

RADUNO TERRITORIALE (1995)
- Centro Nord -



Norcia, 06 – 12 Luglio 2009

RESPONSABILE TECNICO P.Q.N.
GAETANO GEBBIA

BOOK TECNICO A CURA DI:
MATTEO PICARDI



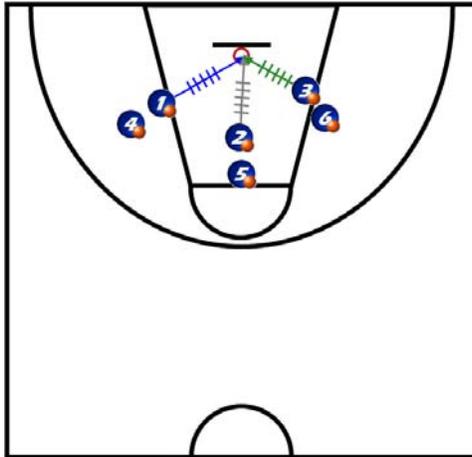
AKELE NICOLA
BALDASSO LORENZO
BERNARDI MATTIA
BERTERO ERIK
BERTONE MATTEO
CIRICIOFOLO BERNARDO
NEBBIA EMANUELE
PILLASTRINI SIMONE
PRATO ANDREA
RIVA RICCARDO
SPATTI ALESSANDRO
VILDERA GIOVANNI

ALLENATORE: IRACA' PASQUALE

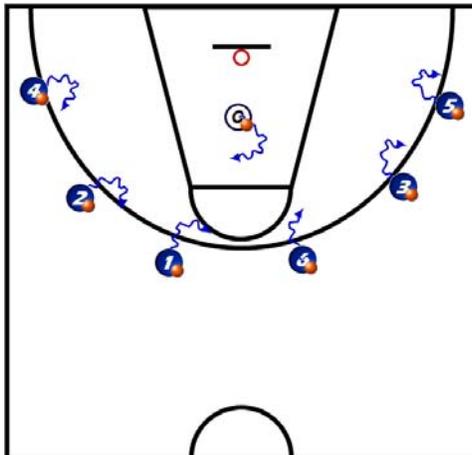
ASSISTENTE: PORFIDIA RAFFAELE

→ 10;45 – 11;00

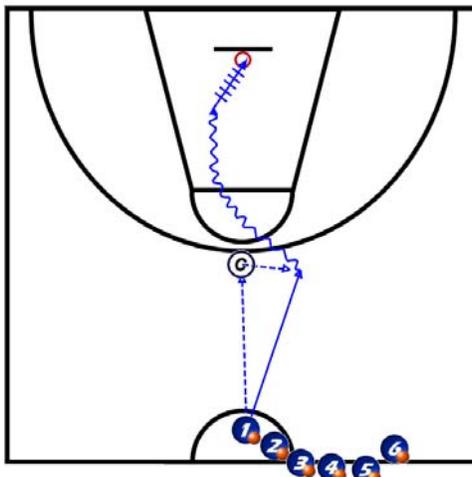
→ 11;00 – 11;10



→ 11;10 – 11;15



→ 11;15 – 10;30



ATTIVAZIONE

TIRO

Esercizi di Tiro statico: tre file a pochi metri da canestro, rotazione in senso orario.

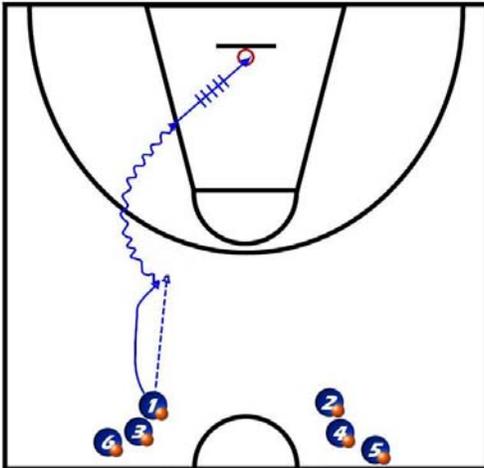
- 1: Rotolare la palla dal ginocchio all'anca con una sola mano, aggiungere l'altra mano e tirare
- 2: Far cadere la palla a terra, recuperarla con entrambe le mani pronte per tirare
- 3: Piedi a canestro, coordinazione gambe-braccia tirando a canestro senza saltare

BALL HANDLING

- 1: Esercizi di ball handling senza palleggio: circonduzioni busto/testa/caviglie, otto tra le gambe, cambiare presa
- 2: Esercizi di ball handling con palleggio: palleggio alto, palleggio basso, avanti/indietro e laterale

ARRESTI E PARTENZE

Partenza incrociata da passaggio consegnato dell'allenatore

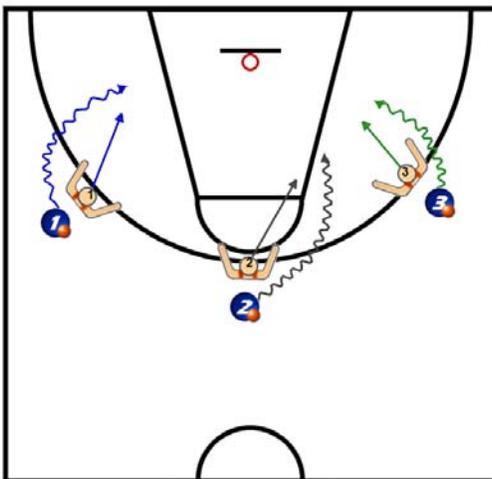


Auto – Passaggio, arresto a due tempi e partenza a canestro. Variare le conclusioni di tiro

Varianti Esercizio:

- 1: arresto interno-esterno, arresto in allontanamento
- 2: le file, anziché partire a metà campo, partono agli angoli di fondo campo

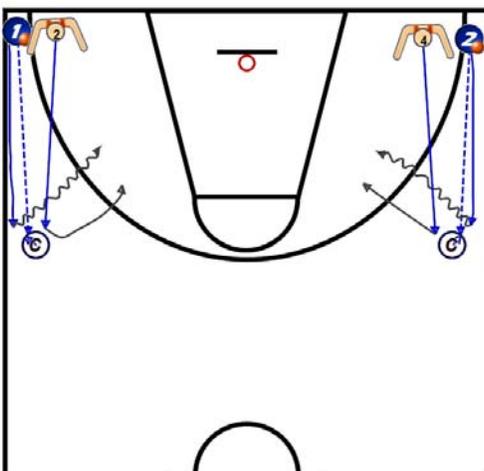
→ 11:30 – 11:45



1 c 1 CON PALLA

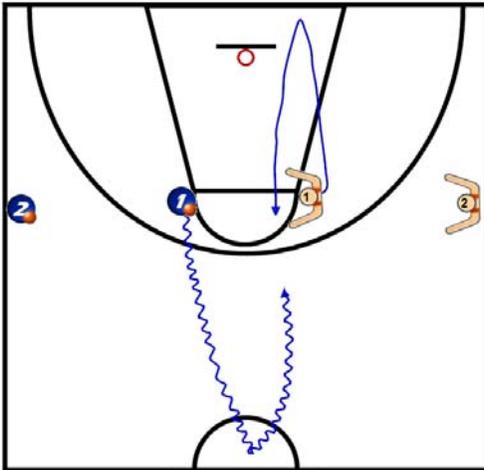
Uno contro uno con palla con il difensore che parte di schiena rispetto all'attaccante.

Il giocatore con palla può concludere a canestro con al massimo due palleggi, mentre il difensore può partire a difendere solo quando l'attaccante comincia il primo palleggio



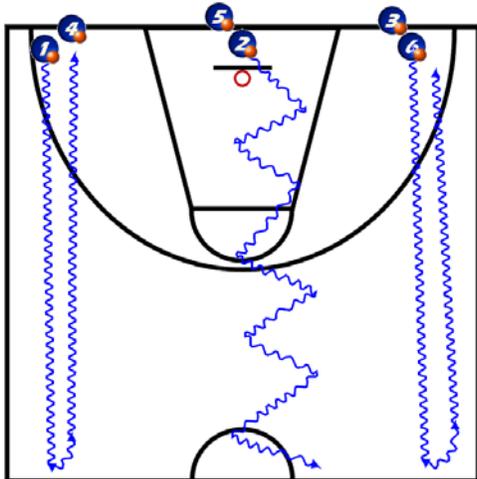
Giocatore con palla parte in angolo passando la palla al coach e corre a riprenderla. Appena avviene il passaggio il giocatore senza palla corre a toccare la mano del coach.

Uno contro uno dinamico con un massimo di 2 palleggi per concludere a canestro



Giocatore con palla sul gomito destro, giocatore senza palla sul gomito sinistro. Entrambi hanno le spalle parallele alla linea laterale del campo. Al via il giocatore con palla corre in palleggio toccando la linea di metà campo e cambia senso per attaccare il canestro mentre il giocatore senza palla tocca la linea di fondo e diventa difensore.

→ 17:45 – 18:01

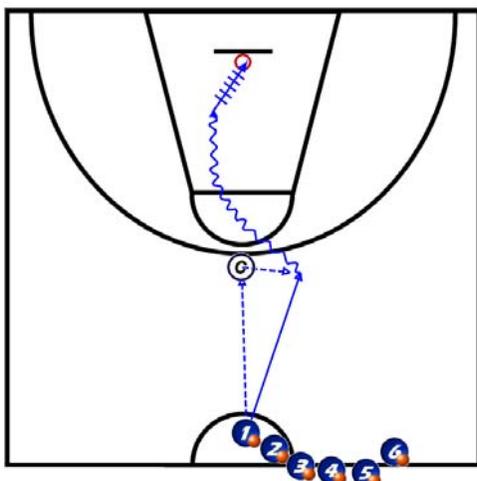


BALL HANDLING + ATTIVAZIONE

Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra ball-handling con gli allenatori.

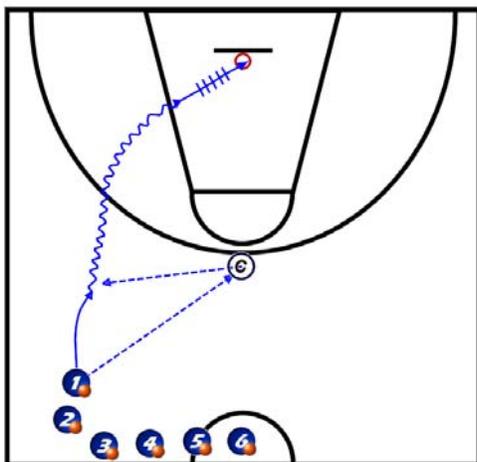
Nella stazione di Ball-Handling 8 minuti di discese in palleggio con cambi di mano alternati (prima frontale, poi sottogamba, poi dietro-schiena ed infine due palleggi in arretramento e cambio di mano)

→ 18:01 – 18:11



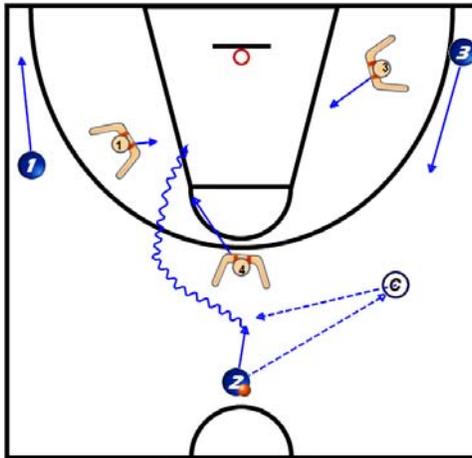
RICEZIONE/PALLEGRO

Partenza incrociata da passaggio consegnato dell'allenatore



Fila all'angolo di metà campo. Dai e Vai con l'allenatore e ricezione in posizione di ala: partenza incrociata e conclusione a canestro variando ogni volta la soluzione finale di tiro

→ 17;11 – 18;19



3 c 3

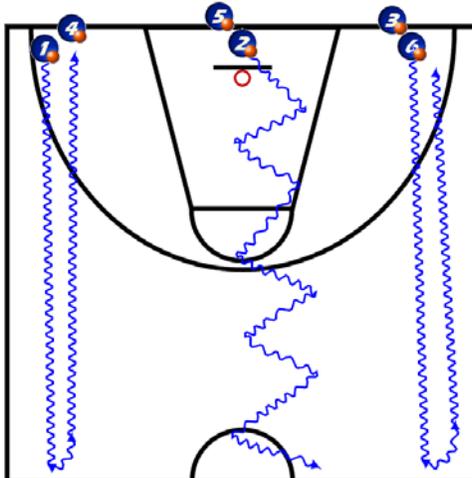
Palla al giocatore in play che gioca dai e vai con il coach ed attacca il ferro. Se non trova vantaggio nell'uno contro uno scarico per i compagni che si muovono in funzione della palla, degli avversari e del canestro

→ 18;19 – 18;21

PAUSA

→ 18;21 – 18;37

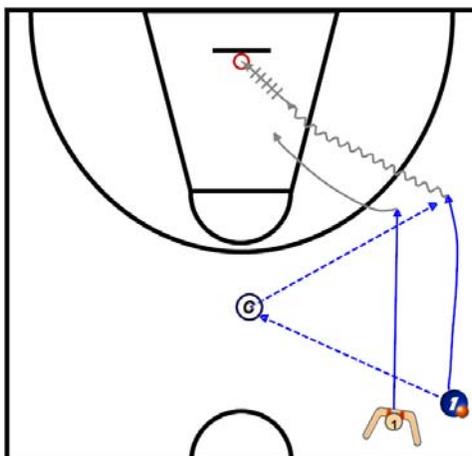
BALL HANDLING + ATTIVAZIONE



Ball Handling con 2 palloni. Discese con palleggio alternato; omologo; palleggi alti; palleggi bassi; due palleggi a destra e due a sinistra; due palleggi in avanti, uno indietro e cambio mano con 2 palloni.

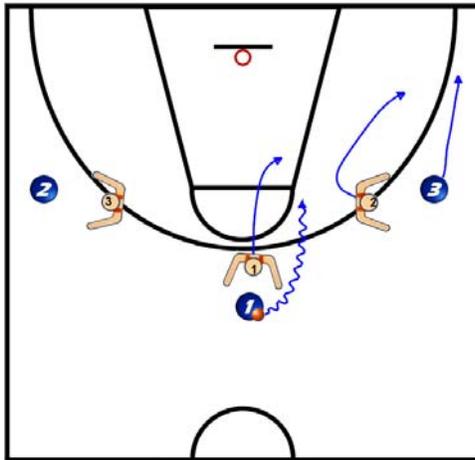
→ 18;37 – 18;47

RICEZIONE/PALLEGGIO



Il giocatore con palla gioca "dai e vai" con l'allenatore e va a concludere a canestro prima che il difensore, partito di schiena rispetto al canestro a cui dovrà difendere, arrivi a chiudergli la linea di penetrazione

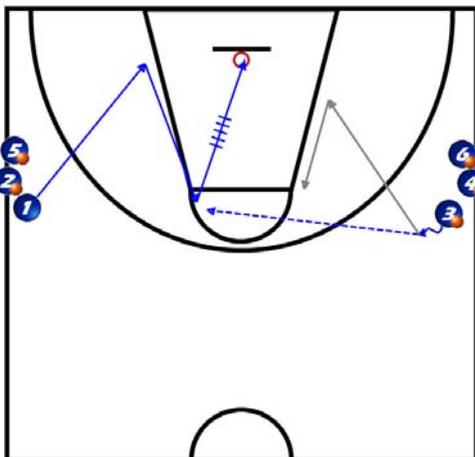
→ 18;47 – 18;55



3 c 3

Tre contro Tre con palla al difensore del giocatore in play. Appena il difensore consegna palla all'attaccante si gioca tre contro tre con l'obiettivo, per la difesa, di tenere almeno due palleggi di penetrazione

→ 18;55 – 19;03



TIRO

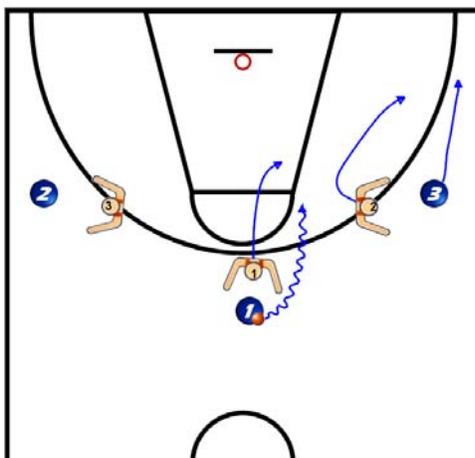
Tutti i giocatori con la palla tranne il primo della fila di sinistra che taglia a canestro, punta il peso del corpo sul piede esterno e cambia direzione andando verso il gomito della campana, ricezione con arresto a due tempi e conclusione a canestro

→ 19;03 – 19;05

PAUSA

→ 19;05 – 19;25

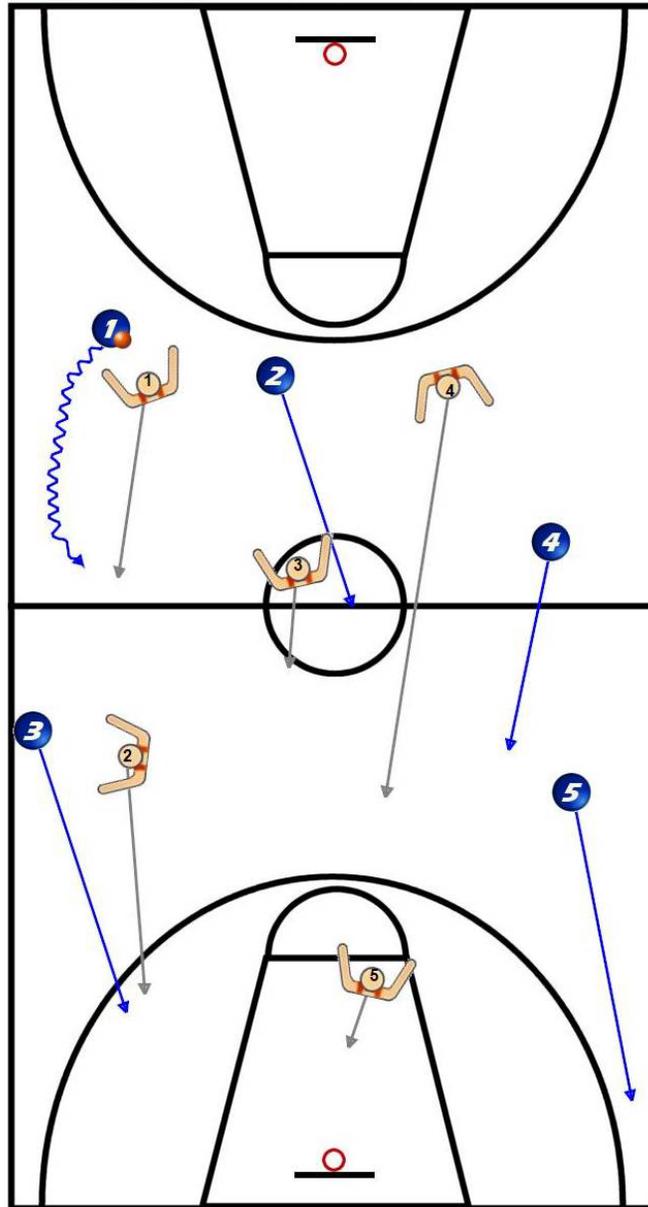
3 c 3 c 3



Tre contro tre tutto campo in continuità. Obiettivo: verifica del lavoro svolto sulla ricezione/partenza

→ 19:05 – 19:25

5 c 5 TUTTO CAMPO

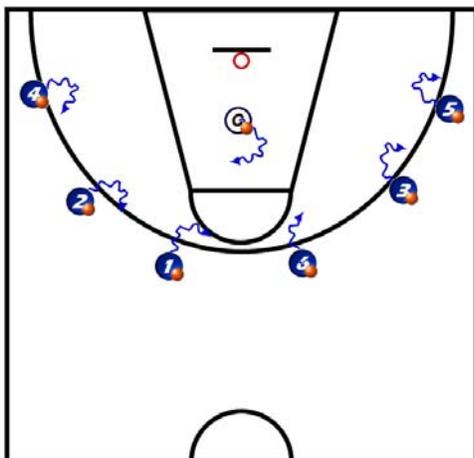


Coach 20

powered by **mbi**

→ 9:30 – 9:45

→ 9:45 – 9:55



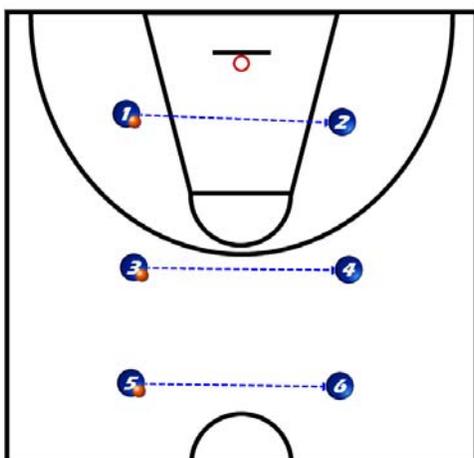
ATTIVAZIONE

BALL HANDLING

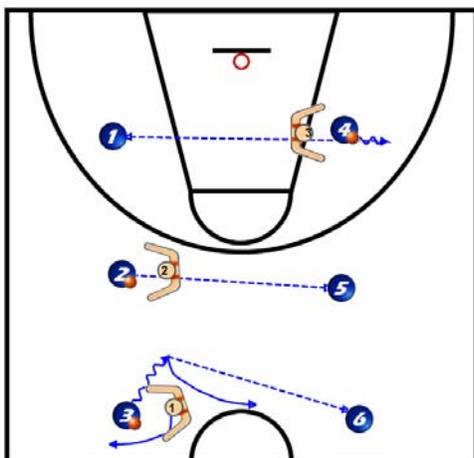
- 1: Esercizi di ball handling senza palleggio: circonduzioni busto/testa/caviglie, otto tra le gambe, cambiare presa
- 2: Esercizi di ball handling con palleggio: palleggio alto, palleggio basso, avanti/indietro e laterale

→ 9:55 – 10:05

PASSAGGIO



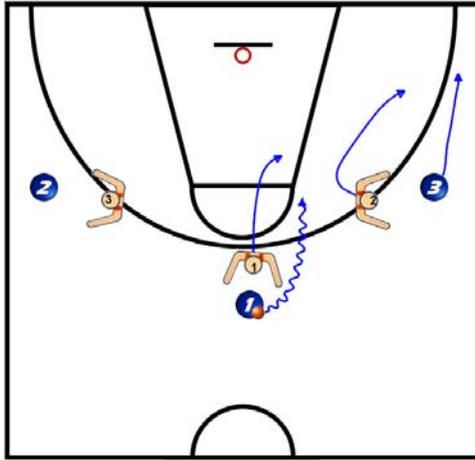
Esercizi di passaggio a coppie. Eseguire i passaggi con la corretta postura con particolare attenzione al gesto finale di rilascio della palla. Prima passaggi ad una mano esterna, poi a due mani battuta terra. Gli ultimi 3 minuti lavoro di coordinazione gambe-braccia: passaggio mano destra, gamba destra in avanzamento oppure passaggio mano destra, gamba sinistra in avanzamento



Passaggi ostacolati da un difensore che muove le braccia per disturbare il giocatore con palla. L'attaccante deve usare finte ed ha al massimo un palleggio a disposizione prima di poter eseguire il passaggio. Chi ha passato va a difendere, chi ha difeso scala in appoggio.

→ 10;15 – 10;30

3 c 3



Tre contro Tre con regole e varianti:

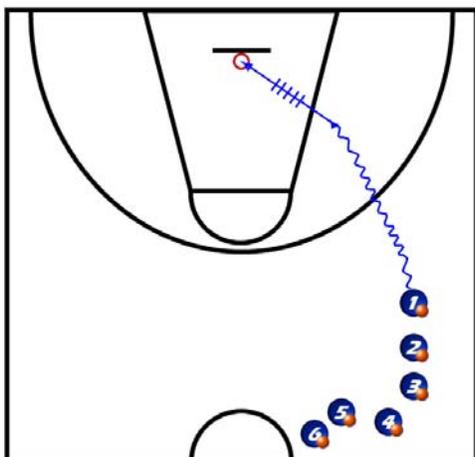
- 1: no palleggi
- 2: solo tiro da sotto
- 3: solo tiro da fuori
- 4: massimo due palleggi per ogni giocatore

→ 16;00 – 16;15

ATTIVAZIONE

→ 16;15 – 16;25

CONCLUSIONI



Due palleggi e conclusione a canestro:

1: terzo tempo

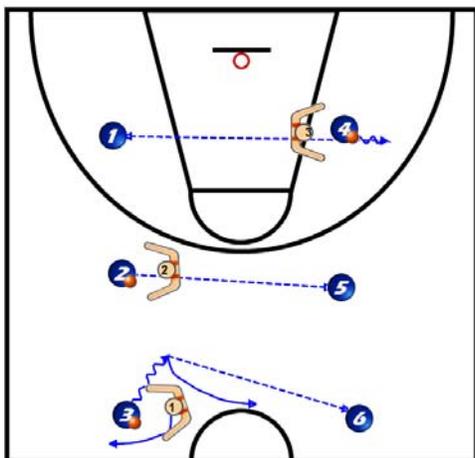
2: secondo tempo

3: arresto di potenza

Prima verso il fondo, poi verso il centro, sia con fila a sinistra che a destra del campo

→ 16;25 – 16;35

PASSAGGIO



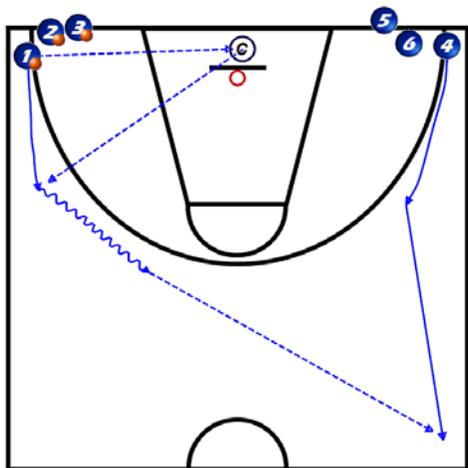
Passaggi ostacolati da un difensore che muove le braccia per disturbare il giocatore con palla.
L'attaccante deve usare finte ed ha al massimo un palleggio a disposizione prima di poter eseguire il passaggio. Chi ha passato va a difendere, chi ha difeso scala in appoggio.

→ 16;35 – 16;37

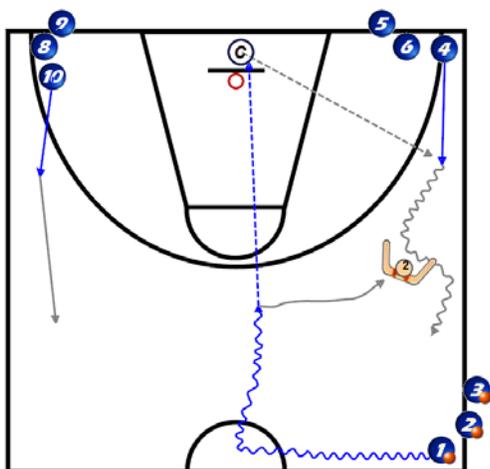
PAUSA

→ 16;37 – 16;57

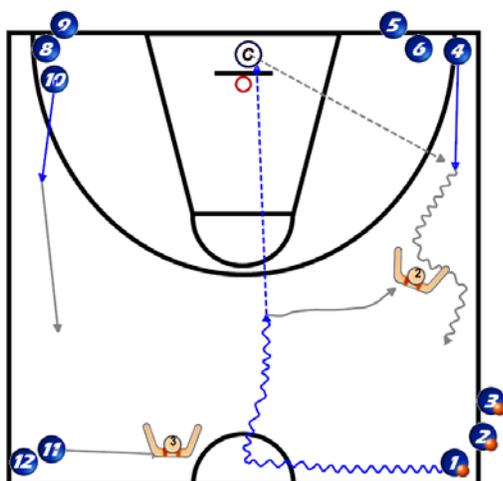
CONTROPIEDE



Due contro zero. La fila con palla in angolo sinistra, fila senza in angolo destro. Passaggio al coach che può passarla sia a destra che a sinistra. Chi riceve palla dal coach, con testa alta, apre il contropiede puntando il centro del campo, mentre il giocatore senza punta velocemente il ferro per ricevere in corsa e concludere nel più rapido tempo possibile.



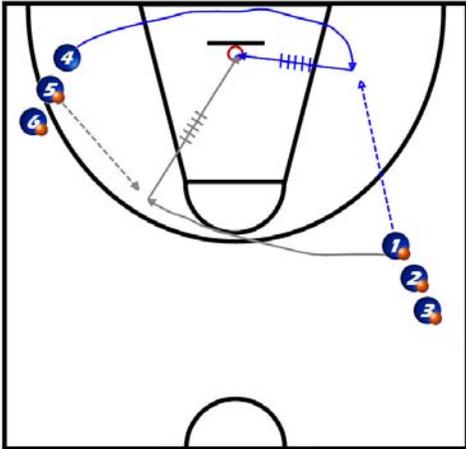
Due contro uno. La fila con palla in angolo di metà campo, le altre due file negli angoli di fondo campo senza palla. Il giocatore con palla avanza a centro campo, esegue un cambio di direzione e passa la palla al coach. Il coach passerà la palla ad uno dei due giocatori di fondo campo che attaccheranno rapidamente contro il giocatore che ha eseguito il passaggio al coach.



Come l'esercizio precedente con l'aggiunta di una fila di difensori. Dopo il passaggio al coach, il primo giocatore dell'altra fila di metà campo entra come difensore. Si giocherà due contro due per un contropiede rapido con l'obiettivo di concludere a canestro con il minor numero di palleggi occupando in maniera corretta le corsie laterali per correre senza palla.

→ 16;57 – 17;07

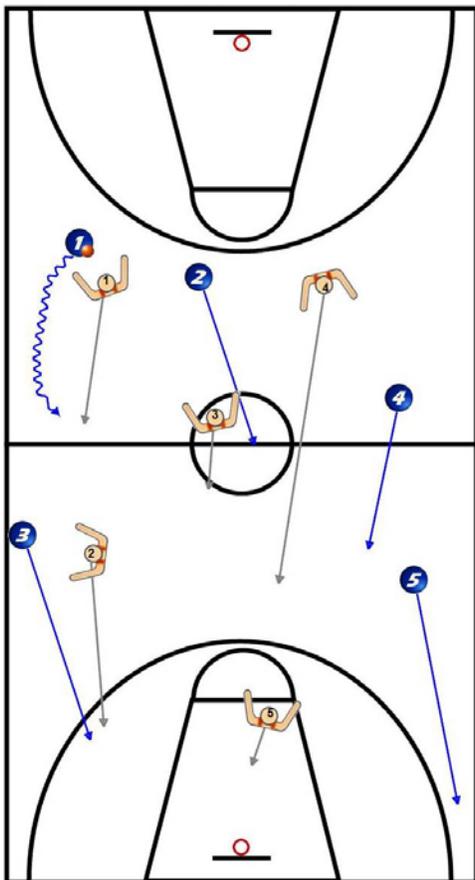
TIRO



Due file, una in ala destra ed una in angolo sinistro. Il primo della fila in angolo senza palla, tutti gli altri con palla. Il giocatore senza palla taglia per ricevere in angolo destro e tira dopo aver fatto arresto a due tempi. Il giocatore in ala, dopo il passaggio, punta lo spigolo sinistro e riceve dal secondo giocatore in fila in angolo per arrestarsi a due tempi e tirare.

→ 17;07 – 17;27

5 c 5 TUTTO CAMPO

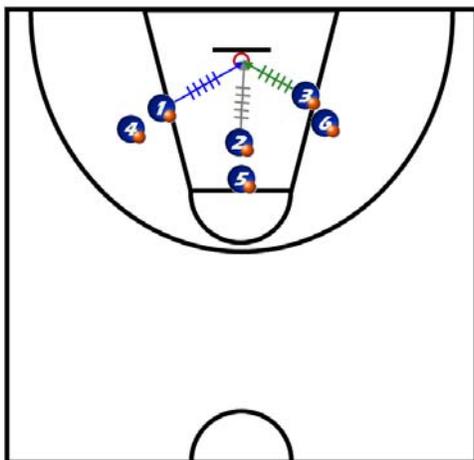


Cinque contro cinque tutto campo con regole e varianti:

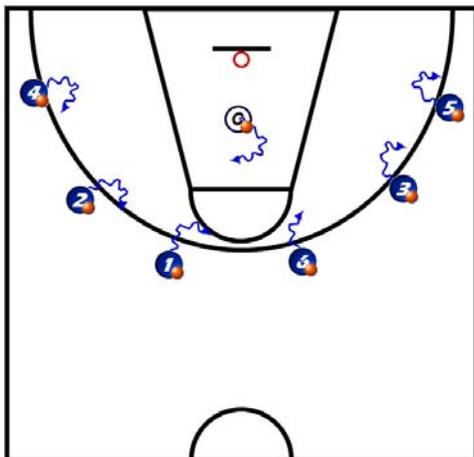
- 1: massimo due palleggi per ogni giocatore
- 2: se si realizza in contropiede si ha il diritto di un altro possesso

→ 9:30 – 9:45

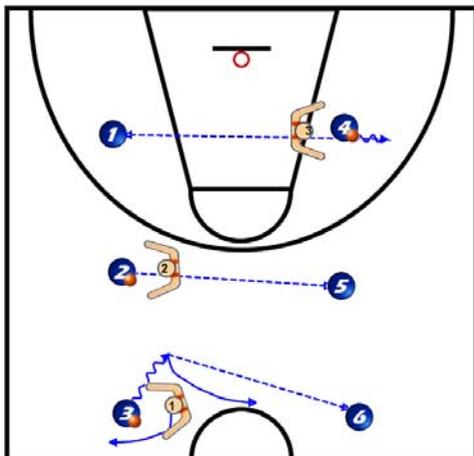
→ 9:45 – 9:55



→ 9:55 – 10:00



→ 10:00 – 10:15



ATTIVAZIONE

TIRO

Esercizi di Tiro statico: tre file a pochi metri da canestro, rotazione in senso orario.

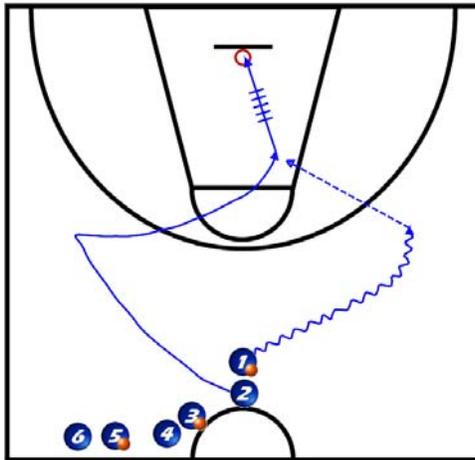
- 1: Rotolare la palla dal ginocchio all'anca con una sola mano, aggiungere l'altra mano e tirare
- 2: Far cadere la palla a terra, recuperarla con entrambe le mani pronte per tirare
- 3: Piedi a canestro, coordinazione gambe-braccia tirando a canestro senza saltare

BALL HANDLING

- 1: Esercizi di ball handling senza palleggio: circonduzioni busto/testa/caviglie, otto tra le gambe, cambiare presa
- 2: Esercizi di ball handling con palleggio: palleggio alto, palleggio basso, avanti/indietro e laterale

PALLEGGIO/PASSAGGIO

Passaggi ostacolati da un difensore che muove le braccia per disturbare il giocatore con palla. L'attaccante deve usare finte ed ha al massimo un palleggio a disposizione prima di poter eseguire il passaggio. Chi ha passato va a difendere, chi ha difeso scala in appoggio.



A coppie, il primo con palla, il secondo senza.
Partenza da centro-campo. Il giocatore con palla
raggiunge la posizione di palla in palleggio, mentre il
giocatore senza apre gli spazi andando in ala opposta
per poi tagliare, ricevere e tirare

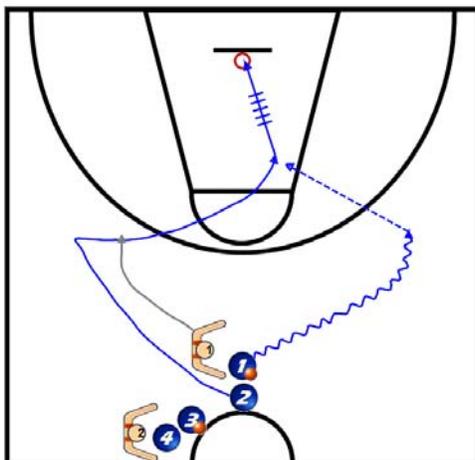
Varianti:

1: taglio e tiro in corsa

2: taglio, ricezione e arresto-tiro

→ 10;15 – 10;30

1 c 1 SENZA PALLA



A terzetti, il primo con palla raggiunge la posizione
di ala, mentre un altro attaccante si spazia in ala
opposta con il difensore che rimane aggressivo. Il
giocatore senza palla deve smarcarsi leggendo la
posizione del difensore:

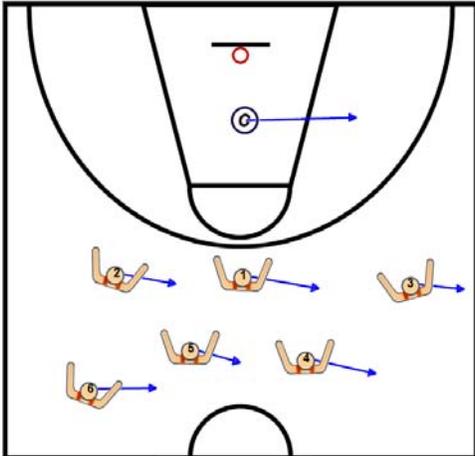
1: taglio davanti

2: ricezione e partenza

3: taglio dietro

→ 16:00 – 16:16

SCIVOLAMENTI DIF + FISICA

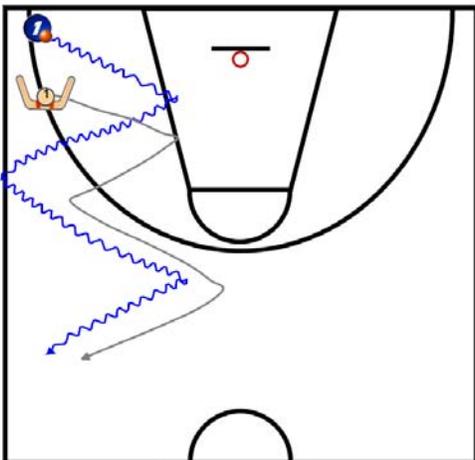


Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi. Lavoro didattico con l'assistente che esegue dei movimenti che i giocatori devono riprodurre a specchio.

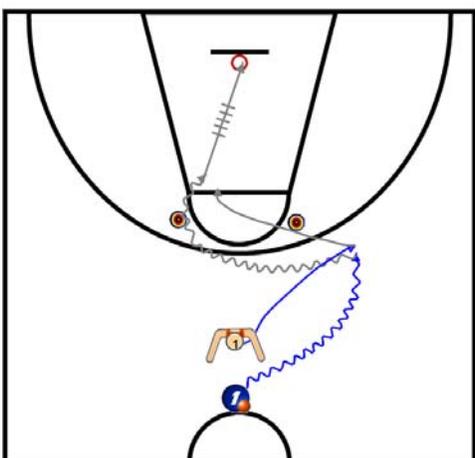
Cura particolare alla posizione, al peso del corpo sullo spostamento, alla spinta per aprire lo scivolamento ed all'uso delle mani coordinato al movimento delle gambe

→ 16:16 – 16:26

1 c 1 DIFESA PALLA

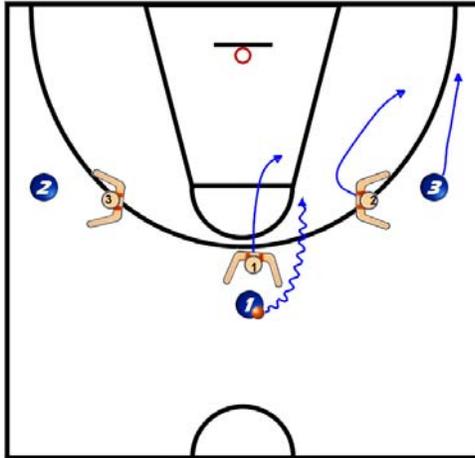


Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi. Lavoro didattico a coppie con l'attaccante che cerca di battere il difensore usando finte, cambi di direzione e di velocità



Uno contro uno per la difesa. L'attaccante ha al massimo quattro palleggi per andare a concludere a canestro. Il difensore deve fare in modo che l'attaccante non lo batta al centro nella zona delimitata dai due birilli. Se riesce a portarlo lontano dai birilli, dopo due palleggi dell'attaccante, ha già vinto il difensore.

→ 16;26 – 16;34



3 c 3

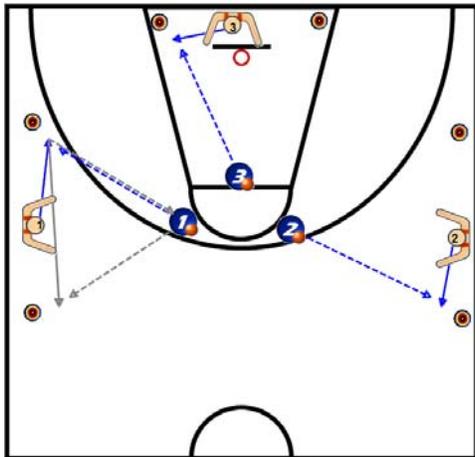
Tre contro Tre. Se si realizza si mantiene il possesso

→ 16;34 – 16;36

PAUSA

→ 16;36 – 16;52

SCIVOLAMENTI DIF + FISICA



Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi con gli allenatori.

Lavoro a coppie, con il giocatore con palla che lancia la palla alla destra o alla sinistra del giocatore senza che deve scivolare, raccogliere la palla e passarla al suo compagno. Tre passaggi e cambio ruoli.

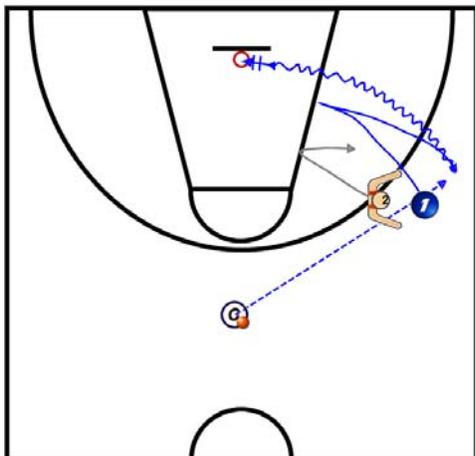
Varianti:

1: il difensore, prima che il compagno lanci la palla, deve correre in avanti e poi recuperare

2: il difensore parte di schiena

→ 16;52 – 17;02

1 c 1 DIFESA SENZA PALLA



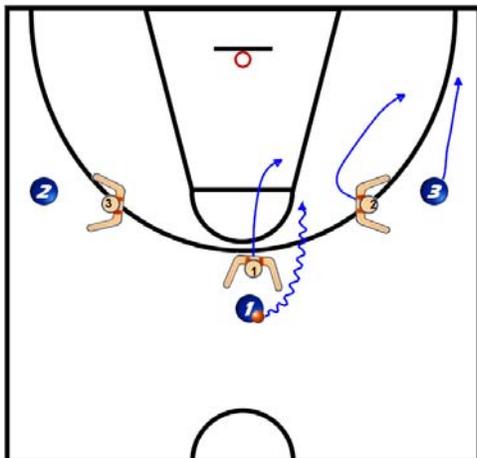
La palla all'allenatore. Coppia attacco/difesa in posizione di ala. L'attaccante si smarca in un quarto di campo, mentre il difensore gli impedisce di ricevere guardando sempre uomo e palla mantenendo una posizione tale da rimanere costantemente sulla linea di passaggio.

Varianti:

1: la coppia parte sotto canestro

2: la coppia parte in angolo

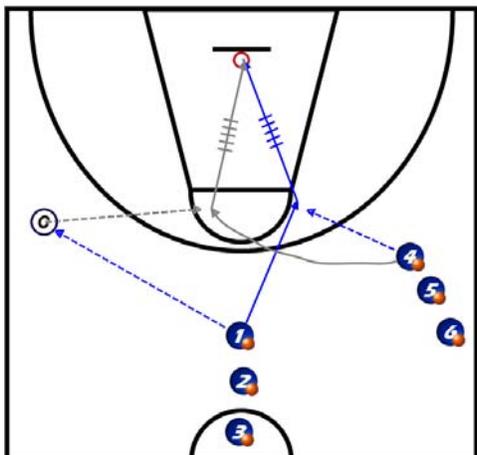
→ 17;02 – 17;10



3 c 3

Tre contro Tre. Se si realizza si mantiene il possesso. La difesa deve avere sempre una posizione tale da chiudere la linea di penetrazione e tutte le linee di passaggio

→ 17;10 – 17;18

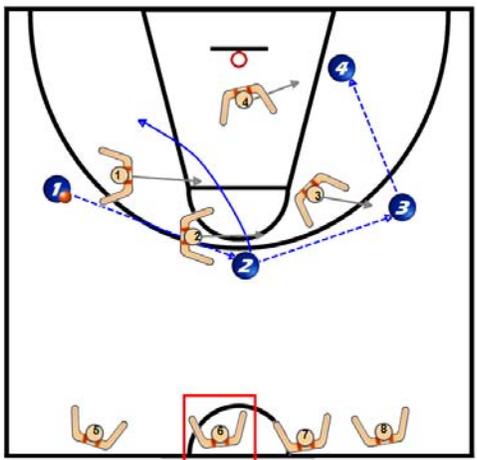


TIRO

Tutti i giocatori con palla disposti in due file: una in play ed una in ala. Il Coach in appoggio riceve palla dal primo giocatore in play che dopo aver passato va' a ricevere dal primo giocatore in ala e tira dal gomito alto della lunetta. Il giocatore in ala, dopo il passaggio, va a ricevere dal coach e tira dal gomito sinistro della lunetta

→ 17;18 – 17;20

→ 17;20 – 17;40



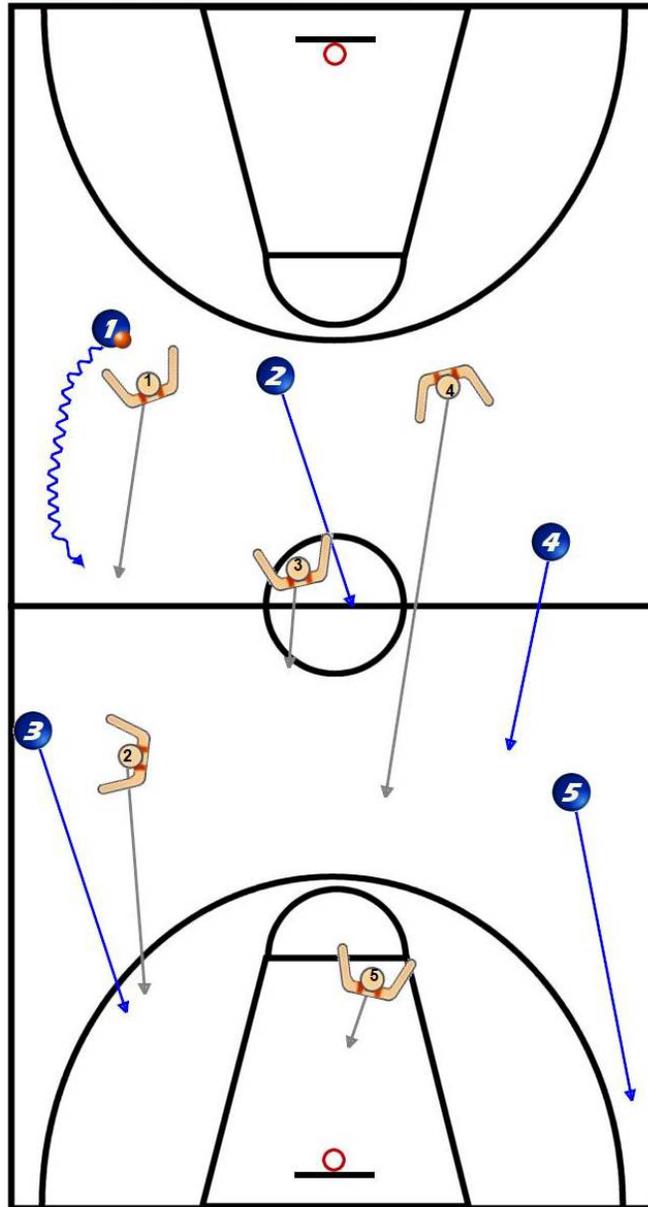
PAUSA

4 c 4 c 4

Quattro contro quattro in continuità. Chi realizza mantiene il possesso

→ 17;20 – 17;40

5 c 5 TUTTO CAMPO



Coach 20

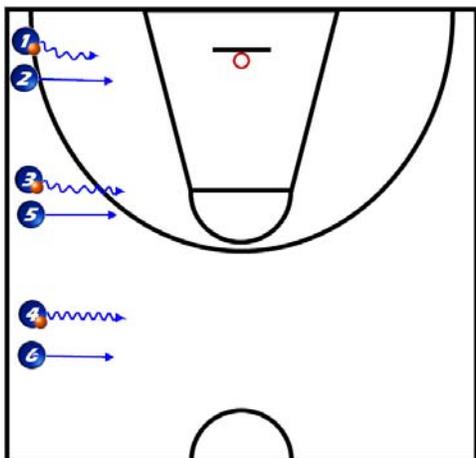
powered by **mbi**

→ 10;45 – 11;00

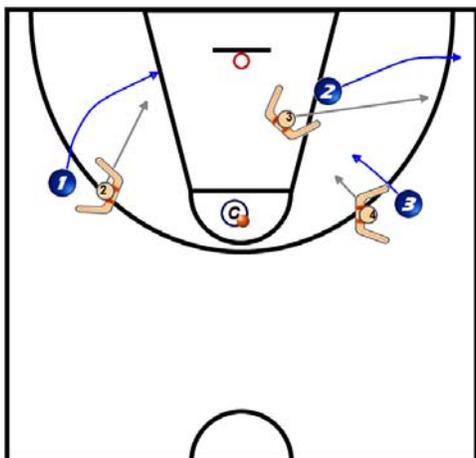
→ 11;00 – 11;10

ATTIVAZIONE

SPOSTAMENTI DIFENSIVI

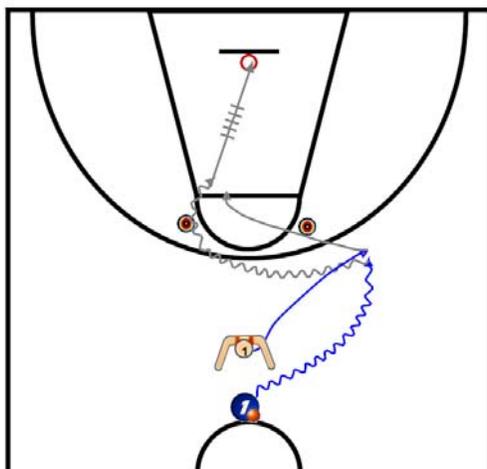


Le coppie partono lungo la linea laterale del campo. Il giocatore senza palla prova a rubarla al giocatore con palla che esegue cambi di velocità continui



Gli attaccanti si muovono liberi nella metà campo occupando tutti gli spazi. I difensori mantengono una posizione di anticipo sempre in funzione della posizione della palla

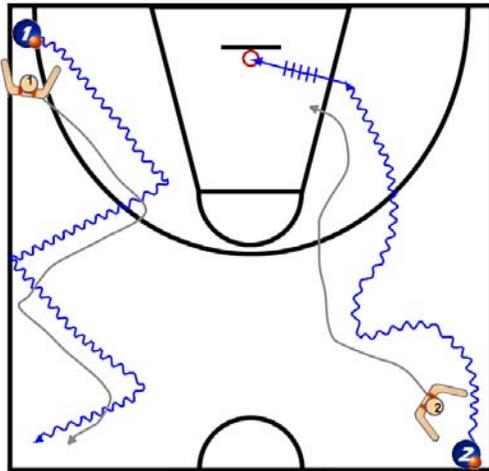
→ 11;10 – 11;20



1 c 1 DIFESA PALLA

Uno contro uno per la difesa. L'attaccante ha al massimo quattro palleggi per andare a concludere a canestro. Il difensore deve fare in modo che l'attaccante non lo batta al centro nella zona delimitata dai due birilli. Se riesce a portarlo lontano dai birilli, dopo due palleggi dell'attaccante, ha già vinto il difensore.

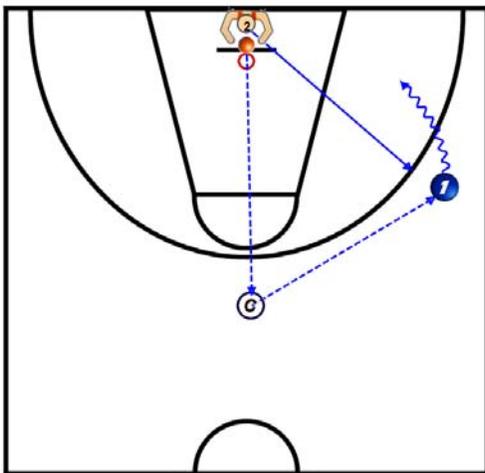
Variante: Stesso esercizio, con la stessa finalità, ma con partenza da posizione di ala.



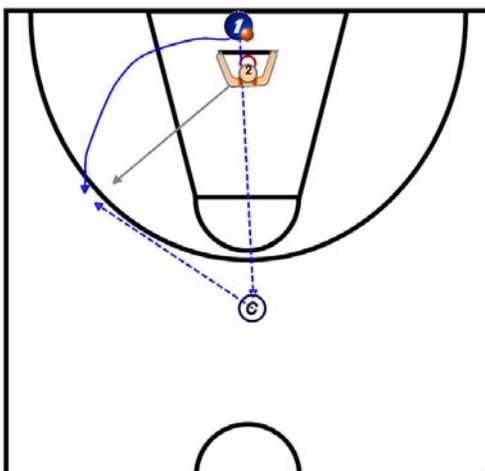
Uno contro uno per la difesa. Andata didattica, ritorno agonistico. L'attaccante, dopo aver raggiunto la metà campo eseguendo cambi di velocità e di direzione, attacca il ferro per battere con il minor numero di palleggi l'avversario. Il difensore deve mantenere per tutta la durata dell'esercizio la posizione fondamentale di difesa, scivolando quando l'attaccante temporeggia e cammina, correndo quando l'attaccante punta il ferro.

→ 11;20 – 11;30

1 c 1 DIFESA SENZA PALLA



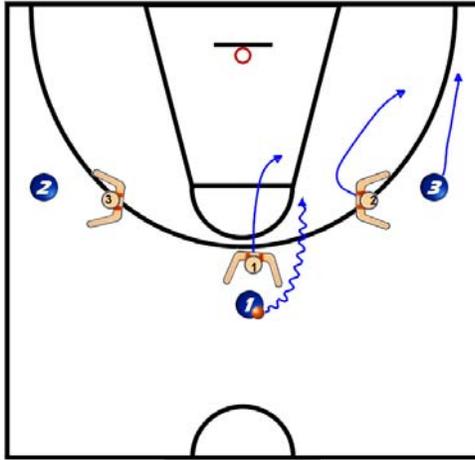
Il giocatore con palla parte sotto canestro e la passa all'allenatore. Uno contro uno senza palla con il difensore che corre per trovare subito una posizione adeguata per evitare di farsi battere dal diretto avversario



Esercizio con le stesse finalità del precedente, ma con l'attaccante che parte con palla sotto canestro ed il difensore già in posizione pronto a sprintare e ad anticipare un eventuale passaggio di ritorno dall'allenatore all'attaccante

→ 11;30 – 11;45

3 c 3



Tre contro Tre con regole e varianti:

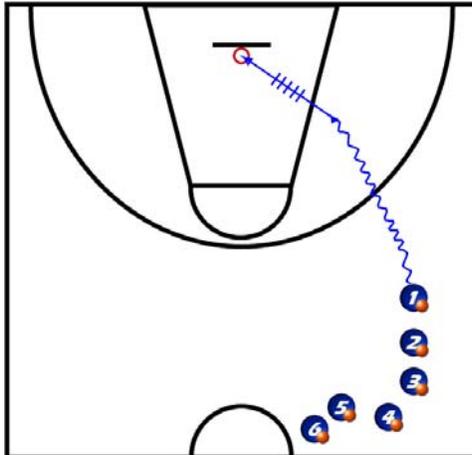
- 1: no palleggi
- 2: solo tiro da sotto
- 3: solo tiro da fuori
- 4: massimo due palleggi per ogni giocatore

→ 17;45 – 18;00

ATTIVAZIONE

→ 18;00 – 18;10

CONCLUSIONI



Due palleggi e conclusione a canestro:

1: terzo tempo

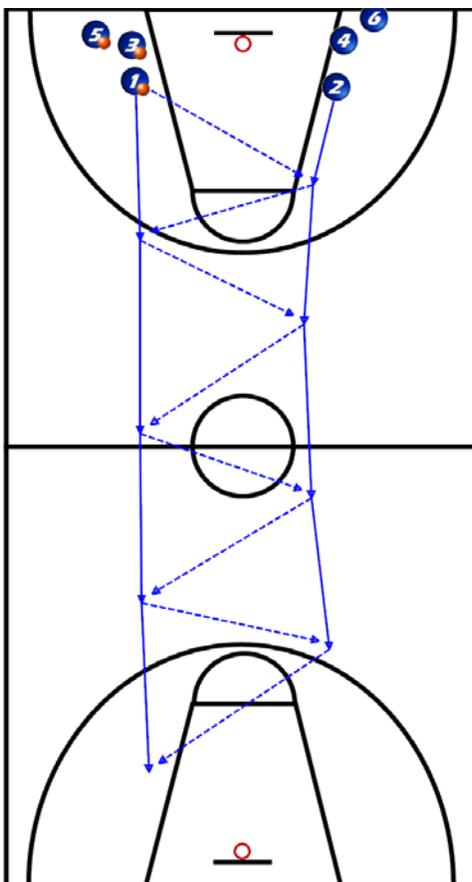
2: secondo tempo

3: arresto di potenza

Prima verso il fondo, poi verso il centro, sia con fila a sinistra che a destra del campo

→ 18;10 – 18;20

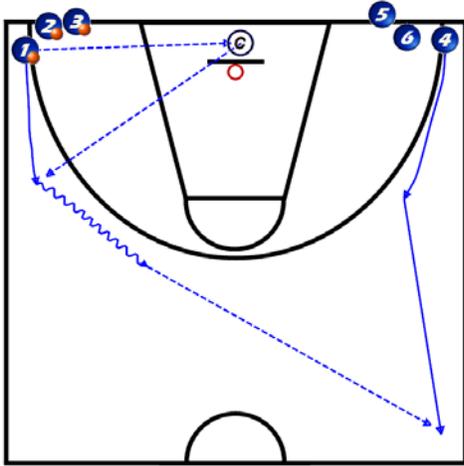
PASSAGGIO



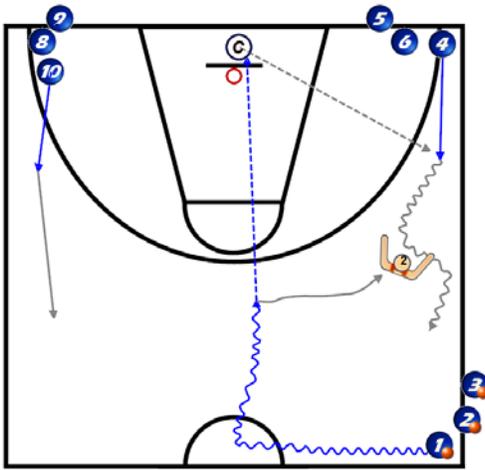
Esercizi di passaggio a coppie. Eseguire i passaggi con la corretta postura con particolare attenzione al gesto finale di rilascio della palla. Prima passaggi ad una mano esterna, poi a due mani battuta terra. Gli ultimi 3 minuti lavoro di coordinazione gambe-braccia: passaggio mano destra, gamba destra in avanzamento oppure passaggio mano destra, gamba sinistra in avanzamento

→ 18;20 – 18;40

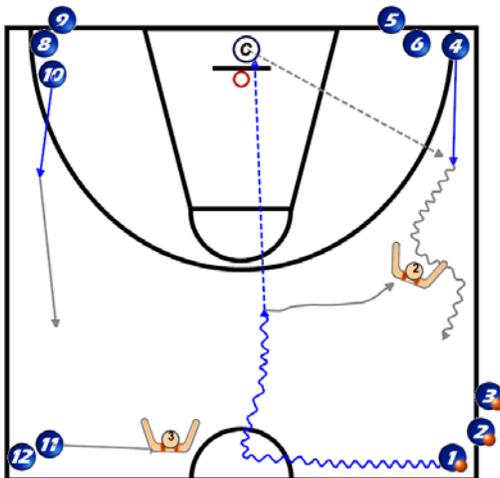
CONTROPIEDE



Due contro zero. La fila con palla in angolo sinistra, fila senza in angolo destro. Passaggio al coach che può passarla sia a destra che a sinistra. Chi riceve palla dal coach, con testa alta, apre il contropiede puntando il centro del campo, mentre il giocatore senza punta velocemente il ferro per ricevere in corsa e concludere nel più rapido tempo possibile.



Due contro uno. La fila con palla in angolo di metà campo, le altre due file negli angoli di fondo campo senza palla. Il giocatore con palla avanza a centro campo, esegue un cambio di direzione e passa la palla al coach. Il coach passerà la palla ad uno dei due giocatori di fondo campo che attaccheranno rapidamente contro il giocatore che ha eseguito il passaggio al coach.



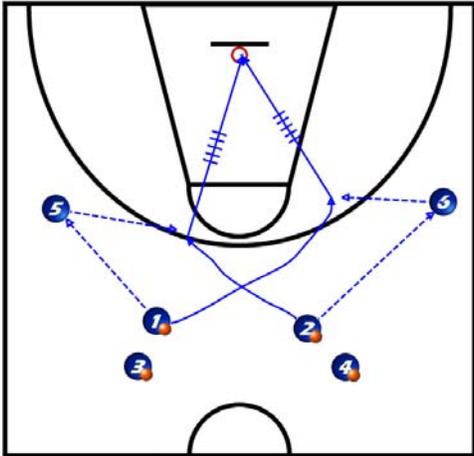
Come l'esercizio precedente con l'aggiunta di una fila di difensori. Dopo il passaggio al coach, il primo giocatore dell'altra fila di metà campo entra come difensore. Si giocherà due contro due per un contropiede rapido con l'obiettivo di concludere a canestro con il minor numero di palleggi occupando in maniera corretta le corsie laterali per correre senza palla.

→ 18;40 – 18;42

PAUSA

→ 18;42 – 18;52

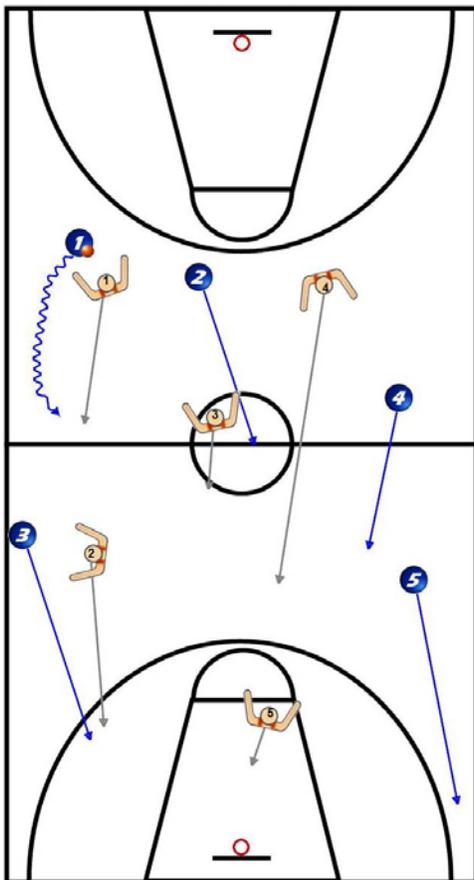
TIRO



Due file a metà campo, tutti con palla e due appoggi in posizione di ala. I primi due giocatori di metà campo passano la palla all'appoggio più vicino e corrono verso lo spigolo opposto per ricevere dall'appoggio a cui non hanno passato la palla, ricevere e tirare a canestro

→ 18;52 – 19;12

5 c 5 TUTTO CAMPO



Cinque contro cinque tutto campo con regole e varianti:
1: massimo due palleggi per ogni giocatore
2: se si realizza in contropiede si ha il diritto di un altro possesso