

RADUNO TERRITORIALE (1995)
- Centro Nord -



Norcia, 06 – 12 Luglio 2009

RESPONSABILE TECNICO P.Q.N.
GAETANO GEBBIA

BOOK TECNICO A CURA DI:
MATTEO PICARDI



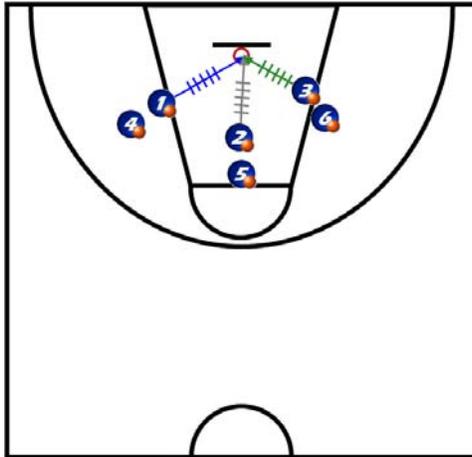
BASILE NICOLO'
CAROLI MATTEO
DI PRAMPERO FEDERICO
DI PRENDA MATTEO
ERBA DAVIDE
FERRARIS GIOVANNI
MACCAFERRI ALESSANDRO
MAZZILIS TOMMASO
NOBILE VITTORIO
PASIN ANDREA
POLO MICHELE
RAPPO GIACOMO

ALLENATORE: PINTONELLO NICOLA

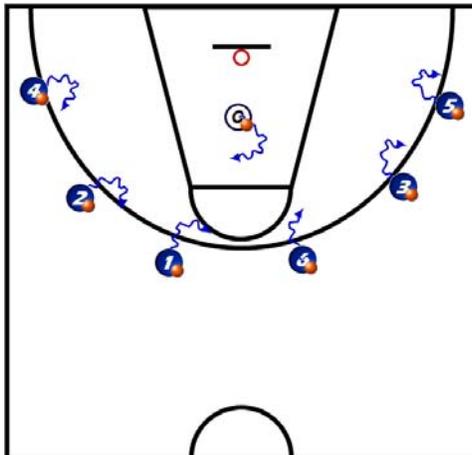
ASSISTENTE: PICARDI MATTEO

→ 9;30 – 9;45

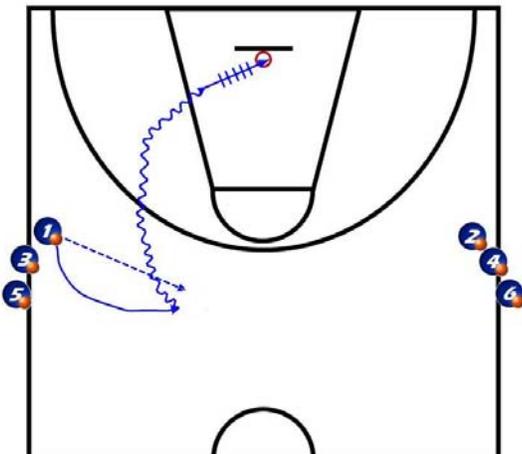
→ 9;45 – 9;55



→ 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.

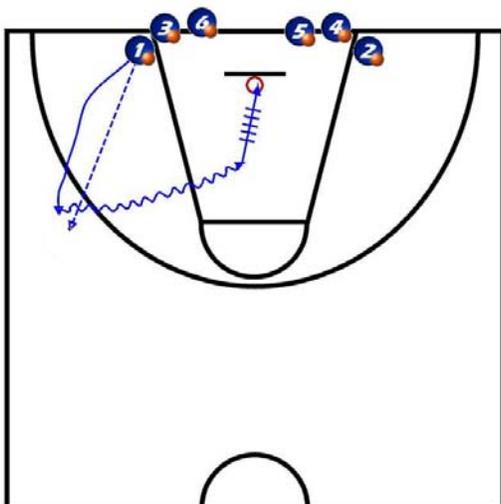
- 1: Rotolare la palla dal ginocchio all'anca con una sola mano, aggiungere l'altra mano e tirare
- 2: Far cadere la palla a terra, recuperarla con entrambe le mani pronte per tirare
- 3: Piedi a canestro, coordinazione gambe-braccia tirando a canestro senza saltare

BALL HANDLING

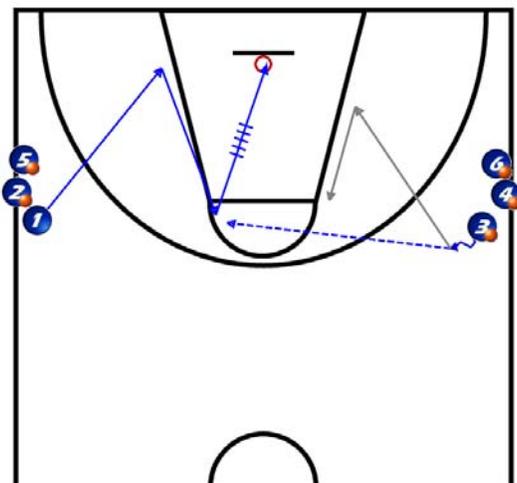
- 1: Esercizi di ball handling senza palleggio: girare la palla intorno la testa, intorno la vita e fra le gambe.
- 2: Esercizi di ball handling con palleggio: palleggio laterale; cambi di mano frontali continui; due palleggi avanti, uno indietro e cambio di mano sotto le gambe

ARRESTI E PARTENZE

Auto – passaggio verso la posizione di guardia, arresto a due tempi (prima in avvicinamento, poi in allontanamento) e conclusione in entrata



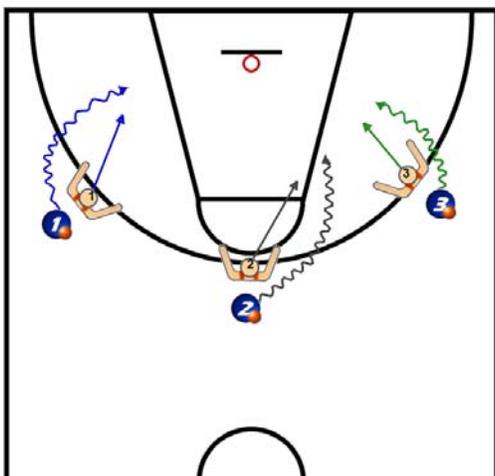
Partenza dalla base della campana, auto – passaggio verso la posizione di ala, arresto a 2 tempi interno-esterno e conclusione a canestro



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

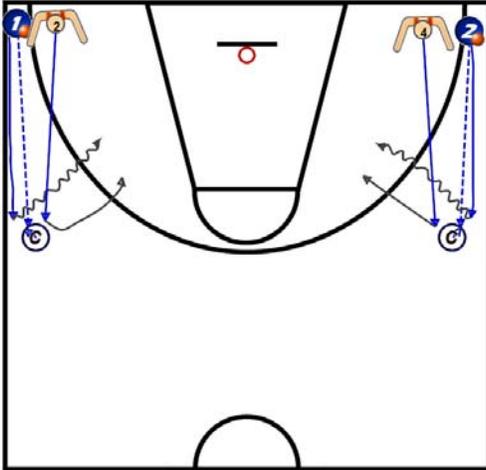
→ 10;15 – 10;30

1 c 1 CON PALLA

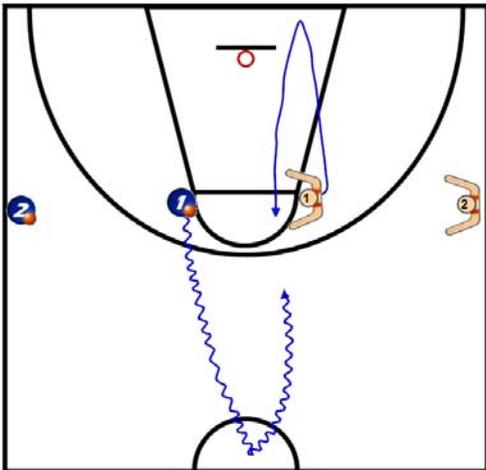


Uno contro uno con palla con il difensore che parte di schiena rispetto all'attaccante.

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

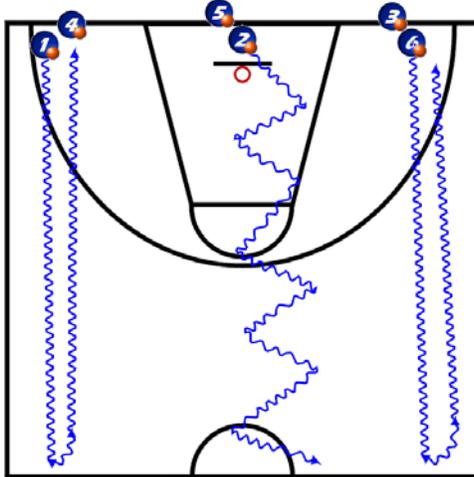


Giocatore con palla parte in angolo passando la palla al coach e corre a riprenderla. Appena avviene il passaggio il giocatore senza palla corre a toccare la mano del coach.
Uno contro uno dinamico con un massimo di 2 palleggi per concludere a canestro



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.

→ 16;00 – 16;16

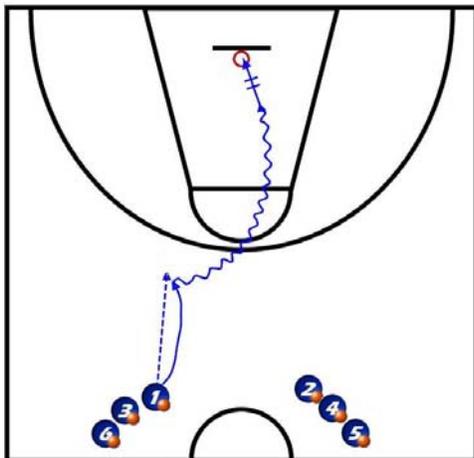


BALL HANDLING + ATTIVAZIONE

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

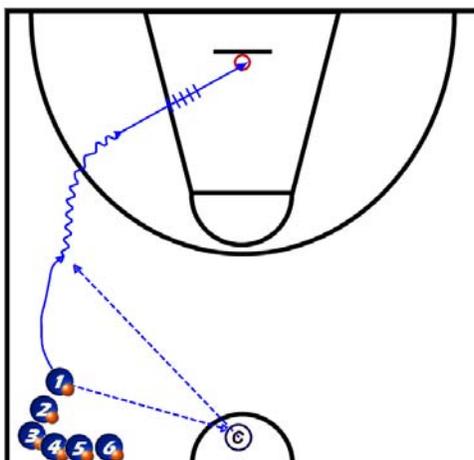
Nella stazione di Ball-Handling 8 minuti di discese in palleggio con cambi di mano alternati (prima frontale, poi sottogamba, poi dietro-schiena ed infine due palleggi in arretramento e cambio di mano)

→ 16;16 – 16;26



RICEZIONE/PALLEGGIO

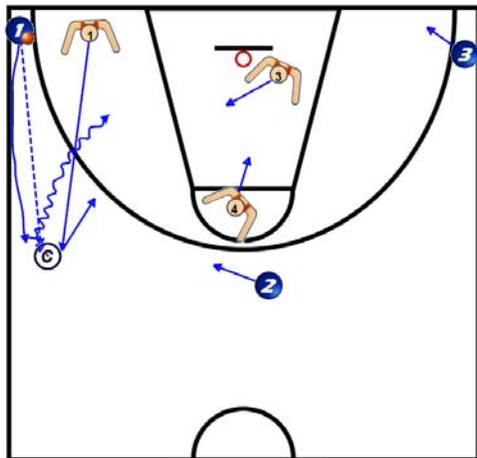
1: Auto-Passaggio da metà campo. Prima che la palla tocchi terra il giocatore deve controllarla con entrambe le mani e coordinarsi dalla corsa per fare un palleggio e terzo-tempo



2: Fila in angolo a metà campo. Passaggio al Coach, dai e vai e partenza (prima sul fondo, poi verso il centro con arresto a due tempi)

→ 16;26 – 16;34

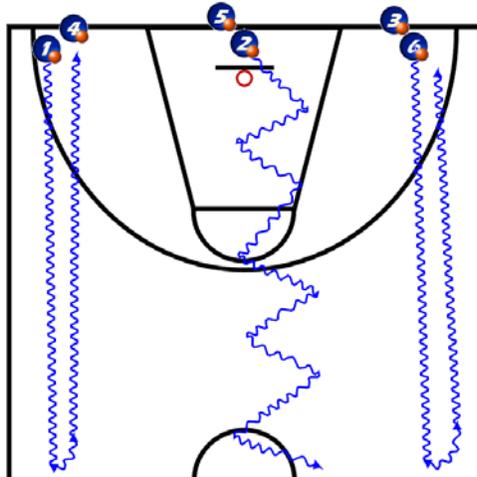
3 c 3



Tre contro Tre con l'obiettivo di verifica del lavoro eseguito sulle ricezioni-partenze.
Difesa parte svantaggiata dopo il passaggio consegnato del coach al giocatore in attacco che parte dall'angolo per ricevere ed attaccare il ferro

→ 16;34 – 16;50

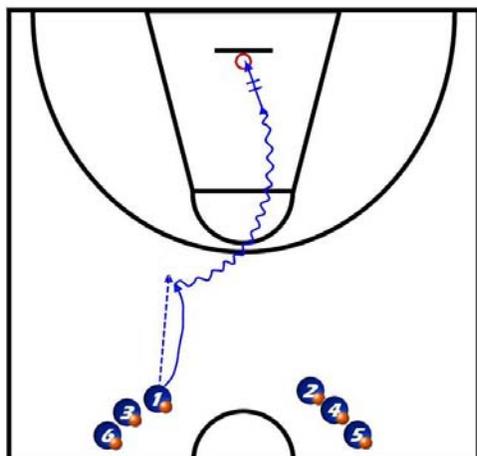
BALL HANDLING + PREP.FISICA



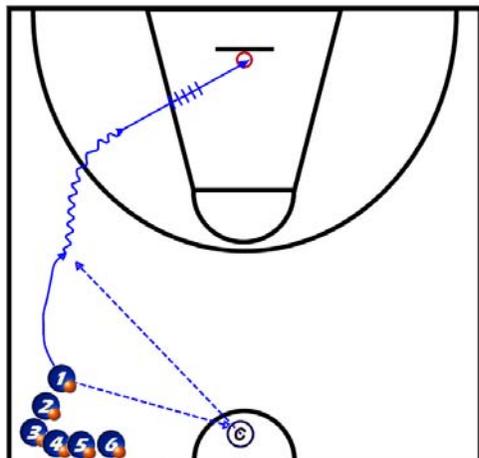
Ball Handling con 2 palloni. Discese con palleggio alternato; omologo; palleggi alti; palleggi bassi; due palleggi a destra e due a sinistra; due palleggi in avanti, uno indietro e cambio mano con 2 palloni.

→ 16;50 – 17;00

RICEZIONE/PALLEGGIO



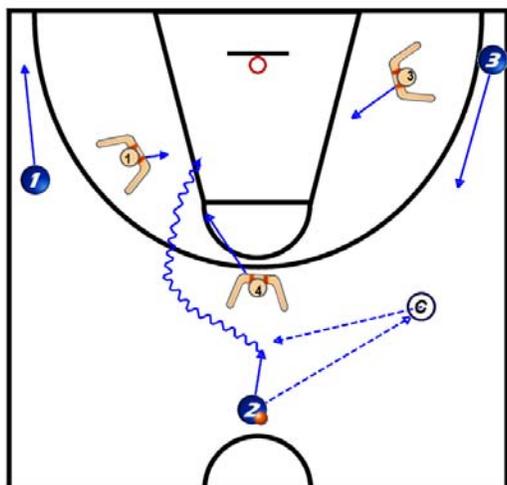
1: Auto-Passaggio da metà campo. Prima che la palla tocchi terra il giocatore deve controllarla con entrambe le mani e coordinarsi dalla corsa per fare un palleggio e terzo-tempo



2: Fila in angolo a metà campo. Passaggio al Coach, dai e vai e partenza (prima sul fondo, poi verso il centro con arresto a due tempi)

→ 17:00 – 17:08

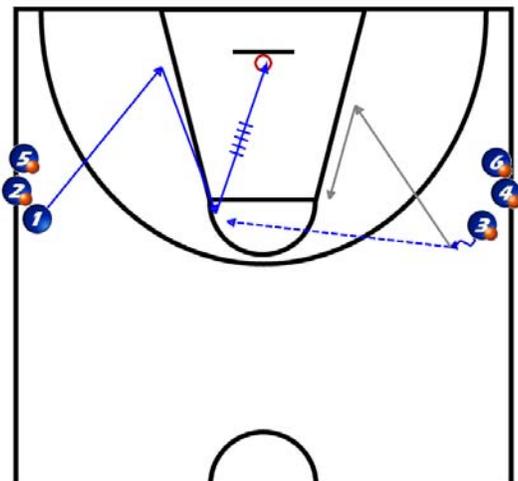
3 c 3



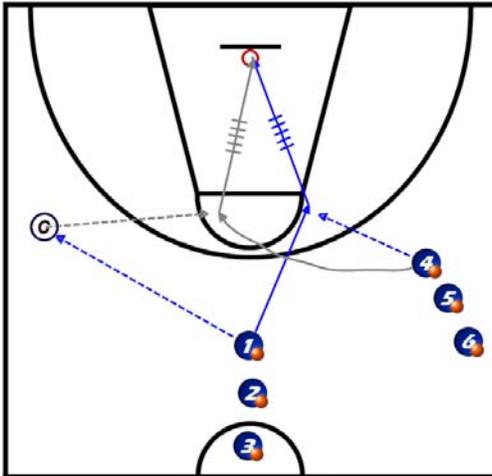
Palla al giocatore in play che gioca dai e vai con il coach ed attacca il ferro. Se non trova vantaggio nell'uno contro uno scarico per i compagni che si muovono in funzione della palla, degli avversari e del canestro

→ 17:00 – 17:08

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



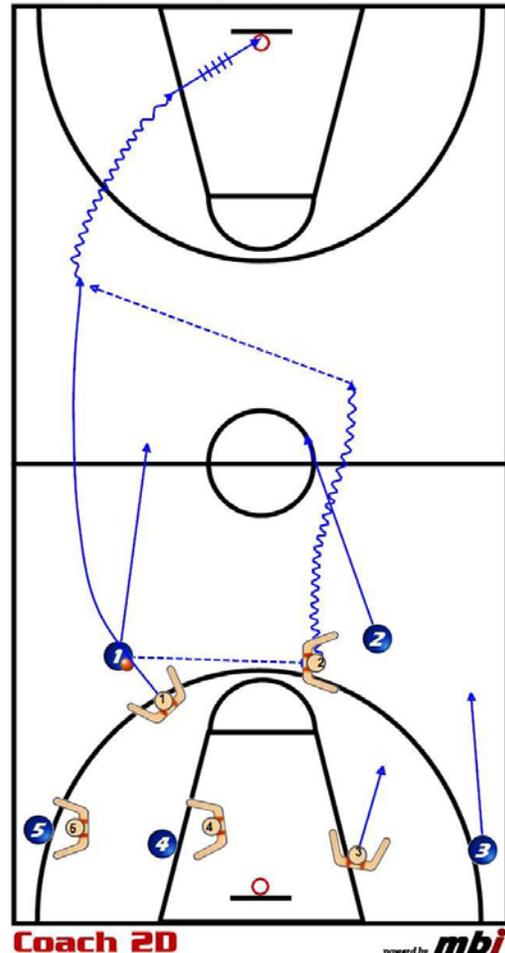
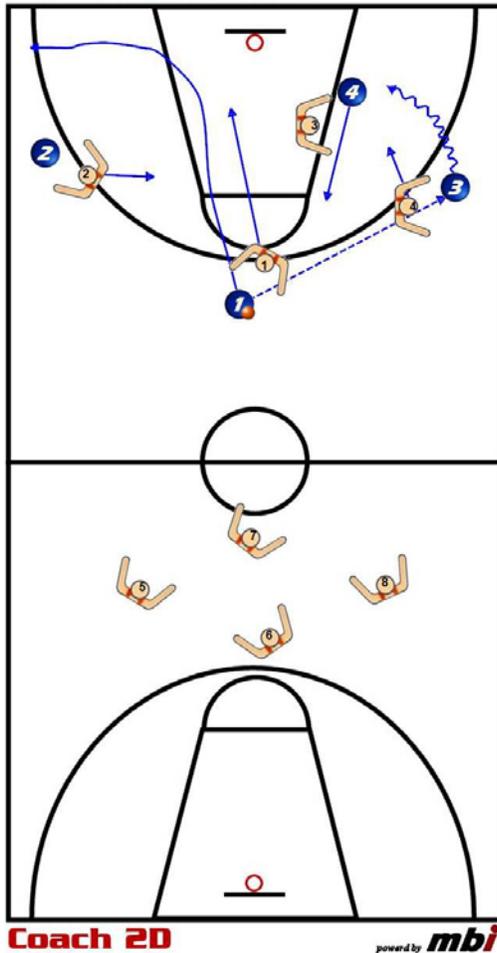
Tutti i giocatori con palla disposti in due file: una in play ed una in ala. Il Coach in appoggio riceve palla dal primo giocatore in play che dopo aver passato va a ricevere dal primo giocatore in ala e tira dal gomito alto della lunetta. Il giocatore in ala, dopo il passaggio, va a ricevere dal coach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

→ 17;16 – 17;20

PAUSA

→ 17;20 – 17;40

4 c 4 A ONDE/ 5 c 5 TUTTO CAMPO

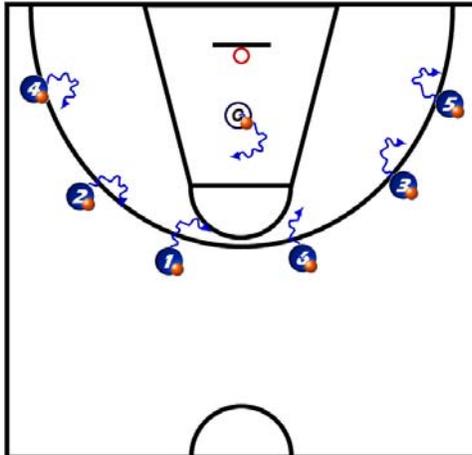


→ 10;45 – 11;00

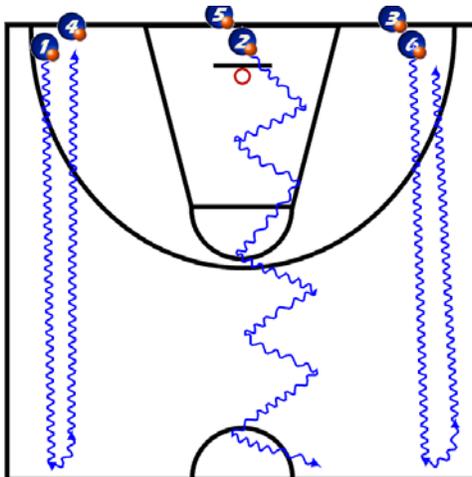
ATTIVAZIONE

→ 11;00 – 11;10

BALL HANDLING



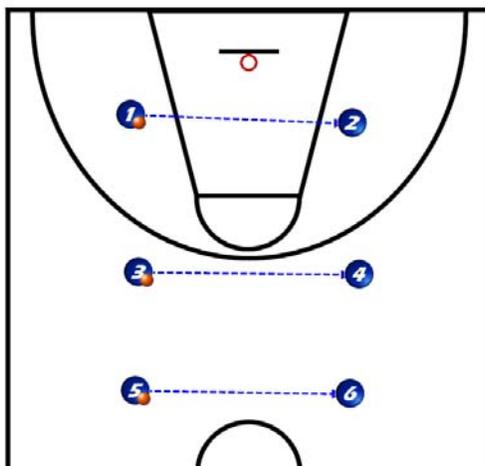
Esercizi di ball handling con palleggio: palleggio laterale; cambi di mano frontali continui; due palleggi avanti, uno indietro e cambio di mano sotto le gambe



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.

→ 11;10 – 11;20

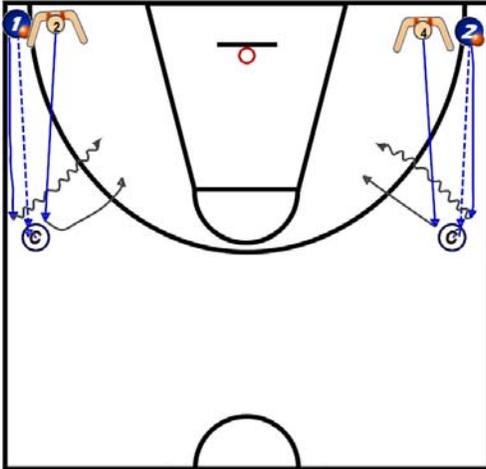
PASSAGGIO



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

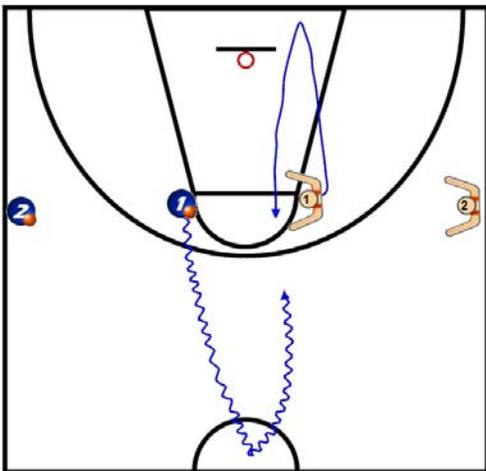
→ 11:20 – 11:30

1 c 1 CON PALLA



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.

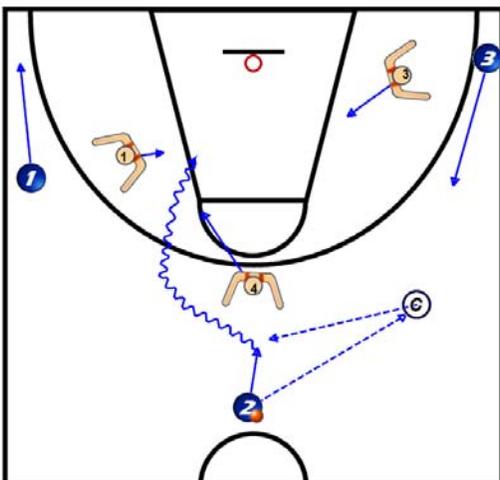
Uno contro uno dinamico con un massimo di 2 palleggi per concludere a canestro



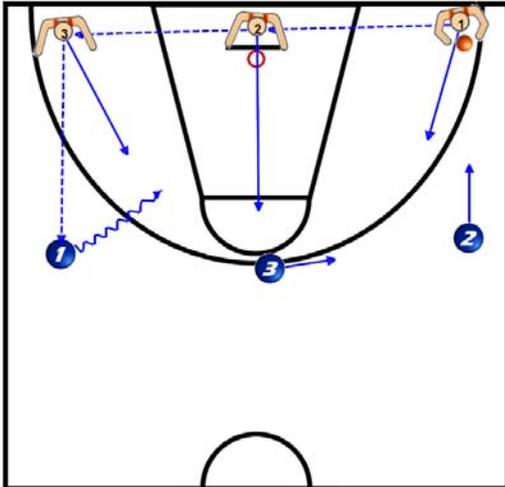
Giocatore con palla sul gomito destro, giocatore senza palla sul gomito sinistro. Entrambi hanno le spalle parallele alla linea laterale del campo. Al via il giocatore con palla corre in palleggio toccando la linea di metà campo e cambia senso per attaccare il canestro mentre il giocatore senza palla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

→ 11:30 – 11:45

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



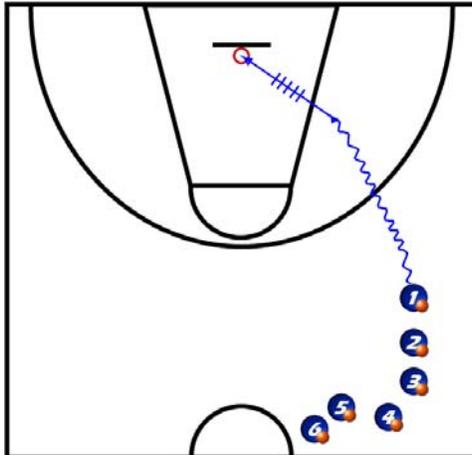
I tre difensori partono a fondo campo. Dopo il passaggio il difensore in angolo destro va' a marcare il giocatore che ha di fronte. Una volta arrivata la palla al primo attaccante in ala sinistra si gioca tre contro tre

→ 16;00 – 16;15

ATTIVAZIONE

→ 16;15 – 16;25

CONCLUSIONI



Due palleggi e conclusione a canestro:

1: terzo tempo

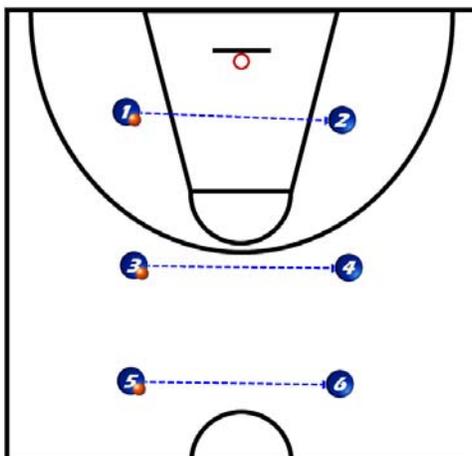
2: secondo tempo

3: arresto di potenza

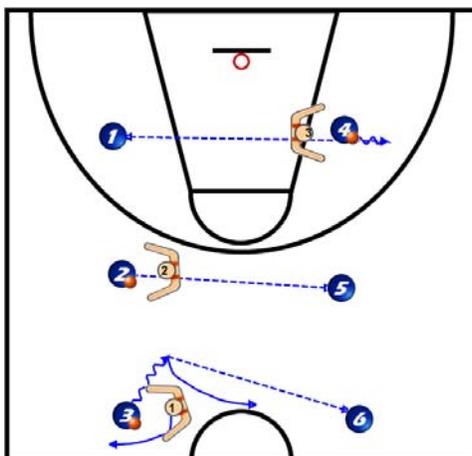
Prima verso il fondo, poi verso il centro, sia con fila a sinistra che a destra del campo

→ 16;25 – 16;35

PASSAGGIO



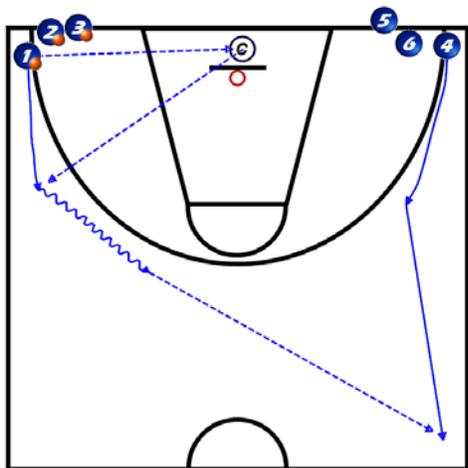
Esercizi di passaggio a coppie. Eseguire i passaggi con la corretta postura con particolare attenzione al gesto finale di rilascio della palla. Prima passaggi ad una mano esterna, poi a due mani battuta terra. Gli ultimi 3 minuti lavoro di coordinazione gambe-braccia: passaggio mano destra, gamba destra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



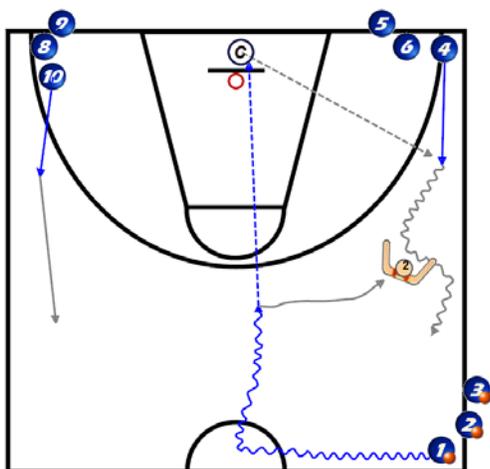
Passaggi ostacolati da un difensore che muove le braccia per disturbare il giocatore con palla. L'attaccante deve usare finte ed ha al massimo un palleggio a disposizione prima di poter eseguire il passaggio. Chi ha passato va a difendere, chi ha difeso scala in appoggio.

→ 16;35 – 16;55

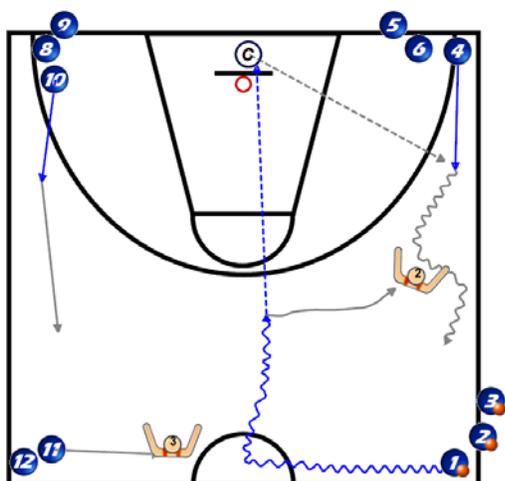
CONTROPIEDE



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.



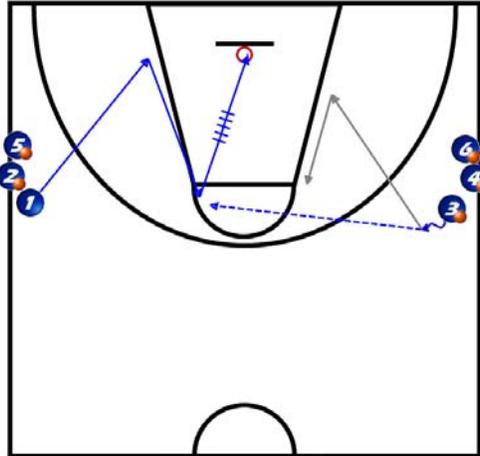
Come l'esercizio precedente con l'aggiunta di una fila di difensori. Dopo il passaggio al coach, il primo giocatore dell'altra fila di metà campo entra come difensore. Si giocherà due contro due per un contropiede rapido con l'obiettivo di concludere a canestro con il minor numero di palleggi occupando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

→ 16;55 – 17;00

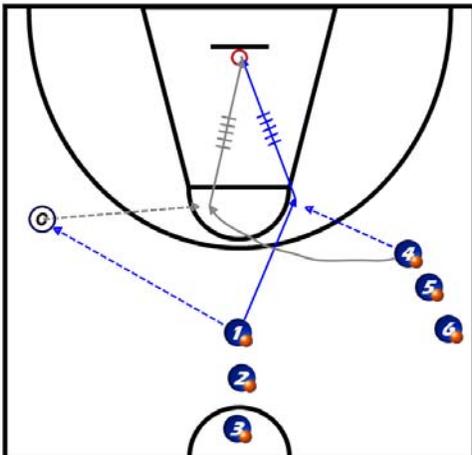
PAUSA

→ 17;00 – 17;10

TIRO



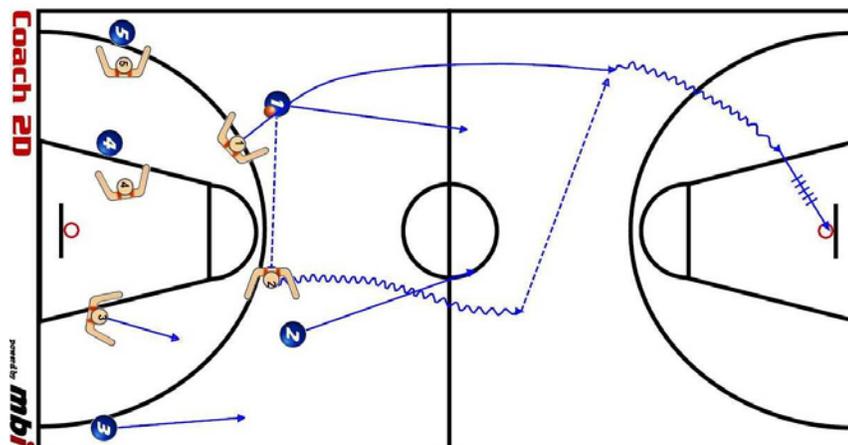
Tutti i giocatori con la palla tranne il primo della fila di sinistra che taglia a canestro, punta il peso del corpo sul piede esterno e cambia direzione andando verso il gomito della campana, ricezione con arresto a due tempi e conclusione a canestro



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

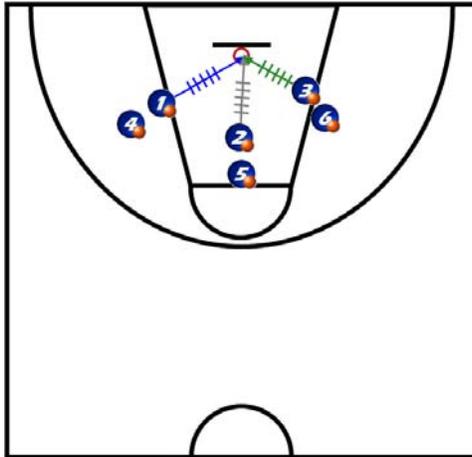
→ 17;10 – 17;30

5 c 5 TUTTO CAMPO

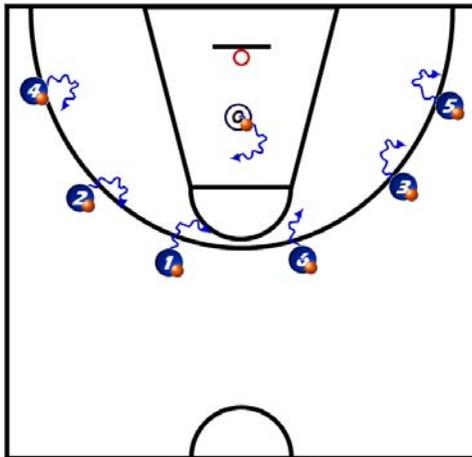


→ 9:30 – 9:45

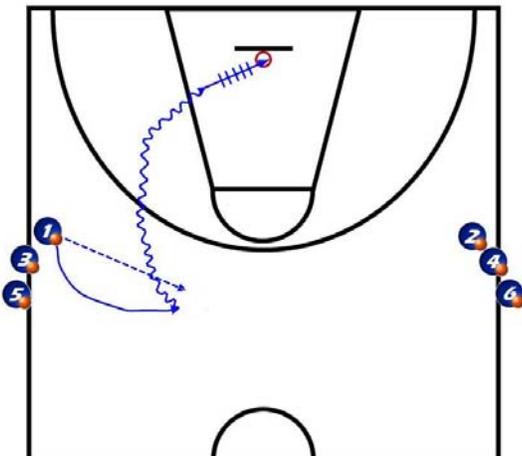
→ 9:45 – 9:55



→ 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.

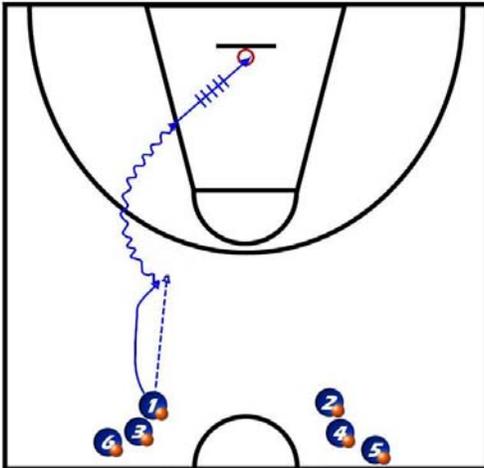
- 1: Rotolare la palla dal ginocchio all'anca con una sola mano, aggiungere l'altra mano e tirare
- 2: Far cadere la palla a terra, recuperarla con entrambe le mani pronte per tirare
- 3: Piedi a canestro, coordinazione gambe-braccia tirando a canestro senza saltare

BALL HANDLING

- 1: Esercizi di ball handling senza palleggio: girare la palla intorno la testa, intorno la vita e fra le gambe.
- 2: Esercizi di ball handling con palleggio: palleggio laterale; cambi di mano frontali continui; due palleggi avanti, uno indietro e cambio di mano sotto le gambe

PALLEGGIO/PASSAGGIO

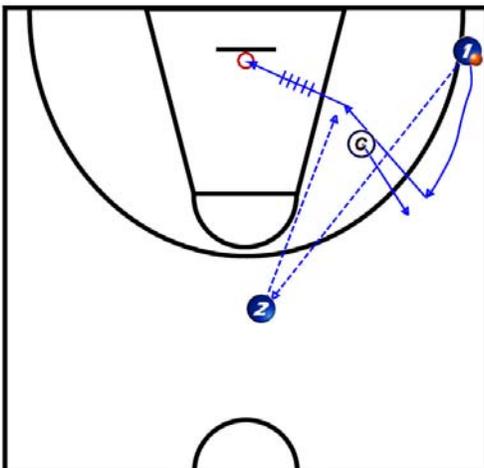
Auto – passaggio verso la posizione di guardia, arresto a due tempi (prima in avvicinamento, poi in allontanamento) e conclusione in entrata



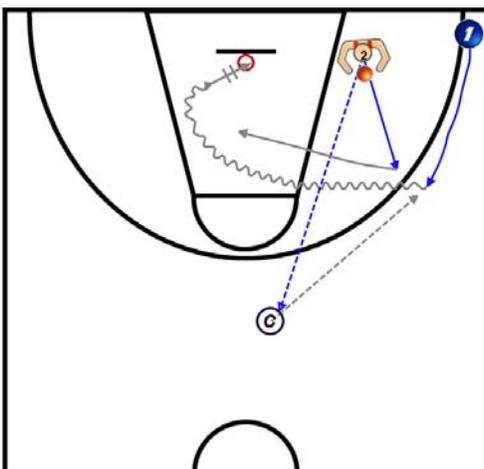
Come nel precedente: Auto – passaggio verso la posizione di guardia, arresto a due tempi (prima in avvicinamento, poi in allontanamento) e conclusione in entrata

→ 10;15 – 10;30

1 c 1 SENZA PALLA

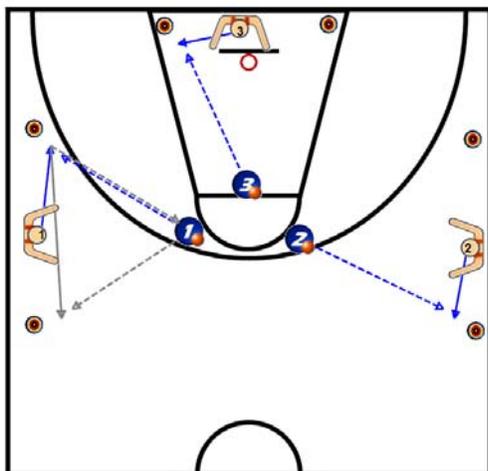


Uno contro uno senza palla didattico. Il giocatore con palla la passa all'appoggio in play e si smarca leggendo lo spazio che gli lascia l'allenatore:
1: se l'allenatore anticipa, taglio back-door
2: se l'allenatore rimane ad aspettare, ricezione e partenza incrociata sul fondo
3: se l'allenatore è fuori posizione, taglio davanti e conclusione in entrata verso il centro



Il difensore passa la palla al coach e corre a difendere sull'attaccante partito in angolo che prova a smarcarsi in posizione di ala. Uno contro uno con l'attaccante che ha al massimo due palleggi per concludere a canestro

→ 16;00 – 16;16



BALL HANDLING + SCIVOLAMENTI DIF

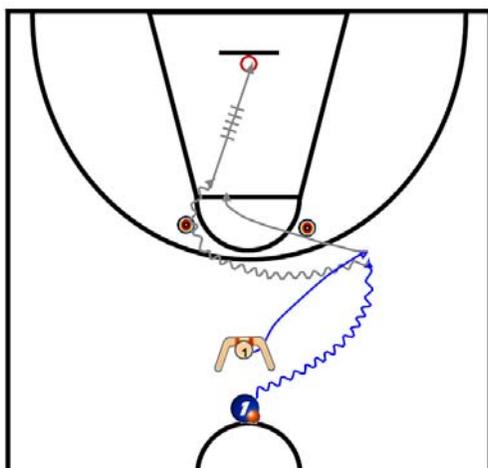
Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi con gli allenatori.

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:

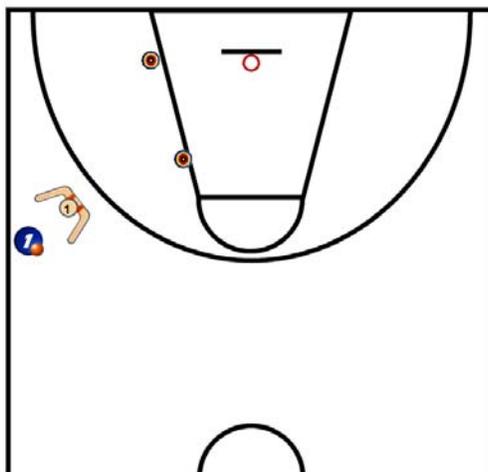
- 1: il difensore, prima che il compagno lanci la palla, deve correre in avanti e poi recuperare
- 2: il difensore parte di schiena

→ 16;16 – 16;26



1 c 1 DIFESA

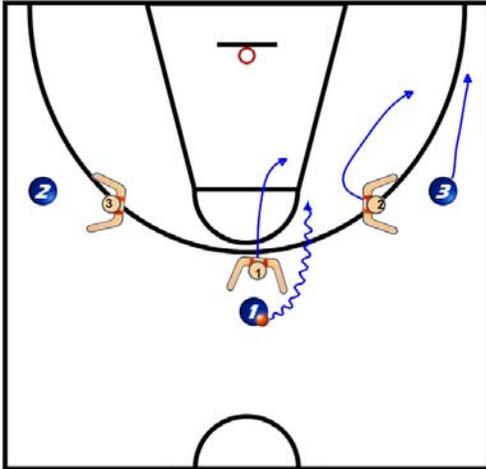
Uno contro uno per la difesa. L'attaccante ha al massimo quattro palleggi per andare a concludere a canestro. Il difensore deve fare in modo che l'attaccante non lo batta al centro nella zona delimitata dai due birilli. Se riesce a portarlo lontano dai birilli, dopo due palleggi dell'attaccante, ha già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



Stesso esercizio di prima, con le stesse finalità, solo che cambia lo spazio: si parte uno contro uno da posizione di ala.

→ 16:26 – 16:34

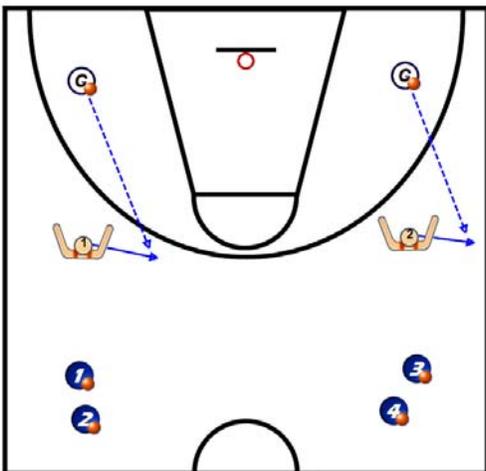
3 c 3



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

→ 16:34 – 16:50

BALL HANDLING + SCIVOLAMENTI DIF

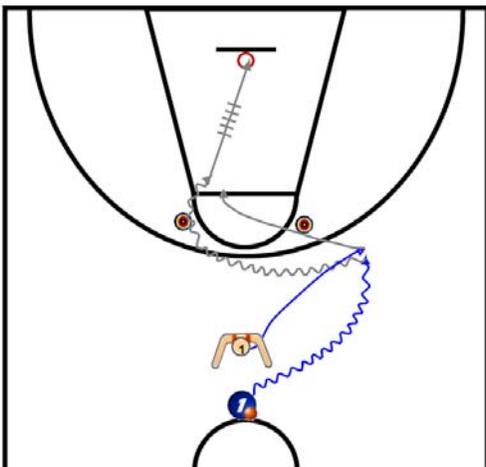


Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi con gli allenatori.

Il giocatore parte in palleggio da metà campo verso l'allenatore, gli passa la palla e temporeggia sul posto. L'allenatore gli lancia la palla ed il giocatore deve scivolare per raccoglierla e tornare in fila

→ 16:50 – 17:00

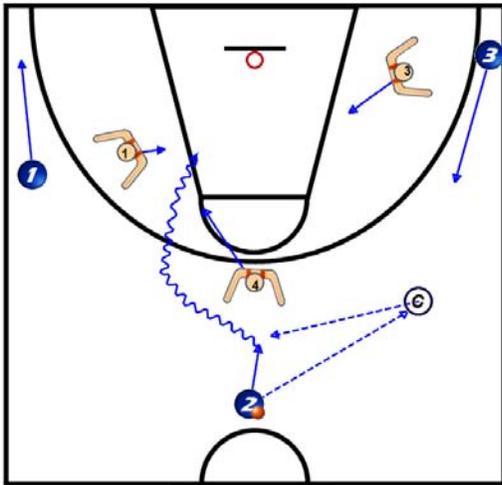
1 c 1 DIFESA



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.

→ 17;00 – 17;08

3 c 3



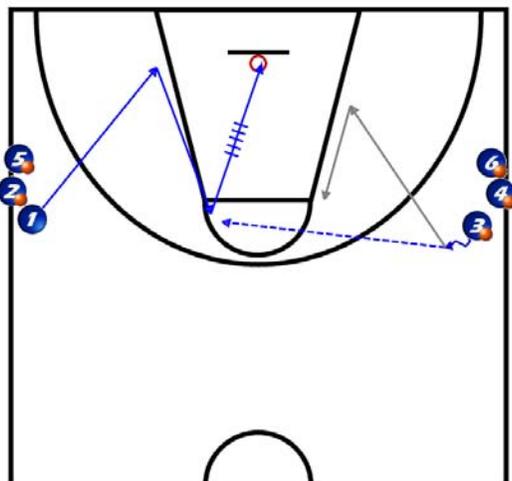
Palla al giocatore in play che gioca dai e vai con il coach ed attacca il ferro. Se non trova vantaggio nell'uno contro uno scarico per i compagni che si muovono in funzione della palla, degli avversari e del canestro

→ 17;08 – 17;12

PAUSA

→ 17;12 – 17;20

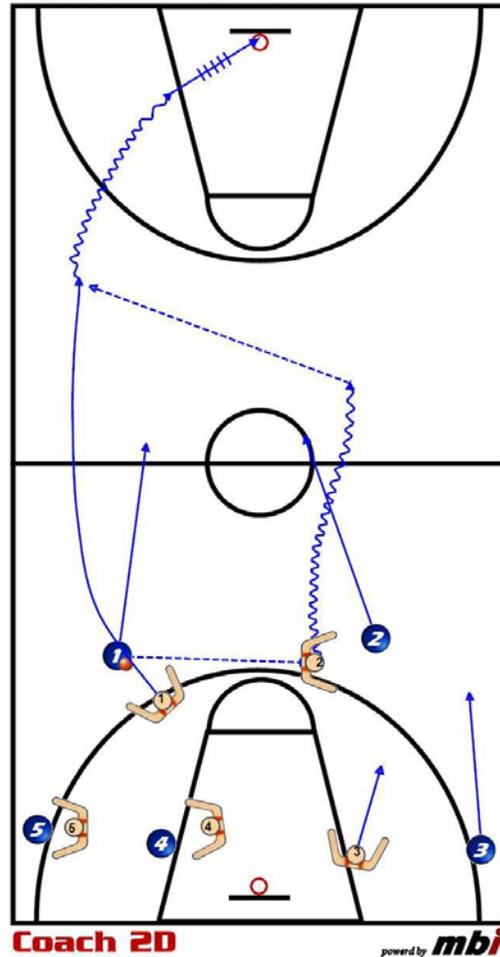
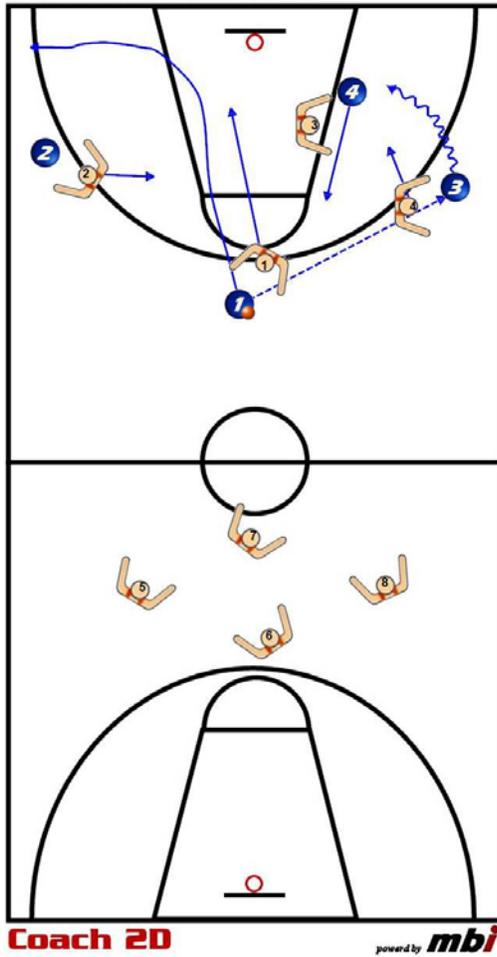
TIRO



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

→ 17:20 – 17:40

4 c 4 A ONDE/ 5 c 5 TUTTO CAMPO

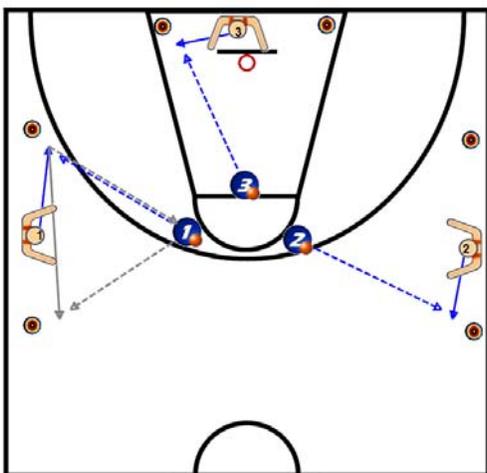


→ 10;45 – 11;00

→ 11;00 – 11;10

ATTIVAZIONE

SPOSTAMENTI DIFENSIVI

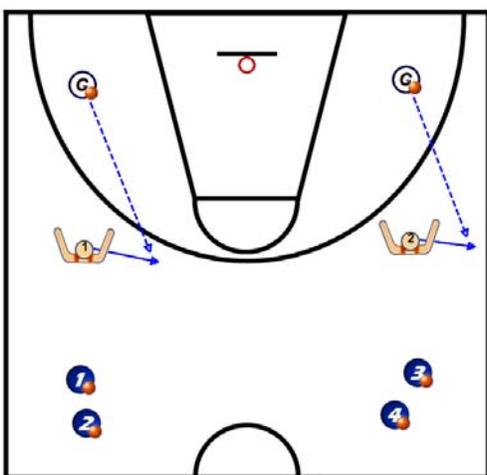


Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi con gli allenatori.

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

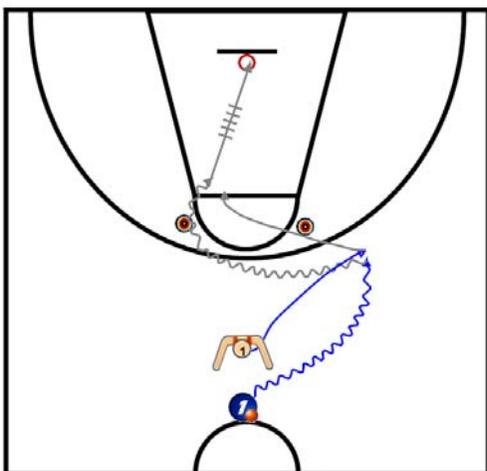


Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi con gli allenatori.

Il giocatore parte in palleggio da metà campo verso l'allenatore, gli passa la palla e temporeggia sul posto. L'allenatore gli lancia la palla ed il giocatore deve scivolare per raccoglierla e tornare in fila

→ 11;10 – 11;20

1 c 1 DIFESA PALLA

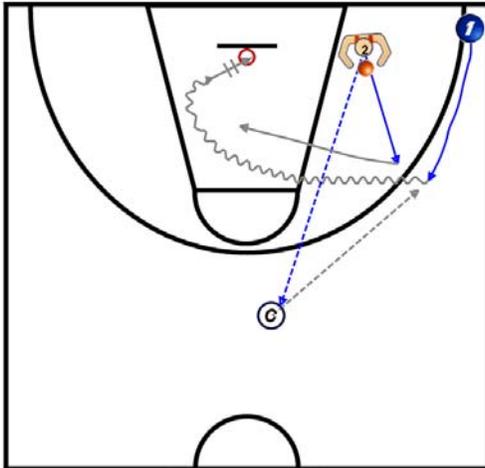


Uno contro uno per la difesa. L'attaccante ha al massimo quattro palleggi per andare a concludere a canestro. Il difensore deve fare in modo che l'attaccante non lo batta al centro nella zona delimitata dai due birilli. Se riesce a portarlo lontano dai birilli, dopo due palleggi dell'attaccante, ha già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

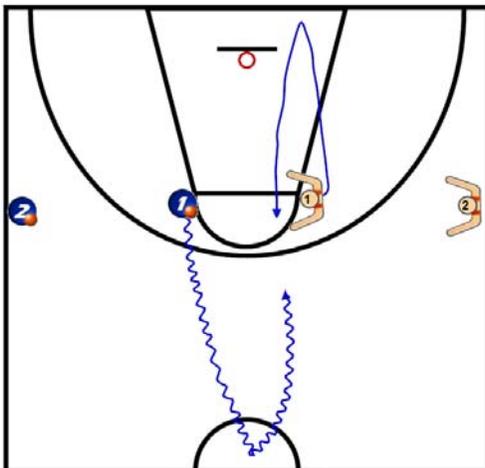
Variante: Stesso esercizio, con la stessa finalità, ma con partenza da posizione di ala.

→ 11;20 – 11;30

1 c 1 DIFESA SENZA PALLA



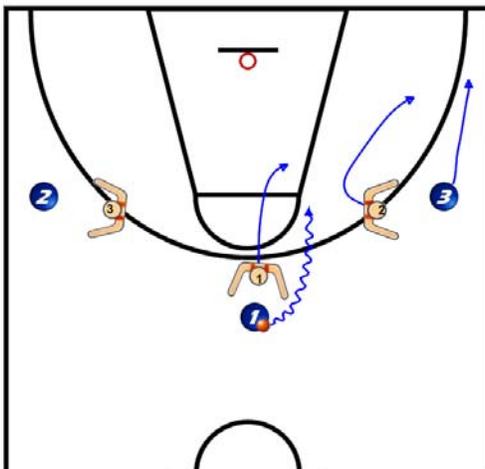
Il difensore passa la palla al coach e corre a difendere sull'attaccante partito in angolo che prova a smarcarsi in posizione di ala. Uno contro uno con l'attaccante che ha al massimo due palleggi per concludere a canestro



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.

→ 11;30 – 11;45

3 c 3



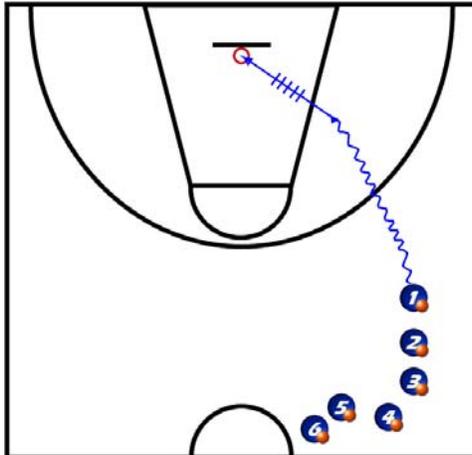
Tre contro tre metà campo agonistica con punteggio. Regole: se la difesa tiene due palleggi dell'attaccante, recupera palla e guadagna un punto. Vince il terzetto che per primo arriva a 10 punti.

→ 17:45 – 18:00

ATTIVAZIONE

→ 18:00 – 18:10

CONCLUSIONI



Due palleggi e conclusione a canestro:

1: terzo tempo

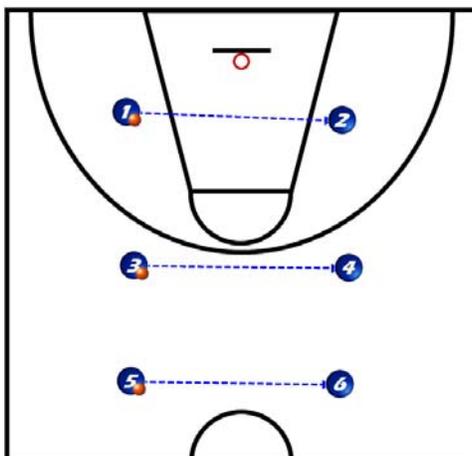
2: secondo tempo

3: arresto di potenza

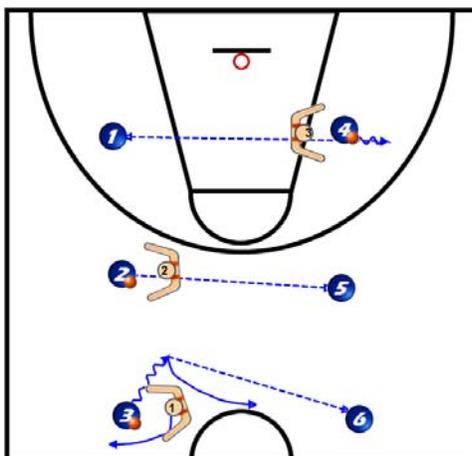
Prima verso il fondo, poi verso il centro, sia con fila a sinistra che a destra del campo

→ 18:10 – 18:20

PASSAGGIO



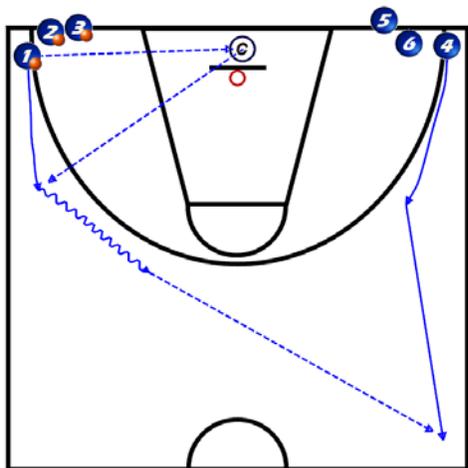
Esercizi di passaggio a coppie. Eseguire i passaggi con la corretta postura con particolare attenzione al gesto finale di rilascio della palla. Prima passaggi ad una mano esterna, poi a due mani battuta terra. Gli ultimi 3 minuti lavoro di coordinazione gambe-braccia: passaggio mano destra, gamba destra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



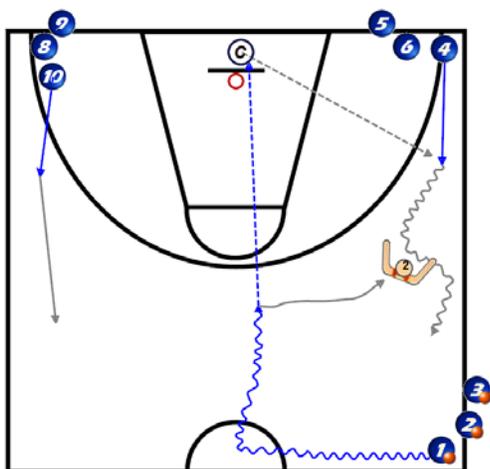
Passaggi ostacolati da un difensore che muove le braccia per disturbare il giocatore con palla. L'attaccante deve usare finte ed ha al massimo un palleggio a disposizione prima di poter eseguire il passaggio. Chi ha passato va a difendere, chi ha difeso scala in appoggio.

→ 18;20 – 18;40

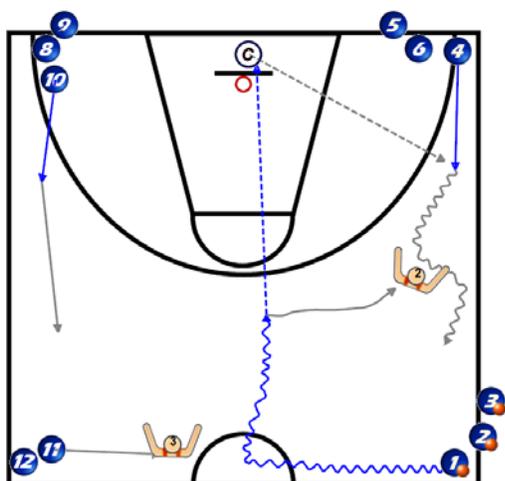
CONTROPIEDE



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.



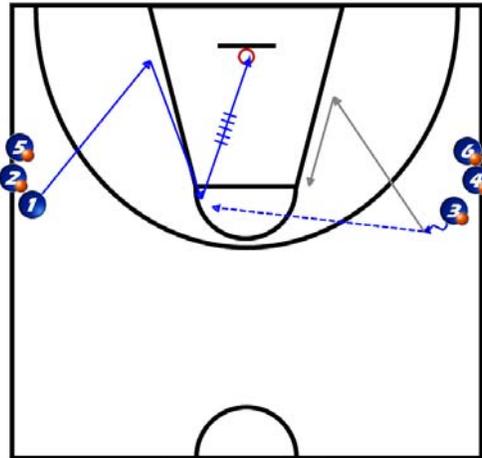
Come l'esercizio precedente con l'aggiunta di una fila di difensori. Dopo il passaggio al coach, il primo giocatore dell'altra fila di metà campo entra come difensore. Si giocherà due contro due per un contropiede rapido con l'obiettivo di concludere a canestro con il minor numero di palleggi occupando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

→ 18:40 – 18:45

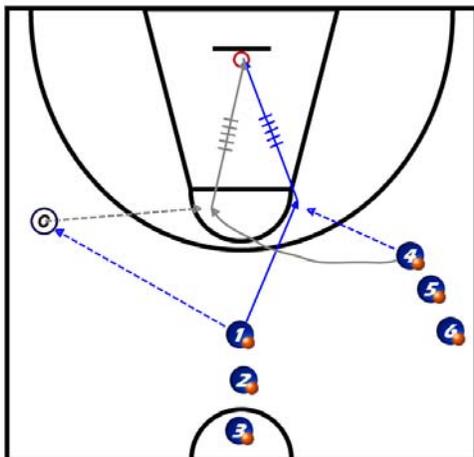
PAUSA

→ 18:45 – 18:55

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



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

→ 18:55 – 19:15

5 c 5 TUTTO CAMPO

