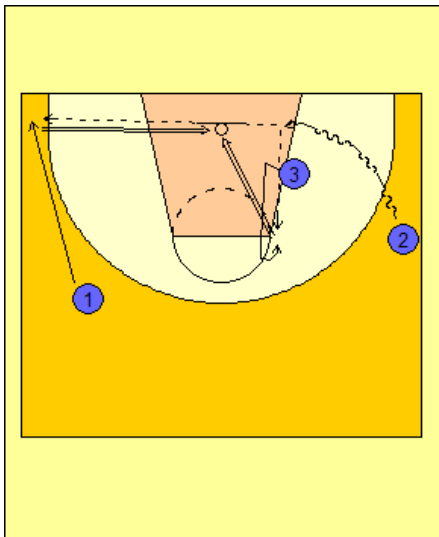
Spacing e timing

Ricezione già in posizione di tiro

10' 3 CONTRO ZERO A META' CAMPO



Partenza come da diagramma. Gioc.1 palleggia verso il centro per poi eseguire un cambio di mano e di direzione verso gioc.2 che sprints sulla fascia laterale; contemporaneamente gioc.3 sprints in area per poi allinearsi con palla a gioc. 2 e il canestro. Gioc.1, dopo aver passato a gioc.2, sprints per allargarsi sul lato opposto.



In conseguenza della penetrazione verso il fondo di gioc.2, gioc.3 sale in lunetta mentre gioc.1 sprints verso l'angolo. Gioc. 2 può passare usando la mano esterna a gioc.1 o usando la mano interna a gioc.3. Chi riceve conclude con arresto e tiro oppure 1 palleggio arresto e tiro.

(n.b: ogni azione si conclude con canestro, rimessa dal fondo ed apertura a favore di chi non ha partecipato al rimbalzo per poi sprintare tutte e 3 verso metà campo, simulando un inizio di contropiede).

OBIETTIVI

Collaborazione a 3 con 2 esterne e 1 interna
Spacing e timing

CORREZIONI

Sprintare sugli adeguamenti
Ricezione pronte per il tiro
Corretta spaziatura.

15' 3 CONTRO 3 A ONDE

Divise a terzetti si gioca 3c3 cercando di sviluppare i principi visti precedentemente; il terzetto che era in difesa riparte rapidamente cercando di sviluppare correttamente la parte iniziale del contropiede per poi giocare 3c3 sull'altro canestro.

OBIETTIVI

Verifica collaborazioni a 3

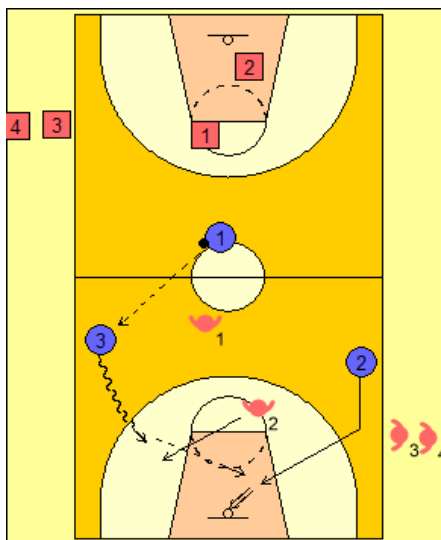
CORREZIONI

Mantenere spazi corretti

Timing

Ricezione pronte per tirare.

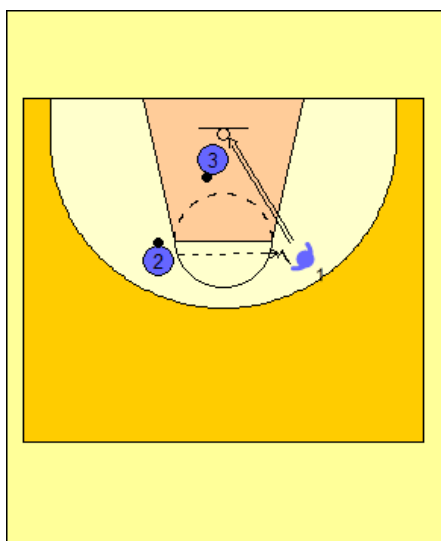
15' 3 CONTRO 2 IN CONTINUITA' A TUTTO CAMPO



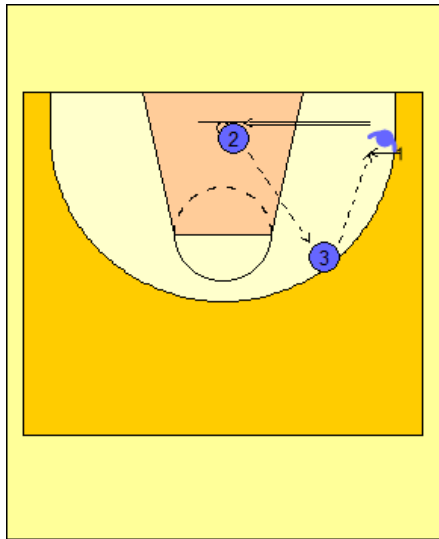
3 attaccanti contro 2 difensori; dopo il tiro apertura della rimbalzista ad una nuova attaccante proveniente dal serbatoio posizionato fuori dal campo all'altezza del prolungamento del tiro libero, sviluppo del contropiede con conduzione centrale e sprint delle giocatrici senza palla lungo le corsie laterali.

Regole: a) apertura oltre il tiro libero b) conduzione centrale c) sprintare senza palla d) max 2 passaggi oltre la metà campo

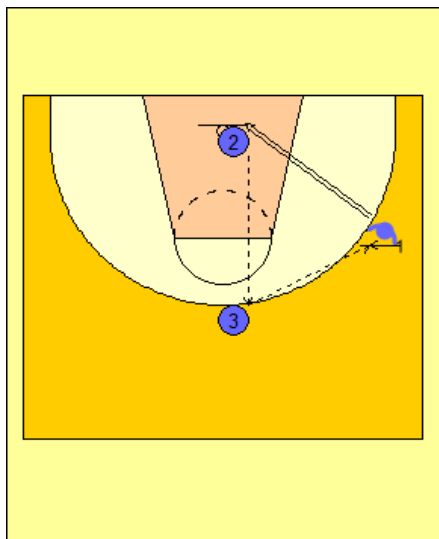
20' TIRO



In questa serie di esercizi gioc.1 riceve con i piedi rivolti verso la passatrice gioc.2 per poi fronteggiare il canestro utilizzando correttamente il piede perno e concludere. Gioc.3 recupera rapidamente il rimbalzo e passa a gioc.2. Ogni 8 tiri cambio dei ruoli.



La proposta viene eseguita in posizione di ANGOLO, ALA, GUARDIA, prima sul lato sx, poi su quello dx



DEFATICAMENTO 10'

POSTURE

7° ALLENAMENTO Sabato 2 agosto 2008 (mattino)

MODULO FISICO 15'

PROPRIOCETTIVA

- ANDATURE IN ORDINE SPARSO CON ARRESTI MONOPODALICI SU DISCO-SIT DI VARIE FORME E DIMENSIONI:
 - 1) Andatura sugli avampiedi
 - 2) Andatura sui talloni, con punte extra-ruotate
 - 3) Come 1, ma all'indietro
 - 4) Come 2, ma all'indietro
 - 5) Come 1, ma laterale (ds e sn)

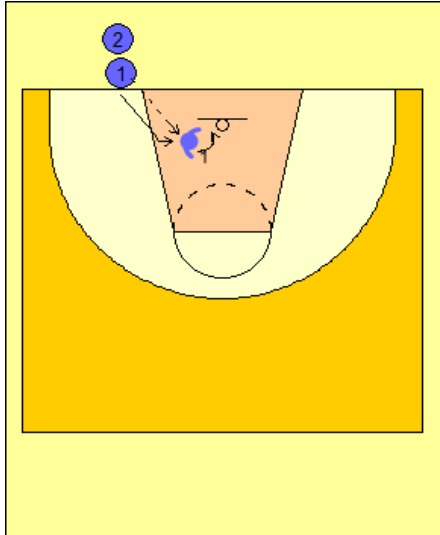
- ESERCIZI DA STAZIONE ERETTA IN MONOPODALICO:
 - 1) Posizione yoga "dell'albero" (flettere una gamba, extraruotarla e appoggiare la pianta del piede all'altezza del ginocchio opposto; braccia al petto, mani giunte e gomiti aperti; mantenere l'equilibrio) 8" x 3ds + 3sn
 - 2) Oscillazione avanti su piano sagittale dell'arto sollevato, piegando ed estendendo la gamba in appoggio. 8" x 3ds + 3sn
 - 3) Oscillazione avanti e dietro sul piano sagittale 8" x 3ds + 3sn
 - 4) Partenza posizione 3T (braccio sollevato e gamba corrispondente flessa e sollevata) e arrivo "posizione angelo" (busto flesso in avanti, braccia tese in fuori e gamba estesa dietro) 8" x 3ds + 3sn

Correzioni e osservazioni
Ricerca il mantenimento della postura corretta, controllare che la colonna mantenga le curve fisiologiche, sguardo rivolto avanti. Errori comuni: difficoltà a mantenere l'equilibrio; scarsa tenuta del "core"; scarsa percezione della posizione dei vari segmenti corporei.



MODULO TECNICO 60'

5' TIRO PROTETTO



Le giocatrici in fila fuori dal campo, dopo un autopassaggio in area eseguono un arresto ad un tempo, rotazione sul piede interno allineandosi con le spalle parallele alla linea di fondo per poi concludere al tabellone proteggendosi con il braccio interno.

L'esercizio viene svolto su entrambi i lati.

OBIETTIVI

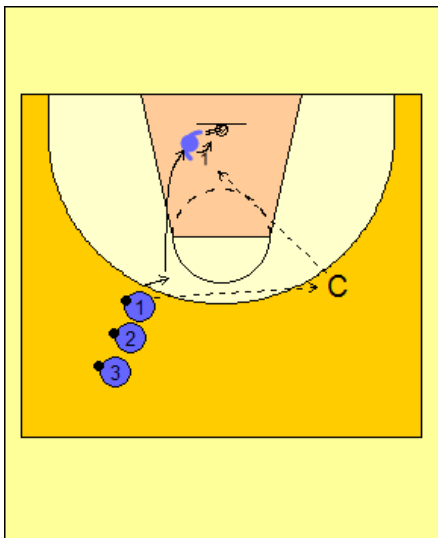
Protezione dalla stoppata

CORREZIONI

Equilibrio sull'arresto

Spinta su entrambi i piedi

5' CONCLUSIONE DA SOTTO



Si applica il principio dell'esercizio precedente, con la ricezione che avviene dopo un dai e vai con taglio verso la palla e back-door verso il canestro (vedere diagramma).

OBIETTIVI

Trasporto rapido della palla

Tiro di potenza

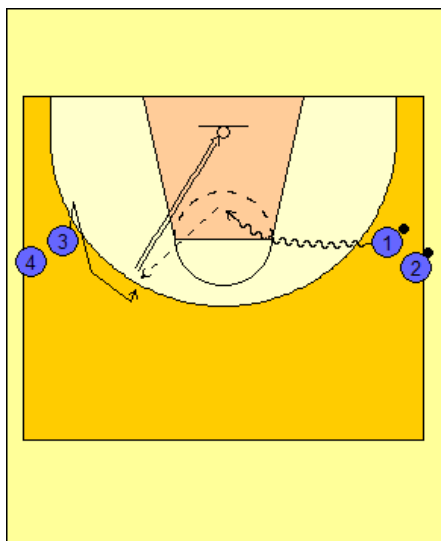
CORREZIONI

Equilibrio sull'arresto

Velocità nel trasporto della palla

Protezione con la mano di appoggio.

15' COLLABORAZIONI TRA 2 ESTERNE



Disposte come da diagramma; gioc.1 penetra verso il centro per poi scaricare a gioc.3 che si mantiene oltre i 3 punti ed al di sopra della linea della palla per ricevere già in posizione “pronta per tirare” e concludere.

Lo stesso esercizio viene svolto con gioc.3 che conclude con un palleggio incrociato, arresto e tiro.

La stessa successione viene poi riproposta sul lato opposto, prima con il tiro e poi con il palleggio incrociato.

OBIETTIVI

Collaborazione su penetrazione al centro

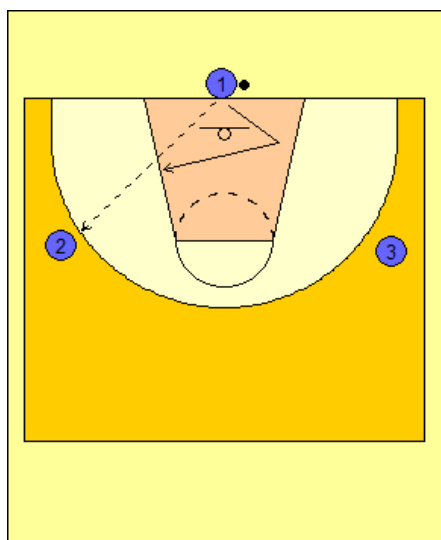
CORREZIONI

Attaccare in palleggio il canestro.

Ricevere in posizione

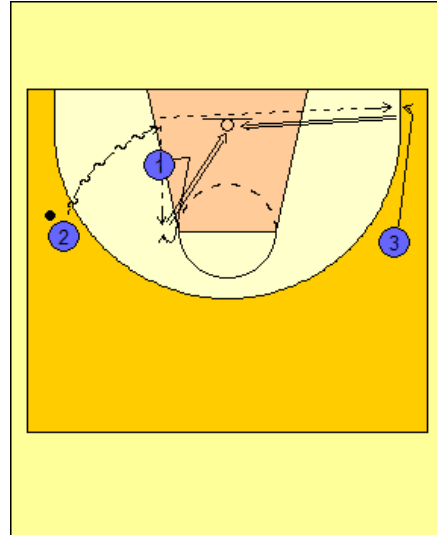
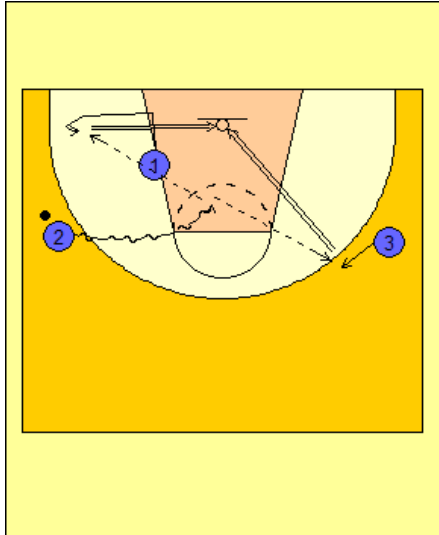
Passaggio con la mano esterna

10' COLLABORAZIONI A 3



La Gioc. 1 parte da fuori campo dopo aver passato ad una delle 2 esterne si allinea con palla e canestro

gioc.2 decide se penetrare verso il fondo o verso il centro, le altre 2 atlete si muovono di conseguenza nel rispetto dei principi introdotti negli allenamenti precedenti. (n.b: Tutte le giocatrici ruotano nelle 3 posizioni)



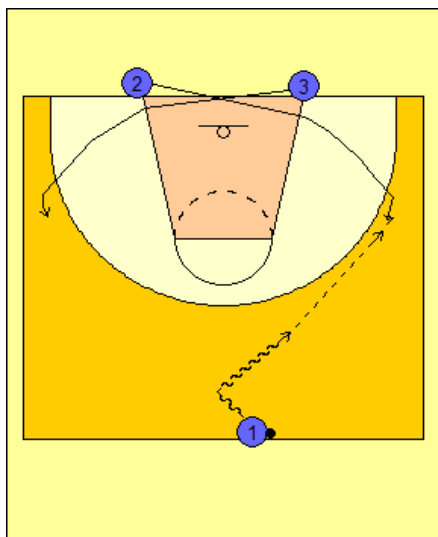
OBIETTIVI

Collaborazioni a 3

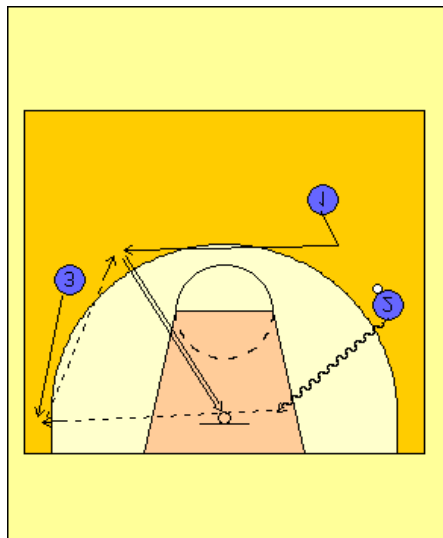
CORREZIONI

Sprintare negli adeguamenti
Linee di passaggio corrette.
Ricevere sempre in posizione
"pronte per tirare"

10' COLLABORAZIONI A 3 (ESTERNE)



Gioc.1 a metà campo con palla parte in palleggio ed esegue un cambio di mano e di direzione mentre gioc.2 e gioc.3 incrociano sotto canestro partendo dalle basi dell'area ed uscendo oltre la linea dei 3 punti.



Gioc.2 riceve da gioc.1, penetra sul fondo per poi scaricare a gioc.3 che ha sprintato in angolo. Mentre la palla è in volo, gioc.1 adeguata la sua posizione sprintando verso il lato della palla per ricevere e concludere.
(n.b.: tutte le giocatrici ruotano nelle 3 posizioni e la giocatrice in palleggio sceglie liberamente il lato su cui iniziare l'azione).

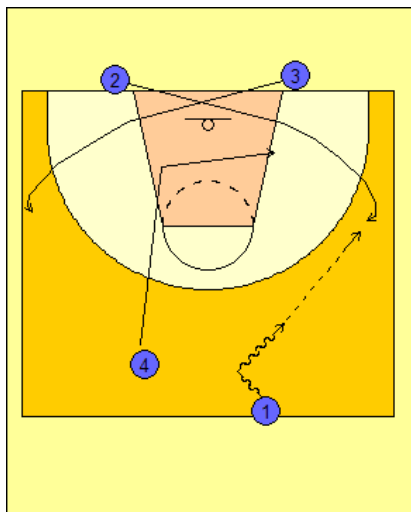
OBIETTIVI

Collaborazione 3 esterne
Spaziature e timing

CORREZIONI

Sprintare negli adeguamenti
Ricezione oltre i 3 punti
Liberare l'area dopo le penetrazioni

10' 4 CONTRO ZERO META' CAMPO



Applicazione dei principi precedentemente introdotti combinando le collaborazioni tra 3 esterne con quelle tra 2 esterne ed 1 interna.
Giocatrici disposte come da diagramma, con gioc.1 che avanza in palleggio, gioc.2 gioc.3 incrociano sotto canestro, gioc.4 sprinta per occupare una posizione interna sul lato della palla.

Da questo posizionamento si sviluppano tutte le opzioni viste sulle penetrazioni verso il fondo o verso il centro.

OBIETTIVI

Verifica del lavoro fatto sulle collaborazioni

5' 4 CONTRO 4 META' CAMPO

Come l'esercizio precedente, con giocatrici in difesa che partono a fianco alle attaccanti per sperimentare in fase agonistica ciò che era stato fatto in precedenza solo in fase didattica.

MODULO FISICO 15'

FIT-BALL

Una fit-ball a coppia:

- 1) Tenuta della posizione protesa dietro con mani su fit-ball 10"X3
- 2) Sedute sulla fit-ball, sollevare il ginocchio flessa e il braccio opposto e mantenere l'equilibrio e cambio 8+8X3
- 3) Dorsali prona su fit-ball con braccia a candeliere 15"X3

Correzioni e osservazioni
Ricerca il mantenimento della postura corretta, controllare che la colonna mantenga le curve fisiologiche (corpo su un'unica linea), sguardo rivolto avanti; nella posizione seduta mantenere la schiena dritta e l'antero-versions del bacino. Errori comuni: difficoltà a mantenere l'equilibrio e la posizione; scarsa tenuta del "core"; scarsa percezione della posizione dei vari segmenti corporei; eccessivo inarcamento della schiena nelle posizioni distese.



8° ALLENAMENTO Sabato 2 agosto 2008 (pomeriggio)

Per esigenze legate ai tempi di recupero e in conseguenza ad alcuni lievi infortuni questo allenamento e' stato svolto a gruppi unificati.

MODULO FISICO 20'

ELASTICI

A coppie:

1) SPINTE AVANTI

- a) In bi podalico, braccia alternate X12
- b) In monopodalico ds e braccio sn X6
- c) In monopodalico sn e braccio ds X6

2) SQUAT CON ELASTICO INTORNO ALLE GINOCCHIA 8X3

3) TORSIONI BUSTO, CON GOMITI AL PETTO

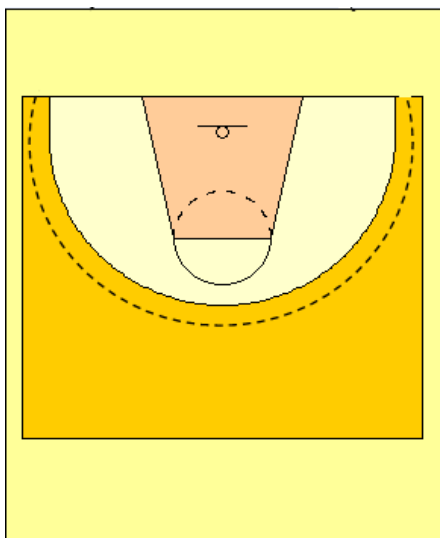
- a) In bi podalico, braccia alternate X12
- b) In monopodalico ds, verso ds X6
- c) In monopodalico sn, verso sn X6

Correzioni e osservazioni

Controllare la posizione del corpo nell'esecuzione dello squat (posizione fondamentale). Posizione del ginocchio ed equilibrio nel lavoro in monopodalico.

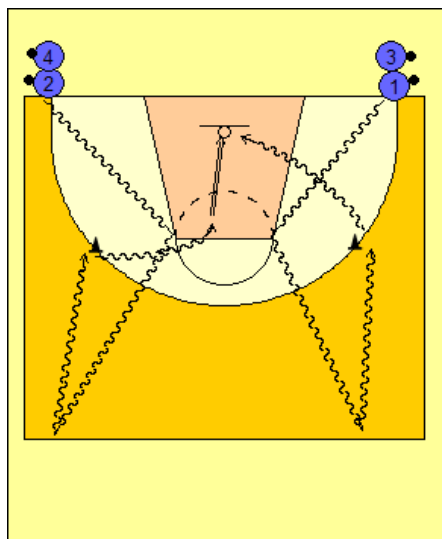
Errori comuni: busto sbilanciato in avanti, piegamento sulle gambe sbilanciato in avanti con bacino in retro-versione e talloni sollevati, piegamento scarso delle gambe; nel lavoro in monopodalico ginocchio in valgismo.

MODULO TECNIOCO 75'



N.B.: ALLO SCOPO DI RAFFORZARE IL CONCETTO DELL'ALLARGAMENTO DEGLI SPAZI ABBIAMO TRATTEGGIATO UNA LINEA A CIRCA 1 METRO DALL'ARCO DEI 3 PUNTI, DEFINENDOLA "LINEA OLTRE LA QUALE SI FA GIOCO", "LINEA ENTRO LA QUALE CI SI DEVE FAR TROVARE PRONTE A CONCLUDERE"

8' PERCORSO SU ¼ DI CAMPO



Giocatrici disposte nei 4 angoli del campo; partenza mano interna verso il tiro libero, cambio di mano e di direzione verso metà campo, cambio di senso puntando verso il birillo.

La giocatrice che arriva per prima sceglie il tipo di conclusione tra penetrazione sul fondo in terzo tempo e arresto e tiro da penetrazione centrale, mentre l'altra si adegua utilizzando la soluzione opposta. Dopo la conclusione si cambia fila.

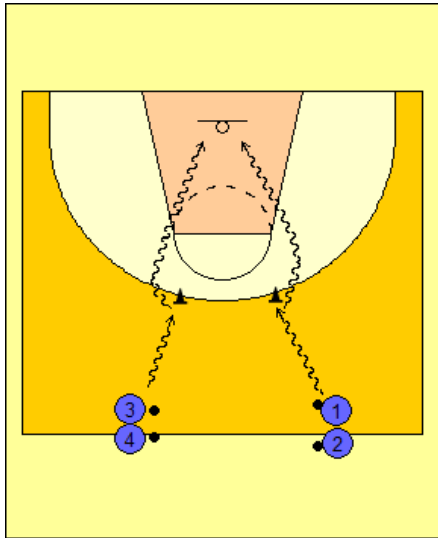
OBIETTIVI

Visione periferica
Lettura degli spazi

CORREZIONI

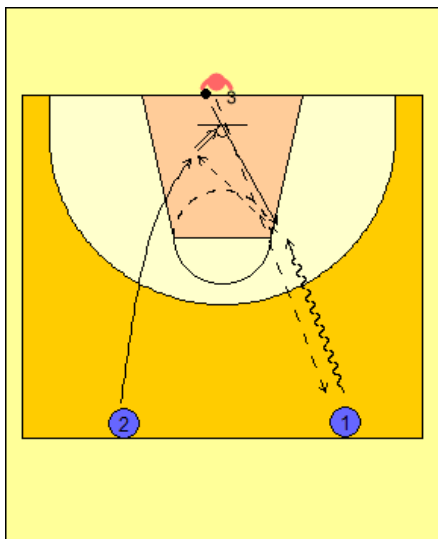
Cambi di velocità ad ogni
cambio di direzione.

7' TIRO DI POTENZA



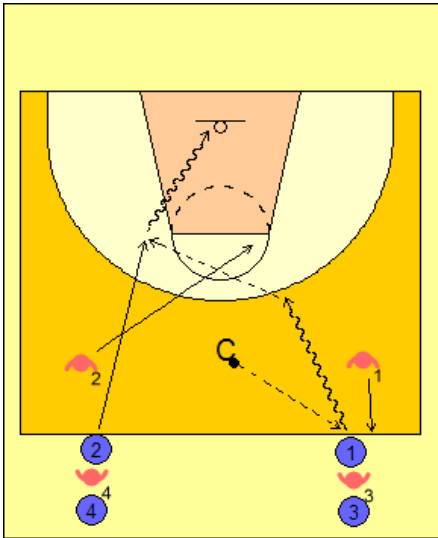
Due file a metà campo con palla, partenza con la mano interna, giunte dinanzi al birillo cambio di mano e di direzione con penetrazione a canestro e conclusione in “arresto di potenza”.

10' 2 CONTRO 1 SU META' CAMPO



2 attaccanti e un difensore: quando Gioc.1 riceve la palla attacca in penetrazione mentre Gioc.2 sprinta a canestro per ricevere un eventuale scarico. La giocatrice in difesa Gioc.3 chiude la penetrazione e ostacola il passaggio di scarico. L'esercizio termina con canestro dell'attacco o pallone recuperato dal difensore.

10' 2 CONTRO 1+1



Disposte come da diagramma; il difensore sul lato su cui viene passato il pallone dal coach (X1) sprinta a toccare la linea di metà campo per recuperare, mentre l'altro difensore (X2) cerca di rallentare l'avanzamento della palla e la conclusione dei 2 attaccanti.

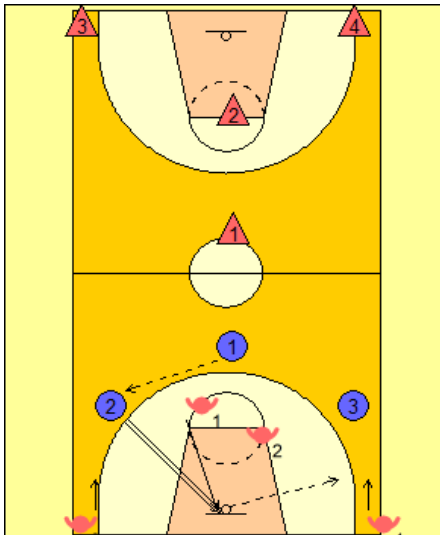
OBIETTIVI

Mantenimento vantaggio offensivo
Recupero e collaborazione difensiva

CORREZIONI

Sprintare con e senza palla
Evitare troppi passaggi
Correre larghe

10' 3 CONTRO 2 IN CONTINUITA'



Giocatrici divise in quartetti: 3 attaccanti contro 2 difensori: la rimbalzista, recuperata la palla, effettua un'apertura sulla compagna che conduce il contropiede centrale, mentre le 2 che partono dal serbatoio a fondo campo sprintsano occupando le corsie laterali. Chi ha concluso l'azione offensiva si disporrà in difesa in attesa del contropiede successivo .

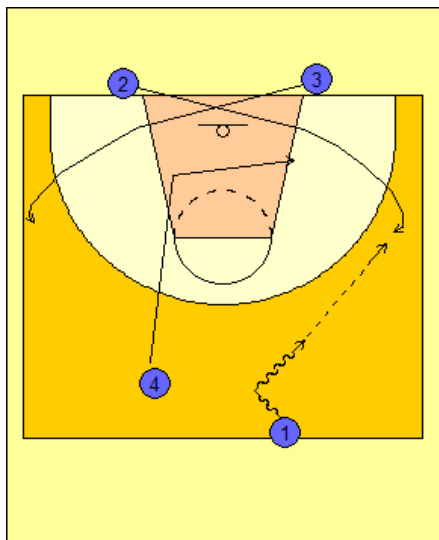
OBIETTIVI

Sviluppo contropiede
Mantenere il vantaggio offensivo
Conclusioni rapide

CORREZIONI

Trasferirsi velocemente.
Forzare la penetrazione in ala.
Liberare l'area dopo una penetrazione con scarico.

10' 4 CONTRO ZERO META' CAMPO



Applicazione dei principi precedentemente introdotti combinando le collaborazioni tra 3 esterne con quelle tra 2 esterne ed 1 interna. Giocatrici disposte come da diagramma, con Gioc.1 che avanza in palleggio, Gioc.2 e Gioc.3 incrociano sotto canestro, mentre Gioc.4 sprinta per occupare una posizione interna sul lato della palla.

Da questo posizionamento si sviluppano tutte le opzioni viste sulle penetrazioni verso il fondo o verso il centro.

OBBIETTIVI

Verifica lavoro fatto sulle collaborazioni

10' 4 CONTRO 4 IN CONTINUITA'

Giocatrici divise in quartetti: si gioca in continuità a tutto campo applicando i principi finora esposti.

Le giocatrici che hanno difeso ripartono a tutto campo da una corretta apertura. Sul conseguente sviluppo del contropiede affrontano nella metà campo opposta un altro quartetto. Chi ha attaccato si dispone in difesa per dare continuità all'esercizio.

OBBIETTIVI

Sviluppo contropiede

Corretta disposizione offensiva

Verifica collaborazioni offensive

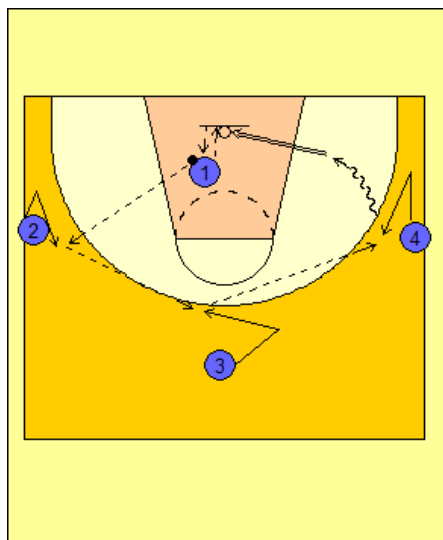
CORREZIONI

Rapidità nei trasferimenti

Mantenere equidistanze

Attaccare con determinazione il canestro.

10' TIRO DA RIBALTAMENTO



Giocatrici disposte come da diagramma: gioc.1 cattura il rimbalzo e apre su gioc.2 , la quale passa a gioc.3 che ribalta su gioc.4, la quale esegue partenza incrociata sul fondo con un palleggio, arresto e tiro. (rotazioni nel senso del passaggio, chi tira va in coda nella fila del rimbalzo)

OBIETTIVI

Velocità nel trasferimento palla
Tiro dal palleggio

CORREZIONI

Palla alta sull'apertura
Rapidità e precisione dei passaggi.

DEFATICAMENTO 10'

DEAMBULAZIONE SCALZE IN ORDINE SPARSO:

- In avanti
- All'indietro
- Laterale dx e sx
- rullata

DEAMBULAZIONE SCALZE SULLE RIGHE DEL CAMPO:

- In avanti
- All'indietro

9° ALLENAMENTO Lunedì 4 agosto 2008 (mattino)

MODULO FISICO 75'

TEST

MODULO TECNICO 60'

I capi allenatori propongono alle giocatrici ed ai tecnici di Azzurrina una serie di esercizi propedeutici al CONTROPIEDE.



10° ALLENAMENTO Lunedì 4 agosto 2008 (pomeriggio)

MODULO FISICO 20'

5' POSTURE A TERRA

- Sfinge su 1 braccio, alt. 15''X3
- Dorsali supini con piedi su palla BK 30''X3
- Sfinge laterale con braccio disteso in fuori in movimento 15''X3

Correzioni e osservazioni

Ricerca il mantenimento della postura corretta, controllare che la colonna mantenga le curve fisiologiche, sguardo rivolto alle punte del dito medio.

Errori comuni: difficoltà a mantenere la posizione; scarsa tenuta del "core"; scarsa percezione della posizione dei vari segmenti corporei.

5' ELASTICI

- Squat con elevazione braccia 10
- Squat monopodalico con elevazione braccia 10
- Affondi sagittali con braccia alte e torsione alt. 5+5

10' STABILIZZAZIONE

Giocatrici disposte sulla riga:

- STEP&STICK in 8 direzioni (avanti; diagonale avanti ds; diagonale avanti sn; dietro; diagonale dietro ds; diagonale dietro sn; laterale ds e sn) x 2 serie di cui 1 con braccia larghe in fuori e l'altra con braccio opposto alla gamba d'arresto sollevato.
- Corsa avanti in diagonale a zig-zag, ogni 3 passi arresto monopodalico con torsione verso la gamba dell'arresto – ritorno con torsione verso la gamba sollevata.

Correzioni e osservazioni

Controllare l'equilibrio nell'arresto; la posizione del busto deve essere dritta e non curva in avanti con il bacino in antero-versionsione, ginocchio in linea con il piede, tallone appoggiato a terra, sguardo avanti.

Baricentro basso.

Errori comuni: ginocchio valgo e tallone sollevato e scarso equilibrio negli arresti.



MODULO TECNICO 60'

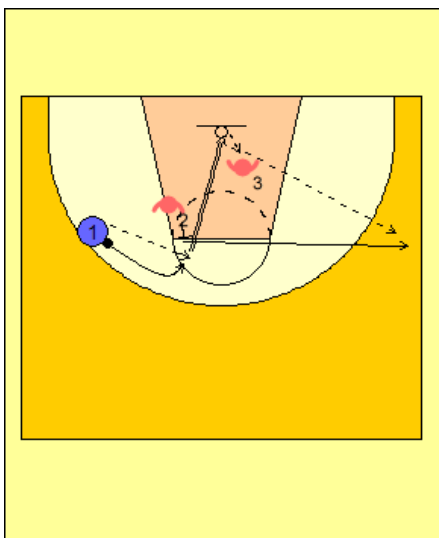
I tecnici di Azzurrina propongono, suddivisi in 3 fasi di allenamento da 20 minuti ciascuna, le situazioni del contropiede :

APERTURA (Binella- Patricelli)

1) TAGLIAFUORI 5'

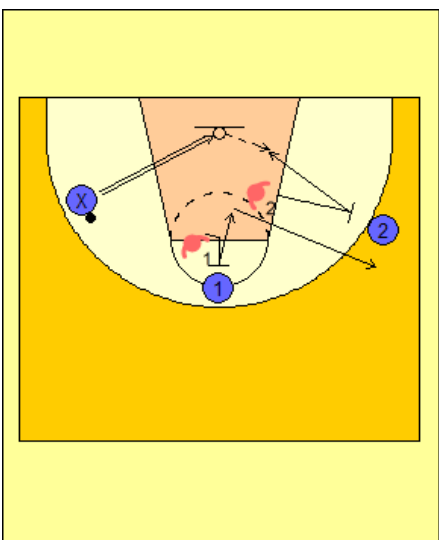
Le giocatrici disposte a coppie fuori dall'area lottano per recuperare il pallone lasciato a terra dal coach. Il difensore cerca e mantiene il contatto fisico, l'attaccante tenta di recuperare la palla.

2) TAGLIAFUORI E APERTURA 7'



La gioc.1 esegue auto passaggio e tira a canestro, gioc.2 dopo il tiro prende contatto eseguendo taglia fuori, quando gioc.3 recupera il rimbalzo sprinta in apertura per ricevere mentre gioc.1 impedisce una facile ricezione.

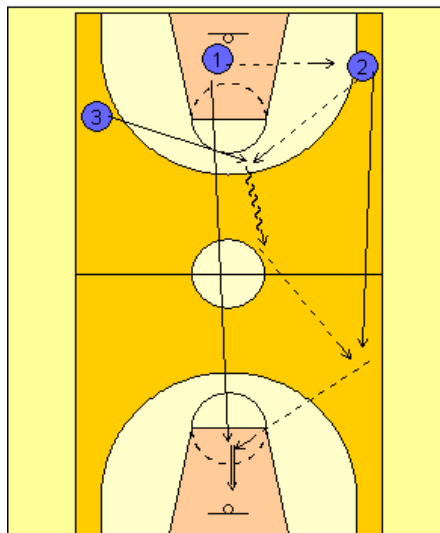
3) TAGLIAFUORI PIU' APERTURA E 2 CONTRO 2 8'



Lo stesso esercizio viene svolto con situazioni di 2 contro 2 cercando di superare metà campo nel minor tempo possibile evitando palleggi inutili

CONDUZIONE DEL CONTROPIEDE (Campanile-Russo)

1)3 CONTRO ZERO DA RIMBALZO 6'



Giocatrici su 3 file come da diagramma: gioc.1, recuperato il rimbalzo, apre su gioc.2 mentre gioc.3 sprinta al centro per ricevere e condurre centralmente il contropiede.

2)3 CONTRO ZERO DA TAGLIAFUORI 7'

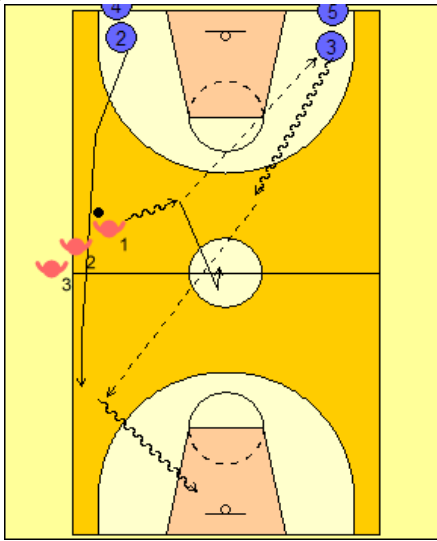
Giocatrici disposte 3 contro 3 intorno all'area; al momento del tiro i difensori effettuano un lavoro di taglia fuori e, recuperata la palla, sviluppano il contropiede 3 contro zero a tutto campo occupando le 3 fasce ed evitando palleggi inutili. Il terzetto che ha conteso il rimbalzo si posiziona in difesa contro un nuovo terzetto.

3)4 CONTRO ZERO TUTTOCAMPO 7'

Giocatrici disposte come nell'esercizio precedente con l'utilizzo di 4 giocatrici (3 esterne ed una interna); dal recupero del rimbalzo si sviluppa il contropiede 4 contro zero a tutto campo con la rimbalzista gioc.4 che sprinta centralmente (da canestro a canestro) per ricevere internamente o catturare eventuale rimbalzo.

Lo stesso esercizio viene poi proposto con 2 difensori che , da metà campo, ostacolano sviluppo e conclusione del contropiede.

1) 2 CONTRO 1 TUTTOCAMPO 6'

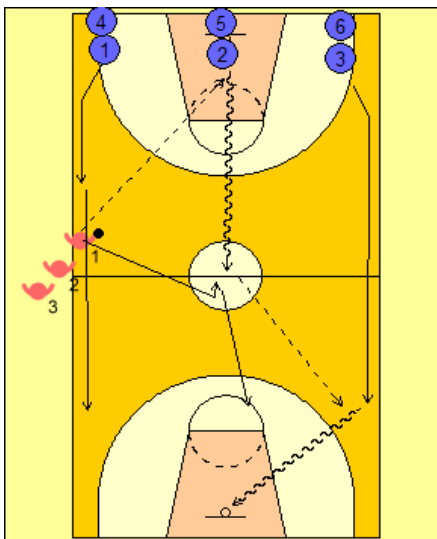


Giocatrici disposte su 3 file come da diagramma: gioc.1 con palla simula un passaggio sbagliato e difende 2 contro 1. Rotazioni in senso orario.

Lo stesso esercizio continua poi sotto forma di gara con le giocatrici in difesa che restano nella stessa fila per cinque azioni. Punteggio: canestro realizzato +1, canestro sbagliato -1.

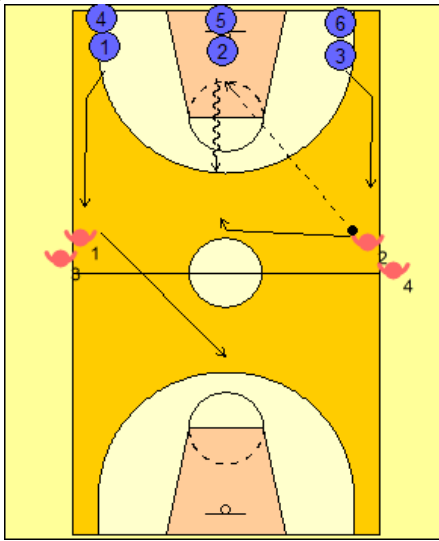
Al termine delle 5 azioni ruotano le posizioni.

2) 3 CONTRO 1 7'



Giocatrici su 4 file come da diagramma: gioc. 1 con palla simula un passaggio sbagliato e difende a tutto campo.

3)3 CONTRO 2 7'



Come nell'esercizio 2 con l'aggiunta di un difensore in situazione di palla persa e recupero.

10' DEFATICAMENTO

POSTURE

11° ALLENAMENTO 5 agosto 2008 (mattino)

MODULO FISICO 45'

FORZA

ATTIVAZIONE I GRUPPO (A cura dello staff di AZZURRINA) 15':

- Movimenti liberi per il campo in ordine sparso
- Andature con arresto bi podalico
- Andature con arresto in monopodalico
- Andature con striscette

Giocatrici divise in 2 gruppi, al termine si cambiano:

PRIMO GRUPPO

- Posture a terra:
- SFINGE SU 1 BRACCIO ALT.
- DORSALI SUPINI CON PIEDI SU PALLA BK
- SFINGE LATERALE CON BRACCIO IN FUORI DISTESO

Correzioni e osservazioni
Ricerca il mantenimento della postura corretta, controllare che la colonna mantenga le curve fisiologiche, sguardo rivolto alle punte del dito medio.
Errori comuni: difficoltà a mantenere la posizione; scarsa tenuta del "core"; scarsa percezione della posizione dei vari segmenti corporei.

SECONDO GRUPPO

- a) Esercizi con fit-ball:
 - SFINGE AL MURO IN PIEDI
 - SFINGE LATERALE IN PIEDI DX E SX
 - SQUAT FRONTALE AL MURO CON MANI SU FIT-BALL
- b) Esercizi con elastici:
 - Mobilizzazione generale
 - Affondi con torsioni ds e sn
 - Squat con salto e arresto monopodalico



Le giocatrici, divise in 2 gruppi da 6, eseguono a coppie 2 circuiti da 3 stazioni ciascuno per 2 volte e poi si scambiano:

- 1) CONTROPIEGATE CON MANUBRI IN EXTRA-ROTAZIONE CON RITORNO IN POSIZIONE FONDAMENTALE 5ds+5sn
 - 2) TRAZIONI BRACCIA E TORSIONI BUSTO CON ELASTICO ALT. IN BIPODALICO SU DISCO-SIT 6ds+6sn
 - 3) BALZI CONTINUI DA DIVARICATA SAG. CON BRACCIA SU E GIU' 5+5
- I. PUSH-PRESS CON ARRIVO IN DIVARICATA SAGITTALE CON MANUBRI 5ds+5sn
 - II. SPINTE AVANTI BRACCIA E TORSIONI BUSTO CON ELAST. IN BIPODALICO SU DISCO-SIT 6ds+6sn
 - III. BALZI VERTICALI CON LANCIO P.Z. E RIPRESA IN MONOPODALICO 10

Correzioni e osservazioni

Nella posizione di contropiegata controllare la posizione del ginocchio, che deve essere non oltre la punta del piede e non in dentro, il tallone del piede avanti non deve essere sollevato e il ginocchio della gamba dietro deve essere perpendicolare rispetto al suolo, schiena eretta; nella posizione fondamentale controllare che il bacino sia in antero-versionsione, ginocchia e talloni vedi sopra.

Negli esercizi con gli elastici correggere la posizione fondamentale e il gomito alto; per le trazioni partire da braccio allungato, addurre la scapola e eseguire la trazione, il braccio opposto sollevato che partecipa al movimento del corpo.

Errori comuni: scarso equilibrio nelle contropiegate e nella push-press, ginocchio in dentro e busto in avanti.

ATTIVAZIONE II GRUPPO (A cura dello staff di AZZURRINA) 15':

- Mobilizzazione del bacino da stazione eretta
- Come sopra, ma da sedute su fit-ball
- Sfinge gomiti su fit-ball
- Come sopra, ma con piccole oscillazioni avanti-dietro sulla fit-ball
- Dorsali prone su fit-ball, elevazione braccia ed adduzione scapole
- Come sopra, braccia a candelieri con adduzione scapole
- Squat con elevazione braccia tese
- Come sopra, ma monopodalico
- Contropiegata con elevazione braccia e torsione
- A coppie, strappo con elastico con arrivo monopodalico

A SEGUIRE CIRCUITO FORZA COME GRUPPO I

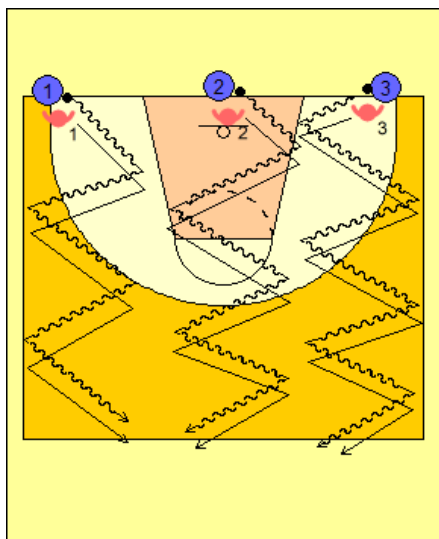


MODULO TECNICO 40'

I tecnici di Azzurrina propongono, suddivise in 2 fasi da 20 minuti, le situazioni difensive dall'1 contro 1 al 3 contro 3.

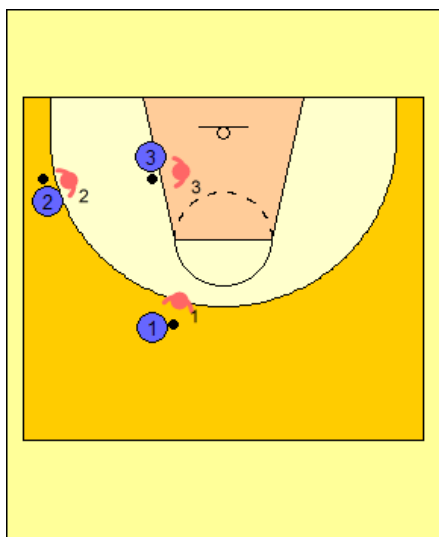
1 CONTRO 1 (Diotallevi-Posti)

1 CONTRO 1 DIDATTICO 6'



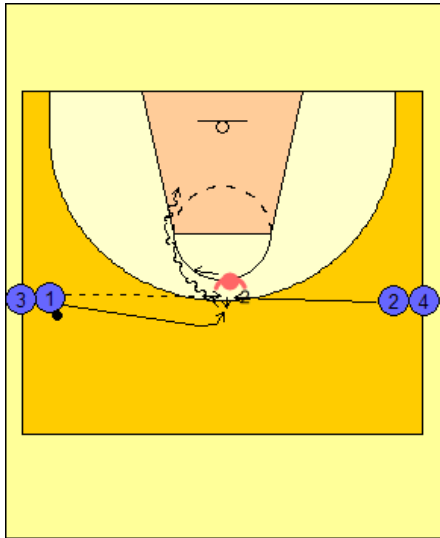
Giocatrici divise su 3 fasce; l'attaccante avanza palleggiando a zig zag mentre il difensore scivola mantenendo il naso davanti alla palla (muro). Giunte a meta campo si ritorna invertendo le posizioni

1 CONTRO 1 DIDATTICO AL POSIZIONAMENTO 6'



Giocatrici disposte a coppie con l'attacco rivolto a canestro che muove la palla senza l'uso del palleggio ed utilizzando unicamente il piede perno; il difensore continua a mantenere il naso davanti alla palla con le gambe piegate, l'avambraccio a contatto per mantenere la corretta distanza, e l'altra mano a disturbare l'ipotetico passaggio. Rotazioni : ogni 15 secondi si inverte attacco e difesa, dopo ogni serie si cambia posizione.

1 CONTRO 1 AGONISTICO 8'

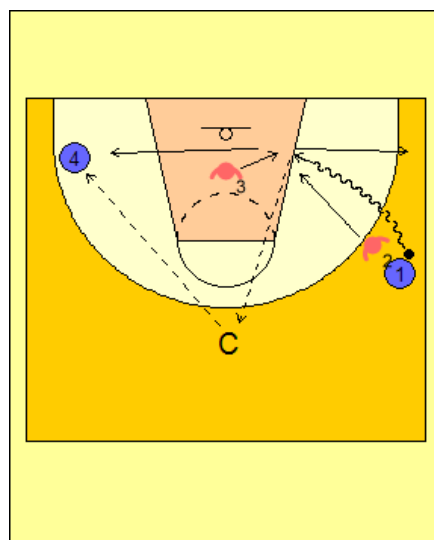
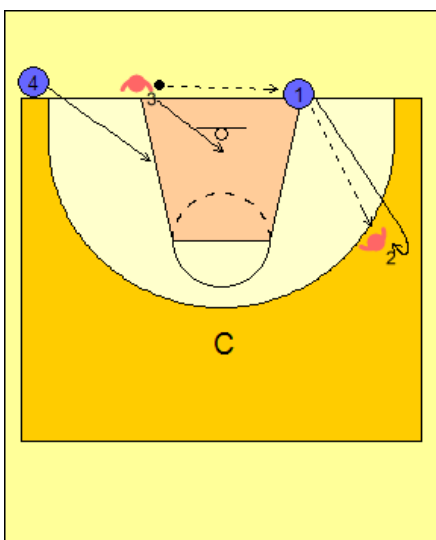


Disposte su 2 file sul prolungamento del tiro libero, gioc.2 senza palla corre verso la lunetta, riceve, fronteggia verso metà campo per consegnare la palla a gioc.1 e difendere con azione di contenimento, disturbo del tiro e taglia fuori difensivo

COLLABORAZIONI DIFENSIVE (Grandi- Di Piazza)

1) 2 CONTRO 2 (AIUTO E RECUPERO INTERNA) 6'

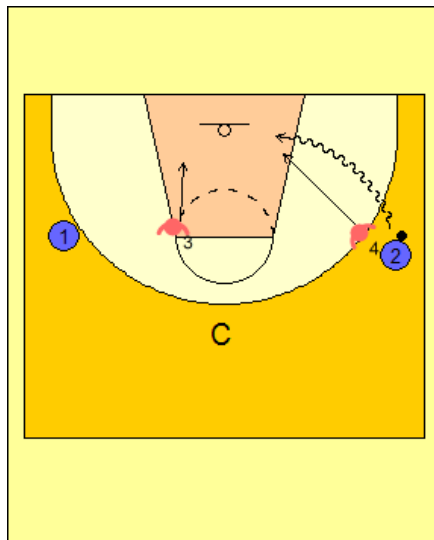
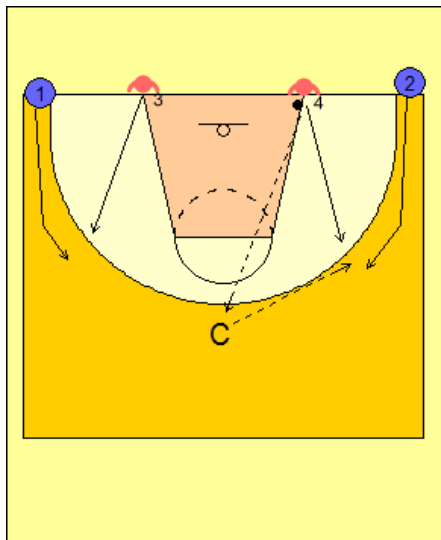
Giocatrici come da diagramma: gioc. 1 passa a gioc.2 e attacca 1 contro 1 “ da strappo” mentre gioc. 3 adeguava il suo posizionamento in funzione di palla e gioc.4. Sulla penetrazione il difensore gioc.3 aiuta raddoppiando e al passaggio di scarico su C entrambi i difensori recuperano una corretta posizione di anticipo sulla propria avversaria. L'esercizio termina con una conclusione delle giocatrici in attacco o con recupero difensivo.



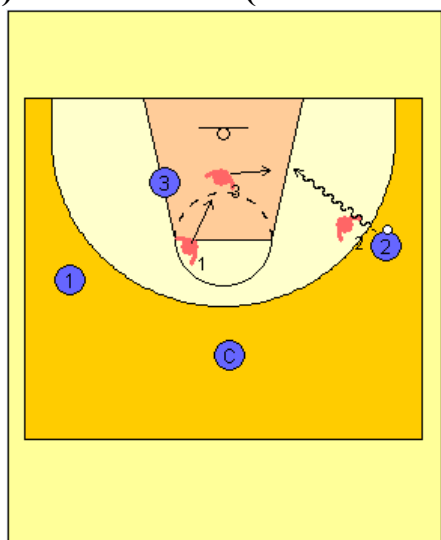
2)2 CONTRO 2 (AIUTO E RECUPERO TRA ESTERNE) 7'

Come da diagramma, con palla al coach, gioc.1 e gioc. 2 si smarkano per ricevere, gioc.3 e gioc. 4 mantengono posizione di anticipo.

Al momento della ricezione l'attaccante forza la penetrazione mentre il difensore dal lato opposto si adegua con entrambi i piedi dentro l'area. Si continua sino ad un tiro dell'attacco od un recupero della difesa. Gli attaccanti non possono passarsi la palla direttamente, ma devono appoggiare al coach per poter ribaltare.

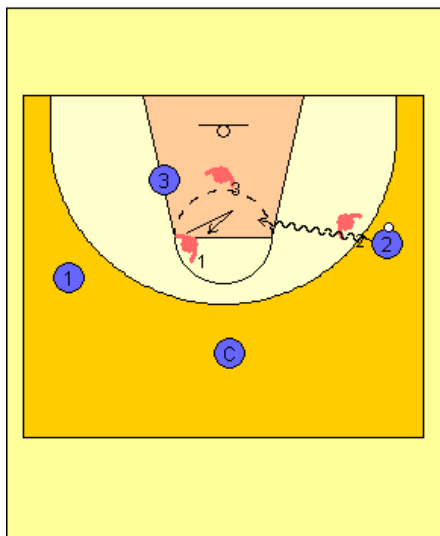


3)3 CONTRO 3 (AIUTI E REC. INTERNA ED ESTERNE) 7'



Sintesi dei 2 esercizi precedenti: la giocatrice interna si allinea tra palla e canestro al momento del passaggio del coach, dalla penetrazione che ne consegue si effettuano i movimenti di collaborazione difensiva.

Sulla penetrazione verso il fondo di gioc.2 aiuto di dif.3 e rotazione della giocatrice esterna dif 1.



Sulla penetrazione verso il centro dif. 1 compie azione di aiuto e recupero su gioc.2 mentre dif.3 presidia l'area.

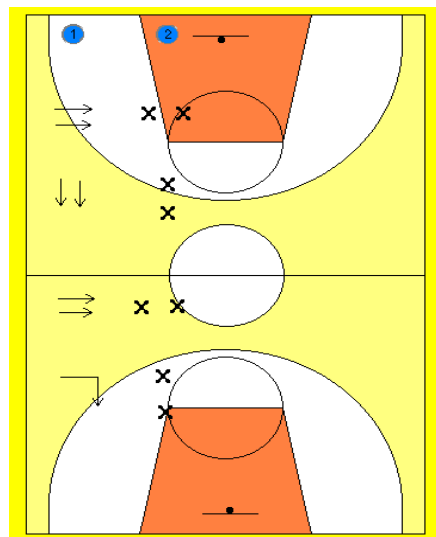
ATTIVAZIONE II GRUPPO:

PIEDI E SPOSTAMENTI 20'

ATTIVAZIONE CON CINESINI e STRISCE 5'

Giocatrici divise in 2 file, ogni volta si cambia fila; fila 1 strisce e fila 2 cinesini:

a) Corsa avanti + rapidità (cinesini o strisce), ritorno di passo. Corsa leggera negli spostamenti con cambio d'intensità nelle stazioni: abbassare il baricentro e lavorare rapidamente con i piedi.



STRISCE 5':

A coppie, una di fronte all'altra, lavoro dei piedi sulle strisce, al via sprint e cambio fila: ☺ | | 4m | | ☺ x6''

- Strisce frontali (ds e sn)
- Strisce laterali
- Come a) con passaggi della palla
- Come b) con passaggi della palla

Correzioni e osservazioni

Controllare che il baricentro sia sempre basso, con la postura corretta; appoggio sull'avampiede, braccia in fuori e sguardo avanti; appoggi rapidi.

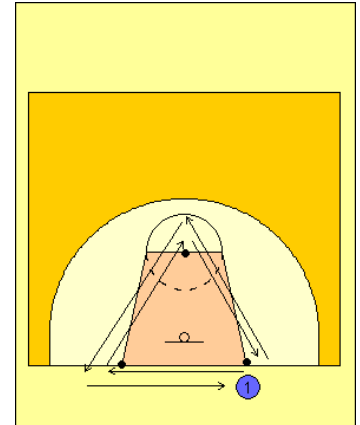
Errori comuni: baricentro alto, busto curvo in avanti e sguardo basso (alla striscette); braccia lungo i fianchi; appoggio poco sull'avampiede.

1) TRIANGOLO: come quadrato, ma un lato in meno; andata e ritorno:

Senza palla

A coppie con passaggio, una lavora l'altra si posiziona di fronte al vertice dell'angolo con la palla in mano; chi lavora dopo si mette in coda nella fila dei passatori e viceversa.

X2

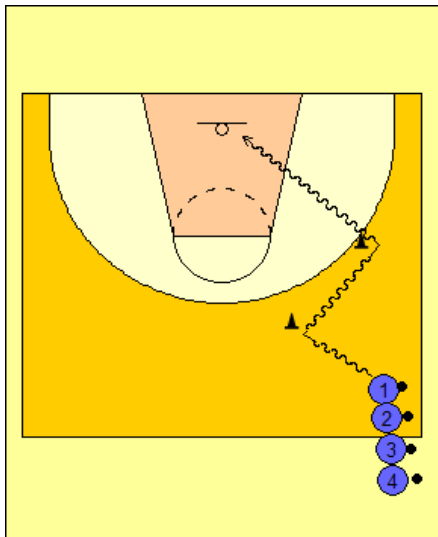


MODULO TECNICO 40'

I tecnici di Azzurrina presentano 2 proposte di lavoro metabolico di 20 minuti.

LAVORO METABOLICO META' CAMPO (Da Preda-Falbo)

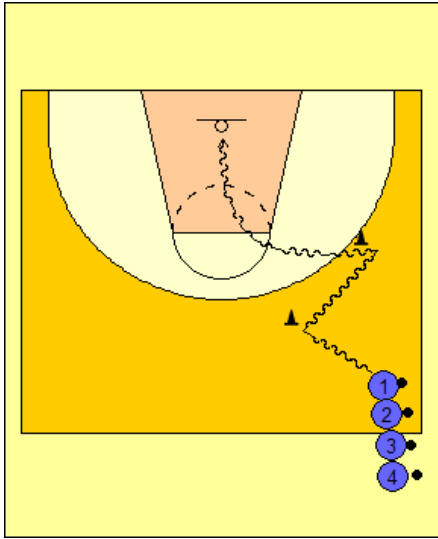
1C0 METABOLICO



esercizio 1

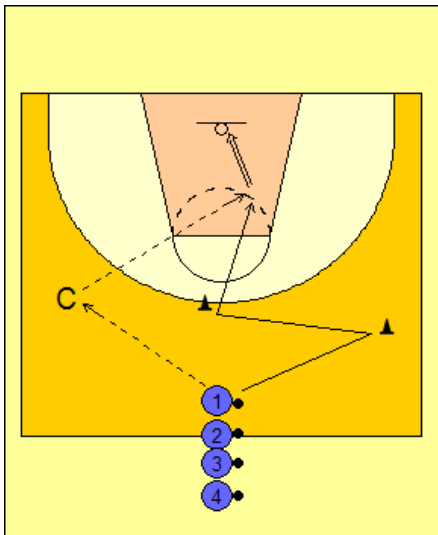
Giocatrici disposte a quartetti su $\frac{1}{4}$ di campo.

Penetrazione verso il centro, cambio di mano, di direzione e penetrazione a canestro; variare le conclusioni : in terzo tempo, in arresto e tiro, in arresto di potenza. (tempi di lavoro: 7" con 22"/25" di recupero per 4')



Esercizio 2

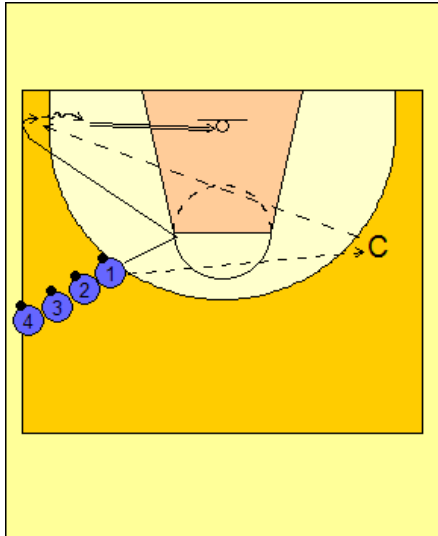
Percorso in palleggio con penetrazione verso il centro.



Esercizio 3

Giocatrici disposte in quartetti: passano la palla al coach, sprintano in allontanamento, cambiano direzione verso il centro, eseguono back-door per ricevere e concludere in corsa.

Come esercizio 3, con ricezione oltre la linea dei 3 punti e partenza incrociata, concludendo in terzo tempo, arresto e tiro, o arresto di potenza.
(tempi di lavoro: 10", con 30"/35" di recupero per 4')



Esercizio 4

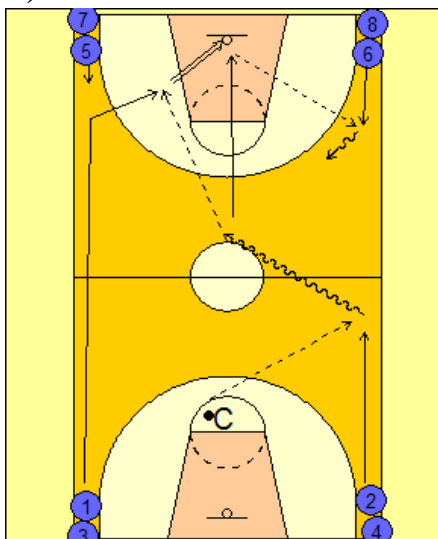
Giocatrici in posizione di ala: dopo aver passato al coach effettuano un taglio verso la palla e uno sprint in allontanamento verso l'angolo per ricevere e concludere con 1 palleggio incrociato, arresto e tiro.

(tempi di lavoro: 7'' con 20'' di recupero).

n.b: dopo le prime esecuzioni, il professor Colli evidenziava la brevità dell'impegno proposto, e veniva quindi richiesto alle giocatrici di proseguire l'impegno sprintando a recuperare la palla a rimbalzo ed a uscire rapidamente dal campo. Questa variante permetteva di raggiungere la soglia di impegno richiesta (tempi di lavoro: 8'', con 24''/25'' di recupero per 4').

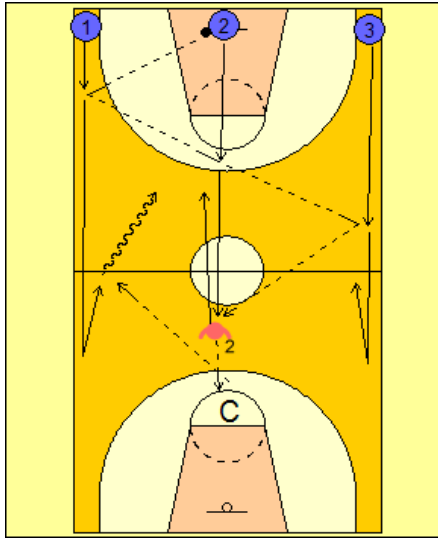
LAVORO METABOLICO A TUTTO CAMPO (Campanile-Posti)

1) 2 CONTRO 0 TUTTOCAMPO



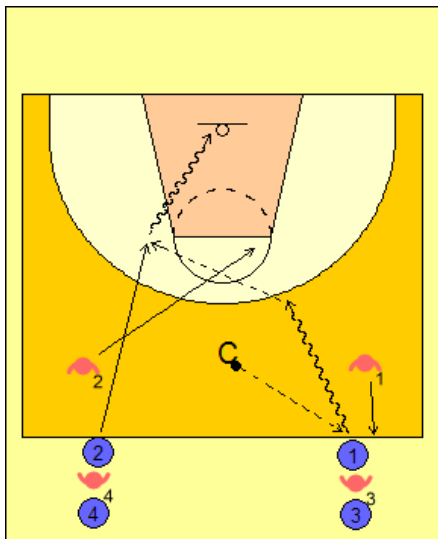
4 file nei 4 angoli del campo; la giocatrice con palla parte in palleggio mentre la compagna della fila opposta sprinta sulla fascia laterale per ricevere e concludere in corsa; chi ha passato sprinta a catturare il rimbalzo per poi eseguire apertura sul lato più vicino, generando continuità. (tempi di lavoro: 5''/6'' con 18'' di recupero per 5')

2) TIC-TAC A 3 CON RITORNO 2 CONTRO 1



3 file disposte sul fondo: eseguono tic-tac con 4 passaggi; la giocatrice centrale passa la palla al coach e difende, le 2 esterne attaccano in situazione di 2 contro 1 cambiando senso. (tempi di lavoro : 10''/12'' con 30'' rec. per 5')

3) 2 CONTRO 1+1



Disposte come da diagramma: il difensore sul lato su cui viene passato il pallone dal coach (X1) sprinta a toccare la linea di metà campo per poi recuperare mentre l'altro difensore (X2) cerca di rallentare l'avanzamento della palla e la conclusione dei 2 attaccanti. (tempi di lavoro: 8'' con 24''/25'' di recupero per 5')

4) 3 CONTRO 2+1 A TUTTO CAMPO

Come esercizio precedente ma disposte in tre file sulla linea di fondo con i difensori di fronte. Il coach passa la palla ad uno degli attaccanti e il difensore corrispondente tocca la linea di fondo e recupera. (tempi di lavoro 10''/12'' con 30''/35'' di recupero per 5')

DEFATICAMENTO 10'

ESERCIZI SU FIT-BALL PER SCARICO SCHIENA PRONE E SUPINE



13° ALLENAMENTO Mercoledì 6 agosto 2008 (mattino)

MODULO FISICO 15'

ATTIVAZIONE (A cura dello staff di AZZURRINA)

- POSTURE 6':

- 1) Sfinge monopodalico (ds e sn)
- 2) Sfinge su 1 braccio (ds e sn)
- 3) Sfinge laterale con braccio in fuori in movimento
- 4) Dorsali ginocchio-carponi, sollevare braccio e gamba tesi opposti (ds e sn)

- STABILIZZAZIONE CON ELASTICI E PALLA BK 9':

- 1) Squat con elevazione braccia tese x5
- 2) Affondo sagittale in avanzamento con elevazione braccia fino a ½ campo
- 3) Come sopra, più torsione
- 4) Avanzamento in palleggio, arresto 1T, contropiegata e ball-handing intorno al tronco
- 5) Come sopra, ma con 3 palleggi sotto la gamba avanti
- 6) Avanzamento in palleggio, arresto in monopodalico e ball-handing intorno al tronco
- 7) Come sopra, ma intorno alla testa
- 8) Come 7, ma continuando il palleggio torsione verso ds e verso sn



MODULO TECNICO

I tecnici e i preparatori di Azzurrina hanno proposto un “ALLENAMENTO TIPO”:

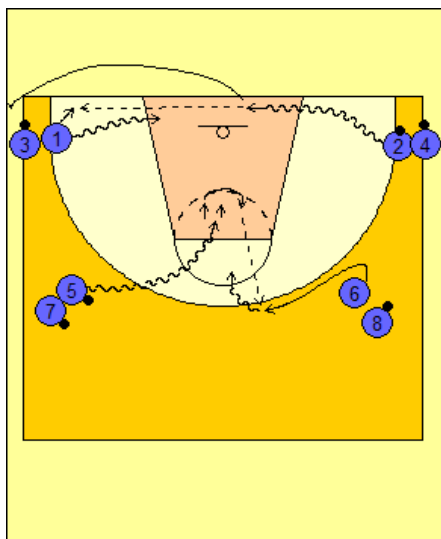
15' ATTIVAZIONE TECNICO-FISICA

60' MODULI DA 20' con gruppi da 6 giocatrici che ruotano

- ANALITICO
- METABOLICO
- FISICO

MODULO ANALITICO (Diotallevi-Patricelli)

4' PENETRAZIONE E SCARICO

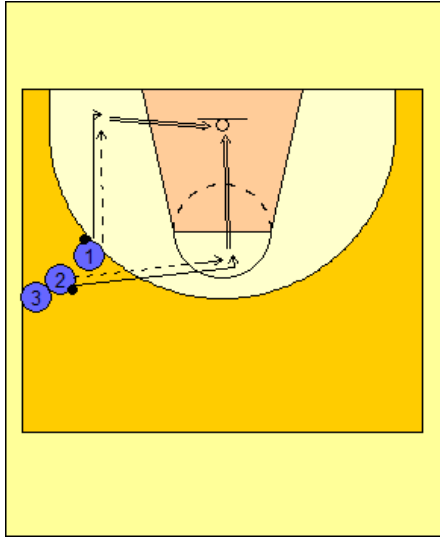


Disposte su 4 file attorno all'area con un pallone in posizione di guardia e uno nell'angolo; le giocatrici con palla penetrano attaccando rispettivamente gioc.5 il centro e gioc. 2 il fondo; giunte in area effettuano arresto ad un tempo e scarico alla fila opposta, che ripete.

4' EQUILIBRIO E TIRO

Giocatrici disposte intorno all'area con 1 pallone a testa eseguono serie di balzi sul posto, laterali, indietro o in avanti per poi tirare, recuperare la palla e cambiare posizione.

6' TIRO DA AUTOPASSAGGIO

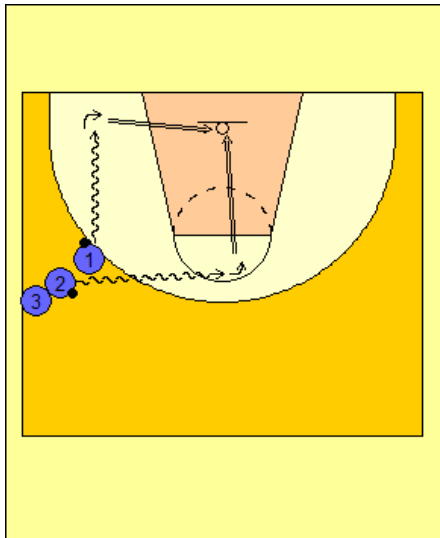


Le giocatrici eseguono un auto passaggio, impegnandosi a sprintare per raccogliere il pallone con arresto a 1 tempo e tiro.

Prima serie: auto passaggio verso il fondo, seconda serie verso il centro.

Lo stesso viene poi ripetuto sul lato opposto.

6' TIRO DA PALLEGGIO

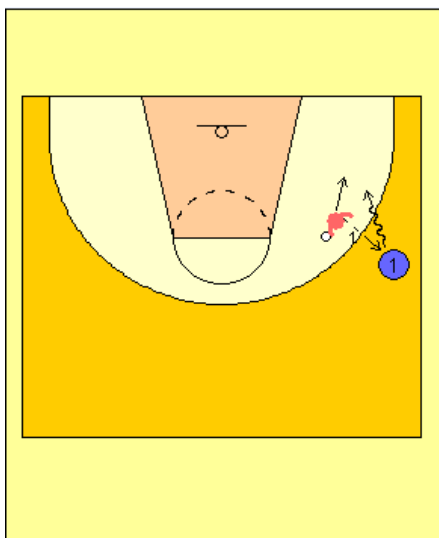


Giocatrici disposte in fila, palleggiano verso la linea di fondo per effettuare l'arresto ad 1 tempo e tiro.

Lo stesso esercizio viene proposto con penetrazione verso il centro e conclusione dal tiro libero. La serie viene ripetuta sul lato opposto.

MODULO METABOLICO (Binella- Di Piazza)

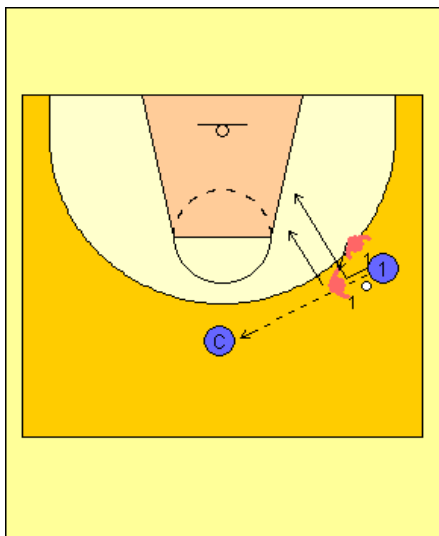
6' DIFESA 1 CONTRO 1 SULLA PALLA



Il difensore passa la palla e mantiene pressione senza farsi battere cercando di contenere almeno 2 palleggi; l'esercizio si conclude con canestro o palla recuperata dalla difesa.

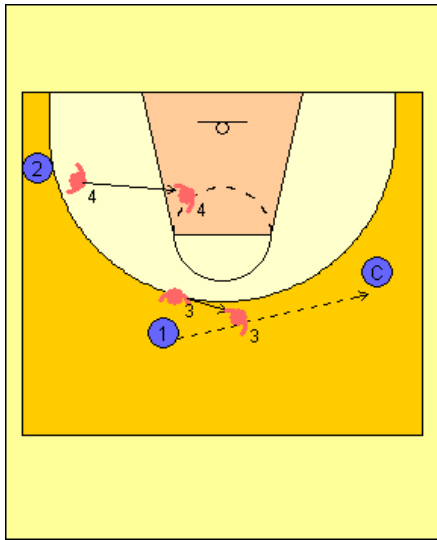
L'esercizio viene proposto sia dalla posizione centrale che da quelle laterali (di ala).

7' DIFESA SUL DAI E VAI



Il difensore mantiene pressione utilizzando il contatto con l'avambraccio; quando gioc.1 passa al coach , il dif.1 salta verso la palla negando il taglio davanti continuando a difendere sull'eventuale taglio in back-door. L'esercizio prosegue con ricezione e 1c1 sotto forma agonistica.

7' 2 CONTRO 2 CON APPOGGIO

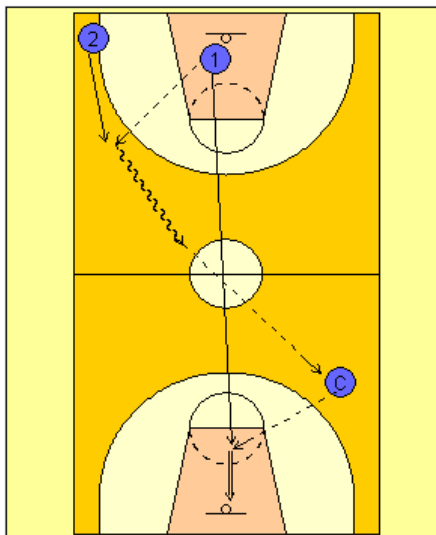


Giocatrici come da diagramma: sul passaggio di gioc.1 all'appoggio gioc. 3 esegue salto verso la palla mentre gioc.4 si stacca con i piedi in area; sulla successiva rotazione degli attaccanti si riprende la posizione di anticipo di gioc.4 e quella di aiuto di gioc.3 .

35' GIOCO

CONTROPIEDE (Falbo-Grandi)

4' APERTURA



Giocatrici su 2 file come da diagramma: gioc.1 cattura il rimbalzo, apre su gioc. 2 che si fa trovare oltre il prolungamento del tiro libero per palleggiare verso il centro (1-2 palleggi al max.) e poi passare al coach.

La rimbalzista sprinta lungo la fascia centrale.

5' APERTURA A TERZETTI

La palla occupa in palleggio la corsia centrale, l'opposta sprints sulla corsia laterale per ricevere; la rimbalzista sprints sulla fascia centrale.

6' 3 CONTRO 0 IN CONTINUITA'

Giocatrici su 3 file: il coach apre su gioc.1 che si era allargata all'altezza del tiro libero per ricevere l'apertura mentre gioc.2 e gioc.3 sprints sulle corsie laterali; Gioc.1 recupera il rimbalzo e apre su gioc.4 mentre gioc.5 e gioc. 6 sprints a loro volta sulle corsie laterali.

20' GIOCO LIBERO (Da Preda – Russo)

10' 4c4 IN ½ CAMPO

4c4 in metà campo utilizzando solamente le posizioni esterne.

Regole: evitare palleggi inutili – ribaltare rapidamente la palla da un lato all'altro – rispettare le distanze e le spaziature.

Il quartetto che era in difesa esce mentre chi ha attaccato difende sul quartetto successivo.

10' 5c5c5 TUTTOCAMPO A ONDE

Divise in tre quintetti si gioca in continuità cercando di applicare i concetti offensivi finora illustrati: posizionamento, spaziatura, adeguamenti sulle penetrazioni.



14° ALLENAMENTO Giovedì 6 agosto 2008 (pomeriggio)

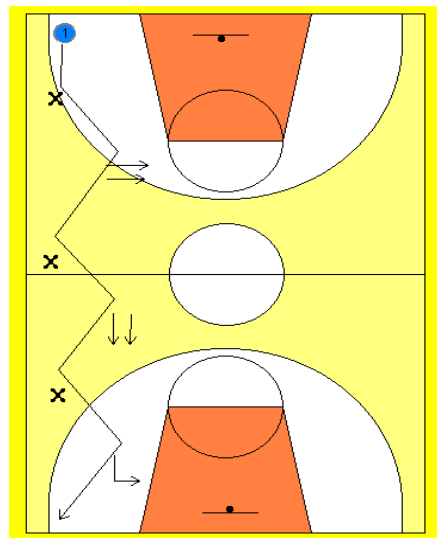
MODULO FISICO 20'

ATTIVAZIONE PIEDI E SPOSTAMENTI

- ATTIVAZIONE CON CINESINI e STRISCE 5'

Corsa avanti a zig-zag con giro intorno al cinesino e rapidità piedi strisce (totale 4 stazioni).

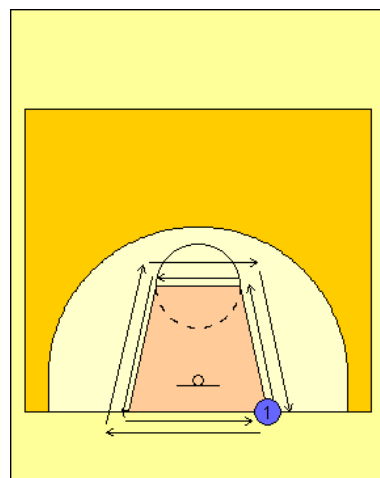
Corsa leggera negli spostamenti con cambio d'intensità nelle stazioni: abbassare il baricentro e lavorare rapidamente con i piedi.



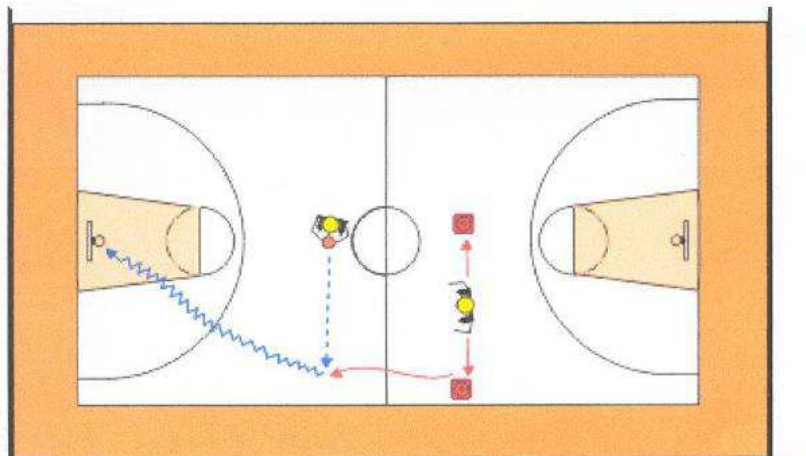
- CIRCUITO SPOSTAMENTI A 3 STAZIONI 15':

12 giocatrici divise in 3 gruppi da 4; 2 giri, prima senza poi con palla.

1) TRAPEZIO: sprint avanti – scivolamento sx – sprint all'indietro – scivolamento dx. Eseguire una ripetizione in senso anti-orario e la successiva in senso orario. Nell'esecuzione con palla, palleggiare, alternando le ripetizioni con mano ds e mano sn.



- 2) **Descrizione:** movimenti per aiuti e recupero in contropiede. Il giocatore si pone vicino alla linea di metà campo in posizione difensiva, tra due coni distanti 4 metri. Esegue tre scivolamenti laterali e dopo l'ultimo scivolamento corre lateralmente verso canestro. Nell'esecuzione con palla, riceve un passaggio dall'allenatore situato a metà campo e va a concludere in 3°T. L'azione di entrata dovrà essere fatta il più velocemente possibile. Eseguire una ripetizione a ds e una sn.

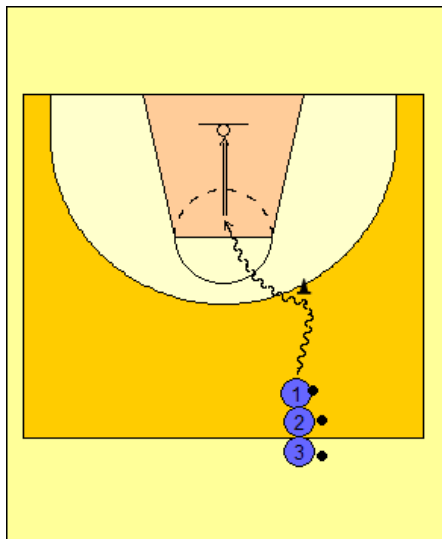


- 3) **TRIANGOLO:** andata e ritorno; nell'esecuzione con palla, disporsi su 2 file, 1 che esegue l'esercizio e l'altra che passa la palla, ogni volta cambiare fila.

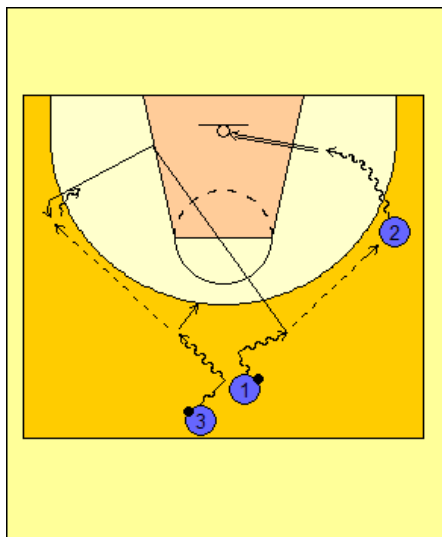
Correzioni e osservazioni
<p>Controllare che il baricentro sia sempre basso, con la postura corretta, busto non troppo sbilanciato in avanti; appoggi rapidi sull'avampiede, braccia in fuori e sguardo avanti.</p> <p>Errori comuni: baricentro alto, busto curvo in avanti e sguardo basso; braccia lungo i fianchi; scarso appoggio sull'avampiede.</p>

MODULO TECNICO 75'

10' PENETRAZIONE E TIRO



Fila con palla a metà campo: partenza mano esterna. Giunte al birillo cambio di mano e penetrazione verso il centro con conclusione in arresto e tiro.



Fila con palla al centro: la prima senza palla si smarca, riceve in ala e penetra sul fondo con conclusione in arresto e tiro. Chi ha passato si smarca sul lato opposto effettuando poi la medesima conclusione.

N.b: chi deve passare la palla esegue dapprima un palleggio verso il centro per poi dirigersi in posizione di guardia sul lato della ricezione.

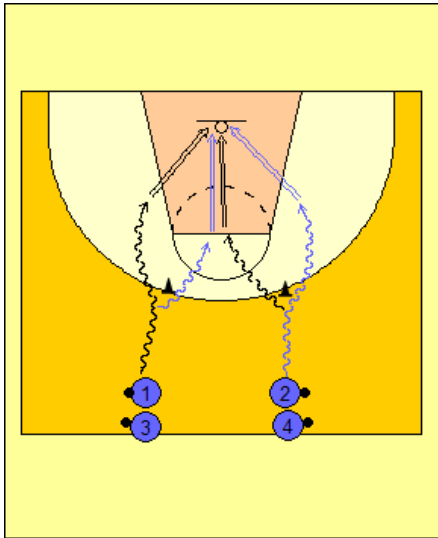
OBIETTIVI

Conclusioni in arresto e tiro
Partenza incrociata sul fondo
Rispetto delle spaziature

CORREZIONI

Sprintare sulla penetrazione
Equilibrio sugli arresti

10' CONCLUSIONI A SPECCHIO



Due file a metà campo: le prime due di ogni fila partono in palleggio con la mano esterna, giunte davanti ai birilli, la giocatrice di destra sceglie la linea di penetrazione (interna o esterna) e l'altra esegue la soluzione opposta, quindi entrambe le giocatrici andranno a effettuare il palleggio dell'arresto e tiro con la stessa mano, enfatizzando la rapidità nel cambio di direzione.

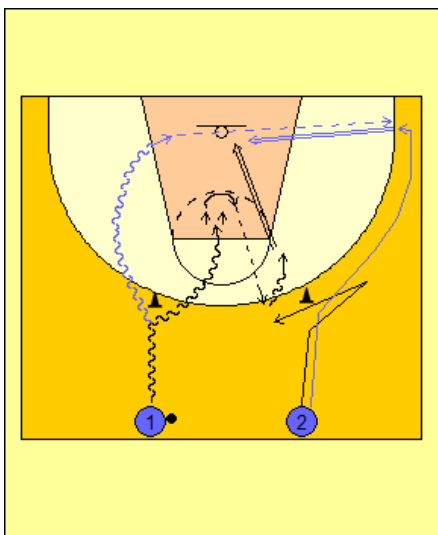
OBIETTIVI

Mantenere spaziatura
Rapidità cambi di direzione
Rapidità cambi di mano
Lettura scelte possibili

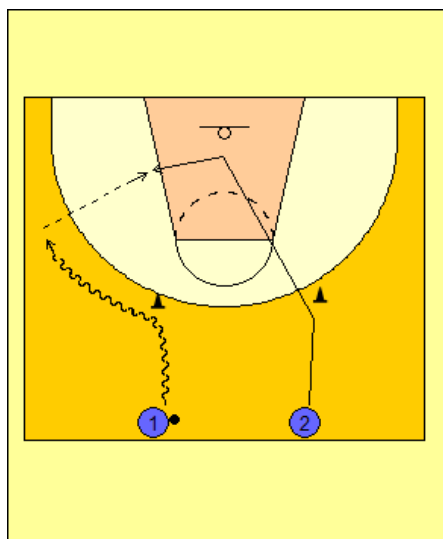
CORREZIONI

Spinta in avanti della palla
Reattività

10' COLLABORAZIONI DUE CONTRO ZERO



Disposte su 2 file una con palla e l'altra senza:
adeguamenti sulle penetrazioni in
palleggio sprintando per ricevere e tirare;
a) palleggio in penetrazione verso il fondo, scarico
in angolo;
b) palleggio verso il centro, scarico in guardia.



- c) palleggio in adeguamento sul perimetro, la giocatrice opposta taglia e si allinea tra palla e canestro per ricevere e concludere utilizzando solo giro frontale verso il centro o verso il fondo.

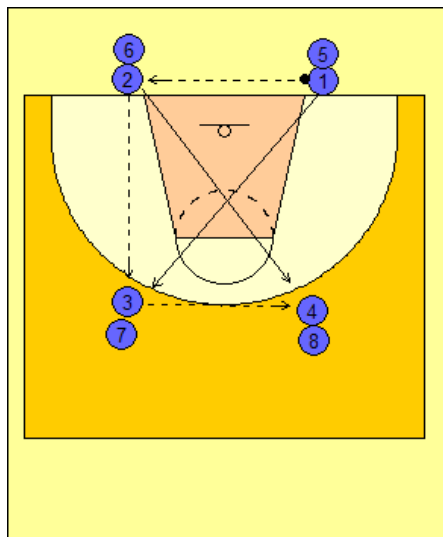
OBIETTIVI

Passaggio di scarico
Ricezione e tiro
Spaziature e adeguamenti

CORREZIONI

Ricevere in posizione di tiro
Sprintare sul 2° palleggio
Penetrare x attaccare canestro
Liberare l'area dopo lo scarico

10' DIFESA : 2 CONTRO 2 SU META' CAMPO



Giocatrici come da diagramma: gioc.1 passa a gioc. 2 e va a difendere su gioc.3, gioc. 2 passa a gioc. 3 e va a difendere su gioc. 4; con palla che giunge a gioc. 4 si inizia a giocare 2 contro 2.
Regole: difesa a muro sulla penetrazione, anticipo sulla giocatrice senza palla, taglia fuori difensivo su ogni tiro.

OBIETTIVI

Difesa sulla palleggiatrice
Impedire tagli verso la palla
Mentalità agonistica sul contatto fisico

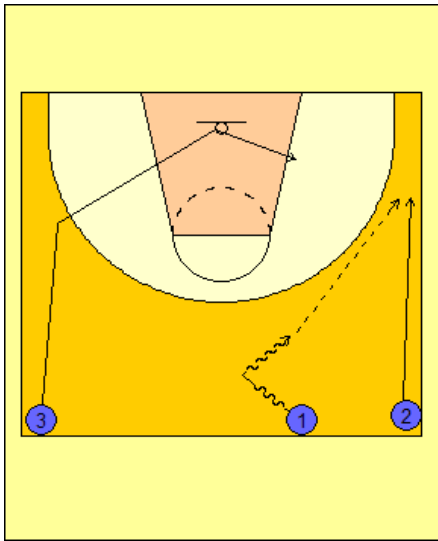
CORREZIONI

Non cercar palla sul palleggio
Attaccare con pochi palleggi
Ricerca del contatto fisico
sul taglia fuori

10' 3 CONTRO ZERO DA META' CAMPO

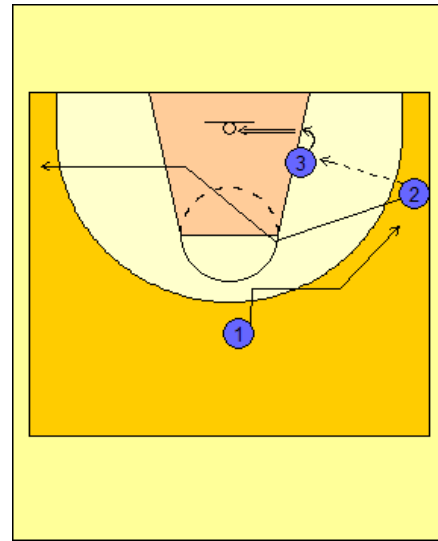
3 file a $\frac{3}{4}$ campo: gioc.1 con palla, palleggia verso il centro, torna verso l'esterno per servire gioc.2 sulla fascia; gioc.3 dal lato opposto si posiziona in post basso, allineandosi tra palla e canestro, ricevendo e concludendo.

Gioc.2, dopo il passaggio, sprints sul lato opposto per ricevere l'apertura da gioc. 3 e poi servire gioc. 1 al centro che, passando la palla al terzetto successivo, permette la continuità.



OBIETTIVI

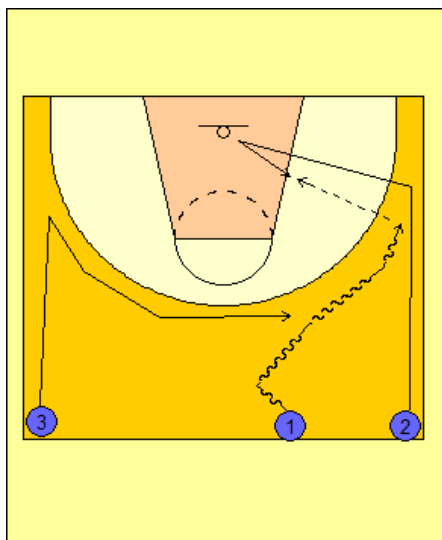
Collaborazioni interna- esterna
Apertura rapida contropiede



CORREZIONI

Mantenersi fuori dai 3 punti
per fare gioco.
Allinearsi palla-canestro.
Ripartire rapidamente.

10' 3 CONTRO ZERO META' CAMPO



Come l'esercizio precedente con gioc. 1 che, portandosi in palleggio nella posizione di ala, spinge gioc. 2 nella posizione interna mentre gioc. 3 si adegua mantenendo distanze e spazi corretti.

5' 3 CONTRO 1

Vengono riproposti i 2 esercizi precedenti con 1 giocatrice che difende sull'attaccante interna, anticipandola a $\frac{3}{4}$ da sopra.

OBIETTIVI

Miglioramento passaggi interni di passaggio.

CORREZIONI

Uso del palleggio per migliorare l'angolo

10' 3 CONTRO 3 IN CONTINUITA' A TUTTOCAMPO

Giocatrici divise in terzetti, giocano in continuità cercando di rispettare i concetti sinora proposti:

ATTACCO: rapidità nell'occupare gli spazi in contropiede mantenere distanze nelle collaborazioni, attaccare il canestro con determinazione, occupare 1 posizione interna .

DIFESA: contenere le penetrazioni, anticipare i passaggi, spezzare i tagli, ricerca del contatto sul taglia fuori.

Il terzetto che recupera la palla riparte a tutto campo attaccando contro un nuovo terzetto.

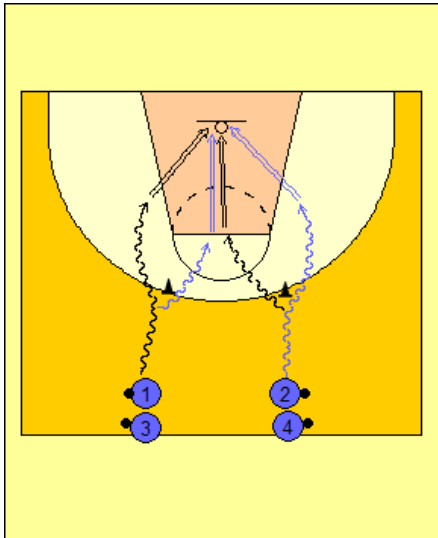
DEFATICAMENTO 10'

POSTURE

15° ALLENAMENTO Venerdì 8 agosto 2008 (mattino)

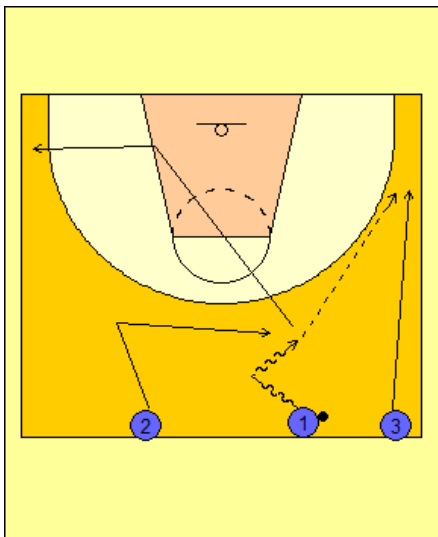
MODULO TECNICO 60'

10' CONCLUSIONI IN ARRESTO E TIRO

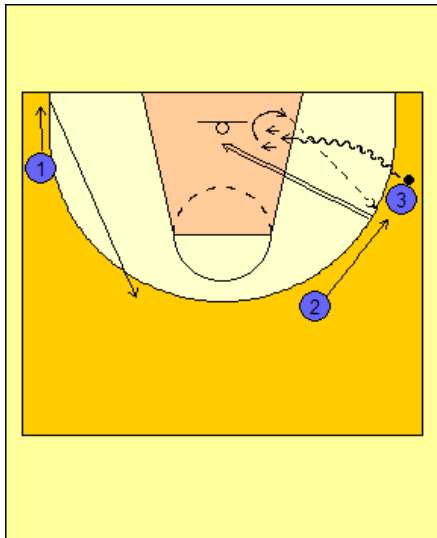


Giocatrici come da diagramma: giunte in palleggio al birillo eseguono penetrazione verso il centro o verso il fondo, concludendo con arresto e tiro; dopo il tiro si cambia fila.

10' COLLABORAZIONE A 3

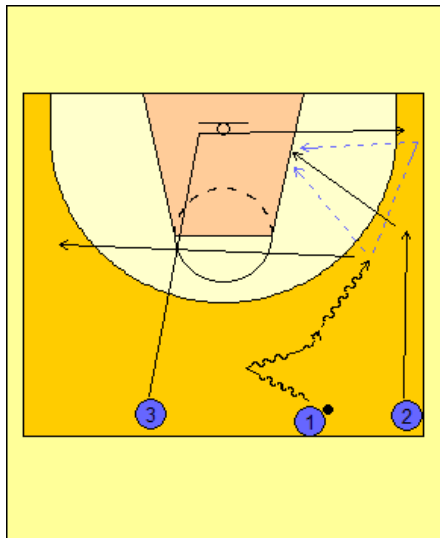


3 file da $\frac{3}{4}$ campo, conduzione del contropiede con gioc. 1 che, dopo aver servito gioc. 3, sprints sull'angolo opposto[...]



[...]gioc. 3 penetra sul fondo, esegue un arresto con giro frontale sul perno esterno e scarica su gioc.2 che ha adeguato la sua posizione dietro la penetrazione. Gioc. 2 riceve, tira e lo stesso terzetto riparte rapidamente simulando un'apertura di contropiede e dando continuità all'esercizio.

5' COLLABORAZIONI A 3 CON SOPRANNUMERO IN ANGOLO



3 file da $\frac{3}{4}$ campo con gioc.2 che prende posizione interna e gioc. 3 che sprinta nello stesso angolo per ricevere e servire gioc.2 che spinge verso il centro il proprio difensore giocando per mantenere il contatto e il vantaggio acquisito .

OBIETTIVI

Creare un triangolo di passaggio
Lottare per prender posizione interna

10' 3 CONTRO 3 DA ¾ CAMPO

Applicazione dei concetti precedentemente proposti giocando in continuità a terzetti; chi ha difeso torna rapidamente a metà campo per difendere sul terzetto successivo.

15' 3 CONTRO 3 AD ONDE

Continuità cercando di applicare i concetti di contropiede, attacco e difesa sinora proposti.

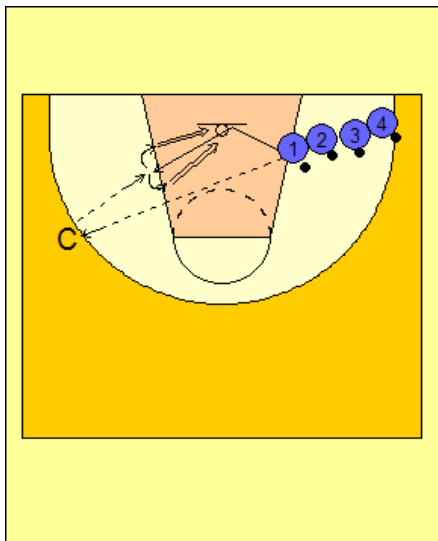
CORREZIONI

Rispetto spaziature

Attaccare con decisione

Rapidità nelle transizioni

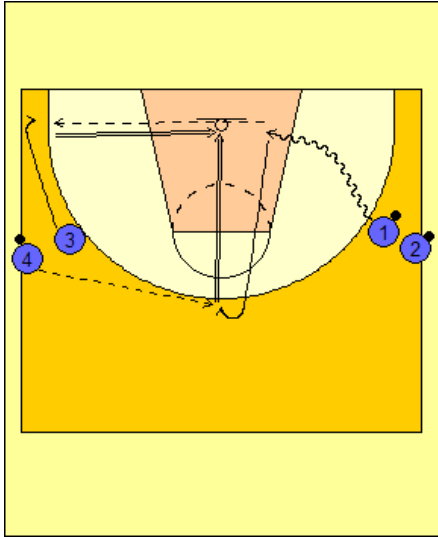
10' TIRO INTERNE



Ricezione da taglio, giro frontale e tiro;

Ricezione da taglio, scivolamento sul fondo e tiro di potenza

10' TIRO ESTERNE



Continuità con tiro in angolo e frontale.
Tiro su penetra e scarica.

MODULO FISICO 30'

STABILIZZAZIONE CON FIT-BALL

- 1) SEDUTI SU F.B. .SOLLEVARE 1 GAMBA TESA 15''+15''X3
- 2) DORSALI SUPINI, SPALLE SU F.B., SOLLEVARE 1 GAMBA TESA 10''+10''X3
- 3) PIEGAMENTI BRACCIA IN GINOCCHIO, MANI SU F.B. 5X3
- 4) SFINGE GOMITI SU FIT-BALL 15''X3
- 5) DORSALI GAMBA E BRACCIO OPPOSTI SOLLEVATI 15''+15''X3
- 6) (A coppie) IN GINOCCHIO SU F.B., MANTENERE L'EQUILIBRIO X3

16° ALLENAMENTO Venerdì 8 agosto 2008 (pomeriggio)

MODULO FISICO 20'

ATTIVAZIONE

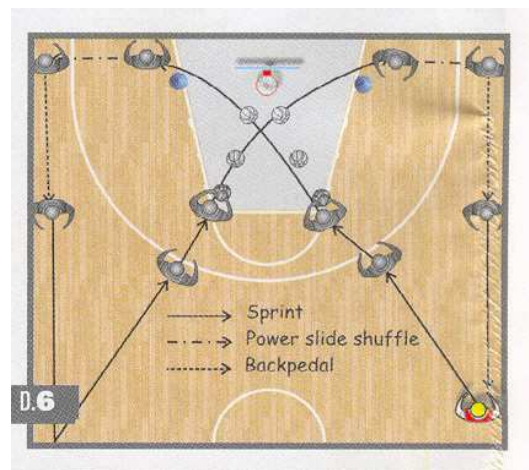
STABILIZZAZIONE 8'

- **STEP&STICK CON ELASTICO IN AVANZAMENTO:** passo e arresto monopodalico alternato a coppie, chi lavora si mette l'elastico all'altezza delle spalle e la compagna dietro destabilizza impugnando le estremità dell'elastico. A ½ campo cambio ruoli.
- Come sopra, ma con scivolamento laterale e elastico all'altezza della vita. Andata fianco ds e ritorno fianco sn.

SPOSTAMENTI 12'

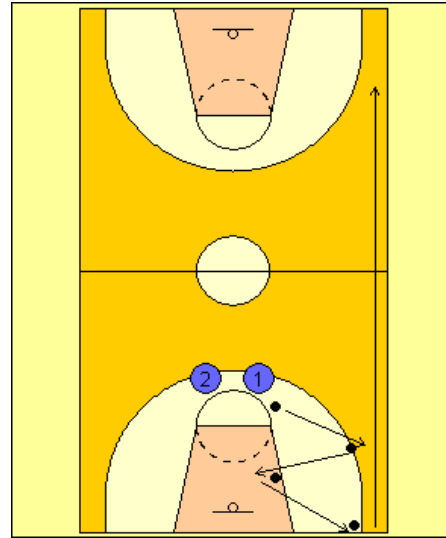
- **ESERCIZIO DI SPOSTAMENTI A ½ CAMPO 5':**

Giocatrici divise in 2 gruppi, e disposte sulle 2 metà campo. Partenza nell'angolo di metà campo. Sprintare verso canestro, fino alla riga di fondo campo, eseguire uno scivolamento fino alla linea laterale, corsa all'indietro fino al birillo, giro veloce e sprint finale verso l'angolo di metà campo. Cambiare lato di partenza ogni volta.



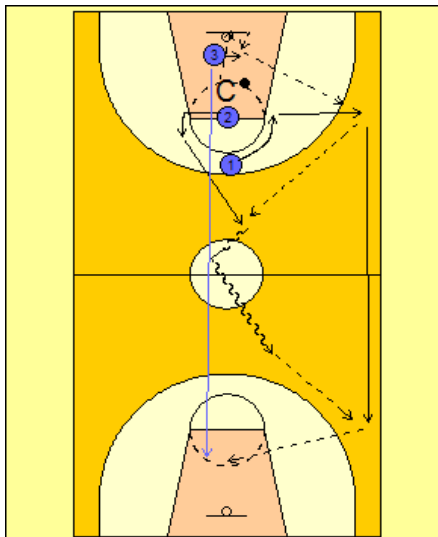
- SCIVOLAMENTI + SPRINT A TUTTO CAMPO 5':

Giocatrici divise in 2 file, partenza con 3 scivolamenti difensivi in arretramento a zig-zag, al termine sprint a tutto campo. Ritorno di passo e ripetere dall'altra parte.



MODULO TECNICO 90'

10' CONTROPIEDE DA RIMBALZO



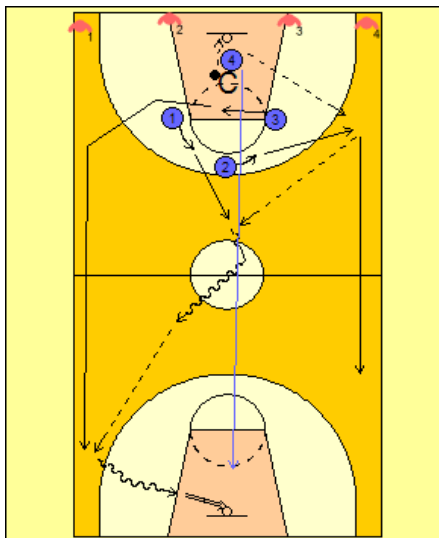
Divise a terzetti: la rimbalzista gioc. 3 sotto canestro, gioc.1 e gioc. 2 che ruotano intorno alla lunetta; al tiro del coach gioc. 3 recupera il rimbalzo ed apre lateralmente sulla giocatrice piu' vicina (gioc.1) mentre gioc. 2 sprints verso il centro, riceve e conduce il contropiede in palleggio. Gioc. 3 sprints da canestro a canestro, gioc.1 sprints sulla fascia.

OBIETTIVI

Conduzione contropiede

Reattività nell'occupazione fasce

10' CONTROPIEDE A 4



Come esercizio precedente con 3 giocatrici che ruotano intorno alla lunetta e sviluppano il contropiede occupando le 3 fasce del campo. Enfatizzare la corsa della rimbalzista ad occupare la corsia centrale alla massima velocità

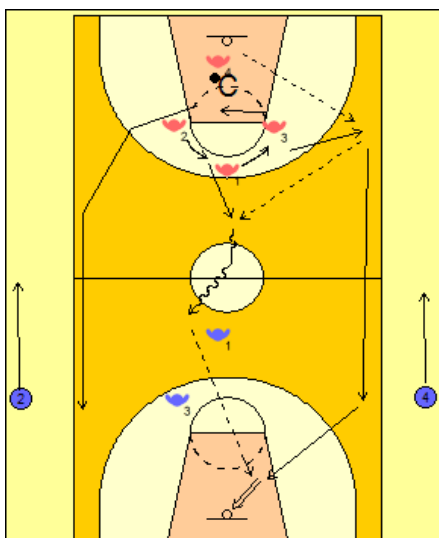
OBIETTIVI

Occupazione fasce in contropiede
Spaziature

CORREZIONI

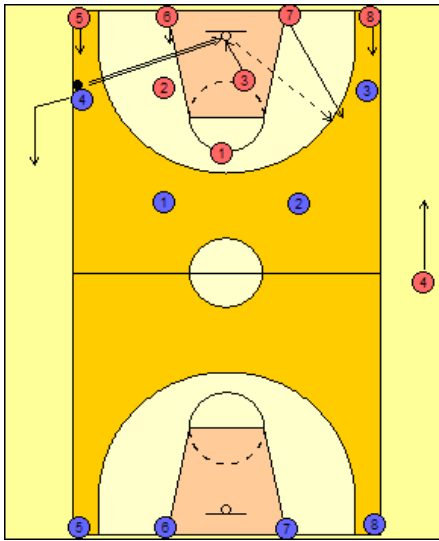
Mantenere le distanze
Apertura al centro prima della metà campo.

15' 4 CONTRO 2 TUTTOCAMPO



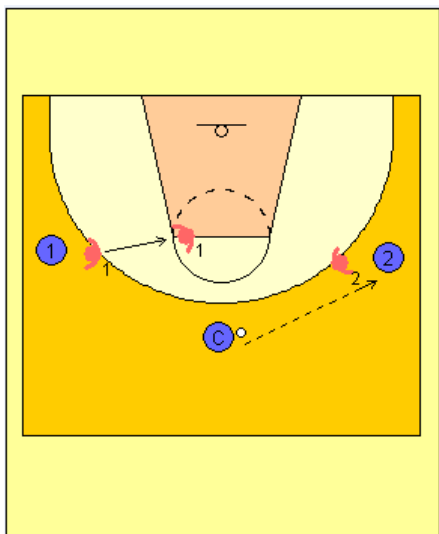
Come esercizio precedente con 2 difensori nella metà campo opposta a disturbare le conclusioni. La continuità prevede che chi ha effettuato l'ultimo passaggio e chi ha tirato si posizioni in difesa sul quartetto successivo

15' 4 CONTRO 3 IN CONTINUITA' TUTTOCAMPO



Giocatrici divise in 2 squadre: chi tira (o perde palla) esce dal campo, mentre le altre 3 recuperano in difesa contro un nuovo quartetto che sprinta dalla linea di fondo effettuando rimessa, apertura e sviluppo del contropiede.

10' DIFESA 2 CONTRO 2



Su metà campo con il coach che funge da appoggio per ribaltare il lato; mantenere anticipo sulla linea di passaggio, adeguare la posizione con 2 piedi in area quando la palla va sul lato opposto, recuperare sulla linea di passaggio quando la palla ritorna al coach.

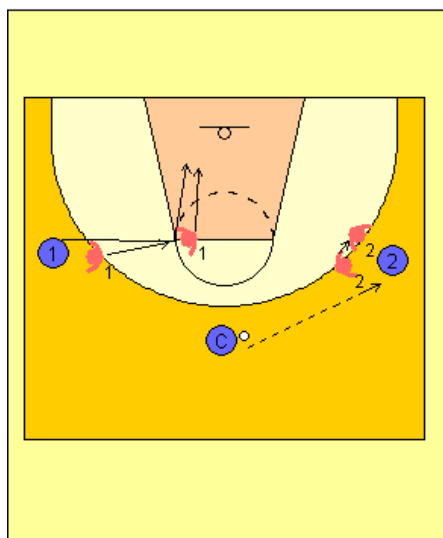
OBIETTIVI

Corretto posizionamento difensivo

CORREZIONI

Difesa chiusa su smarcamento
Rapidità adeguamenti
Recuperare sulle linee di passaggio.

10' 2 CONTRO 2 DIFESA SUI TAGLI



Come esercizio precedente, quando la palla va sul lato, l'attaccante opposta attende il posizionamento della difesa per poi effettuare un taglio verso la palla. Il difensore sulla palla mantiene pressione senza farsi battere in palleggio mentre quello in area interrompe il taglio cercando il contatto con l'uso dell'avambraccio (bodycheck) e poi impedire la ricezione.

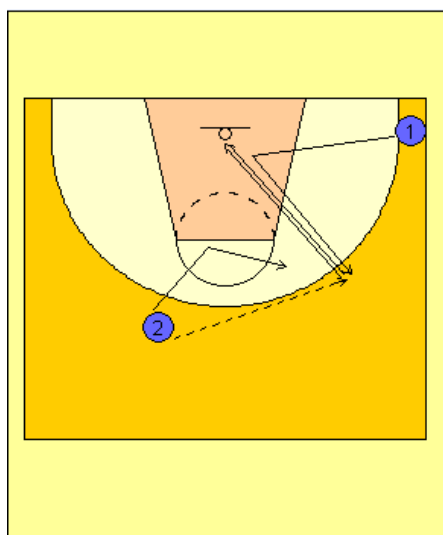
OBIETTIVI

Difesa sui tagli
Ricerca contatto fisico

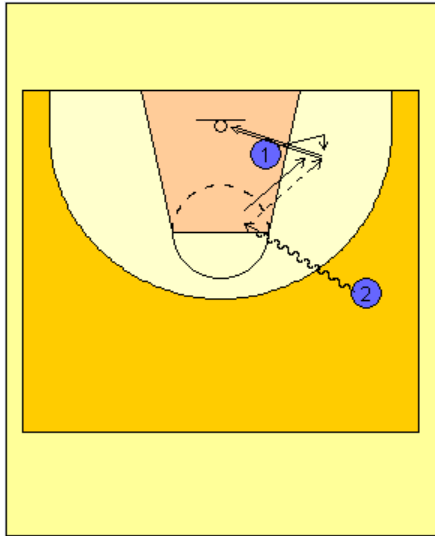
CORREZIONI

Rapidità adeguamenti

10' TIRO A CATENA



Esterne. 2 file come da diagramma: la prima senza palla compie un movimento di smarcamento per ricevere dalla fila opposta e concludere.



Interne. Come da diagramma: ricezione in angolo fronte a canestro, chi passa palla corre prima a disturbare la conclusione poi a ricevere per tirare a sua volta.

10' 5 CONTRO 5

20 giocatrici divise in 4 quintetti si affrontano in 2 mini partite da 5 minuti

DEFATICAMENTO 10'

STRECHTING

Pnf adduttori e torsioni schiena

17° ALLENAMENTO Sabato 9 agosto 2008 (mattino)

MODULO FISICO 45'

FORZA

ATTIVAZIONE PRE-FORZA

- Squat con elastico x10
- Come sopra in monopodalico x5+5
- Contraffondo con elevazione braccia e torsione busto x5+5

Le giocatrici, divise in 2 gruppi da 6, eseguono a coppie 2 circuiti da 3 stazioni ciascuno per 2 volte e poi si scambiano:

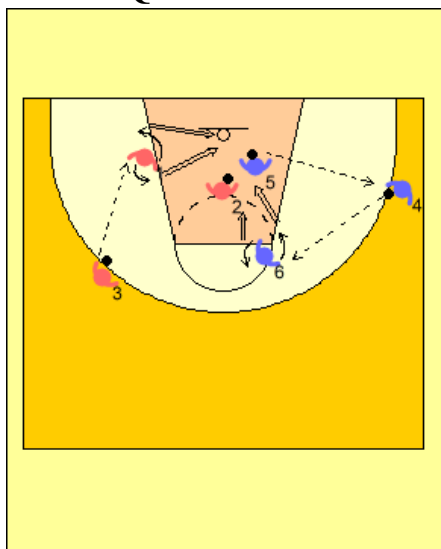
- 1) CONTROPIEGATE CON MANUBRI IN EXTRA-ROTAZIONE CON RITORNO SOLLEVANDO IL GINOCCHIO 5ds+5sn
 - 2) TRAZIONI BRACCIA E TORSIONI BUSTO CON ELASTICO ALT. IN MONOPODALICO 6ds+6sn
 - 3) BALZI CONTINUI DA DIVARICATA SAG. CON 1 BRACCIO SU E 1 IN FUORI 5+5
-
- I. PUSH-PRESS CON ARRIVO IN MONOPODALICO CON MANUBRI 5ds+5sn
 - II. SPINTE AVANTI BRACCIA E TORSIONI BUSTO CON ELAST. IN MONOPODALICO 6ds+6sn
 - III. STEP-UP CON P.Z. 5ds+5sn



MODULO TECNICO 45'

In seguito al lavoro di forza effettuato, le atlete svolgono la seguente seduta di tiro con lavoro specifico per esterne ed interne.

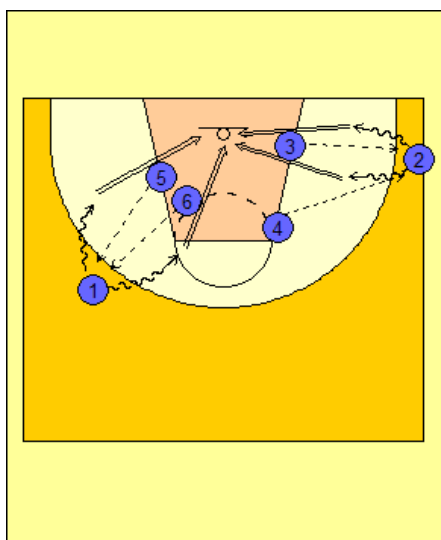
15' TIRO QUANTITA'



Esterne (blu) divise in terzetti: ogni giocatrice esegue 10 tiri consecutivi ricevendo da ferma facendosi trovare nella corretta posizione. L'esercizio viene ripetuto nelle 4 posizioni esterne: guardia dx/sx e ala dx/sx.

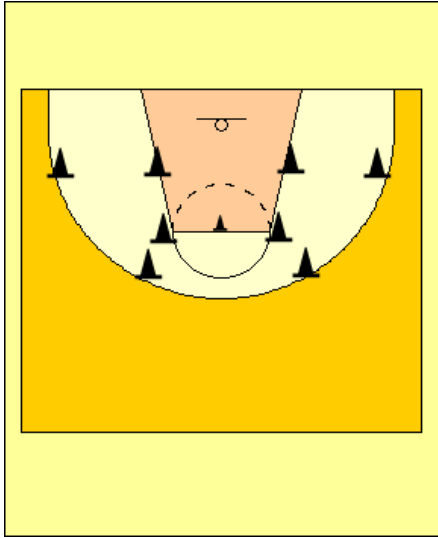
Interne (rosa) a terzetti come da diagramma: con ricezione in post basso, alternando le conclusioni con giro frontale e giro in allontanamento. L'esercizio viene ripetuto sia in post basso dx/sx e post alto dx/sx

15' TIRO DA PALLEGGIO



Come esercizio precedente per le esterne con ricezione oltre la linea dei 3 punti, partenza incrociata con 1 palleggio arrestato e tiro verso il fondo o verso il centro dalle 4 posizioni.

10' GARA DI TIRO A SQUADRE



5 canestri realizzati da ogni posizione per poi concludere con 10 tiri liberi; i canestri oltre la linea da 3 valgono 2 punti

5' TIRI LIBERI

Gara individuale a chi realizza la serie più lunga di tiri consecutivi.

18° ALLENAMENTO Sabato 9 agosto 2008 (pomeriggio)

GRUPPO UNICO 22 ATLETE

MODULO FISICO 20'

ATTIVAZIONE

ELASTICI

A coppie con un elastico:

- 1) ELEVAZIONE BRACCIA
 - a) IN BIPODALICO, BRACCIA ALTERNATE X12
 - b) IN MONOPODALICO DS E BRACCIO SN X6
 - c) IN MONOPODALICO SN E BRACCIO DS X6

- 2) SQUAT CON ELASTICO INTORNO ALLE GINOCCHIA 8X3

- 3) CIRCONDUZIONI BRACCIA, mani unite e braccia distese
 - a) IN BIPODALICO X6+6 (senso orario e anti-orario)
 - b) IN MONOPODALICO DS, SENSO ORARIO X6
 - c) IN MONOPODALICO SN, S.ANTI-OR. X6

Correzioni e osservazioni

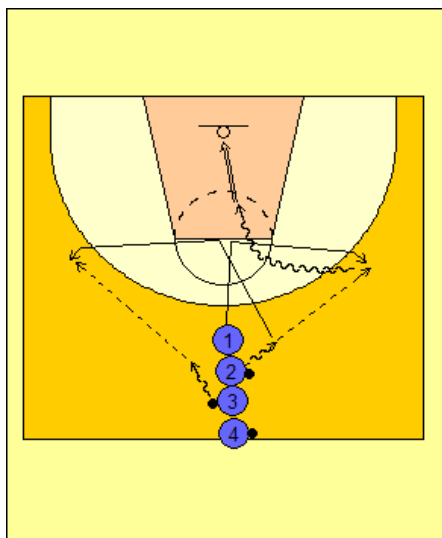
Controllare la posizione del corpo nell'esecuzione dello squat (posizione fondamentale). Posizione del ginocchio ed equilibrio nel lavoro in monopodalico.

Errori comuni: busto sbilanciato in avanti, piegamento sulle gambe sbilanciato in avanti con bacino in retro-versione e talloni sollevati, piegamento scarso delle gambe; nel lavoro in monopodalico ginocchio in valgismo.



MODULO TECNICO 90'

8' SMARCAMENTO CON ARRESTO IN ALLONTANAMENTO



1 fila in posizione centrale, la prima senza palla si smarca in posizione di ala ricevendo utilizzando come piede perno quello interno per eseguire un arresto in allontanamento, e poi penetrare in palleggio verso il centro concludendo in corsa o con arresto e tiro, chi passa la palla si smarca sul lato opposto eseguendo lo stesso movimento e dando così continuità all'esercizio.

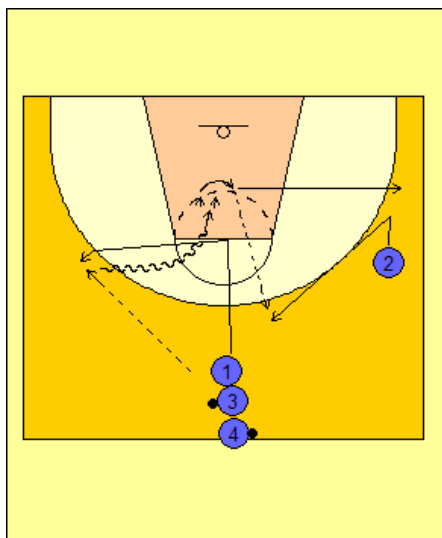
OBIETTIVI

Proposta arresto in allontanamento

CORREZIONI

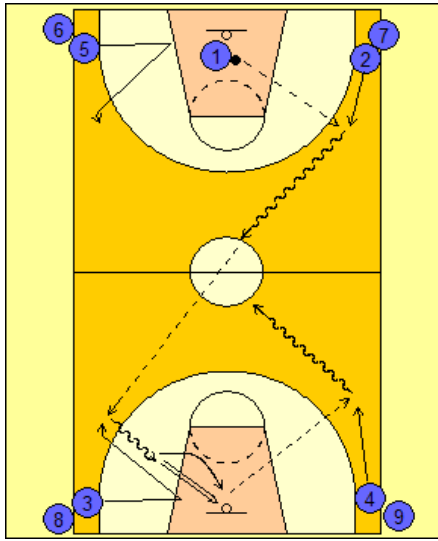
Stare basse sulle gambe

7' COLLABORAZIONE ESTERNE



Come esercizio precedente con gioc.2 che parte senza palla sul lato opposto allo smarcamento, al momento della penetrazione di gioc.1 si adegua dietro la penetrazione per ricevere e concludere. Chi ha passato la palla (gioc. 1) libera l'area favorendo la continuità.

10' 4 ANGOLI TUTTOCAMPO



Disposte come da diagramma : gioc.1 apre su gioc. 2 che avanza in palleggio verso il centro, gioc. 3 si smarca per ricevere in ala e attacca con penetrazione sul fondo.

Gioc. 3 recupera il rimbalzo ed apre su gioc. 4, che a sua volta palleggia verso il centro e serve gioc. 5 dando continuità all'esercizio.

Acquisito il meccanismo delle rotazioni, vengono gradatamente inseriti altri palloni.

OBIETTIVI

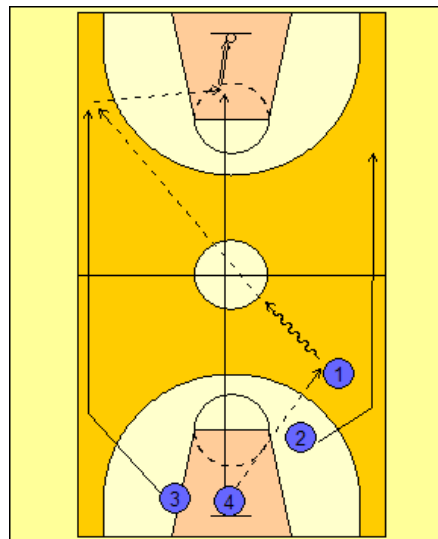
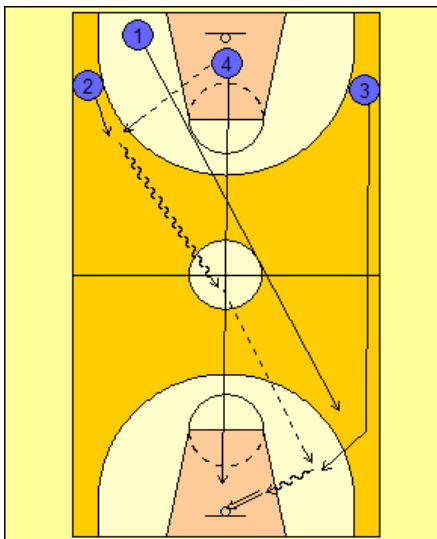
Rapidità in contropiede
Timing nello smarcamento

CORREZIONI

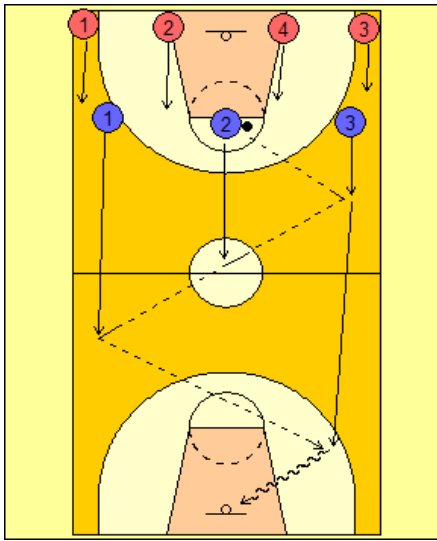
Passaggi precisi in avanti
Sprintare

10' 4 CONTRO ZERO IN CONTINUITA'

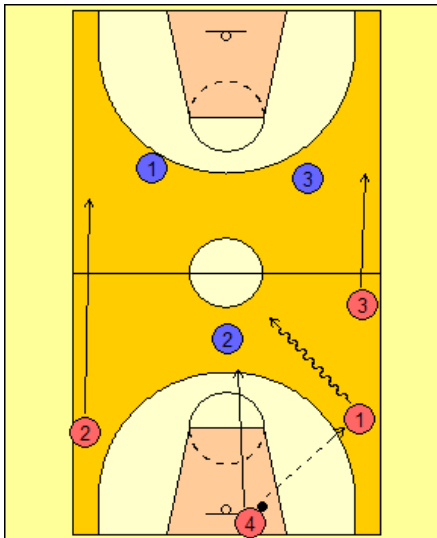
Partenza come da diagramma : Gioc. 2 , Gioc. 3 e Gioc. 4 conducono il contropiede partendo dal rimbalzo mentre Gioc. 1 segue l'azione per poi ricevere l'apertura. Gioc. 3 e Gioc. 2 dopo la conclusione incrociano larghe sprintando sulle fasce laterali. Gioc.1 spinge in palleggio verso il centro , mentre Gioc. 4 segue e riceve in area.



10' 3 CONTRO 4, RITORNO 4 CONTRO 3

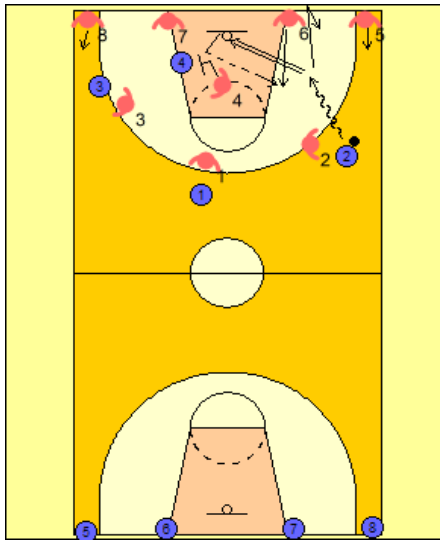


Come da diagramma: il terzetto azzurro disposto in campo parte in contropiede utilizzando 4 passaggi e concludendo con 1 passaggio in diagonale tra le esterne e tiro in corsa; il quartetto rosso insegue dalla linea di fondo cercando di intercettare la palla.



Dopo la conclusione, il quartetto rosso riparte sviluppando il contropiede mentre il terzetto difende a tutto campo.

15' 4 CONTRO 3 +1



Divise in 2 squadre, si gioca 4 contro 4 in continuità; chi tira (o perde palla) deve toccare la linea di fondo prima di rientrare in difesa generando un vantaggio che deve esser mantenuto dal quartetto che parte in contropiede.

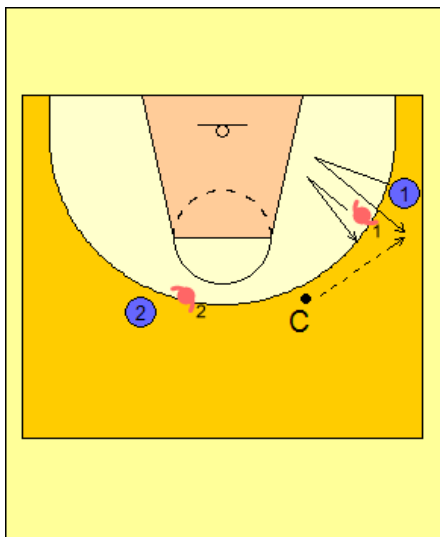
OBIETTIVI

Sviluppo corretto contropiede
Mantenere vantaggio acquisito
Finalizzare rapidamente

CORREZIONI

Sprintare senza palla
Attaccare il canestro

10' DIFESA: 1 CONTRO 1 DA ALA E GUARDIA



A coppie pari ruolo, 1 contro 1 dalla posizione di ala ricevendo dal coach; dopo la conclusione chi recupera la palla attaccherà a sua volta in posizione di guardia.

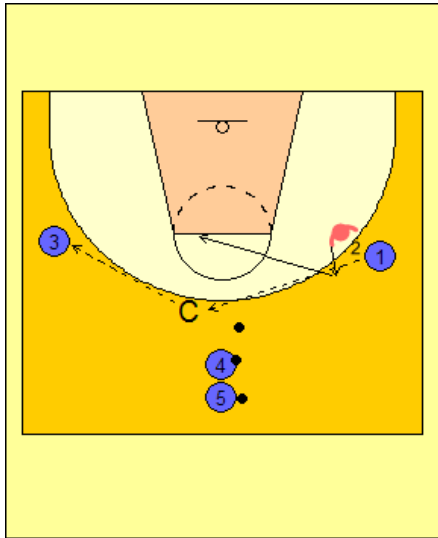
OBIETTIVI

Posizione di anticipo
Tenere la penetrazione a muro
Taglia fuori difensivo

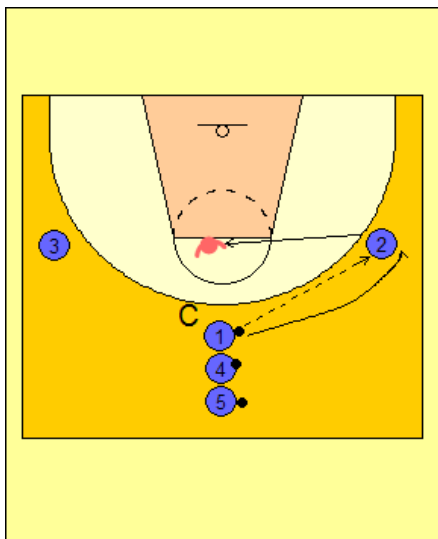
CORREZIONI

Difesa chiusa sul back-door
Non cercar la palla

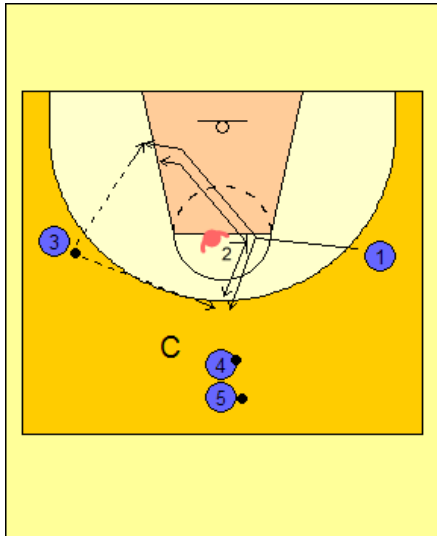
10' DIFESA: 1 CONTRO 1 SU TAGLIO



Come da diagramma: gioc. 1 passa a gioc.2 e segue per ricevere consegnato; gioc. 2 difende impedendo la penetrazione. Sul passaggio al coach riprende posizione di anticipo,



con palla all'appoggio adegua la posizione con 2 piedi dentro l'area.



Sul taglio verso la palla di gioc.1, gioc. 2 deve ricercare il contatto impedendo il taglio con l'uso dell'avambraccio e continuando a difendere d'anticipo.

OBIETTIVI

Adeguamenti difensivi
Bodycheck

CORREZIONI

Rapidità negli adeguamenti
Stare basse sulle gambe
Scivolamenti rapidi

5' TIRI LIBERI

20' PARTITA 5 CONTRO 5

Divise in squadre di 11 giocatrici.
Partita 5 contro 5

DEFATICAMENTO 10'

ESERCIZI SU FIT-BALL PER SCARICO SCHIENA PRONE E SUPINE

Domenica 10 agosto (mattino) RIPOSO

19° ALLENAMENTO Domenica 10 agosto 2008 (pomeriggio)

MODULO FISICO 15'

ATTIVAZIONE PRE-PARTITA

ANDATURE:

½ campo:

- Corsa avanti in andata e ritorno corsa all'indietro x4
- Corsa avanti andata e ritorno con cambio di direzione x4
- Galoppo laterale con apertura e chiusura braccia x2
- Corsa laterale incrociata con torsioni del busto x2

In ordine sparso:

- Passo saltellato con circonduzioni delle braccia (avanti-dietro) x2
- 3°T x2

½ campo:

- Squat con braccia tese in alto x10
- 3 passi corsa leggera avanti + arr. monopodalico (dx-sx) x2
- Affondi sag. con torsione del busto x2



MODULO TECNICO 90'

15' RISCALDAMENTO PREPARTITA CON PALLA

Si eseguono tiri in corsa, in terzo tempo di destro e sinistro, e in dai e vai.

75' PARTITA 5 CONTRO 5

4 tempi da 12' l'uno:

BIANCHE

Rossini Conti
Bosio Calloni
Caputo Gombac
Zanetti Greggi
Mailotto Calabrese
Santuliana

BLU

Milazzo Reggiani
Maschietti Orazzo
Tassinari Ramò
Galli Pastore
Bona Gambuzza
Gola

20° ALLENAMENTO Lunedì 11 agosto 2008 (mattino)

MODULO FISICO 15'

PROPRIOCETTIVA

- ANDATURE IN ORDINE SPARSO CON ARRESTI MONOPODALICI SU DISCO-SIT DI VARIE FORME E DIMENSIONI:

- 1) Andatura sugli avampiedi sulle linee
- 2) Andatura sui talloni, con punte extra-ruotate
- 3) Come 1, ma all'indietro
- 4) Come 2, ma all'indietro
- 5) Come 1, ma laterale (ds e sn)

- ESERCIZI DA STAZIONE ERETTA IN MONOPODALICO:

- 6) Posizione yoga "dell'albero" (flettere una gamba, extraruotarla e appoggiare la pianta del piede all'altezza del ginocchio opposto; braccia al petto, mani giunte e gomiti aperti; mantenere l'equilibrio) 8" x 3ds + 3sn
- 7) Oscillazione avanti su piano sagittale dell'arto sollevato, piegando ed estendendo la gamba in appoggio. 8" x 3ds + 3sn
- 8) Oscillazione avanti e dietro sul piano sagittale 8" x 3ds + 3sn
- 9) Partenza posizione 3T (braccio sollevato e gamba corrispondente flessa e sollevata) e arrivo "posizione angelo" (busto flesso in avanti, braccia tese in fuori e gamba estesa dietro) 8" x 3ds + 3sn

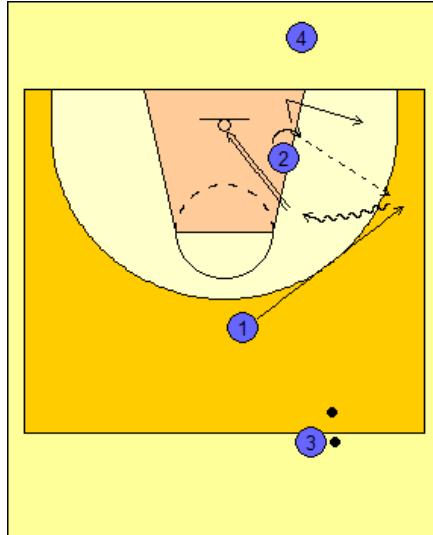
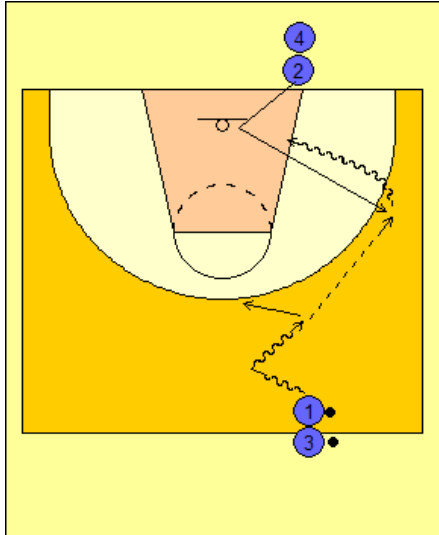
Correzioni e osservazioni
Ricerca il mantenimento della postura corretta, controllare che la colonna mantenga le curve fisiologiche, sguardo rivolto avanti. Errori comuni: difficoltà a mantenere l'equilibrio; scarsa tenuta del "core"; scarsa percezione della posizione dei vari segmenti corporei.



MODULO TECNICO 60'

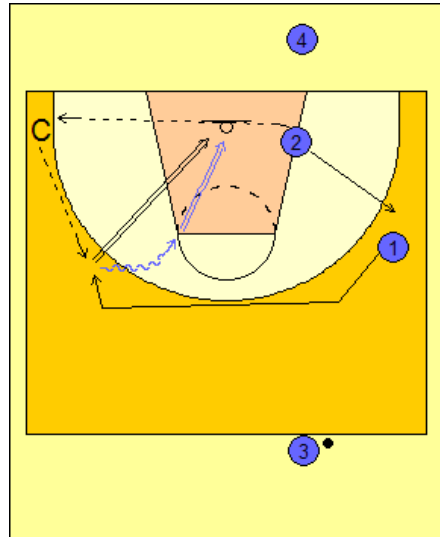
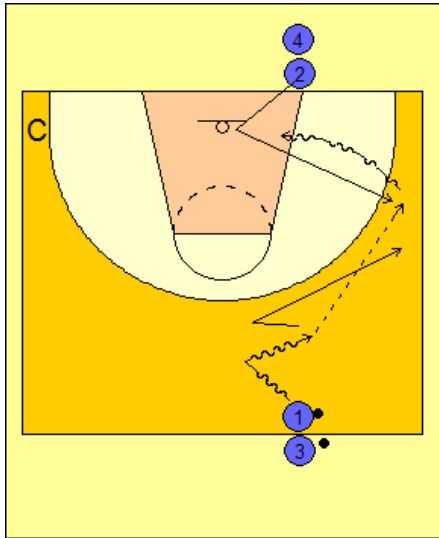
5' COLLABORAZIONI A 2 ESTERNE

Come da diagramma: gioc. 2 riceve in ala, penetra verso il fondo; gioc. 1 dopo il passaggio segue per ricevere lo scarico in uscita e concludere con 1 tiro o con penetrazione, arresto e tiro verso il centro.



7' COLLABORAZIONI A 2 CON APPOGGIO

Come da diagramma: gioc.2 si smarca in ala e riceve da gioc.1 ; gioc. 2 attacca sul fondo e scarica sul coach in angolo dopo aver eseguito un arresto mentre gioc. 1, dopo aver seguito la penetrazione, sprints sul perimetro per andare a ricevere il passaggio dal coach e tirare o concludere verso il centro con penetrazione arresto e tiro.



OBIETTIVI

Rapidità nell'occupare spazi liberi

Spaziature

Timing

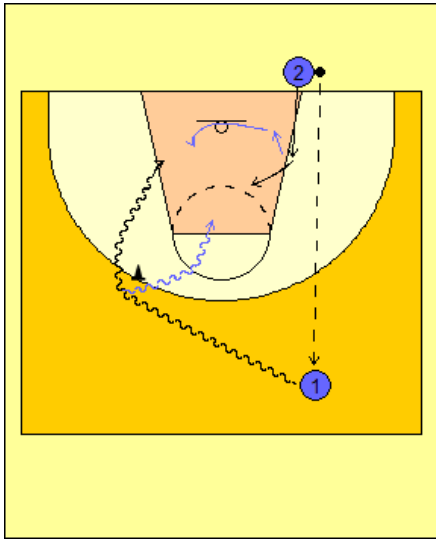
CORREZIONI

Attendere il movimento della palla per adeguarsi

Sprintare per occupare la nuova posizione

Liberare l'area dopo il passaggio.

8' COLLABORAZIONE A 2 ESTERNA INTERNA



Come da diagramma: gioc.1 si sposta sul lato opposto alla giocatrice interna gioc.2 che prende posizione, sulla penetrazione gioc.2 si adegua muovendosi nel senso opposto alla penetrazione.

OBIETTIVI

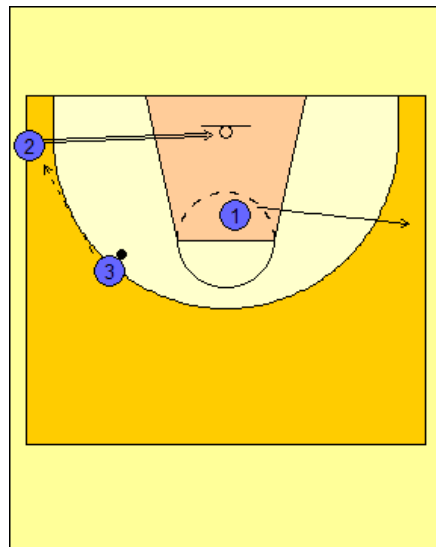
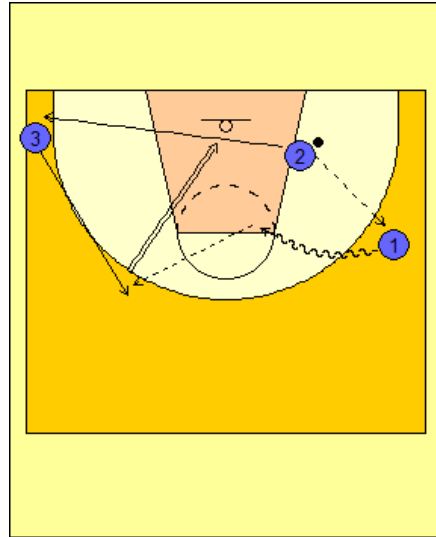
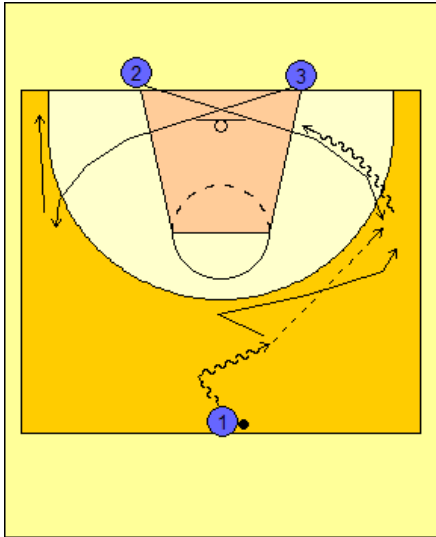
Adegamenti giocatrici interne

CORREZIONI

Allargare gli spazi sul primo palleggio.

10' COLLABORAZIONI A 3

Come da diagramma: gioc.1 con palla sceglie il lato verso il quale spostarsi mentre gioc. 2 e gioc. 3 incrociano sotto canestro; chi riceve penetra verso il fondo, chi ha passato segue la penetrazione per ricevere e ribaltare il lato con un passaggio immediato o un palleggio verso il centro, arresto e scarico per una buona conclusione.



OBIETTIVI

Collaborazioni
Spaziature
Timing

CORREZIONI

Attaccare il canestro
Mantenere giuste distanze
Rapidità nelle scelte

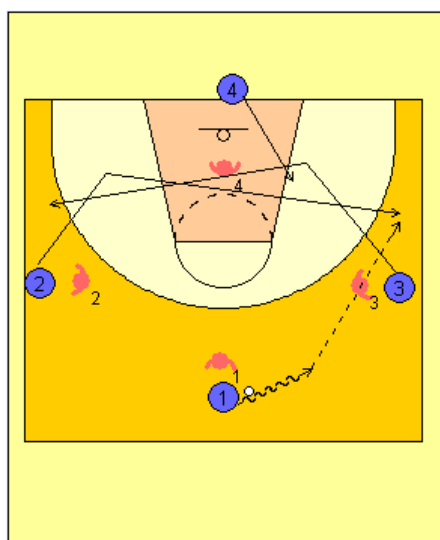
10' 3 CONTRO ZERO

Come esercizio precedente con gioc.2 che dopo la penetrazione sceglie di uscire sul lato opposto o di posizionarsi in post basso sul lato della palla per ricevere e concludere.

10' 3 CONTRO 3

Come esercizio precedente partendo nella situazione di 3 contro 3; ora sarà il posizionamento della difesa a condizionare le scelte delle attaccanti.

10' 4 CONTRO 4



Sintesi degli esercizi precedenti con 3 giocatrici che partono sulla linea di fondo e una a metà campo. Quando la giocatrice interna passa la palla a metà campo inizia il gioco con 2 esterne che si incrociano, chi ha passato si posiziona in post basso. Anche in questo caso sarà il posizionamento della difesa a condizionare le scelte dell'attacco.

MODULO FISICO 15'

STABILIZZAZIONE CON FIT-BALL 15'

A coppie

- | | |
|--|--------|
| 1) PRONI SU F.B. CAMMINARE CON LE MANI IN AVANTI | 6+6X3 |
| 2) DORSALI PRONI, BRACCIA A CANDELIERE | 20''X3 |
| 3) TRICIPITI CON PIEDI SU F.B. | 5X3 |

Correzioni e osservazioni

Controllare che la posizione del busto sia sempre dritta e in linea con il resto del corpo.

Errori comuni: schiena troppo inarcata e scarso equilibrio sulla f.b.

21° ALLENAMENTO lunedì 11 agosto 2008 (pomeriggio)

MODULO FISICO 10'

STABILIZZAZIONE

con palla

Giocatrici disposte sulla riga di fondo campo su 2 righe con una palla a testa:

- 1) Avanzamento in palleggio, arresto in monopodalico e ball-handing intorno al tronco (2 giri). A/R
- 2) Come sopra, ma intorno alla testa. A/R
- 3) Come 1, ma continuando il palleggio, torsione verso ds e verso sn. A/R
- 4) Avanzamento in palleggio, arresto 1T, contropiegata e ball-handing intorno al tronco. A/R
- 5) Come sopra, ma con 3 palleggi sotto la gamba avanti. A/R

Correzioni e osservazioni
Controllare l'equilibrio nell'arresto; la posizione del busto deve essere dritta e non curva in avanti con il bacino in antero versione, ginocchio in linea con il piede, tallone appoggiato a terra, sguardo avanti. Baricentro basso.
Errori comuni: ginocchio valgo e tallone sollevato; perdita dell'equilibrio durante il ball-handing; busto curvo in avanti.



MODULO TECNICO 90'

5' APERTURE CONTROPIEDE

Giocatrici disposte fronte al tabellone, la prima cattura il rimbalzo mentre la seconda, dopo aver lanciato la palla, disturba la rimbalzista e la terza della fila sprinta in ala per ricevere l'apertura. Rotazione: chi disturba l'apertura si posiziona poi a rimbalzo con la coppia che segue.

Opzioni:

- a) apertura in ala, palleggio verso il centro
- b) palleggio al centro della rimbalzista mentre l'esterna spinta sulla fascia, max 1-2 palleggi

5' APERTURE CONTROPIEDE

Come esercizio precedente con la giocatrice che, lanciata la palla al tabellone, va ad anticipare la giocatrice in ala; opzioni:

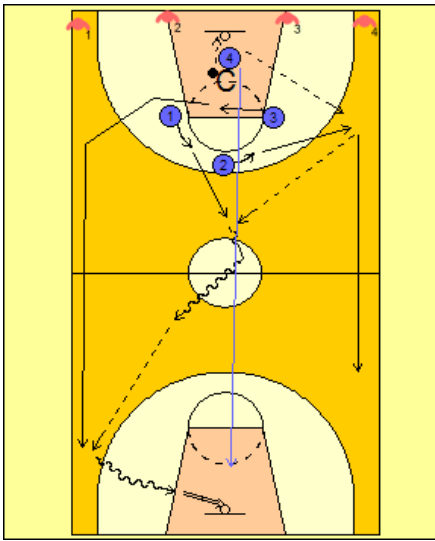
- a) apertura in ala, palleggio verso il centro
- b) back-door dell'esterna per ricevere al centro
- c) palleggio al centro della rimbalzista mentre l'esterna spinta sulla fascia, max 1-2 palleggi.

OBIETTIVI

Scelte sull'apertura del contropiede



10' CONTROPIEDE A 4



3 giocatrici che ruotano intorno alla lunetta, sviluppano il contropiede occupando le 3 fasce del campo quando G4 recupera il rimbalzo sul tap-in del Coach.

N.B. Enfatizzare la corsa della rimbalzista ad occupare la corsia centrale alla massima velocità

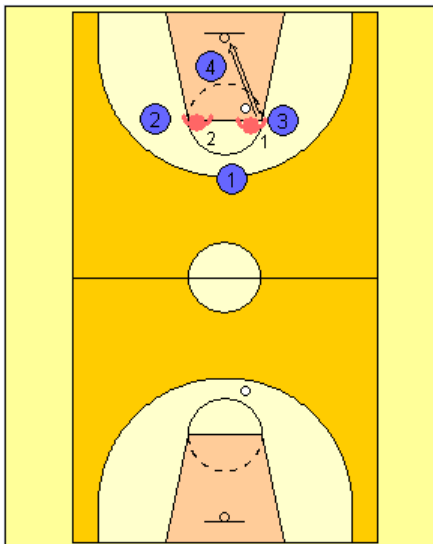
OBIETTIVI

Occupazione fasce in contropiede
Spaziature

CORREZIONI

Mantenere le distanze
Apertura al centro prima della metà campo.

10' CONTROPIEDE 4 CONTRO 2



Come esercizio precedente con 2 difensori che partono all'altezza del tiro libero; quando dif.1 tira a canestro le 4 attaccanti sviluppano il contropiede a tutto campo mentre le 2 in difesa tentano di rallentare e condizionare il contropiede.

OBIETTIVI

Corretto sviluppo del contropiede

CORREZIONI

Sprintare senza palla
Mantenere il vantaggio
Evitare palleggi inutili
Fare canestro

10' CONTROPIEDE 4 CONTRO 3

Come esercizi precedenti con 3 difensori: uno a disturbare la rimbalzista mentre gli altri 2 tentano di rallentare e condizionare lo sviluppo del contropiede.

OBIETTIVI

Velocizzare il contropiede

CORREZIONI

Utilizzare 1 solo palleggio prima della metà campo.

10' CONTROPIEDE 4 CONTRO 3 + 1

Giocatrici divise in 2 squadre: 2 quartetti alternati controllano la palla in tap-in; al segnale del coach chi è in possesso della palla segna, tocca il muro a fondo campo e cerca di recuperare in difesa mentre la squadra avversaria parte in contropiede cercando di mantenere il vantaggio.

OBIETTIVI

Mantenere il vantaggio acquisito

CORREZIONI

Evitare i passaggi in linea
Evitare palleggi inutili

10' 1 CONTRO 1 DIDATTICA ANTICIPO E CONTENIMENTO

Giocatrici disposte a coppie: l'attaccante si smarca per ricevere la palla dal coach, la difesa deve mantenere una corretta posizione di anticipo; al momento dell'eventuale ricezione riposizionarsi correttamente a muro utilizzando l'avambraccio per avere la giusta distanza dall'attaccante e preoccupandosi di spingere l'eventuale penetrazione verso la metà campo o le linee laterali.

Lo stesso esercizio viene ripetuto in varie posizioni.

OBIETTIVI

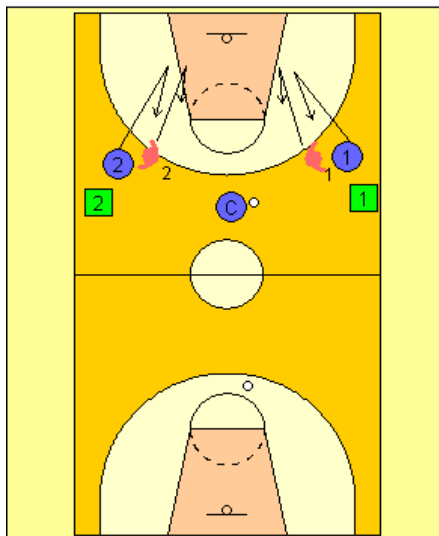
Anticipo
Posizionamento dopo ricezione

CORREZIONI

Difesa chiusa
Reagire rapidamente senza arretrare.
Mantenere atteggiamento e posizione aggressivi sulla palla.

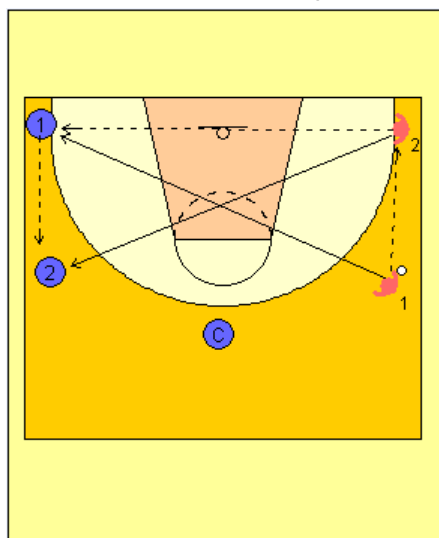


10' 2 CONTRO 2 CON APPOGGIO



Come da diagramma, con il coach che viene utilizzato dagli attaccanti come appoggio mentre i difensori devono applicare i concetti di anticipo e posizionamento visti nell'esercizio precedente; la coppia che recupera la palla esce, mentre chi NON ha recuperato la palla difende sulla coppia successiva.

10' 2 CONTRO 2 IN ¼ DI CAMPO



Come da diagramma, la palla viaggia da X1-X2 a gioc.1-gioc.2; a questo punto si gioca 2 contro 2 agonistico con la possibilità di utilizzare il Coach come appoggio. Si focalizzano gli aspetti visti negli esercizi precedenti: ANTICIPO, SALTO CON LA PALLA, CONTENIMENTO, TAGLIAFUORI.

10' 5 CONTRO 5

Partita 5 contro 5 a tutto campo, con 2 squadre composte da 9 giocatrici

DEFATICAMENTO 5'

POSTURE



22° ALLENAMENTO martedì 12 agosto 2008 (mattina)

MODULO FISICO 45'

ATTIVAZIONE PRE-FORZA

- Squat con elastico x10
- Come sopra in monopodalico x5+5
- Contraffondo con elevazione braccia e torsione busto x5+5

Le giocatrici, divise in 2 gruppi da 6, eseguono a coppie 2 circuiti da 3 stazioni ciascuno per 2 volte e poi si scambiano:

- 1) CONTROPIEGATE CON MANUBRI IN EXTRA-ROTAZIONE CON RITORNO SOLLEVANDO IL GINOCCHIO 5ds+5sn
 - 2) TRAZIONI BRACCIA E TORSIONI BUSTO CON ELASTICO ALT. IN MONOPODALICO 6ds+6sn
 - 3) BALZI CONTINUI DA DIVARICATA SAG. CON ROTAZIONE 90° 5ds+5sn
- I. STRAPPO CON 1 MANUBRIO E ARRESTO MONOPODALICO 5ds+5sn
- II. SPINTE AVANTI BRACCIA E TORSIONI BUSTO CON ELAST. IN MONOPODALICO 6ds+6sn
- III. STEP-UP CON P.Z. 5ds+5sn

Correzioni e osservazioni

Nella posizione di contropiegata controllare la posizione del ginocchio, che deve essere non oltre la punta del piede e non in dentro, il tallone del piede avanti non deve essere sollevato e il ginocchio della gamba dietro deve essere perpendicolare rispetto al suolo, schiena eretta; nella posizione fondamentale controllare che il bacino sia in antero-
versione, ginocchia e talloni vedi sopra.

Negli esercizi con gli elastici correggere la posizione fondamentale e il gomito alto; per le trazioni partire da braccio allungato, addurre la scapola e eseguire la trazione, il braccio opposto sollevato che partecipa al movimento del corpo. Nello step-up portare tutto il peso del corpo sulla gamba su e assicurarsi che la gamba a terra non partecipi alla spinta.

Errori comuni: scarso equilibrio nelle contropiegate e nella push-press, ginocchio in dentro e busto in avanti. Scarso equilibrio nei balzi sag. in seguito alla rotazione. Nello step-up il ginocchio della gamba a terra si piega e partecipa alla salita. Negli esercizi con gli elastici, gomiti bassi e scarsa torsione del busto.

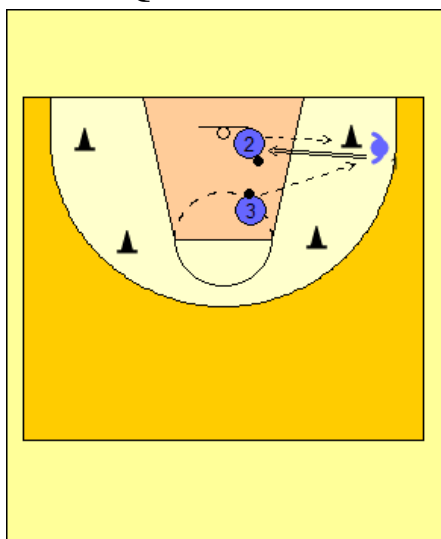


MODULO TECNICO 45'

In seguito al lavoro di forza effettuato le atlete svolgono la seguente seduta di tiro con lavoro specifico per esterne ed interne.

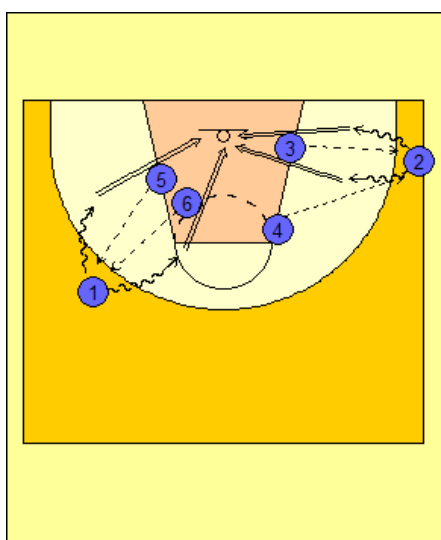
TIRO DA POSIZIONI ESTERNE

15' TIRO QUANTITA'



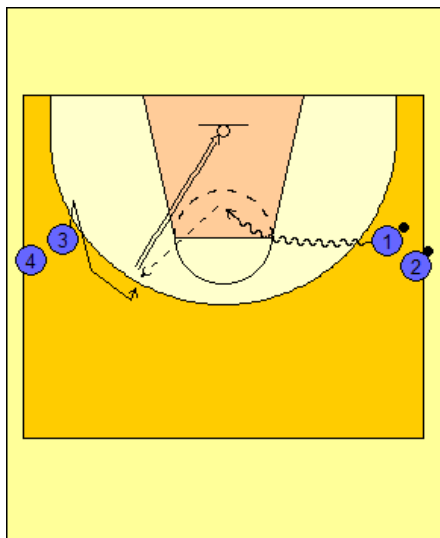
Esterne divise in terzetti, ogni giocatrice esegue 10 tiri consecutivi ricevendo da ferma facendosi trovare nella corretta posizione. L'esercizio viene ripetuto nelle 4 posizioni indicate in diagramma.

15' TIRO DA PALLEGGIO



Come esercizio precedente per le esterne con ricezione oltre la linea dei 3 punti, partenza incrociata con 1 palleggio arrestato e tiro verso il fondo o verso il centro dalle 4 posizioni.

10' TIRO DA PASSAGGIO



Giocatrici come da diagramma: gioc.1 penetra verso il centro, esegue un arresto e scarico su gioc. 3 che si adegua alla penetrazione; gioc. 3 riceve e tira .

TIRO DA POSIZIONI INTERNE

8' MIKAN DRILL

Giocatrici sotto canestro, 3 serie da 10 tiri per ciascuna giocatrice con conclusioni alternate (5 mano dx e 5 mano sx)

CORREZIONI

Trasporto palla oltre la spalla

Polso aperto e spezzato

Utilizzare il tabellone

7' MIKAN DRILL ROVESCIO

Giocatrici sotto il canestro, fronte rivolta verso il centro campo, alternano conclusioni rovesciate di destro e sinistro senza l'uso del tabellone. (3 serie da 10 tiri)

7' MIKAN DRILL "SOLO BRACCIO E POLSO"

Come primo esercizio, le atlete eseguono conclusioni alternate (mano dx mano sx), con gambe piegate, senza muoversi, con il solo uso di braccio e polso.(2 serie da 10 tiri)

5' MIKAN DRILL 10 CANESTRI

Come primo esercizio con obiettivo 10 realizzati per ogni giocatrice.

8' RIMBALZO E TIRO

Il coach lancia la palla al tabellone, le giocatrici recuperano il rimbalzo sul lato opposto dell'area e concludono:

- a) senza contrasto con palla alta
- b) simulando contrasto con arresto di potenza
- c) simulando contrasto, con arresto di potenza, finta e tiro.

N.b.: ogni esercizio viene ripetuto con 3 serie di 5 tiri a testa, sia da dx che sx

CORREZIONI

Tenere palla alta

Proteggere la palla

Non "scaricare" le gambe

7' SCIVOLAMENTI E TIRO

Le giocatrici effettuano uno slalom scivolando tra i cinesini disposti dentro l'area, eseguono un arresto di potenza e concludono:

- a) dopo aver tenuto la palla alta e su un lato.
- b) dopo aver eseguito circonduzioni della palla attorno alla vita.

CORREZIONI

Spostare la palla ad ogni cambio di direzione.

Tirare proteggendo la palla con 1 movimento di potenza

3' TIRI LIBERI

3 realizzazioni consecutive per terminare



23° ALLENAMENTO martedì 12 agosto 2008 (pomeriggio)

MODULO ATLETICO 20'

ATTIVAZIONE 20'

- piedi 8'
- spostamenti 12'

MODULO TECNICO 90'

5C5 TUTTO CAMPO:

Partite 5c5 tutto campo con due squadre composte da nove giocatrici

DEFATICAMENTO 10'

24° ALLENAMENTO mercoledì 13 agosto 2008 (mattina)

MODULO TECNICO 120'

ATTIVAZIONE TECNICA 20'

Ruota sui due canestri con varie conclusioni (tiro in corsa, arresto e tiro, dai e vai)

5C5 TUTTO CAMPO:

Partite 5c5 tutto campo con due squadre composte da nove giocatrici

DEFATICAMENTO 10'

