

RADUNO TERRITORIALE (1995)  
- Centro Sud -



Norcia, 06 – 12 Luglio 2009

*RESPONSABILE TECNICO P.Q.N.*  
**GAETANO GEBBIA**

*BOOK TECNICO A CURA DI:*  
**MATTEO PICARDI**

ANTONINI FILIPPO  
BORINO LUCA  
CAPORELLO GABRIELE  
CARPANZANO GIANLUCA  
FONTECCHIO SIMONE  
LAQUINTANA TOMMASO  
MARTINO ANDREA  
MAZZANTINI SAVERIO  
MINNETTI LUCA  
PACE GIUSEPPE  
PARODO FRANCESCO  
SOFIA SIMONE

ALLENATORE: ALBANESI GIOVANNI

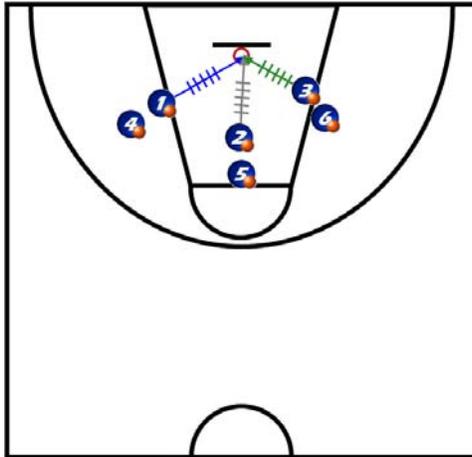
ASSISTENTE: NOCERA ALESSANDRO

→ 10:45 – 11:00

## ATTIVAZIONE

→ 11:00 – 11:10

## TIRO



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

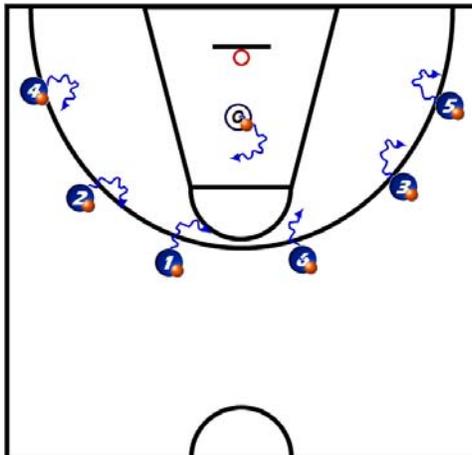
1: Rotolare la palla dal ginocchio all'anca con una sola mano, aggiungere l'altra mano e tirare

2: Far cadere la palla a terra, recuperarla con entrambe le mani pronte per tirare

3: Auto-passaggio, recuperare la palla con le mani già pronte per il tiro e rilasciare la parabola con distensione totale del braccio verso l'alto

→ 11:10 – 11:15

## BALL HANDLING

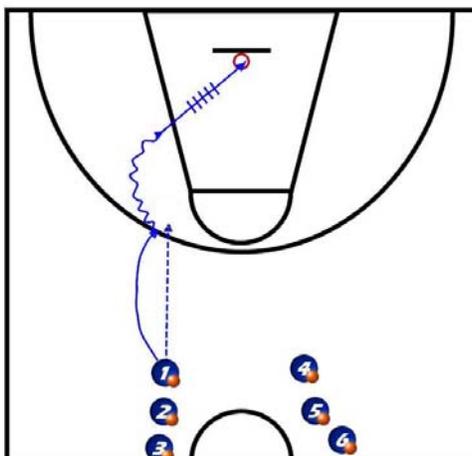


1: Esercizi di ball handling senza palleggio: circonduzioni busto/testa/caviglie, otto tra le gambe, cambiare presa

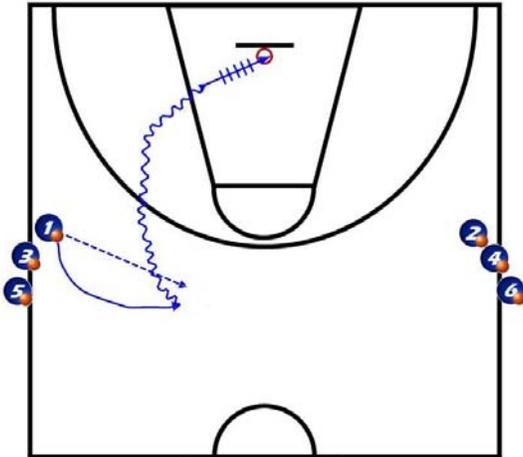
2: Esercizi di ball handling con palleggio: palleggio alto, palleggio basso, avanti/indietro e laterale

→ 11:15 – 10:30

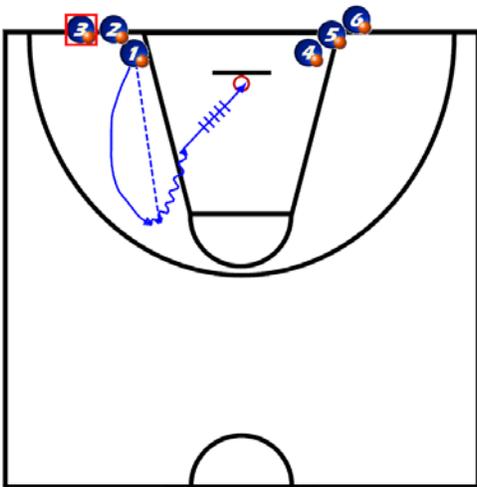
## ARRESTI E PARTENZE



Auto – passaggio verso lo spigolo alto della campana, arresto a due tempi (prima in avvicinamento, poi in allontanamento) e conclusione in entrata



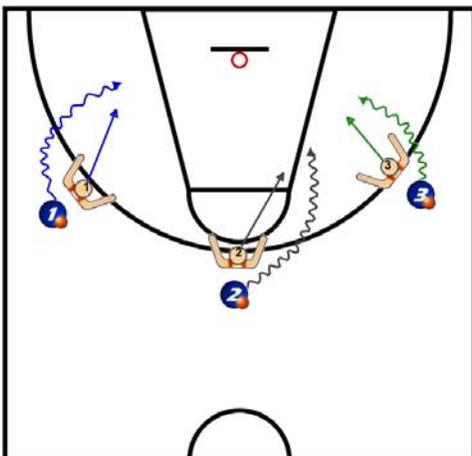
Auto – passaggio verso la posizione di guardia, arresto a due tempi (prima in avvicinamento, poi in allontanamento) e conclusione in entrata



Auto – passaggio verso lo spigolo alto della campana, arresto a due tempi (prima in avvicinamento, poi in allontanamento) e conclusione in entrata

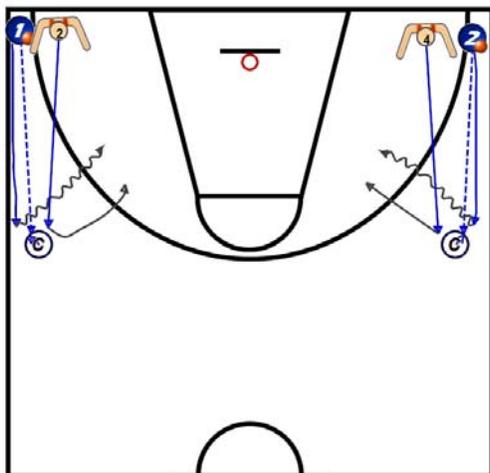
→ 11:30 – 11:45

**1 c 1 CON PALLA**



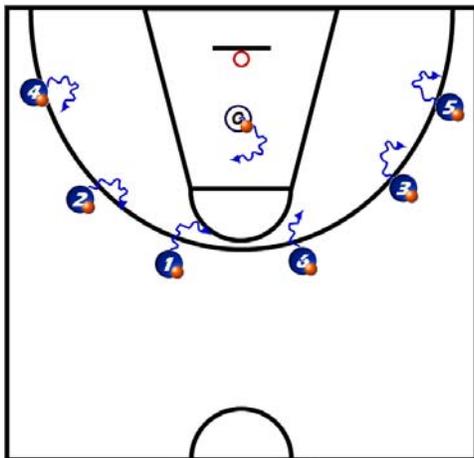
Uno contro uno con palla con il difensore che parte di schiena rispetto all'attaccante.

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

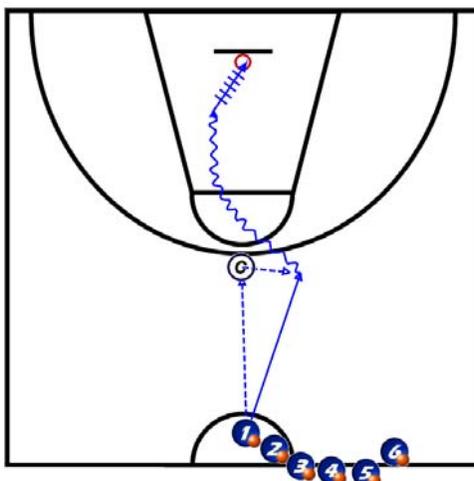
→ 17:45 – 18:01



### BALL HANDLING + ATTIVAZIONE

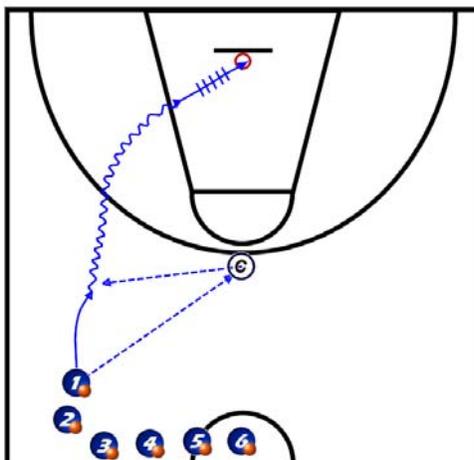
Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra ball-handling con gli allenatori.  
Nella stazione di Ball-Handling 8 minuti di esercizi specchio, prima senza palleggi, poi con palleggi

→ 18:01 – 18:11



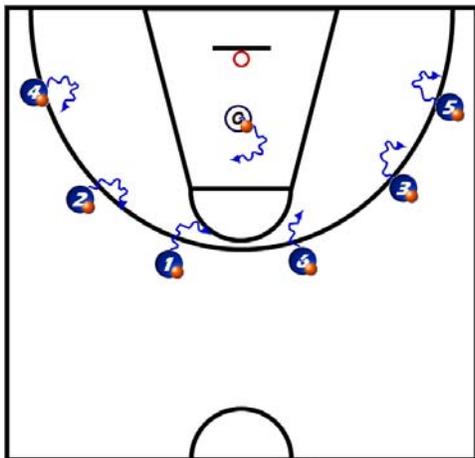
### RICEZIONE/PALLEGGIO

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

→ 17:45 – 18:01

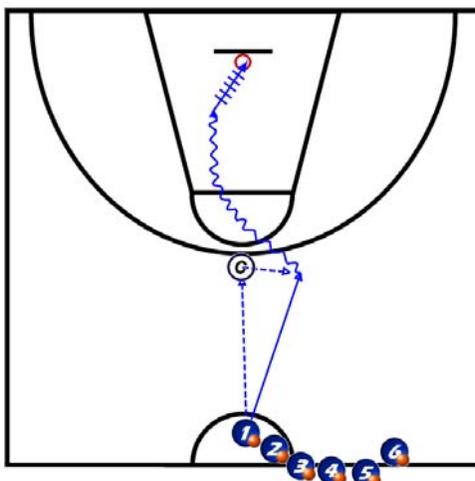


### BALL HANDLING + ATTIVAZIONE

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

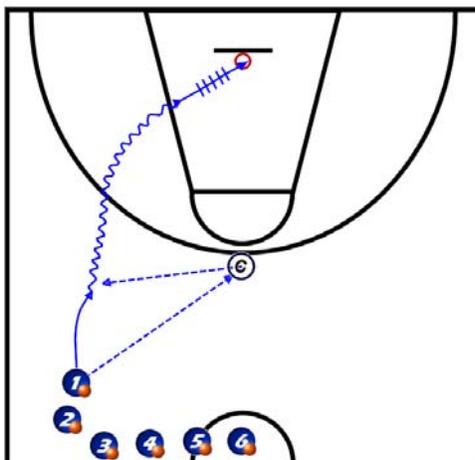
Nella stazione di Ball-Handling 8 minuti di esercizi specchio, prima senza palleggi, poi con palleggi

→ 18:01 – 18:11



### RICEZIONE/PALLEGGIO

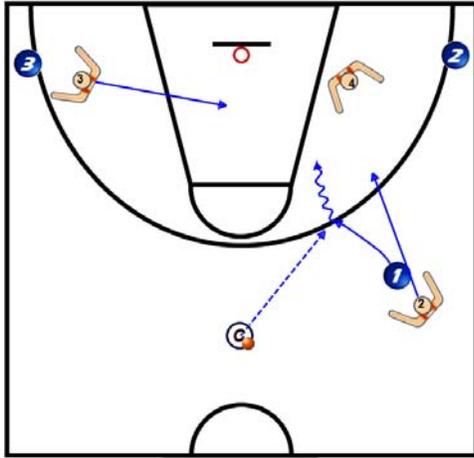
Partenza incrociata da passaggio consegnato dell'allenatore



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

→ 18;11 – 18;19

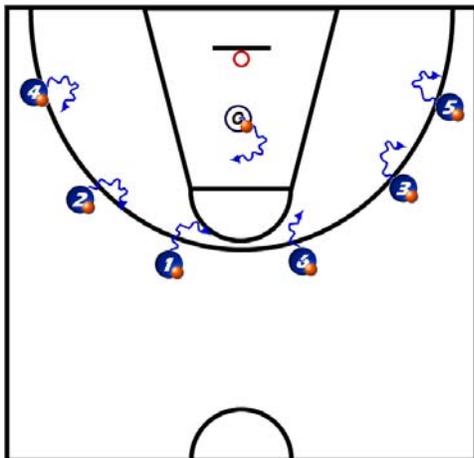
3 c 3



Tre contro tre metà campo. Palla all'allenatore in play: l'azione comincia con la ricezione del giocatore in ala che ha il difensore battuto.

→ 18;19 – 18;35

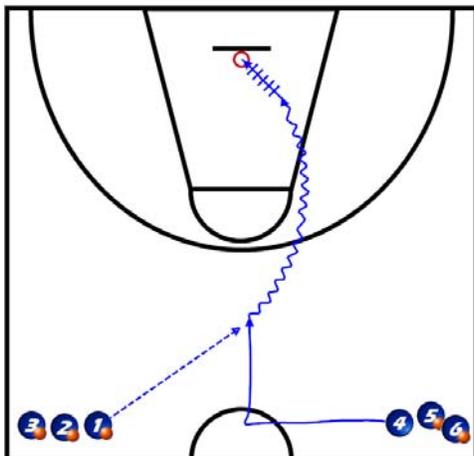
BALL HANDLING + ATTIVAZIONE



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 esercizi specchio, ogni giocatore con 2 palloni.

→ 18;35 – 18;45

RICEZIONE/PALLEGGIO



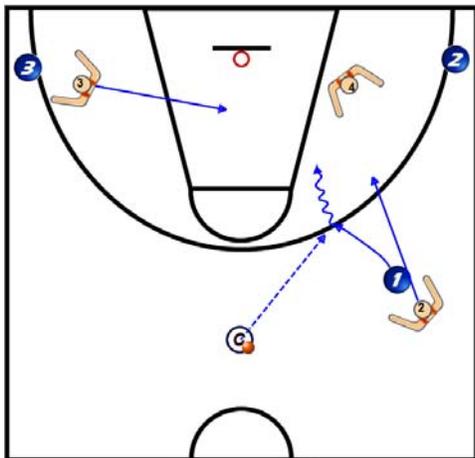
Due file metà campo, tutti con palla tranne il primo della fila di destra, che parte andando verso la palla ed esegue un cambio di direzione e di velocità al centro del campo. Riceve dal primo della fila opposta e conclude a canestro.

Varianti:

- 1: ricezione destro-sinistro e partenza verso il fondo
- 2: ricezione sinistro-destro e partenza verso il centro

→ 18;11 – 18;19

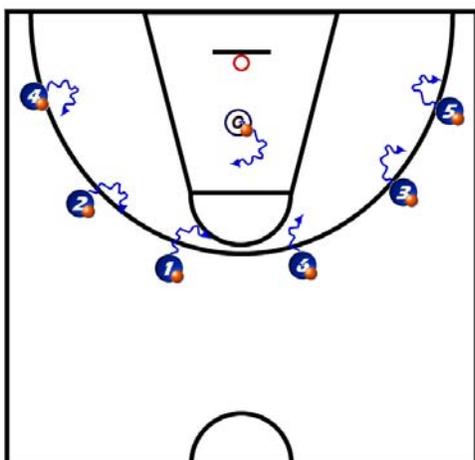
3 c 3



Tre contro tre metà campo. Palla all'allenatore in play: l'azione comincia con la ricezione del giocatore in ala che ha il difensore battuto.

→ 18;19 – 18;35

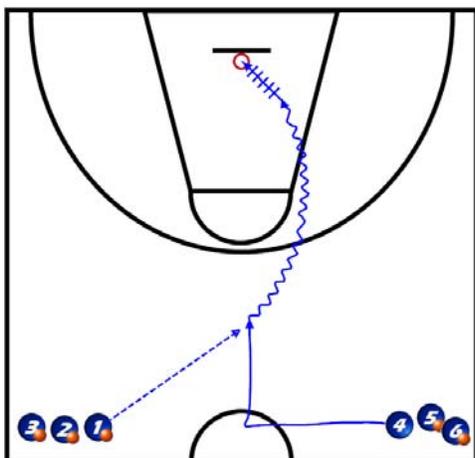
BALL HANDLING + ATTIVAZIONE



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 esercizi specchio, ogni giocatore con 2 palloni.

→ 18;35 – 18;45

RICEZIONE/PALLEGGIO

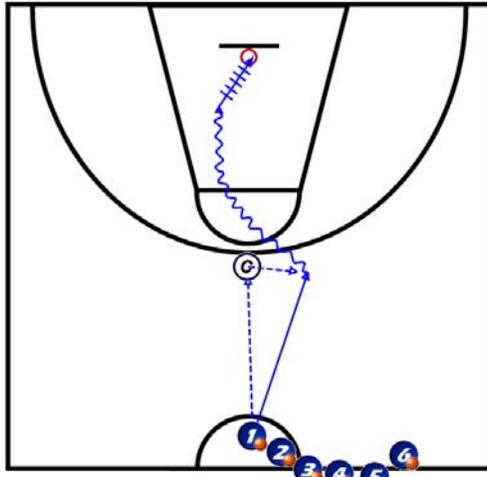


Due file metà campo, tutti con palla tranne il primo della fila di destra, che parte andando verso la palla ed esegue un cambio di direzione e di velocità al centro del campo. Riceve dal primo della fila opposta e conclude a canestro.

Varianti:

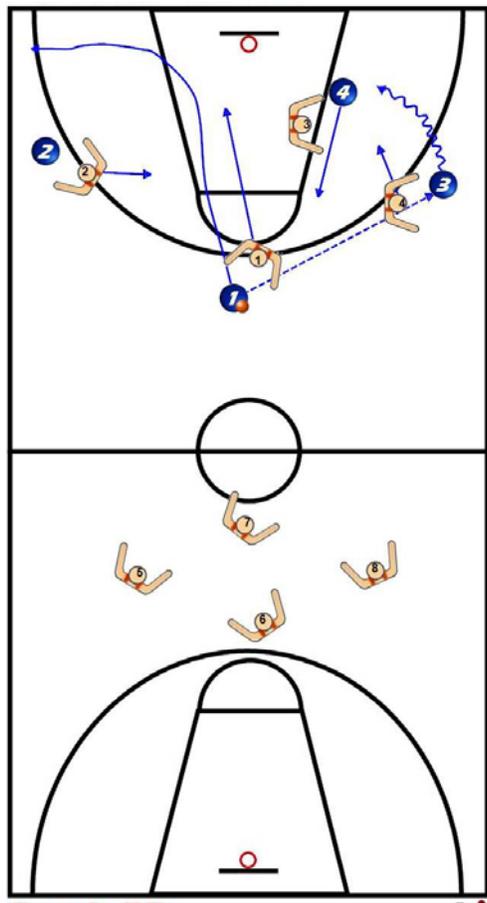
- 1: ricezione destro-sinistro e partenza verso il fondo
- 2: ricezione sinistro-destro e partenza verso il centro

→ 18;45 – 18;53



→ 18;53 – 18;55

→ 18;55 – 19;15

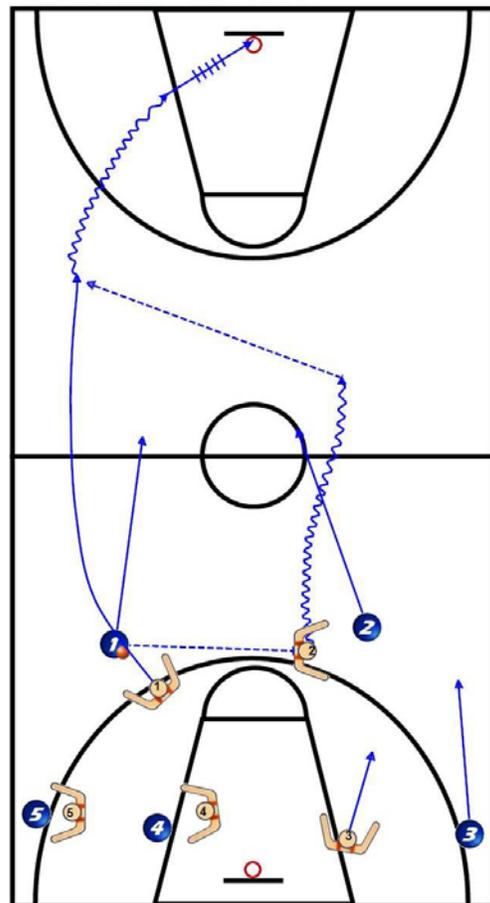


**TIRO**

Tiro da passaggio consegnato. Prima ricezione e tiro, poi ricezione, palleggio e tiro

**PAUSA**

4 c 4 ONDE + 5 c 5 TUTTO CAMPO

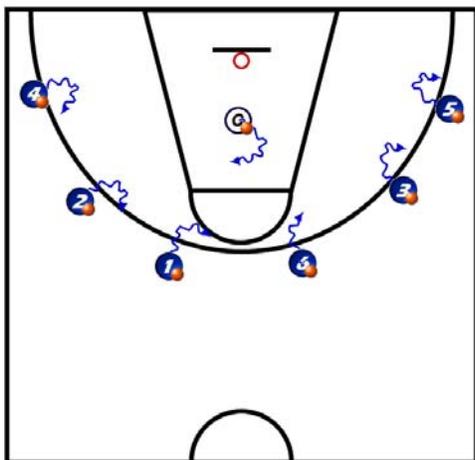


→ 9:30 – 9:45

## ATTIVAZIONE

→ 9:45 – 9:55

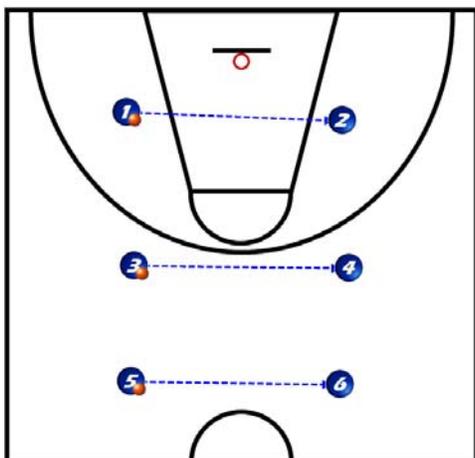
## BALL HANDLING



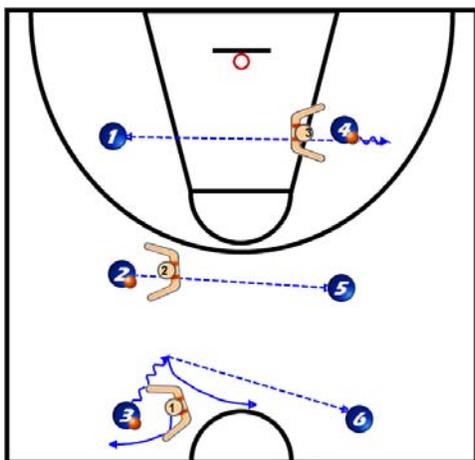
1: Esercizi di ball handling senza palleggio: circonduzioni busto/testa/caviglie, otto tra le gambe, cambiare presa  
2: Esercizi di ball handling con palleggio: palleggio alto, palleggio basso, avanti/indietro e laterale

→ 9:55 – 10:05

## PASSAGGIO



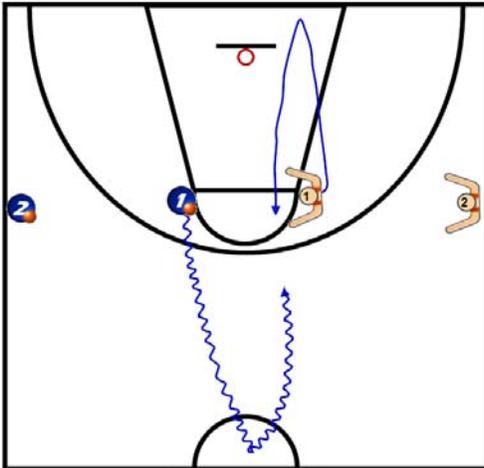
Esercizi di passaggio a coppie. Eseguire i passaggi con la corretta postura con particolare attenzione al gesto finale di rilascio della palla. Prima passaggi ad una mano esterna, poi a due mani battuta terra. Gli ultimi 3 minuti lavoro di coordinazione gambe-braccia: passaggio mano destra, gamba destra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



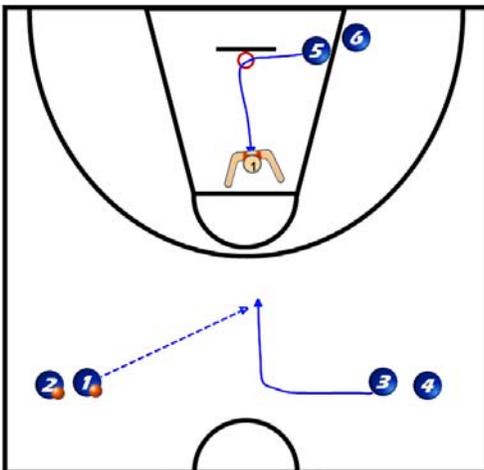
Passaggi ostacolati da un difensore che muove le braccia per disturbare il giocatore con palla. L'attaccante deve usare finte ed ha al massimo un palleggio a disposizione prima di poter eseguire il passaggio. Chi ha passato va a difendere, chi ha difeso scala in appoggio.

→ 10:05 – 10:15

1 c 1 CON PALLA



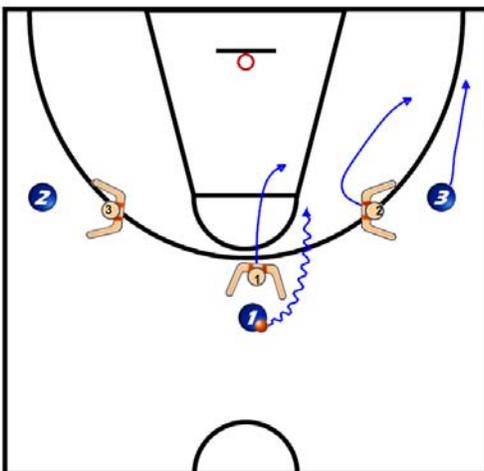
Giocatore con palla sul gomito destro, giocatore senza palla sul gomito sinistro. Entrambi hanno le spalle parallele alla linea laterale del campo. Al via il giocatore con palla corre in palleggio toccando la linea di metà campo e cambia senso per attaccare il canestro mentre il giocatore senza palla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



Uno contro uno metà campo con l'attaccante che riceve in corsa dalla fila di metà campo ed il difensore parte da sotto canestro

→ 10:15 – 10:30

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.

Varianti:

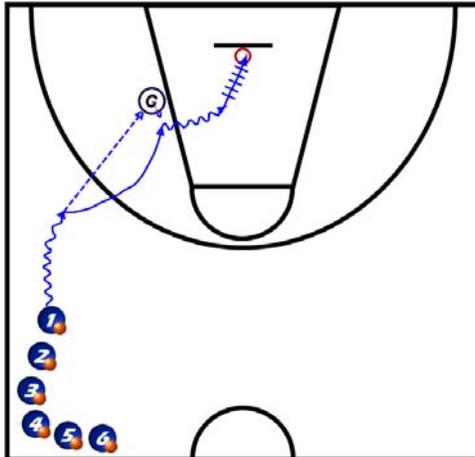
- 1: no palleggi;
- 2: un palleggio consentito;
- 3: minimo tre passaggi per concludere a canestro

→ 16:00 – 16:15

## ATTIVAZIONE

→ 16:15 – 16:25

## CONCLUSIONI



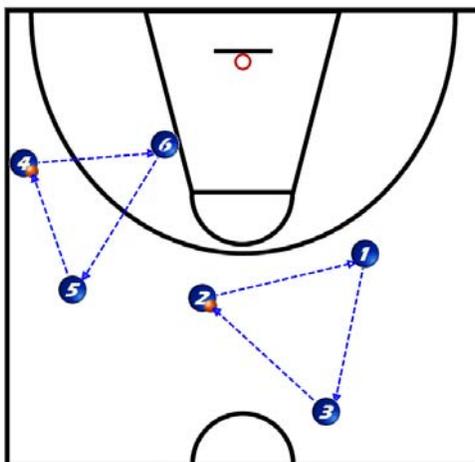
Partenza dall'angolo di metà campo, passaggio all'allenatore posizionato in post basso spalle a canestro, ricezione e conclusione.

Varianti sulla conclusione:

- 1: secondo tempo
- 2: Arresto di potenza

→ 16:25 – 16:35

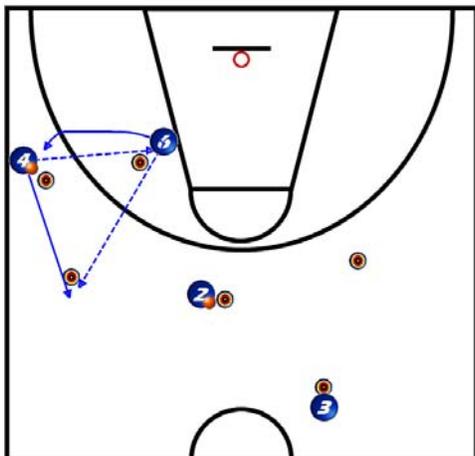
## PASSAGGIO



Ogni terzetto con un pallone, occupando un quarto di campo. Esercizi di passaggio da fermi, cura nel dettaglio del rilascio della palla e della ricezione.

Varianti per il passaggio.

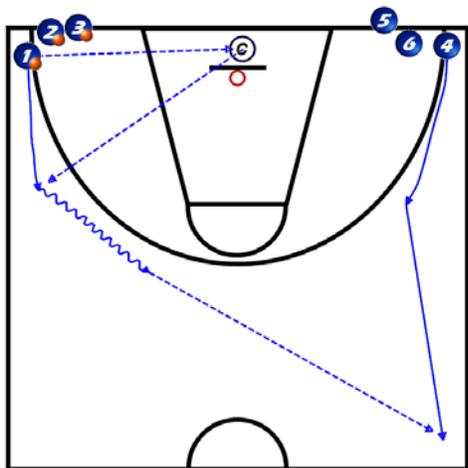
- 1: mano esterna
- 2: passaggio battuta-terra
- 3: due mani petto



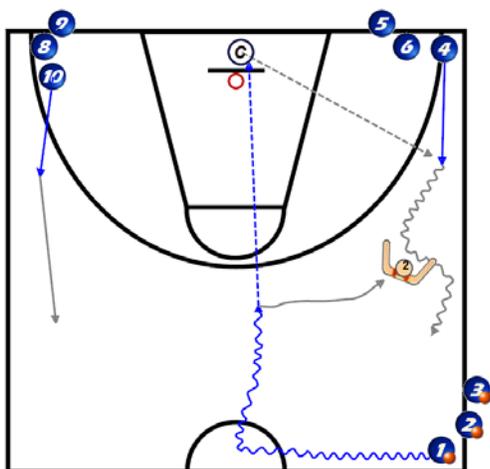
A coppie, disposti come in figura. Dopo ogni passaggio correre nella direzione del birillo libero, ricevere e passare nuovamente al compagno.

→ 16;35 – 16;55

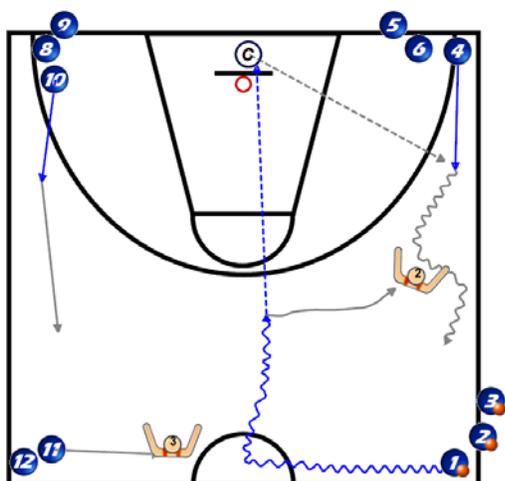
## CONTROPIEDE



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.



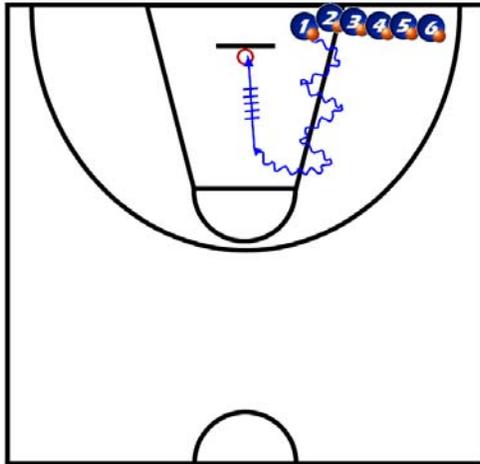
Come l'esercizio precedente con l'aggiunta di una fila di difensori. Dopo il passaggio al coach, il primo giocatore dell'altra fila di metà campo entra come difensore. Si giocherà due contro due per un contropiede rapido con l'obiettivo di concludere a canestro con il minor numero di palleggi occupando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

→ 16;55 – 17;00

PAUSA

→ 17;00 – 17;08

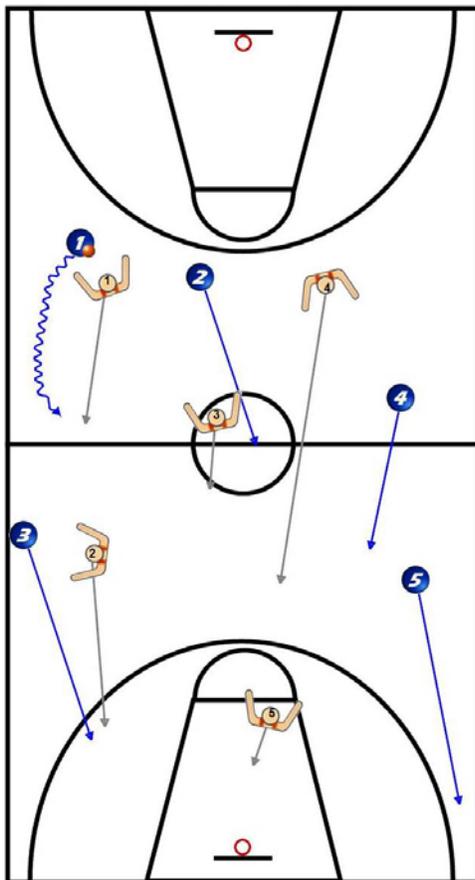
TIRO



Dopo aver lavorato sulla tecnica del tiro da posizione statica, disponiamo i ragazzi in una fila a fondo campo, tutti con palla. Il primo della fila, tenendo una posizione di tiro, esegue saltelli zig-zag fino al gomito della lunetta per girarsi e tirare a canestro

→ 17;08 – 17;28

5 c 5 TUTTO CAMPO

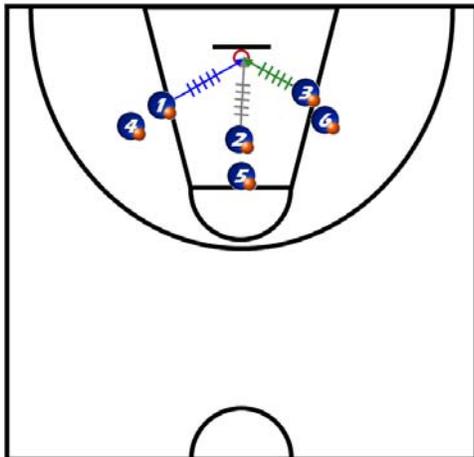


Varianti per la partita:

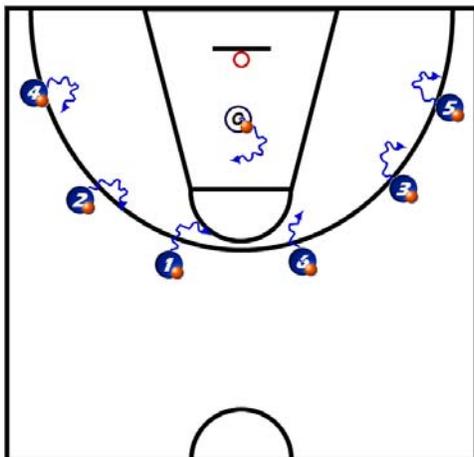
- 1: Niente palleggi
- 2: Niente palleggi nella metà campo offensiva
- 3: Minimo quattro passaggi prima di concludere a canestro
- 4: nessuna regola restrittiva

→ 9:30 – 9:45

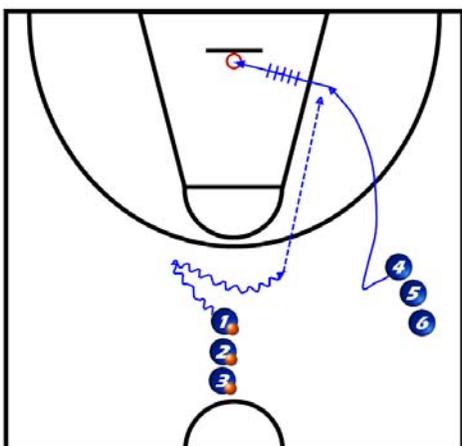
→ 9:45 – 9:55



→ 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.

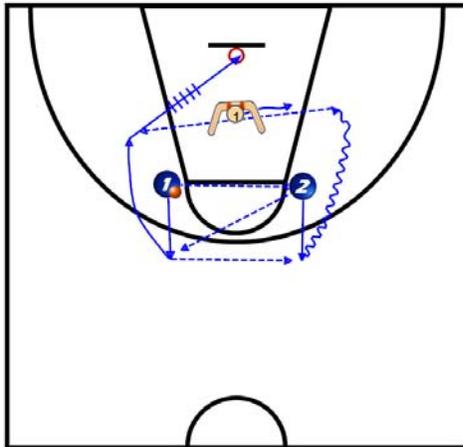
- 1: Rotolare la palla dal ginocchio all'anca con una sola mano, aggiungere l'altra mano e tirare
- 2: Far cadere la palla a terra, recuperarla con entrambe le mani pronte per tirare
- 3: Piedi a canestro, coordinazione gambe-braccia tirando a canestro senza saltare

### 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

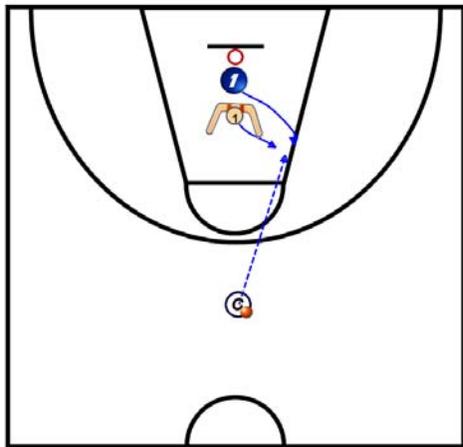
Giocatore con palla esegue dei palleggi verso sinistra puntando gli occhi a canestro mentre il giocatore senza palla esegue uno spostamento simultaneo verso sinistra. Appena il giocatore con palla cambia direzione, il giocatore senza palla taglia a canestro per ricevere e tirare in corsa



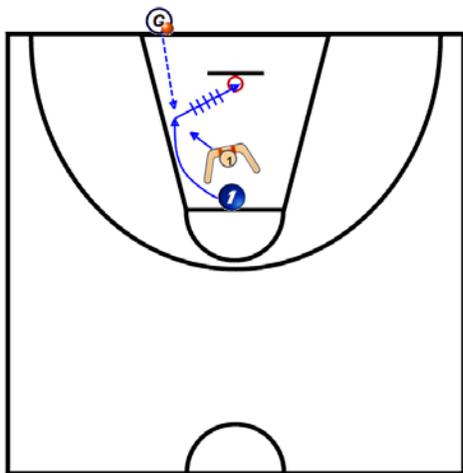
→ 10;15 – 10;30

Tic-tac fino alla riga dei tre punti con un palleggio e passaggio. Arrivati alla riga dei tre punti eseguire un cambio di direzione e di velocità per attaccare in corsa il difensore partito sotto canestro

1 c 1 SENZA PALLA

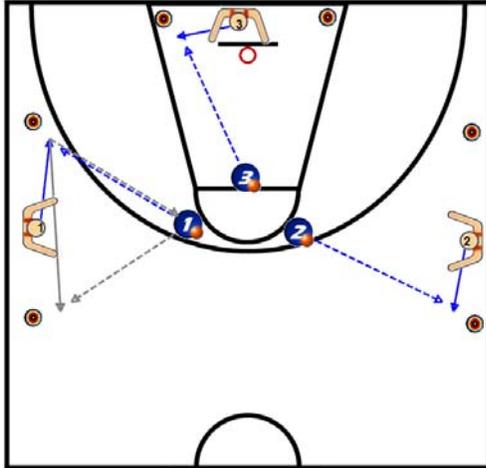


Uno contro uno sotto canestro con il difensore che parte di spalle all'attaccante  
Variante: stesso esercizio con il difensore che parte fronte all'attaccante



Uno contro uno in area con l'allenatore che appoggia la palla da fondo campo

→ 16;00 – 16;16



## BALL HANDLING + SCIVOLAMENTI DIF

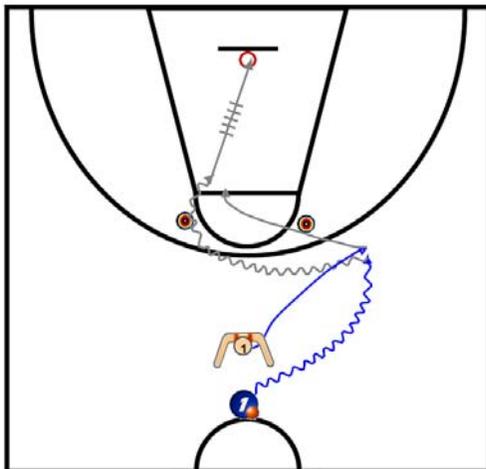
Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi con gli allenatori.

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:

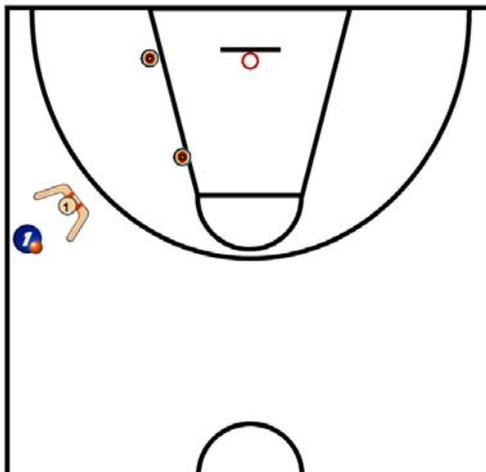
- 1: il difensore, prima che il compagno lanci la palla, deve correre in avanti e poi recuperare
- 2: il difensore parte di schiena

→ 16;16 – 16;26



## 1 c 1 DIFESA

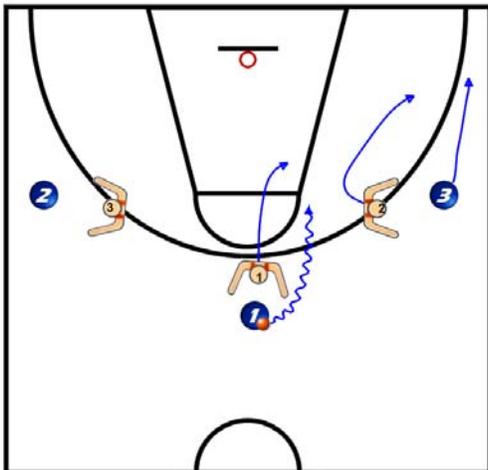
Uno contro uno per la difesa. L'attaccante ha al massimo quattro palleggi per andare a concludere a canestro. Il difensore deve fare in modo che l'attaccante non lo batta al centro nella zona delimitata dai due birilli. Se riesce a portarlo lontano dai birilli, dopo due palleggi dell'attaccante, ha già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

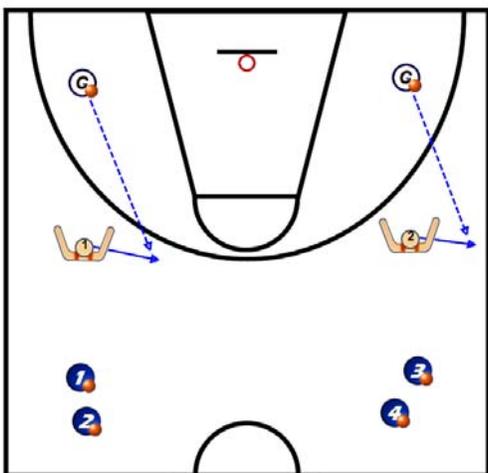
3 c 3



Tre contro Tre con palla al difensore del giocatore in play. Chi segna mantiene il possesso

→ 16:34 – 16:50

**BALL HANDLING + SCIVOLAMENTI DIF**

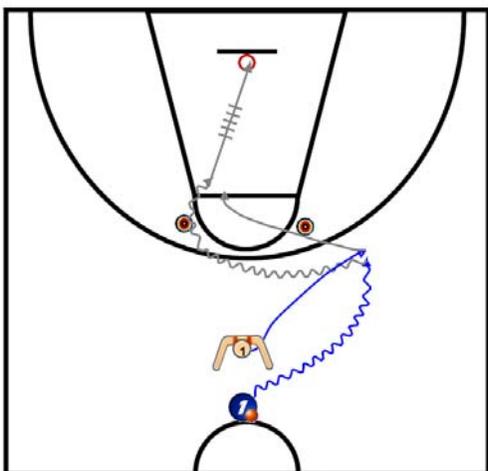


Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi con gli allenatori.

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

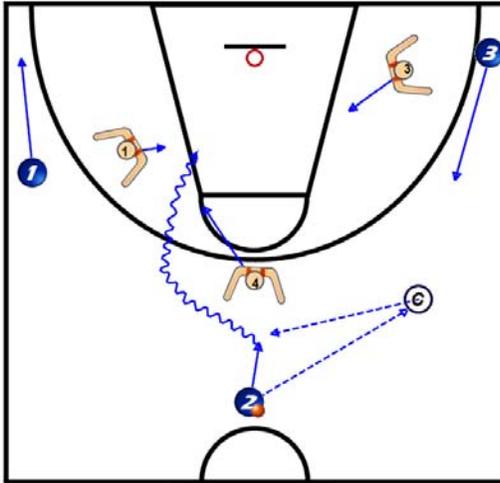
**1 c 1 DIFESA**



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



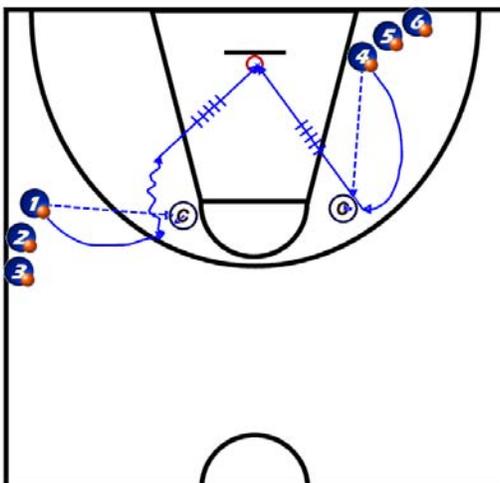
Palla al giocatore in play che gioca dai e vai con il coach ed attacca il ferro. Se non trova vantaggio nell'uno contro uno scarico per i compagni che si muovono in funzione della palla, degli avversari e del canestro

→ 17:08 – 17:12

PAUSA

→ 17:12 – 17:20

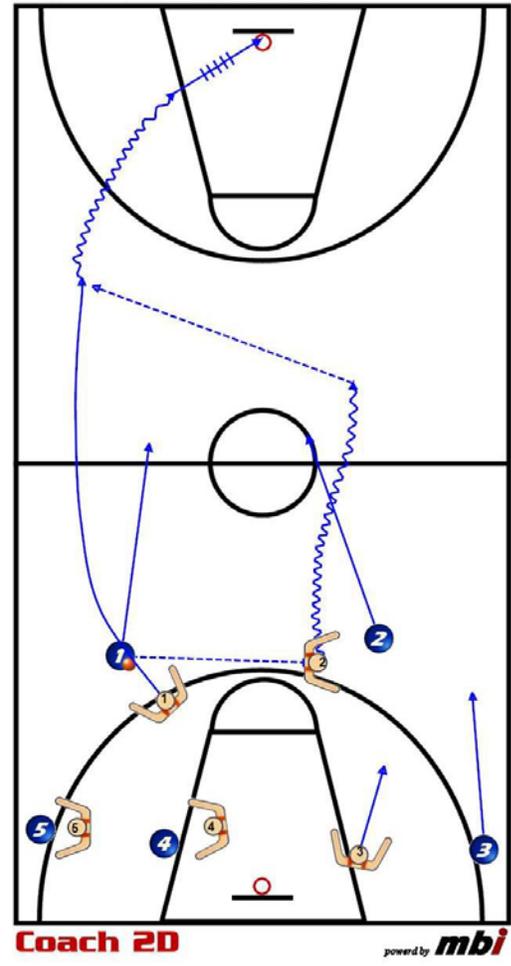
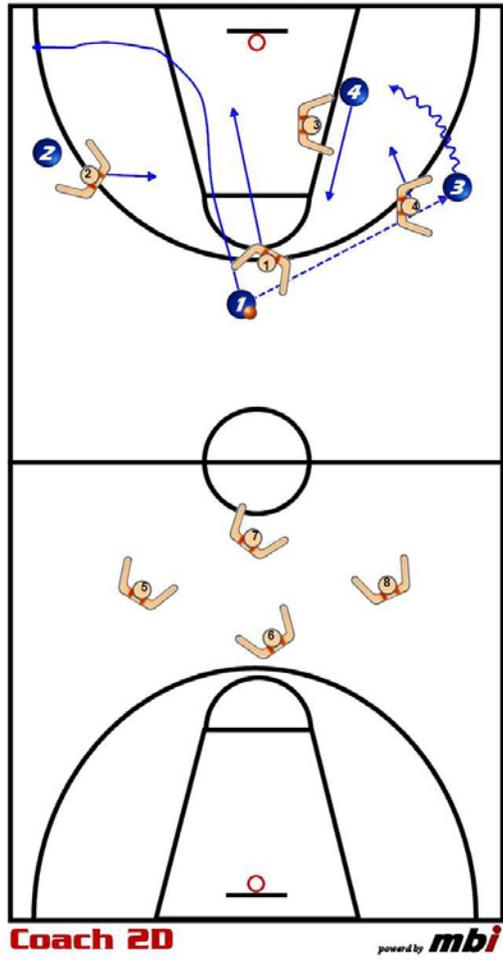
TIRO



Passaggio all'appoggio, ricezione e conclusione a canestro solo dopo aver trovato l'equilibrio corretto per un tiro dal perimetro

→ 17:20 – 17:40

4 c 4 A ONDE/ 5 c 5 TUTTO CAMPO

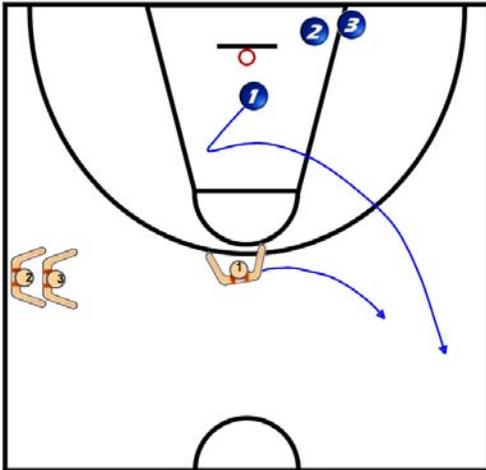


→ 10:45 – 11:00

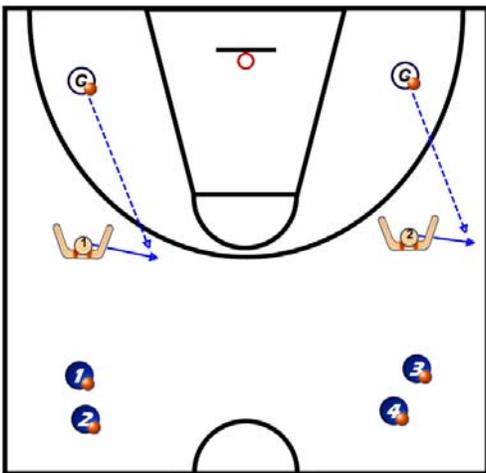
→ 11:00 – 11:10

## ATTIVAZIONE

### SPOSTAMENTI DIFENSIVI



Cacciatore e preda: il giocatore in attacco deve raggiungere la metà campo senza farsi toccare dal giocatore in difesa

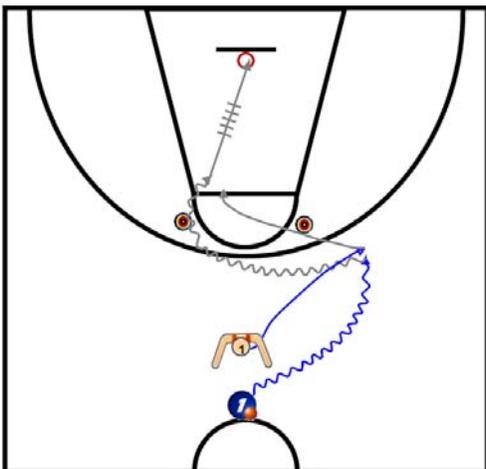


Due stazioni: in una metà campo attivazione con i preparatori fisici nell'altra scivolamenti difensivi con gli allenatori.

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

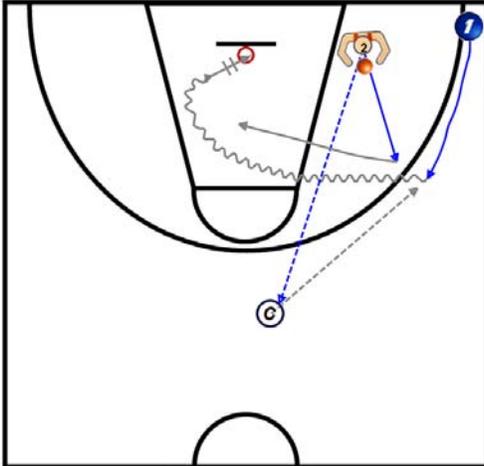


Uno contro uno per la difesa. L'attaccante ha al massimo quattro palleggi per andare a concludere a canestro. Il difensore deve fare in modo che l'attaccante non lo batta al centro nella zona delimitata dai due birilli. Se riesce a portarlo lontano dai birilli, dopo due palleggi dell'attaccante, ha già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

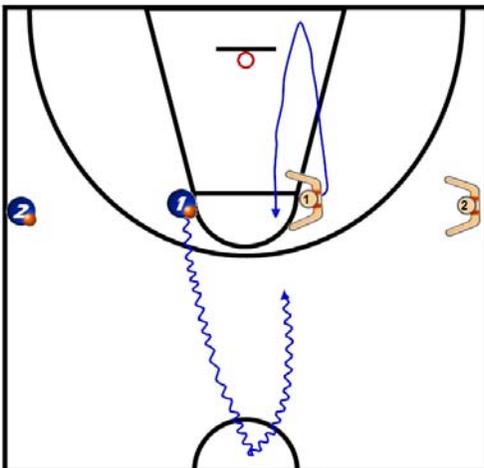
Variante: Stesso esercizio, con la stessa finalità, ma con partenza da posizione di ala.

→ 11;20 – 11;30

1 c 1 DIFESA SENZA PALLA



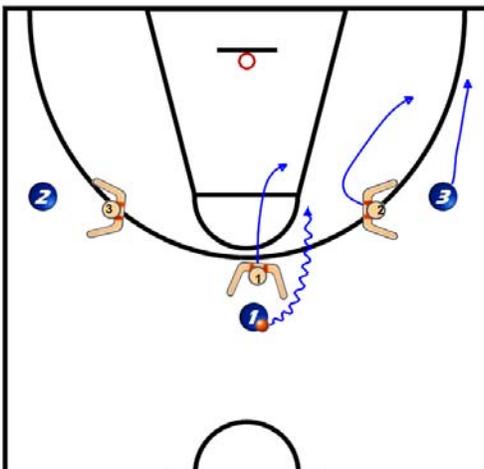
Il difensore passa la palla al coach e corre a difendere sull'attaccante partito in angolo che prova a smarcarsi in posizione di ala. Uno contro uno con l'attaccante che ha al massimo due palleggi per concludere a canestro



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



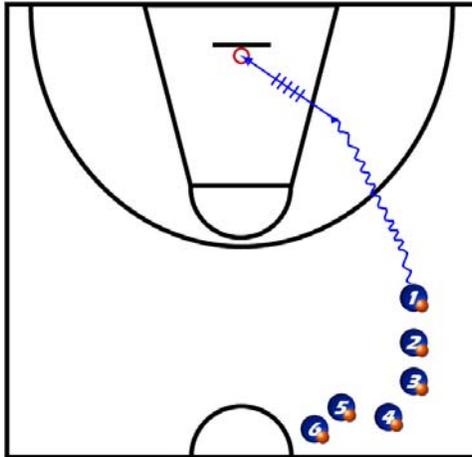
Tre contro tre metà campo agonistica con punteggio. Regole: se la difesa tiene due palleggi dell'attaccante, recupera palla e guadagna un punto. Vince il terzetto che per primo arriva a 10 punti.

→ 17;45 – 18;00

## ATTIVAZIONE

→ 18;00 – 18;10

## CONCLUSIONI



Due palleggi e conclusione a canestro:

1: terzo tempo

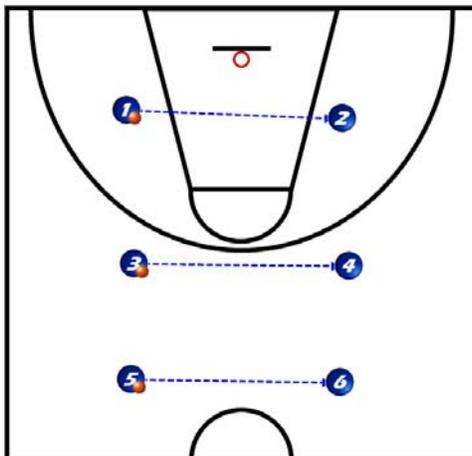
2: secondo tempo

3: arresto di potenza

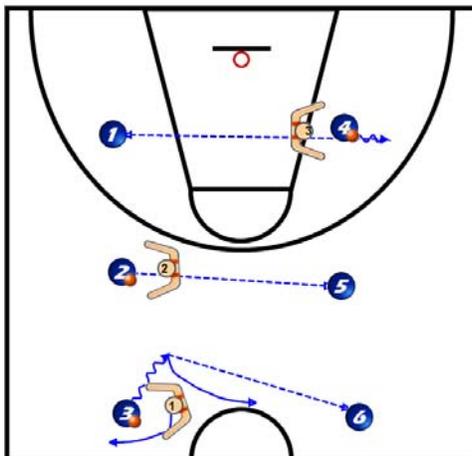
Prima verso il fondo, poi verso il centro, sia con fila a sinistra che a destra del campo

→ 18;10 – 18;20

## PASSAGGIO



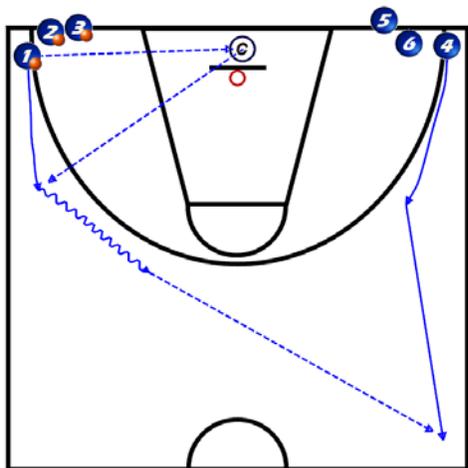
Esercizi di passaggio a coppie. Eseguire i passaggi con la corretta postura con particolare attenzione al gesto finale di rilascio della palla. Prima passaggi ad una mano esterna, poi a due mani battuta terra. Gli ultimi 3 minuti lavoro di coordinazione gambe-braccia: passaggio mano destra, gamba destra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



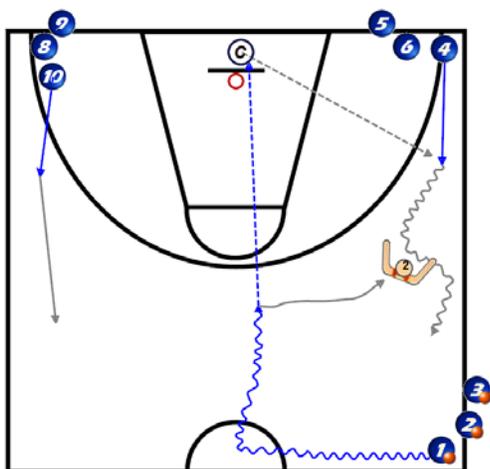
Passaggi ostacolati da un difensore che muove le braccia per disturbare il giocatore con palla. L'attaccante deve usare finte ed ha al massimo un palleggio a disposizione prima di poter eseguire il passaggio. Chi ha passato va a difendere, chi ha difeso scala in appoggio.

→ 18;20 – 18;40

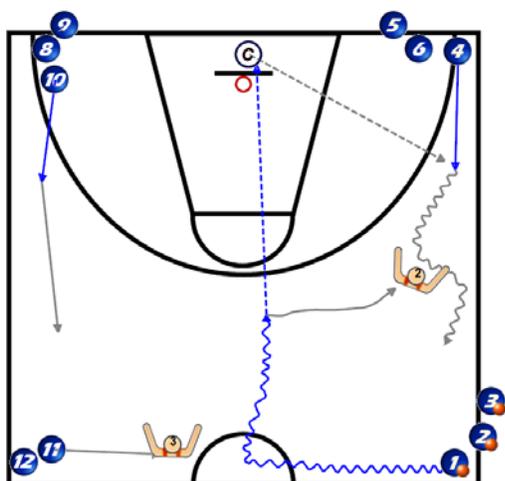
## CONTROPIEDE



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.



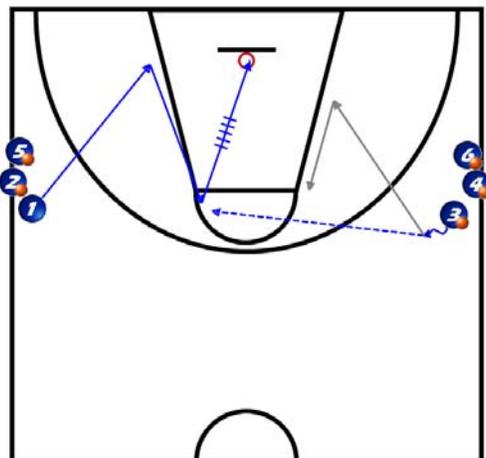
Come l'esercizio precedente con l'aggiunta di una fila di difensori. Dopo il passaggio al coach, il primo giocatore dell'altra fila di metà campo entra come difensore. Si giocherà due contro due per un contropiede rapido con l'obiettivo di concludere a canestro con il minor numero di palleggi occupando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

→ 18:40 – 18:45

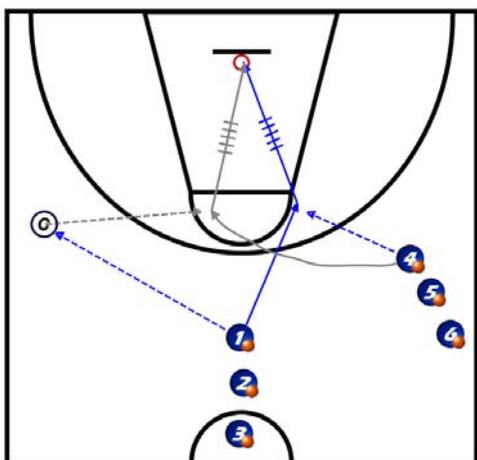
PAUSA

→ 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

