

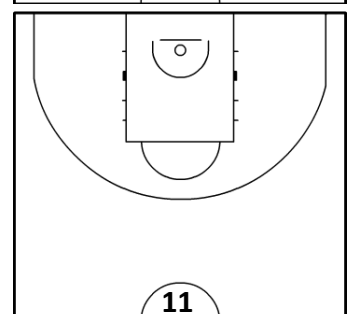
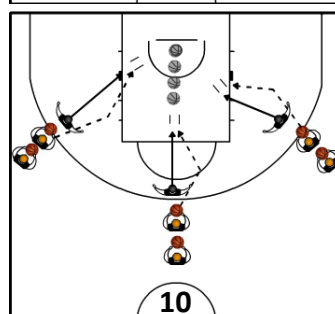
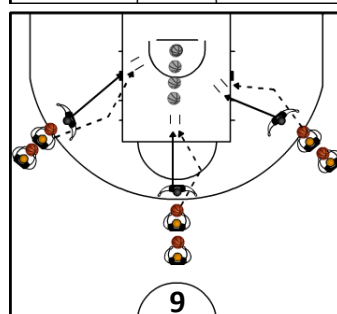
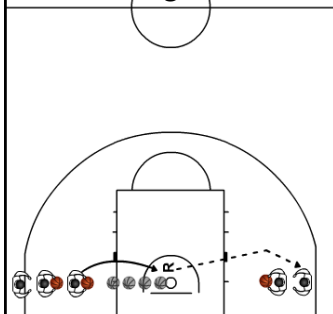
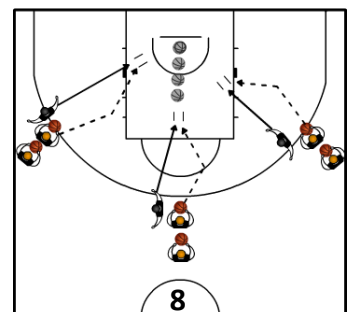
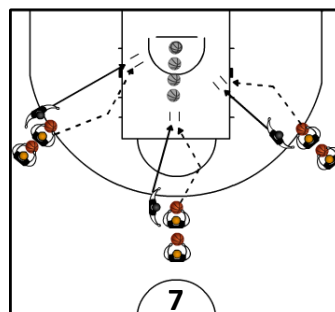
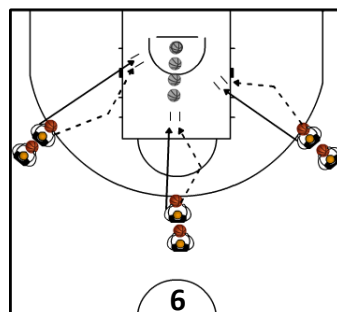
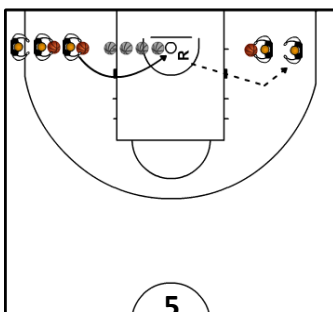
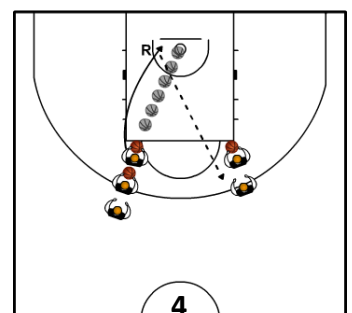
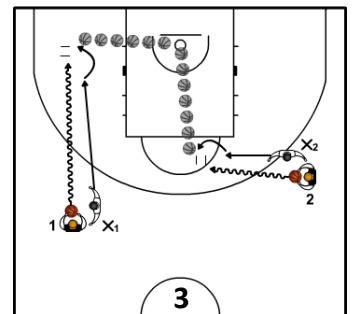
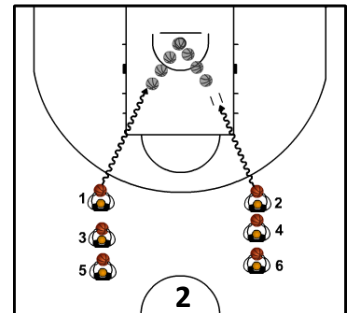
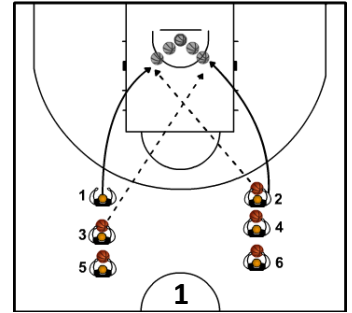


DATA:

OBIETTIVO: TIRO

0001

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1 - PASSAGGIO E TIRO:</b> (Diag. 1) esercizio di passaggio e tiro da sotto. <b>COMUNICARE:</b> bisogna chiamare il giocatore a cui effettuiamo il passaggio.
5'	<b>#2 - LEGGERE LA SITUAZIONE:</b> (Diag. 2) tutti i giocatori con palla, due file. Tiro da sotto o in arresto e tiro, in continuità. Importante non andare a tirare in mezzo alla confusione, effettuare un tiro diverso dal compagno che ci ha preceduto.
5'	<b>#3 - TIRO E TAGLIAFUORI:</b> (Diag. 3) inserimento di un difensore che segue il movimento in palleggio dell'attaccante scivolando fino al momento del tiro e poi esegue tagliafuori.
5'	<b>#4 - TIRO E CAMBIO FILA:</b> (Diag. 4) tiro, seguio e prendo rimbalzo, cambio fila passando al primo giocatore senza la palla. Eseguire da diverse posizioni del campo.
5'	<b>#5 - GARA DI TIRO:</b> (Diag. 5) due file di cui una con due palloni e una con uno. Tiro in continuità, dopo il tiro vado a rimbalzo e cambio fila passando al primo senza palla dell'altra fila. Si arriva ad un certo numero di canestri prefissati ma, se ci sono due/tre errori di seguito, la squadra che li ha commessi effettua uno sprint fino a metà campo e ritorna a tirare continuando a contare i canestri dal punto dove era arrivata.
5'	<b>#6 - TIRO DA AUTOPASSAGGIO:</b> (Diag. 6) tre file tutti i giocatori con palla. Effettuare un auto-passaggio all'interno dell'area dei tre secondi, recupero della palla, arresto e tiro.
5'	<b>#7 -</b> (Diag. 7) il tiratore parte senza palla di fianco al compagno che gli passerà la palla lanciandola sempre dentro l'area dei tre secondi. Appena parte il passaggio il tiratore si muove scivolando verso la palla e, dopo che ha battuto a terra, la recupera con un giro frontale, tenendo sempre in vista la palla, esegue arresto e tiro.
5'	<b>#8 -</b> (Diag. 8) il tiratore parte di spalle al passatore, esegue sempre scivolamento e, questa volta, giro dorsale prima di recuperare la palla, dopo il rimbalzo a terra, e tirare.
	<b>#9 -</b> (Diag. 9) il tiratore parte spalle al canestro guardando il passatore; quest'ultimo effettua il passaggio sopra la testa del tiratore che si gira e, dopo il rimbalzo a terra, recupera la palla e tira.
	<b>#10 -</b> (Diag. 10) il tiratore parte con la fronte a canestro e con le spalle al passatore. Al segnale di via il tiratore comincia ad eseguire skip sul posto in posizione fondamentale come la palla viene passata la recupera, sempre dopo il rimbalzo a terra, esegue arresto e tiro.



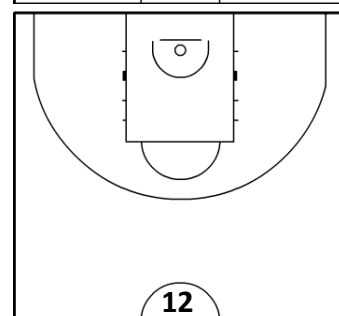
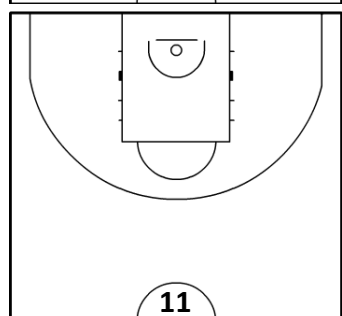
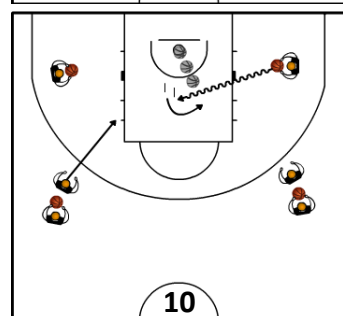
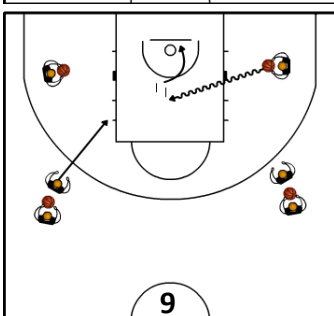
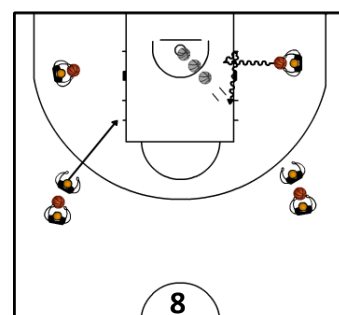
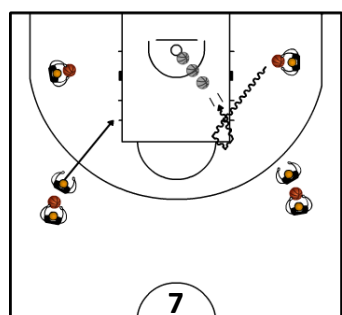
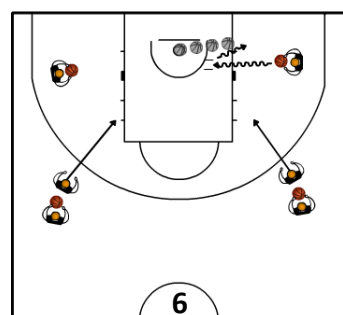
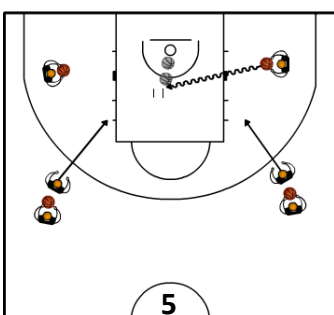
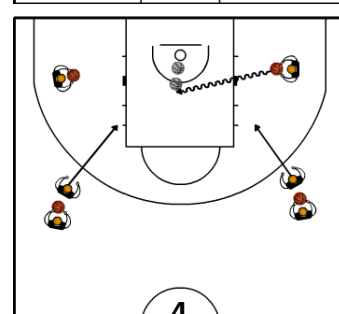
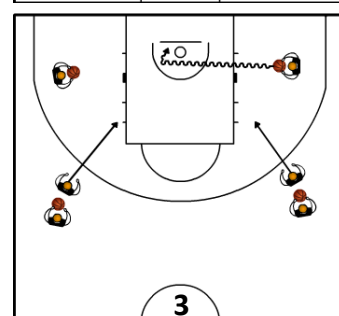
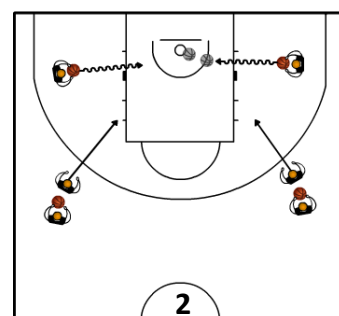
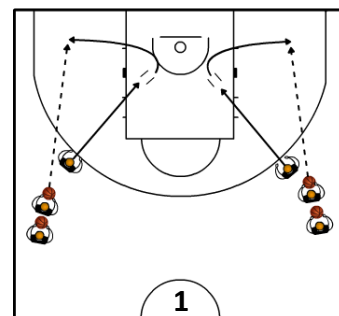


DATA:

OBBIETTIVO: TIRO (seconda parte)

0001-B

MIN	DESCRIZIONE
	<p><b>RICEZIONE IN ANGOLO:</b> (Diag. 1) due file in posizione di ala con il primo giocatore senza palla. Il giocatore senza palla va verso canestro e appena dentro l'area esegue un arresto ad un tempo per poi effettuare perno e giro verso l'angolo, punto nel quale riceve la palla ed inizia la serie di conclusioni a canestro:</p> <p><b>#1 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 2) entrata con tiro sul primo ferro direttamente a canestro senza l'uso del tabellone.</p> <p><b>#2 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 3) entrata con conclusione rovesciata, sul secondo ferro, con l'uso o meno del tabellone.</p> <p><b>#3 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 4) conclusione in gancio centrale dopo penetrazione in terzo tempo.</p> <p><b>#4 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 5) tiro centrale, in sospensione, fronte a canestro dopo un arresto.</p> <p><b>#5 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 6) movimento di entrata in palleggio, con partenza incrociata, fino dentro l'area colorata, arresto in palleggio, due palleggi in arretramento e tiro.</p> <p><b>#6 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 7) partenza in palleggio verso il gomito della lunetta, giro in palleggio, tiro in sospensione con l'uso del tabellone.</p> <p><b>#7 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 8) penetrazione verso il fondo, giro in allontanamento, fronteggio il canestro e tiro in sospensione direttamente al ferro.</p> <p><b>#8 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 9) penetrazione verso il centro dell'area, arresto a un tempo (o due tempi interno-esterno), fronteggio, passo incrociato e tiro con la mano interna.</p> <p><b>#9 - CONCLUSIONE:</b> (Diag. 10) penetrazione centrale, arresto a due tempi spalle a canestro (da dx è arresto sx-dx da sinistra è l'opposto), giro e tiro in allontanamento per evitare le braccia di eventuali lunghi vicino canestro.</p>



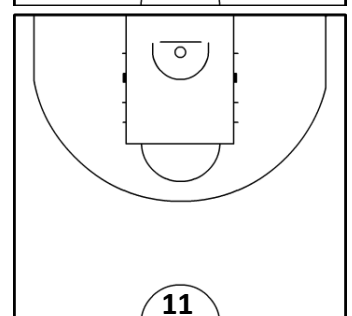
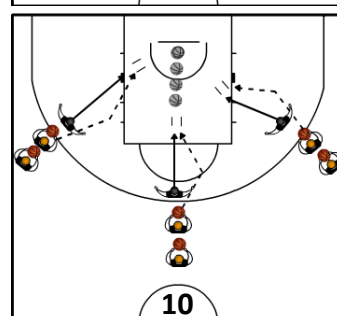
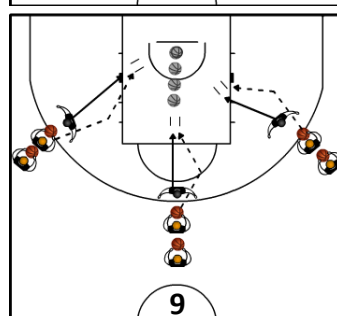
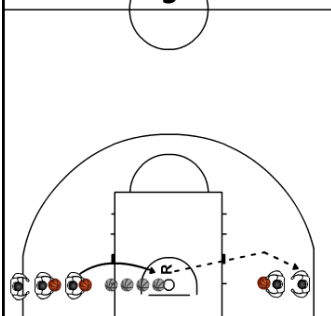
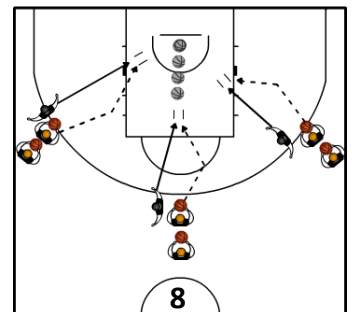
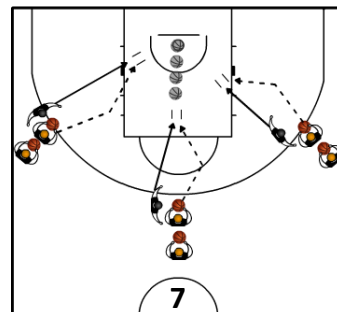
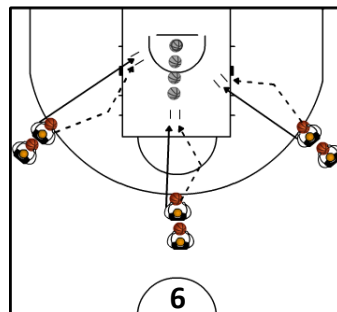
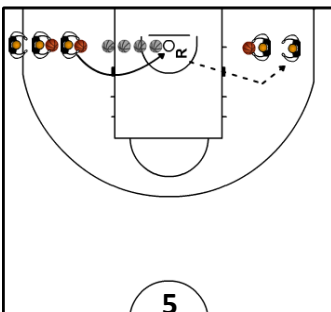
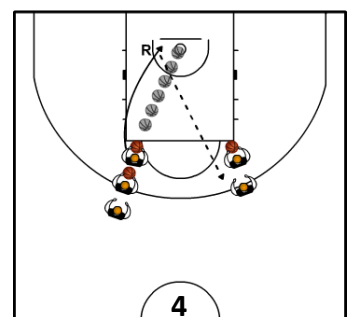
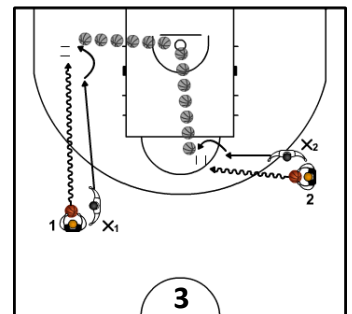
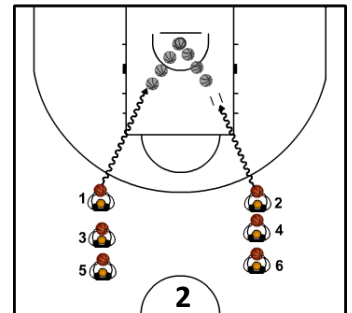
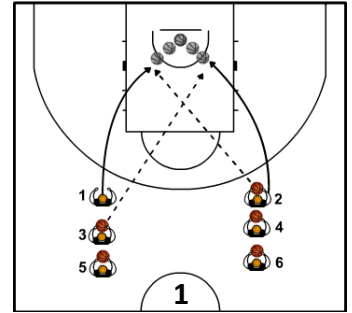


DATA:

OBIETTIVO: TIRO

0001

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1 - PASSAGGIO E TIRO:</b> (Diag. 1) esercizio di passaggio e tiro da sotto. <b>COMUNICARE:</b> bisogna chiamare il giocatore a cui effettuiamo il passaggio.
5'	<b>#2 - LEGGERE LA SITUAZIONE:</b> (Diag. 2) tutti i giocatori con palla, due file. Tiro da sotto o in arresto e tiro, in continuità. Importante non andare a tirare in mezzo alla confusione, effettuare un tiro diverso dal compagno che ci ha preceduto.
5'	<b>#3 - TIRO E TAGLIAFUORI:</b> (Diag. 3) inserimento di un difensore che segue il movimento in palleggio dell'attaccante scivolando fino al momento del tiro e poi esegue tagliafuori.
5'	<b>#4 - TIRO E CAMBIO FILA:</b> (Diag. 4) tiro, seguio e prendo rimbalzo, cambio fila passando al primo giocatore senza la palla. Eseguire da diverse posizioni del campo.
5'	<b>#5 - GARA DI TIRO:</b> (Diag. 5) due file di cui una con due palloni e una con uno. Tiro in continuità, dopo il tiro vado a rimbalzo e cambio fila passando al primo senza palla dell'altra fila. Si arriva ad un certo numero di canestri prefissati ma, se ci sono due/tre errori di seguito, la squadra che li ha commessi effettua uno sprint fino a metà campo e ritorna a tirare continuando a contare i canestri dal punto dove era arrivata.
5'	<b>#6 - TIRO DA AUTOPASSAGGIO:</b> (Diag. 6) tre file tutti i giocatori con palla. Effettuare un auto-passaggio all'interno dell'area dei tre secondi, recupero della palla, arresto e tiro.
5'	<b>#7 -</b> (Diag. 7) il tiratore parte senza palla di fianco al compagno che gli passerà la palla lanciandola sempre dentro l'area dei tre secondi. Appena parte il passaggio il tiratore si muove scivolando verso la palla e, dopo che ha battuto a terra, la recupera con un giro frontale, tenendo sempre in vista la palla, esegue arresto e tiro.
5'	<b>#8 -</b> (Diag. 8) il tiratore parte di spalle al passatore, esegue sempre scivolamento e, questa volta, giro dorsale prima di recuperare la palla, dopo il rimbalzo a terra, e tirare.
	<b>#9 -</b> (Diag. 9) il tiratore parte spalle al canestro guardando il passatore; quest'ultimo effettua il passaggio sopra la testa del tiratore che si gira e, dopo il rimbalzo a terra, recupera la palla e tira.
	<b>#10 -</b> (Diag. 10) il tiratore parte con la fronte a canestro e con le spalle al passatore. Al segnale di via il tiratore comincia ad eseguire skip sul posto in posizione fondamentale come la palla viene passata la recupera, sempre dopo il rimbalzo a terra, esegue arresto e tiro.



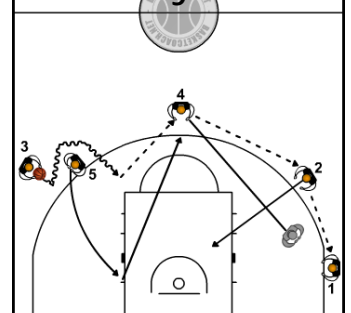
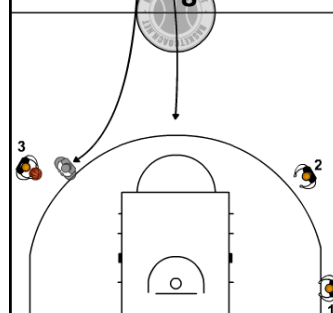
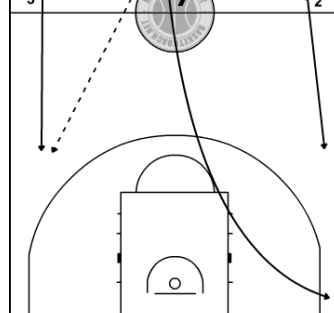
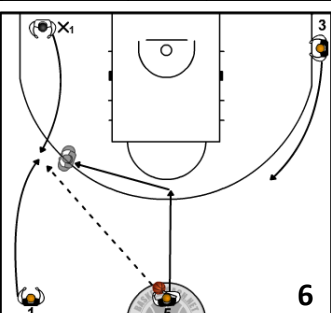
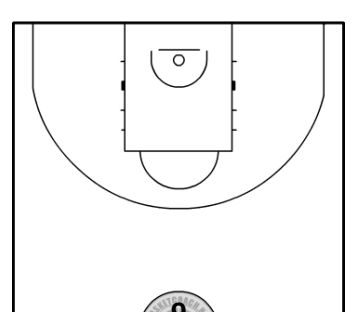
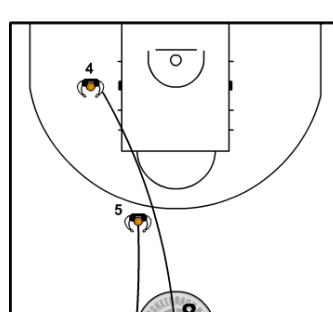
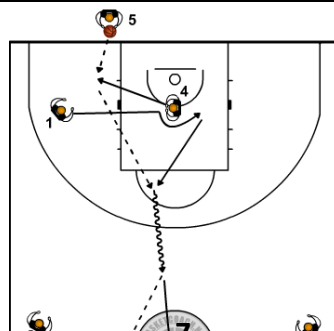
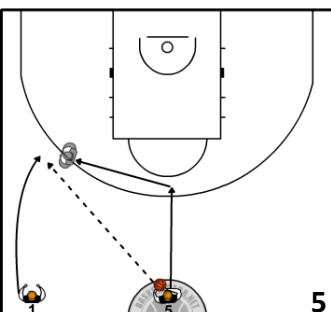
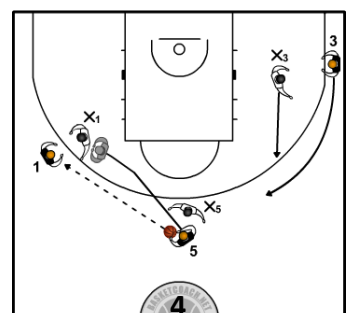
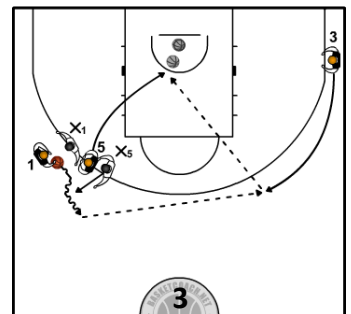
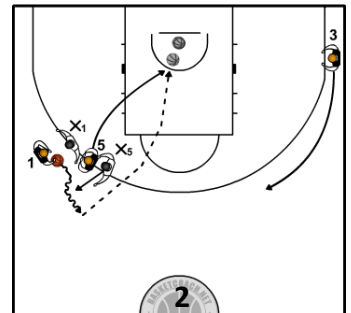
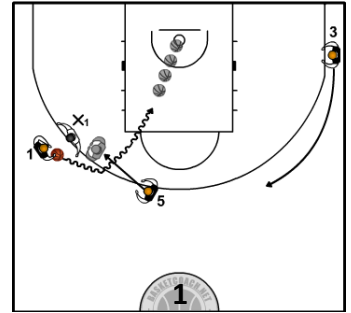


DATA:

OBIETTIVO: GIOCARE PICK AND ROLL

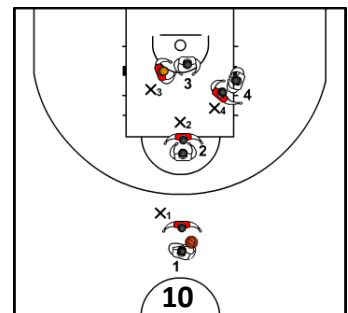
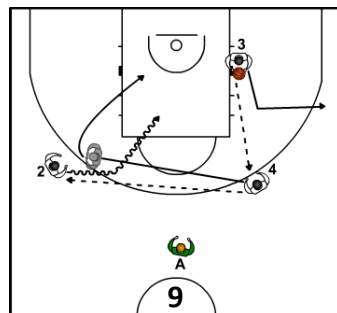
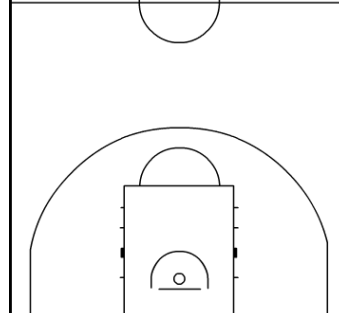
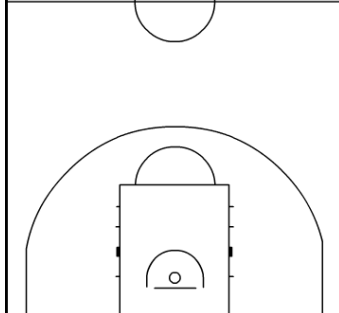
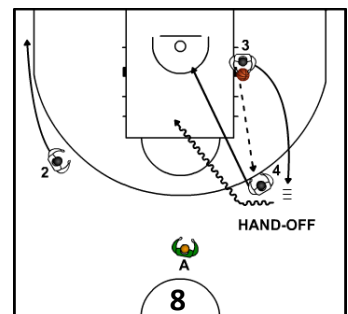
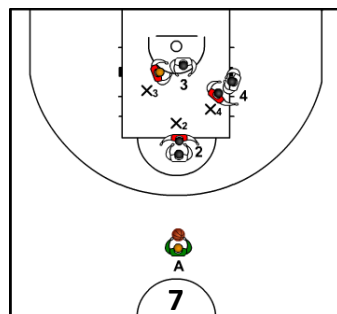
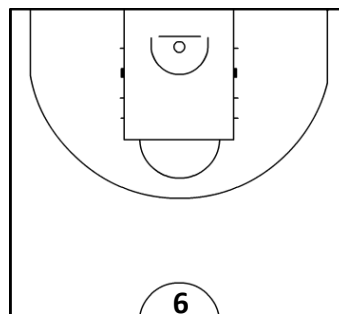
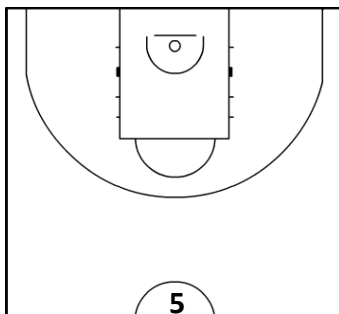
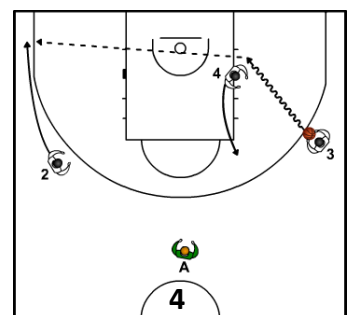
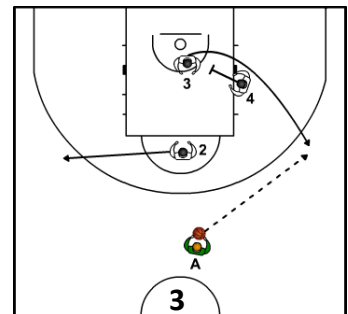
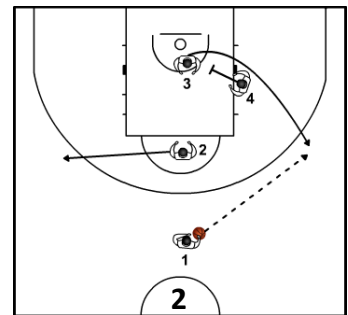
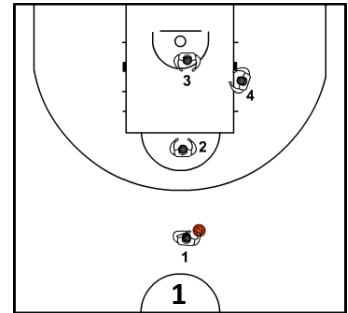
0004

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1 - 3C1:</b> (Diag. 1) X1 rimane sul blocco, non c'è aiuto penetrare! Stessa situazione, arresto e tiro.
5'	<b>#2 - 3C2 SHOW:</b> (Diag. 2) X1 rimane sul blocco, X5 difensore del bloccante fa un aiuto deciso (show), 5 prende lo spazio dentro l'area attaccando deciso il ferro!
5'	<b>#3 - 3C2 SPONDA:</b> (Diag. 3) stesso lavoro, palla alla sponda, il bloccante rollato in area mantiene la posizione con vigore e riceve.
5'	<b>#4 - 3C3 AGONISTICO:</b> (Diag. 4) situazioni di gioco a meta' campo, su queste possibilità presentate finora.
5'	<b>#5 -</b> (Diag. 5) Esempio di inizio sequenza: 2c0
5'	<b>#6 -</b> (Diag. 6) Esempio di inizio sequenza: 3c1
1'	<b>ACQUA</b>
30'	<b>#7 -</b> (Diag. 7-8-9) Transizione tutto campo da rimessa e sviluppo del gioco a meta' campo.



ENRICO PETRUCCI	OBBIETTIVO: COLLABORAZIONI IN ATTACCO (BLOCCHI)	01
DATA: 23 Apr 2013		

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>PRESENTAZIONE</b> presentazione della collaborazione offensiva 4c4 (Diag. 1-2).
15'	<b>RISCALDAMENTO</b>
5'	<b>#2 - 3c0 + A:</b> (Diag. 3-4). SOLUZIONE N.1: O3 riceve in ala e penetra sul fondo. O4 si alza. O2 scende in angolo. Scarico di O3 per O2 e tiro .
10'	<b>#3 - 3c3 + A:</b> (Diag. 7). Come esercizio precedente aggiungendo la difesa.
5'	<b>#4 - 3c0 + A:</b> (Diag. 8). SOLUZIONE N.2: O3 penetra ma viene chiuso. Scarico su O4 che nel frattempo si e' aperto. HAND-OFF tra O3 e O4. O4 rolla in area mentre O3 penetra.
	<b>#5 - 3c0 + A:</b> (Diag. 9). SOLUZIONE N.3: O3 non riesce a fare hand-off (la difesa nega). O4 ribalta su O2 e gioca Pick and Roll.
10'	<b>#6 - 3c3 + A:</b> giochiamo con queste due soluzioni.
20'	<b>#7 - 4c4 agonistico:</b> combiniamo le tre soluzioni analizzate in precedenza.



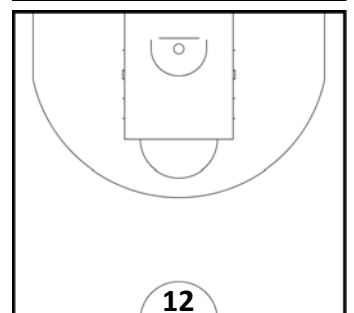
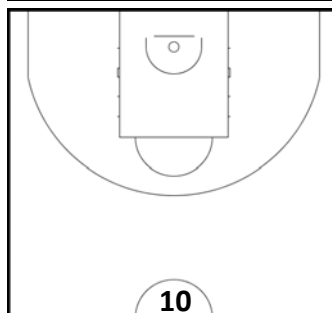
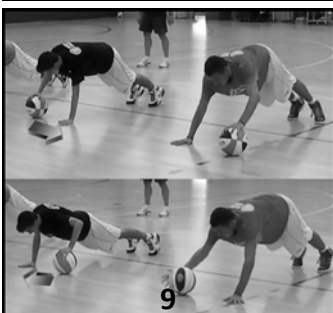
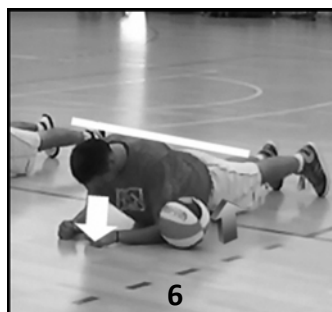
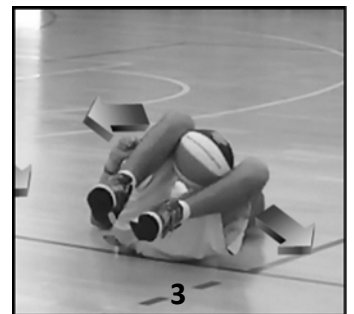


DATA:

OBIETTIVO: ESERCIZI PER LA STABILITA' DEL BACINO

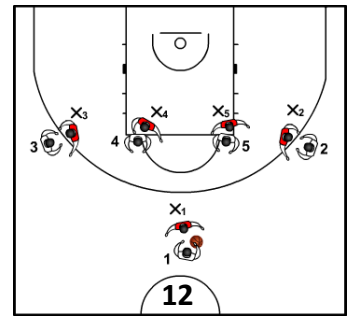
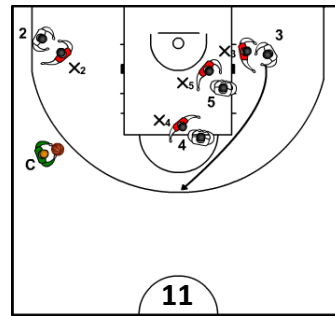
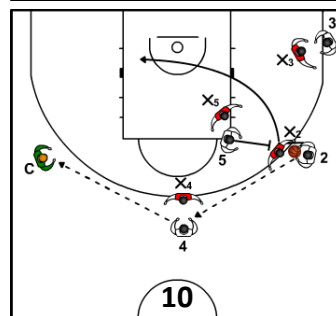
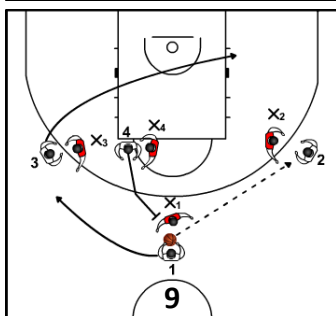
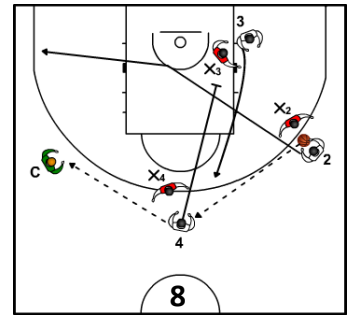
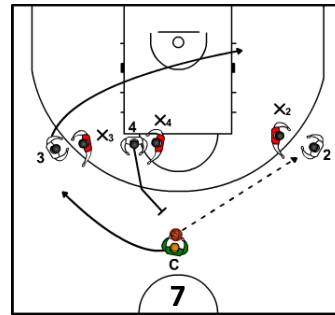
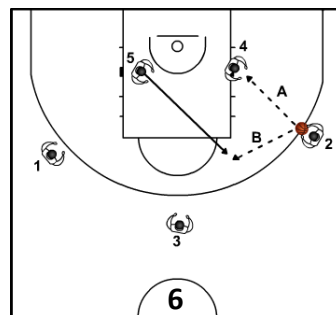
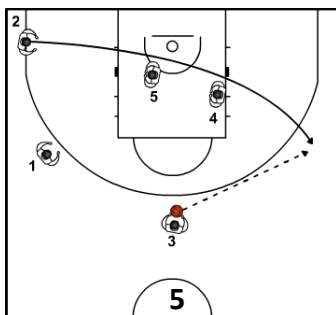
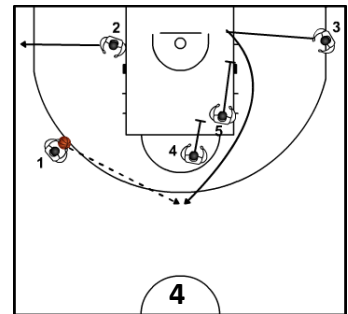
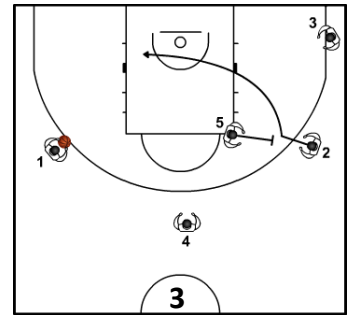
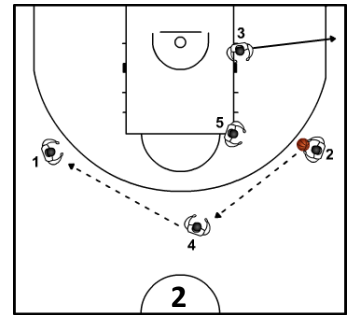
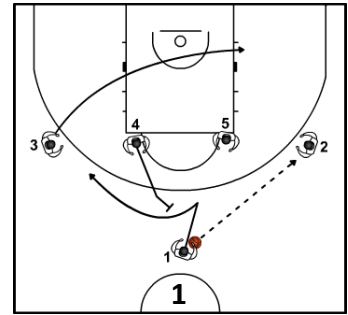
0006

MIN	DESCRIZIONE
	<p><b>#1:</b> (Fig.1) a coppie con un pallone. Tenere forte la palla tra le mani con le braccia distese verso l'alto mentre il compagno, con dei colpetti muove la palla avanti/indietro, destra/sinistra. Il giocatore a terra deve fare resistenza cercando di mantenere il pallone fermo.</p> <p><b>#2:</b> (Fig.2) sempre distesi a terra, partiamo con le braccia distese in avanti tenendo il pallone tra le mani. Scendiamo con la palla verso destra e verso sinistra. Non devo andare a toccare a terra con le braccia, le spalle rimangono a terra.</p> <p><b>#3:</b> (Fig.3) palla tra le ginocchia, faccio delle torsioni laterali e scendo una volta verso destra, ritorno e scendo verso sinistra.</p> <p><b>#4:</b> (Fig.4) palla tra le caviglie. Eseguo dei piegamenti portando le ginocchia verso il petto. Le braccia sono distese ed i palmi delle mani a terra per dare stabilità. Le ginocchia rimangono sempre a 90°.</p> <p><b>#5:</b> (Fig.5) lavoriamo con due palloni a giocatore. Uno posizionato tra le ginocchia ed uno tra le mani con le braccia distese (vedi immagine). Fare resistenza mentre il compagno muove contemporaneamente i due palloni avanti/indietro e destra/sinistra.</p> <p><b>#6:</b> (Fig.6) gomiti e mani a terra, salgo con il bacino e tengo la posizione. Contrarre i glutei, addominali e schiena. Più siamo rigidi meno fatica facciamo. Testa dritta (guarda avanti, cioè verso terra). Se vogliamo aumentare la difficoltà dell'esercizio facciamo andare i giocatori sulla punta dei piedi.</p> <p><b>#7:</b> (Fig.7) veniamo su appoggiando le mani sulla palla e restando in equilibrio. Il corpo deve essere in linea e lo sguardo in avanti.</p> <p><b>#8:</b> (Fig.8) come esercizio precedente ma con una sola mano. Teniamo la posizione poi eseguiamo l'esercizio con l'altra mano.</p> <p><b>#9:</b> (Fig.9) come esercizio precedente, ma ora mi passo la palla da una mano all'altra facendola rotolare lentamente. Il corpo rimane sempre disteso e staccato da terra.</p>



ENRICO PETRUCCI	OBBIETTIVO: COSTRUZIONE ATTACCO CONTRO DIFESA AD UOMO	02
DATA: 23 Apr 2013		

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>PRESENTAZIONE ATTACCO ALLA UOMO, GIOCO A TERMINE</b> (Diagr. 1-6)
15'	<b>ATTIVAZIONE</b> <b>#1 - 1C0:</b> su due canestri, file centrali, primo senza palla. Smarcamento di O1, ricezione in ala, varie conclusioni. <b>#2 - 3C0:</b> 3 esterni, palla da O1 a O2 in ala, taglio di O3, ricezione e tiro. VAR.: skip O2 a O1, palla dentro a O3 che taglia fuori il difensore.
35'	<b>PARTE CENTRALE</b>
(10')	<b>#3 - 3c3 + A:</b> (Diag. 7-8) obiettivo: ribaltamento di lato e lavoro sui primi movimenti del gioco (taglio ala e blocco verticale).
(15')	<b>#4 - 4c4:</b> (Diag. 9). obiettivo: ribaltamento di palla ed isolamento di O1 per giocare 1c1 (usare soluzioni viste nell'attivazione). Soluzioni: 1) palla da O2 a O3 spalle a canestro; 2) isolamento di O1; 3) taglio di O2; 4) blocco verticale per soluzione di O3.
(10')	<b>#5 - 4c4 + A:</b> (Diag. 10-11). Lavoriamo sul blocco cieco di O5 per O2, proseguiamo con i blocchi stagger verticali di O5 e O4 per O3 e successivi blocchi stagger orizzontali per O2.
1'	<b>ACQUA</b>
25'	<b>FASE FINALE</b>
	<b>#6 - 5c5 agonistico:</b> (Diag. 12). Giochiamo meta' campo con 3 recuperi della difesa per passare in attacco.
10'	<b>#7 - Tiro a coppie/ Tiro libero.</b>



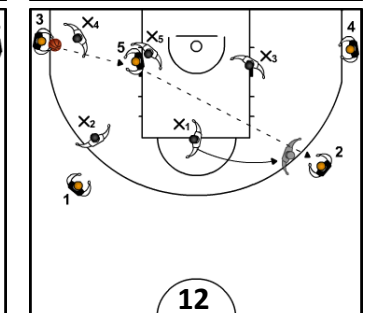
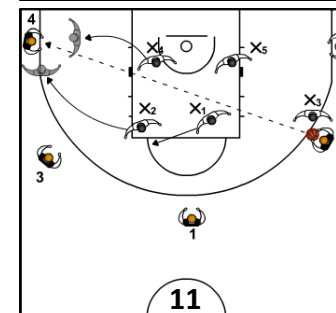
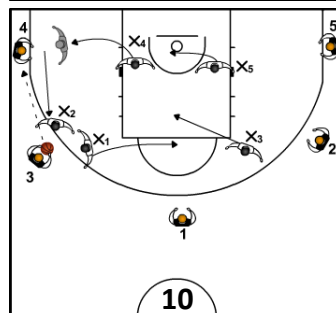
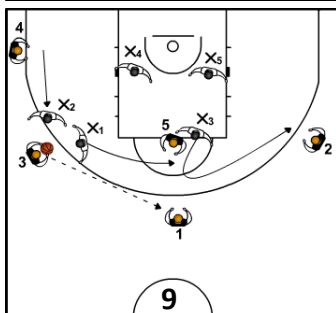
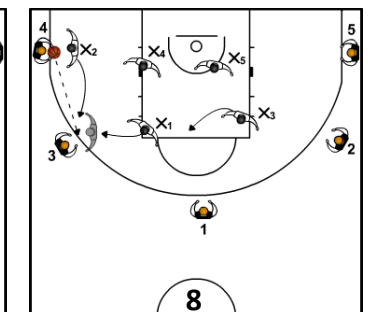
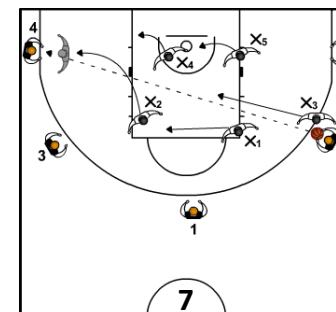
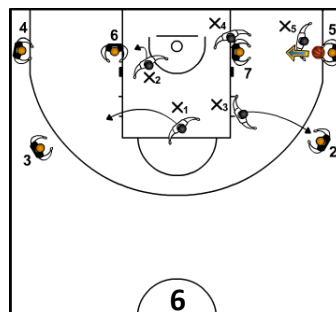
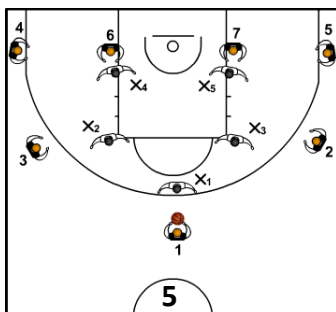
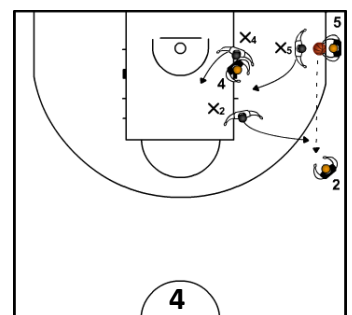
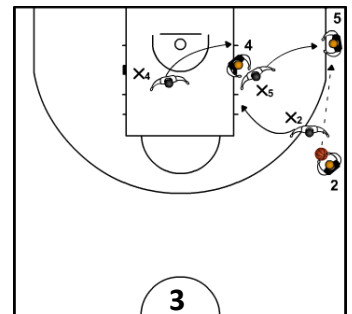
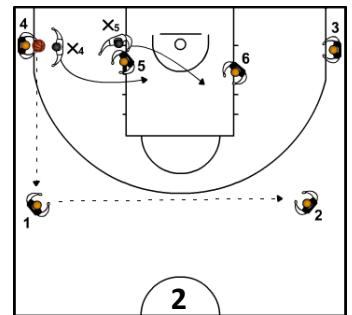
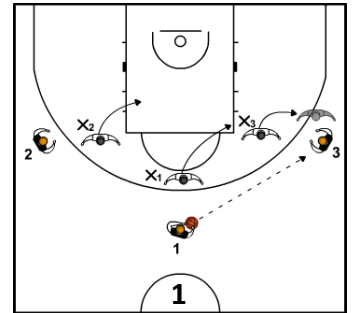


DATA:

OBBIETTIVO: COSTRUZIONE DIFESA A ZONA 3-2

0007

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1 - ZONE DI COMPETENZA:</b> zone di competenza di 1-2-3-4-5.
5'	<b>#2 - 3C3:</b> (Diag. 1) passaggio da O1 a O3, X3 esce molto aggressivo forzando l'attaccante al centro. X1 chiude il passaggio ad un eventuale post alto e pronto a raddoppiare una penetrazione di O3. X2 fa un passo nella direzione del canestro.
5'	<b>#3 - MOVIMENTO DI X4 E X5:</b> (Diag. 2) 6 attaccanti vs 2 difensori. La palla esce da un angolo: in questo caso X4 vola davanti a O4, X5 fa un passo verso l'alto prima di muoversi lateralmente. Con palla a O2, X5 è davanti a O5, X4 lo segue; con palla in angolo ad O3, X5 esce forte. Attenzione: X4 e X5 con palla in angolo difendono sul pivot basso ponendosi all'interno per poi alzarsi sul rovesciamento.
5'	<b>#4 - 3C3 IN UN QUARTO DI CAMPO:</b> (Diag. 3-4) X5 vola contro O5, X4 va all'interno di O4, X2 fa uno scivolamento nella direzione del canestro. Recupero delle posizioni iniziali difensive. Sul ritorno di palla da O5 a O2, X2 tenta di intercettare il passaggio.
5'	<b>#5 - 7 ATTACCANTI CONTRO 5 DIFENSORI:</b> (Diag. 5-6) identificazione di tutte le posizioni difensive. Sul tiro di O4 uso del taglia fuori difensivo.
5'	<b>#5 - 5C5:</b> (Diag. 7) difesa su passaggio Skip, in questo caso da O2 a O4. X2 va forte a difendere l'attaccante in angolo, X4 e X5 occupano le posizioni retrostanti di X2. X1 si sposta lateralmente. Sul passaggio di ritorno, da O4 a O3, X1 attacca forte O3 ponendosi sulla linea di passaggio, dando così il tempo a X2 di recuperare la posizione iniziale (Diag. 8). Recupero posizione iniziale per tornare alla zona 3-2 (Diag. 9). Se la palla torna in angolo, allora uscirà X4 e X5 lo seguirà (Diag. 10).
5'	<b>#6 - USO DEL RADDOPPIO SU SKIP IN ANGOLO:</b> (Diag. 11) X2 forza O4 sulla linea di fondo, pronto ad un raddoppio con O4.
5'	<b>#7 - ADEGUAMENTO DIFENSIVO CONTRO UN ATTACCO 2-3:</b> (Diag. 12) in questo caso, con palla al pivot basso, sulla fuoriuscita della palla O5, O2 è X1 ad uscire su O2, e non X3 che lascerebbe scoperto l'angolo.





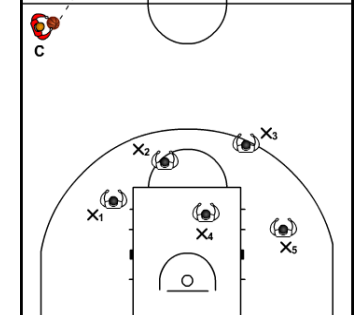
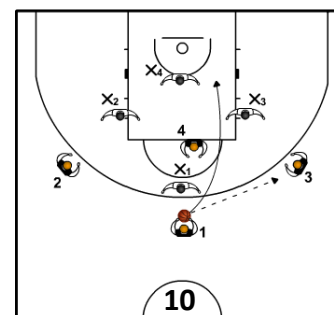
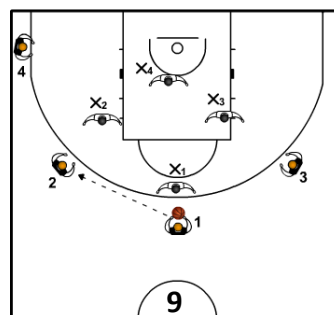
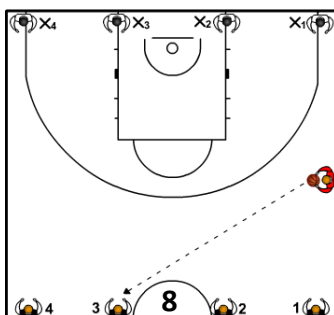
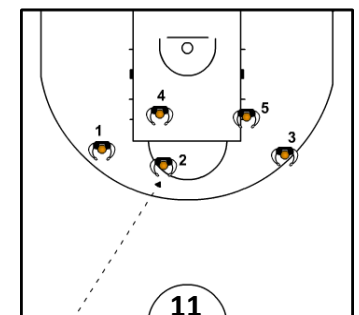
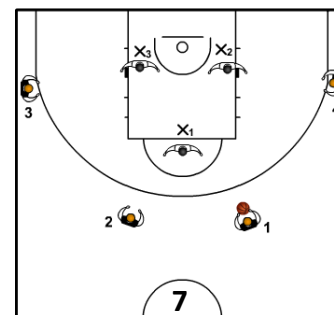
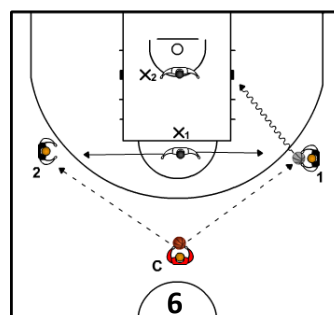
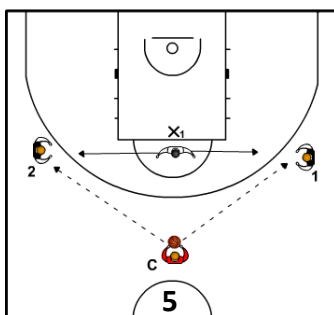
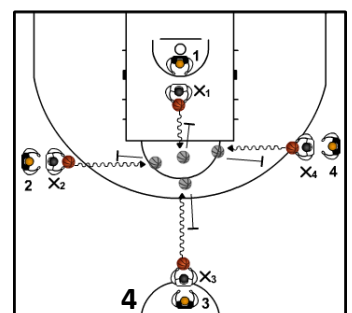
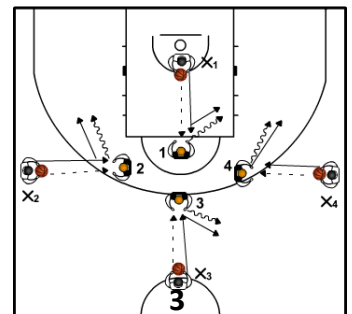
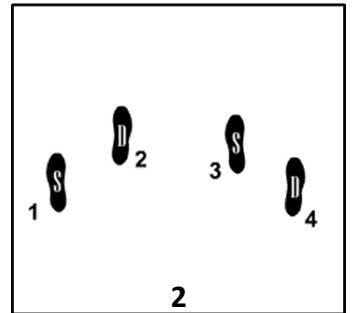
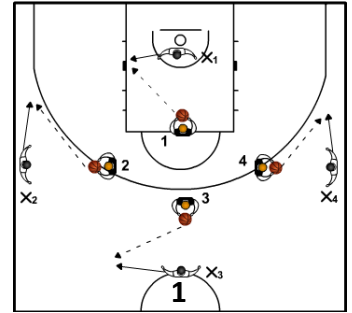


DATA:

OBBIETTIVO: COSTRUZIONE DIFESA A ZONA NELLE GIOVANILI

0004

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1 - MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITA' DIFENSIVA:</b> (Diag. 1) I giocatori si dividono a coppie, ognuna con un pallone; il giocatore senza palla inizia a muovere i piedi avanti ed indietro (diagr. 2), il giocatore con palla la passa circa 1 metro o due a dx o a sx del difensore, il quale la recupera scivolando e la ripassa. Poi invertire i ruoli.
5'	<b>#2 -</b> Esercizio è uguale al precedente, ma il difensore corre indietro di qualche metro, poi sprints avanti verso la posizione dalla quale è partito, muove i piedi, scivola a prendere la palla e la ripassa al compagno.
5'	<b>#3 -</b> (Diag. 3) come ex. Precedente, il difensore si allontana di un metro, passa la palla all'attaccante, sprints verso di lui e si mette in posizione difensiva, l'attaccante fa due palleggi, il difensore scivola cercando di eseguire un buon primo passo di scivolamento.
5'	<b>#4 -</b> (Diag. 4) A coppie, uno dietro l'altro, il primo palleggia in avanti due o tre metri, posa il pallone per terra, si gira e cerca di impedire al compagno di prendere la palla (facendo bodycheck); l'attaccante può partire solo quando il difensore si gira.
5'	<b>#6 -</b> Esercizio è uguale al precedente, ma l'attaccante può partire quando il difensore posa la palla.
5'	<b>#7 -</b> (Diagr. 5) giocatori sono disposti come in figura, il coach passa la palla ad 1 o 2, X1 muove i piedi e cerca di intercettare il passaggio.
5'	<b>#8 -</b> (Diag. 6) Aggiungiamo un difensore, X1 cerca sempre di intercettare (il coach passa la palla un po' più forte rispetto all'esercizio precedente), X2 è in difesa, si gioca 2 vs 2.
5'	<b>#9 -</b> (Diag. 7) giocatori disposti come in figura, i difensori formano un triangolo difensivo ed iniziano a muovere i piedi; gli attaccanti muovono la palla. Appliciamo i nostri concetti fondamentali: un difensore sempre sulla palla a mettere pressione, mai due difensori contemporaneamente sulla palla, un difensore non deve mai essere due volte consecutive sulla palla. <b>VARIANTE:</b> attacco può tagliare e palleggiare.
10'	<b>#10 -</b> (Diag. 8) coach passa ad uno degli attaccanti, il difensore più vicino alla palla sprints e prende il giocatore con palla, gli altri si dispongono in difesa in guardia aperta, senza mai perdere di vista la palla, se c'è un taglio lo chiamo, lo accompagno e lo lascio andare via (senza seguirlo).
10'	<b>#11 -</b> (Diag. 9-10) 4c4 con diverse posizioni iniziali per l'attacco.
15'	<b>#12 -</b> 5c5 a metacampo, difesa uomo. Se coach urla "L" si passa a zona, se urla "pugno" si torna a difendere a uomo. <b>VARIANTE:</b> tutto campo (diagr. 11).



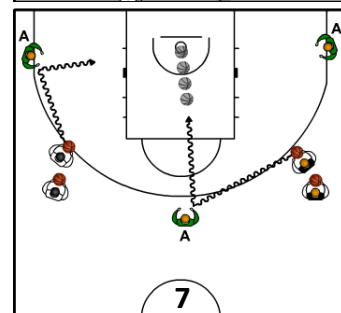
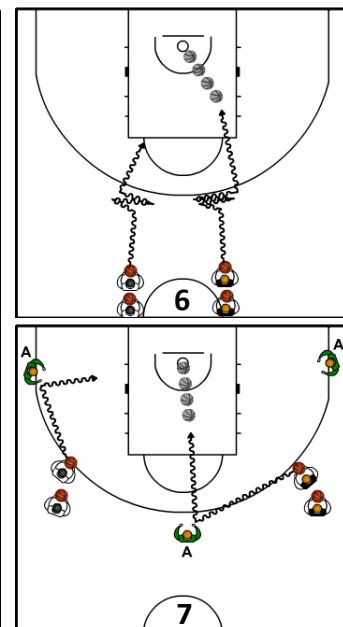
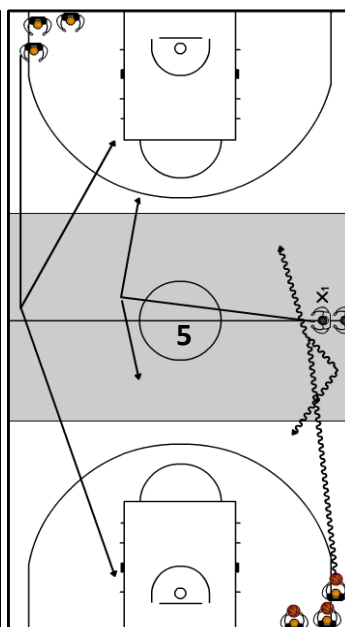
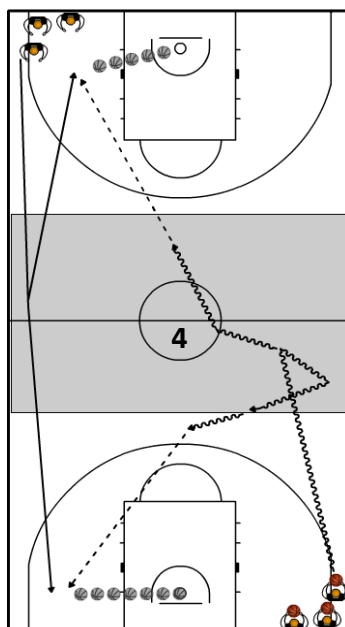
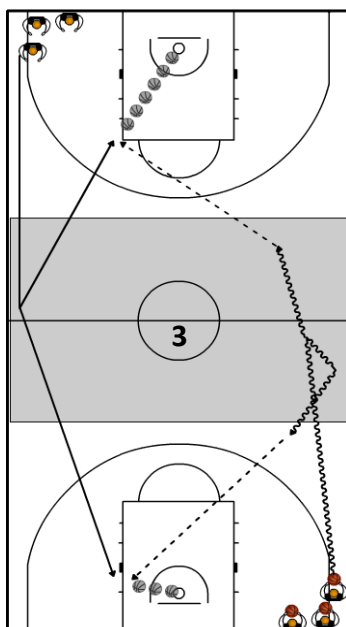
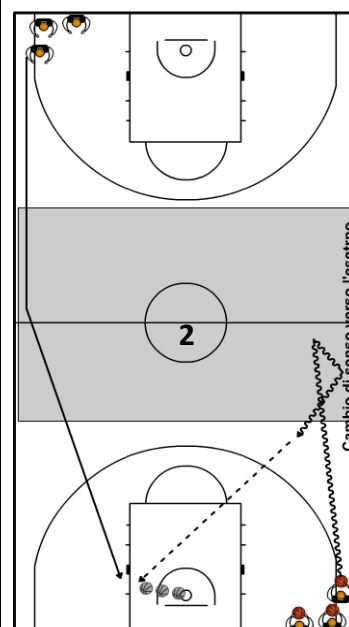
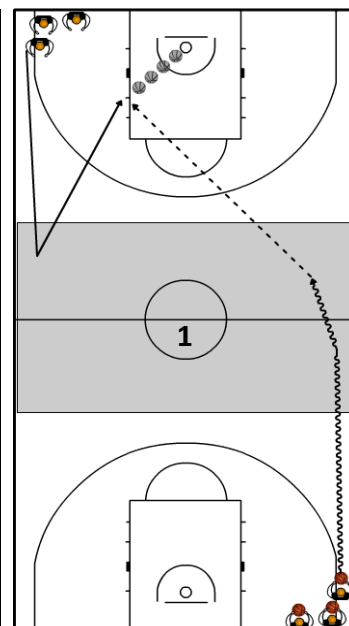


DATA:

OBIETTIVO: LEGGERE E SCEGLIERE

0002A

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1 - 2C0 - COMANDA SENZA PALLA:</b> (Diag. 1) coppie, un pallone, ai due angoli opposti del campo. Comanda il giocatore senza palla. Appena si muove anche il compagno parte in palleggio, nello spazio dei 3 metri del campo di pallavolo decide quando fare un cambio di senso per attaccare il canestro (riprendere il contatto visivo), l'attaccante con palla deve accelerare ed eseguire un passaggio al momento giusto al compagno.
5'	<b>#2 - 2C0 - COMANDA IL PALLEGGIATORE:</b> (Diag. 2) stesso esercizio ma comanda il palleggiatore che, nello stesso spazio, esegue un cambio di senso in palleggio ed esegue un passaggio verso il compagno che corre a canestro (riprendere il contatto visivo).
5'	<b>#3 - 2C0 - COMANDA SENZA PALLA - SCELTA DEL CANESTRO:</b> (Diag. 3) il giocatore senza palla comanda il gioco e sceglie se eseguire un cambio di senso o attaccare il canestro davanti. Il palleggiatore si adegua per il passaggio.
5'	<b>#4 - 2C0 - COMANDA CON PALLA - SCELTA DEL CANESTRO:</b> (Diag. 4) comanda e sceglie chi ha la palla ma la conclusione è con arresto e tiro dall'angolo. Il palleggiatore dopo aver scelto occupa il centro del campo.
5'	<b>#5 - 2C1 - COMANDA SENZA PALLA:</b> (Diag. 5) stesso esercizio con la presenza del difensore che recupera sul giocatore senza palla il quale sceglie il canestro da attaccare cercando di mantenere il vantaggio. Il palleggiatore si adegua velocemente per passare la palla.
5'	<b>#6 - 1C1 TIRO - LEGGERE E SCEGLIERE:</b> (Diag. 6) due file a metà campo, tutti con palla. Comanda il nero. Partenza e arresto sulla linea dei 3 punti, esitazione in palleggio, quando il nero parte verso canestro si muove anche il bianco. Chi segna prima conquista il comando del gioco. Entrata o arresto e tiro, scegliere la soluzione più vantaggiosa.
5'	<b>#7 - 1C1 TIRO - LEGGERE E SCEGLIERE - VARIANTE:</b> stesso gioco ma si parte dalla linea dei 3 punti con dei giochi di ball-handling prima dell'apertura veloce del palleggio. Chi segna conquista il comando del gioco.
5'	<b>#8 - 1C1 TIRO - LEGGERE E SCEGLIERE - VARIANTE "BATTI 5":</b> (Diag. 7) stesso esercizio ma prima di tirare si deve battere il cinque sulla mano di uno dei tre appoggi. Non si può andare in due sullo stesso appoggio a battere il cinque.



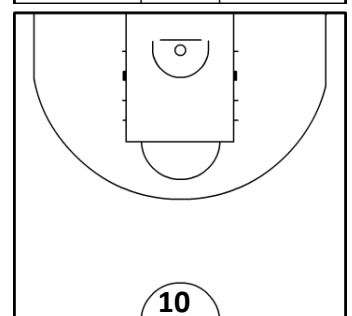
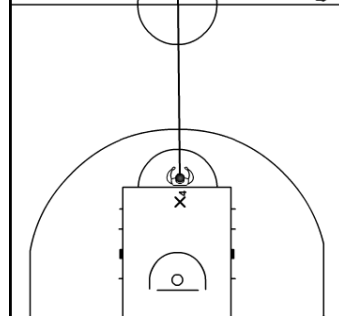
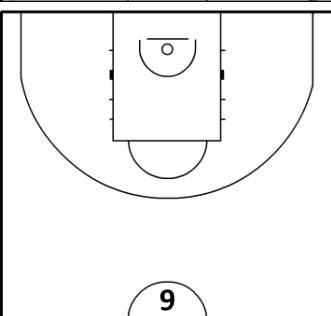
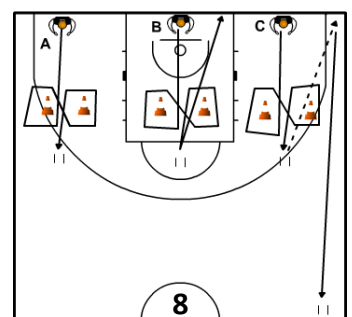
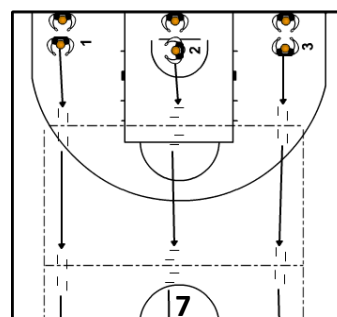
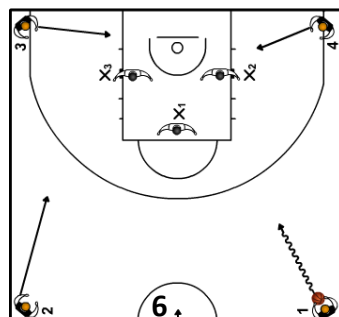
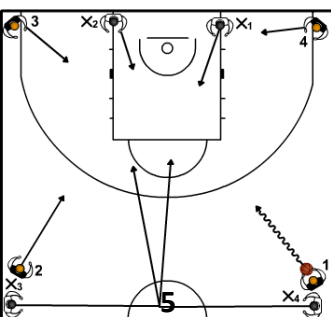
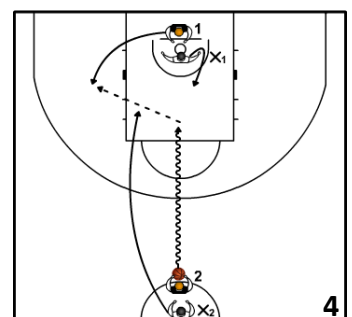
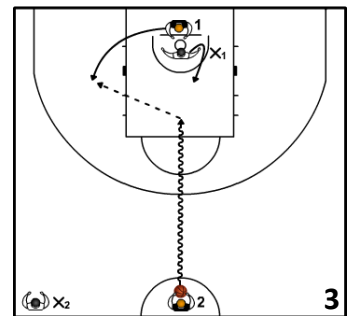
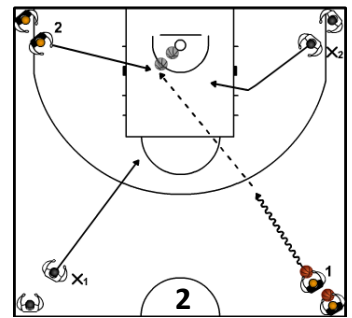
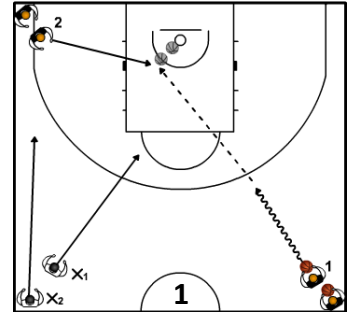


DATA:

OBBIETTIVO: LEGGERE E SCEGLIERE

0002-B

MIN	DESCRIZIONE
	<b>#1C1 HANDICAP + 2C2:</b> (Diag. 1) 1 decide quando partire e cosa fare, attaccare il canestro o passare al compagno che taglia. X1 recupera in difesa. Finita l'azione entra anche X2 da metà campo e si gioca 2c2 all'altro canestro. Dopo un certo numero di azioni si cambiano le posizioni delle due squadre. Variante: i due difensori partono da più vicino.
	<b>#2 - 2C2 DAI QUATTRO ANGOLI DI META' CAMPO + 2C2:</b> (Diag. 2) simile al gioco di prima con i due bianchi che recuperano insieme. Cambiano le scelte, gli spazi e i tempi di chi ha la palla. Variante: i due difensori partono da più vicino.
	<b>#3 - 2C2 DAI QUATTRO ANGOLI DI META' CAMPO + 2C2:</b> (Diag. 3) 1 comanda l'esercizio, sceglie quando partire e dove uscire. Appena si muove parte anche il compagno con la palla da metà campo e il difensore, che dovrà girarsi e difendere sulla palla. Finita l'azione entra anche il secondo giocatore bianco dal lato di metà campo e si gioca 2c2 all'altro canestro.
	<b>#4 - 2C1 + 1 + 2C2:</b> (Diag. 4) stesso esercizio con il secondo difensore bianco che entra subito a recuperare.
	<b>#5 - 2C1 + 1 + 2C2:</b> (Diag. 5) il palleggiatore nero decide quando iniziare e cosa fare. I due difensori bianchi sulla linea di fondo entrano subito in campo mentre i due compagni di metà campo prima battono cinque e poi recuperano.
	<b>#6 - 4C3 + 1:</b> (Diag. 6) comanda il difensore bianco, appena supera la metà campo partono i neri e si gioca.
	<b>#7 - TAPING PIEDI:</b> (Diag. 7) tre file a fondo campo, si lavora sulle linee del campo di pallavolo. Taping veloce su ciascuna linea e scatto verso quella avanti. 1: movimento in avanti. 2: movimento laterale. 3: movimento all'indietro.
	<b>#8 - RAPIDITA' PIEDI + STABILIZZAZIONE:</b> (Diag. 8) tre file a fondo campo, si lavora su due delimitatori bassi e sulla linea di tiro libero. Scatto, movimenti rapidi laterali a otto tra i due delimitatori, scatto e arresto sulla linea di tiro libero mantenendo la posizione di equilibrio per alcuni secondi. A: arresto in equilibrio. B: arresto e al segnale corsa all'indietro. C: arresto e al segnale scivolamento all'indietro su un lato. D: stessa cosa con uno scatto fino a metà campo e arresto.



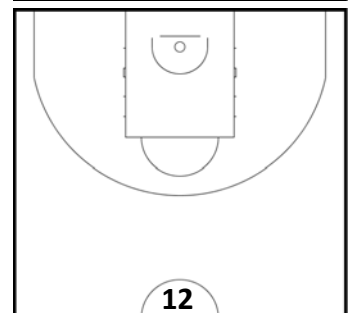
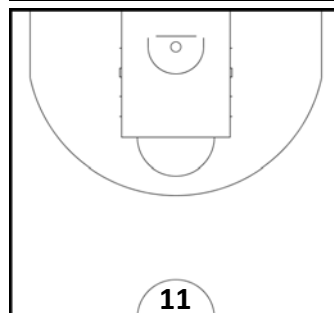
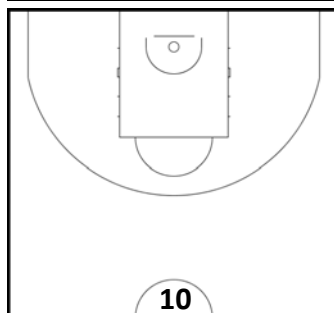
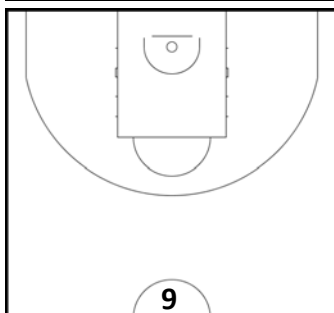
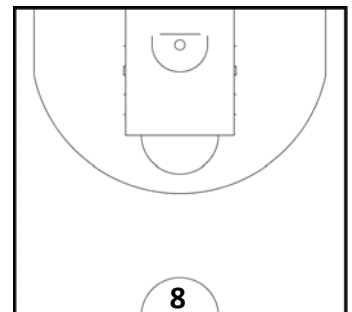
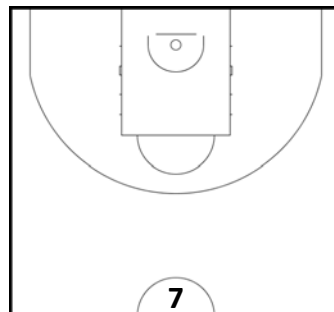
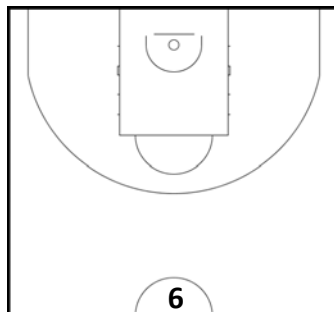
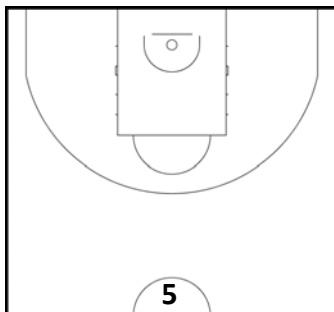
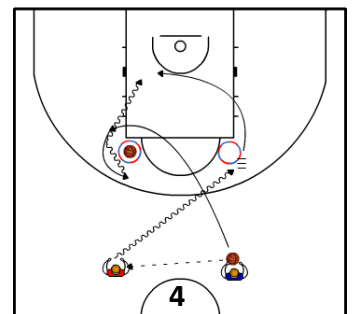
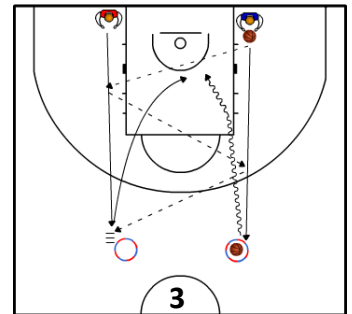
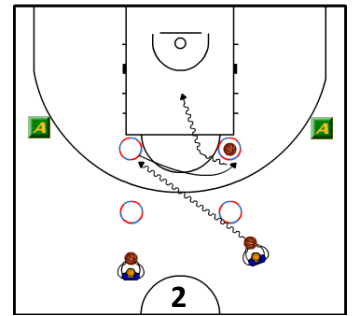
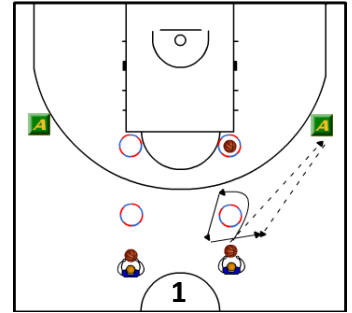


DATA:

OBIETTIVO: FONDAMENTALI CON LE SEDIE

0010

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1:</b> (Diag. 1-2) il giocatore corrispondente alla sedia con la palla esegue un passaggio all'appoggio, gira rapidamente intorno alla sedia e riceve la palla di ritorno dall'appoggio (diag.1); quindi palleggia in diagonale, appoggia la palla sulla sedia vuota, corre verso l'altra sedia arrestandosi di fronte alla stessa, prende la palla ed esegue una partenza incrociata sul lato interno (diag.2).
5'	<b>#2:</b> (Diag. 3) i due giocatori, attaccante e difensore, corrono in avanti eseguendo tre passaggi (tic tac); dopo il terzo passaggio il giocatore rosso poggia la palla sulla sedia vuota; il giocatore blu raccoglie il pallone dall'altra sedia ed inizia a palleggiare verso il canestro per concludere mentre il giocatore rosso cerca di recuperare in difesa.
5'	<b>#3:</b> (Diag. 4) il giocatore blu passa al giocatore rosso, corre passando in mezzo alle due sedie, si arresta davanti a quella con la palla, la prende ed esegue una partenza in palleggio verso il lato esterno; il giocatore rosso palleggia in diagonale verso la sedia vuota, appoggia la palla e corre a difendere sul giocatore blu.



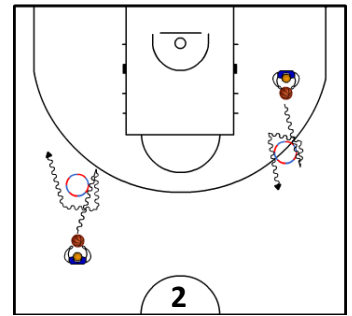
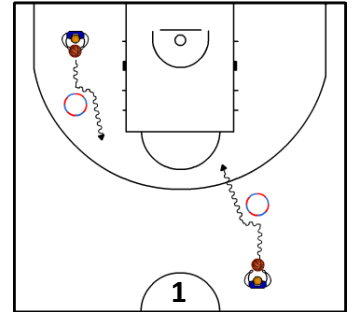


DATA:

OBBIETTIVO: FONDAMENTALI CON LE SEDIE

0008

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1:</b> (Diag. 1) tutti i giocatori con la palla, sedie sparse sul campo. Il giocatore palleggia libero per il campo, quando arriva di fronte ad una sedia si ferma continuando a palleggiare, quindi esegue un cambio di mano frontale ed una ripartenza.
5'	<b>#2:</b> (Diag. 2) Il giocatore palleggia per il campo, quando arriva vicino ad una sedia la supera lateralmente, quindi esegue un arretramento in palleggio, un cambio di mano frontale ed una ripartenza.
5'	<b>#3:</b> (Diag. 3) tutti i giocatori con la palla, sedie accoppiate e vicine, una palla su una sedia. Il giocatore palleggia libero per il campo, quando arriva di fronte alle sedie appoggia la palla su quella vuota, corre per arrestarsi davanti alla sedia con la palla, prenderla ed eseguire una partenza incrociata.
5'	<b>#4:</b> (Diag. 4) tutti i giocatori con la palla, sedie accoppiate e lontane, una palla su una sedia. Il giocatore palleggia libero per il campo, quando arriva vicino alle sedie appoggia la palla su quella vuota, corre con un movimento ad "S" per arrestarsi davanti alla sedia con la palla, prenderla ed eseguire una partenza incrociata.
5'	<b>#5:</b> (Diag. 5) tutti i giocatori con la palla, sedie accoppiate e lontane, una palla su una sedia, un cono fra le due sedie. Il giocatore palleggia libero per il campo, quando arriva vicino alle sedie appoggia la palla su quella vuota, corre con un movimento a doppia "S" per arrestarsi davanti alla sedia con la palla, prenderla ed eseguire una partenza incrociata.
5'	<b>#6:</b> (Diagr. 6) tutti i giocatori a coppie e senza la palla vicino alle sedie, sedie accoppiate e vicine, una palla su ogni sedia. Il giocatore "guida" prende la palla dalla sedia ed esegue una partenza incrociata; l'altro giocatore prende la palla ed esegue una partenza incrociata sul lato opposto.
5'	<b>#7:</b> (Diag. 7) tutti i giocatori con la palla in due file in corrispondenza dei gomiti alti, due sedie, una su ogni gomito alto. Il giocatore palleggia in avanti, appoggia la palla sulla sedia, esegue un giro intorno alla stessa, prende la palla ed esegue una partenza incrociata sul lato esterno.
5'	<b>#8:</b> (Diag. 8) tutti i giocatori con la palla in due file in corrispondenza dei gomiti alti, due sedie, una su ogni gomito alto, una con la palla. Il giocatore corrispondente alla sedia con la palla palleggia in diagonale, appoggia la palla sulla sedia vuota, corre verso l'altra sedia, arresto, prende la palla ed esegue una partenza incrociata sul lato interno.



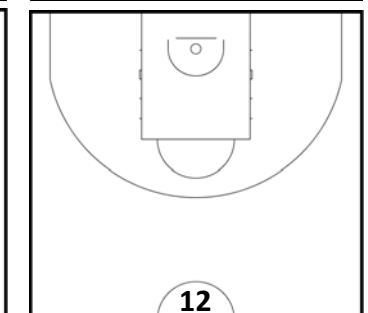
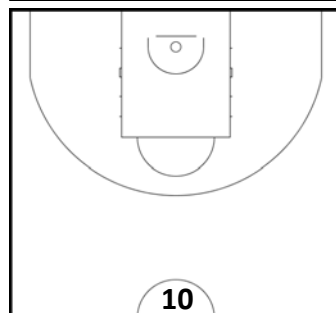
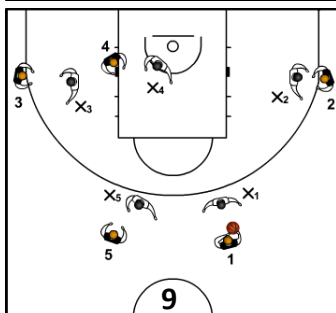
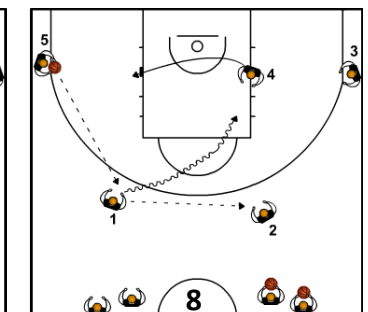
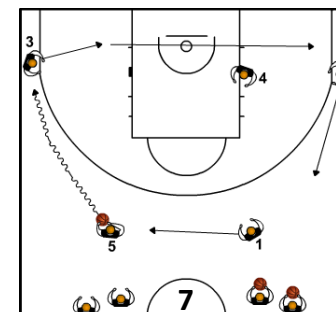
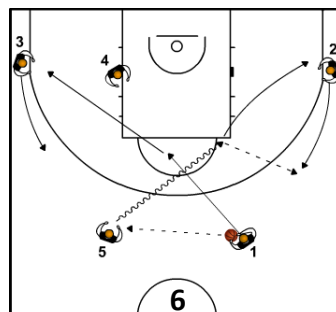
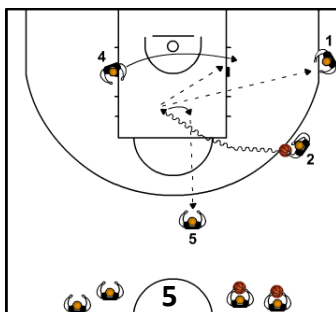
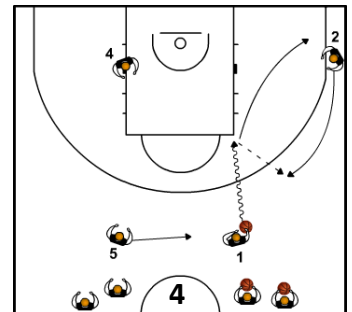
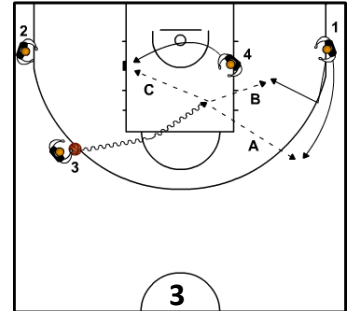
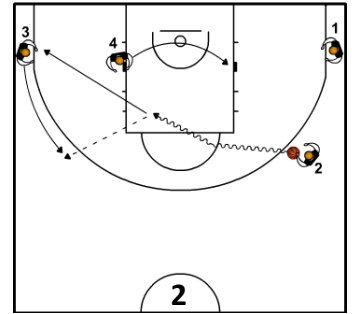
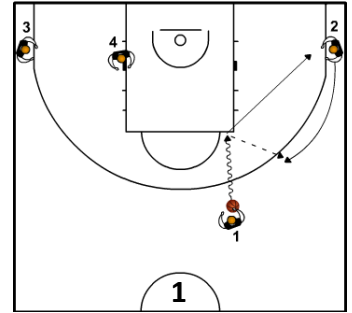


DATA:

OBIETTIVO: PENETRA E SCARICA - COLLABORAZIONI OFFENSIVE

0003

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1 - TRE PENETRAZIONI E POSIZIONAMENTO DEL POST:</b> (Diag. 1-2-3) quattro file, O1, O2, O3 e O4. O1 penetra verso il gomito e scarica ad O2 che sale dietro. O1 va in angolo. O2 penetra sul TL, O4 scala sul lato debole mentre O3 sale e riceve lo scarico. O3 penetra ancora centralmente e 4 scala ancora sul lato debole. Conclusioni già viste.
5'	<b>#2 - TRE PENETRAZIONI E POSIZIONAMENTO DEL POST:</b> (Diag. 4-5) quattro file, O1, O5, O2 e O4. O1 penetra sul gomito, scarica a O2 e va in angolo. O5 rimpiazza O1 mentre O2 penetra in centro. O4 cambia lato scivolando sotto il ferro. 3 linee di passaggio.
5'	<b>#3 - "VELO" CON 5 GIOCATORI:</b> (Diag. 6) cinque file. Come ex #1 solo che partiamo con un blocco/velo di O1 dopo aver passato a O5.
5'	<b>#4 - INGRESSO PALLEGGIO:</b> (Diag. 7-8) cinque file. Sia O5 che O1 possono andare in palleggio verso il giocatore in angolo. L'angolo (O3) lascia spazio e taglia verso l'angolo opposto. Gli altri giocatori perimetrali scalano verso la palla. O5 passa dietro ad O1 che può attaccare il centro in palleggio o passare ad O2 che è salito in guardia. Sulla penetrazione centrale O4 scala sul lato debole.
15'	<b>#5 - 5 CONTRO 5 A META' CAMPO:</b> (Diag. 9) giochiamo 5c5 con difesa ad uomo. Mettiamo tutti i pezzi del nostro lavoro insieme.



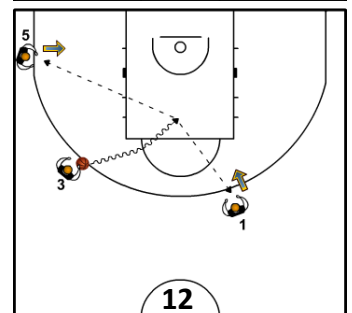
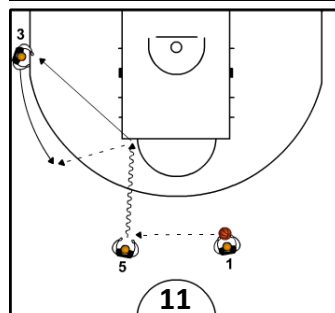
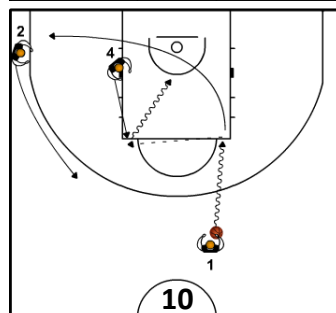
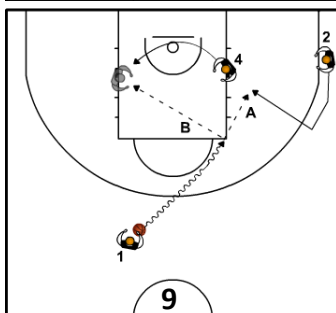
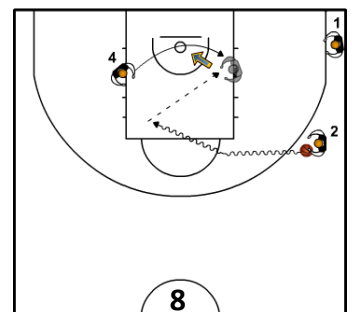
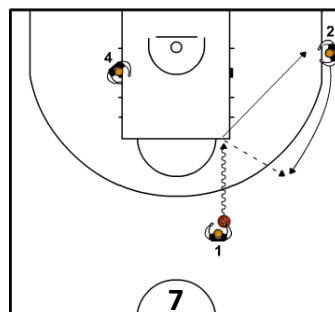
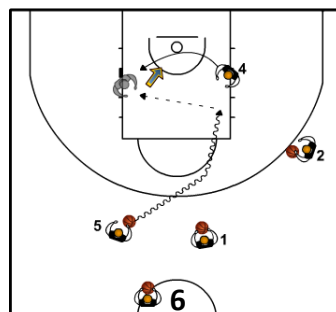
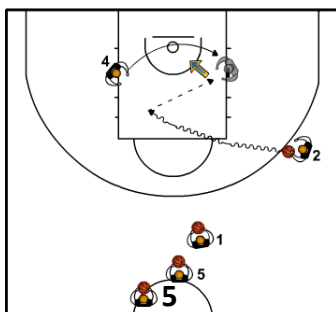
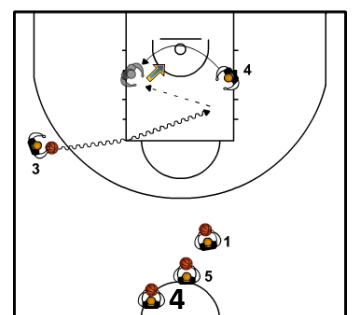
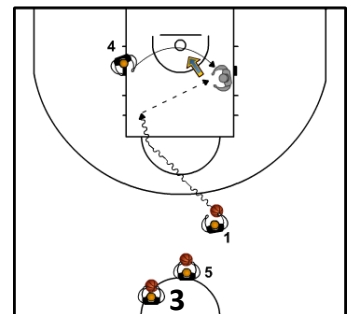
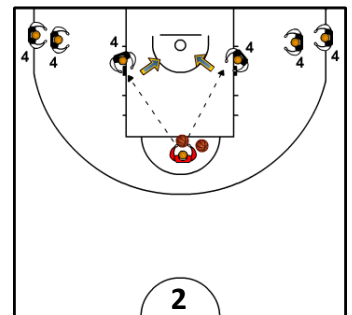
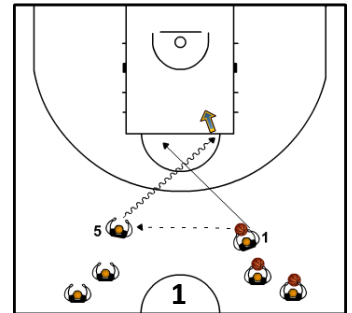


DATA:

OBIETTIVO: PENETRA E SCARICA - COLLABORAZIONI OFFENSIVE

0002

MIN	DESCRIZIONE
5'	<b>#1 - BACK-DOOR DELL'ALA:</b> (Diag. 1) O1 o O5 partono con la palla, passaggio alla guardia e poi O1 porta un "velo" (NON UN BLOCCO). O5 penetra intorno al velo arrestato e tiro.
5'	<b>#2 - RICEZIONE POST E TIRO:</b> (Diag. 2) Coach sulla linea del tiro libero passa al post O4 (uno per lato). Ricezione e tiro immediato - No finte, no palleggi, non portare palla giu'.
5'	<b>#3 - ROTAZIONE POST SUL LATO DEBOLE:</b> (Diag. 3) O4 parte sempre opposto alla palla. O1 penetra verso post che ruota passando sul lato debole, sempre guardando la palla. Eseguiamo l'esercizio da tutte le posizioni perimetrali ala-guardia (Diagr. 4-5-6).
5'	<b>#4 - PENETRAZIONE IN PALLEGGIO DALL'ALA:</b> (Diag. 7-8) O1 attacca il ferro. L'angolo O2 ruota come in precedenza e riceve in ala. Il passatore prosegue il taglio in angolo stesso lato mentre O2 penetra sulla linea del tiro libero, O4 ruota sul lato debole, riceve e conclude da sotto.
5'	<b>#5 - PENETRAZIONE VERSO IL POST:</b> (Diag. 9) O1 penetra da sx verso dx (verso il post basso). O4 (sempre in opposizione alla palla) ruota sul lato debole. O1 arresta sul gomito, O2 gioca backdoor. 2 passaggi aperti per O1: A - verso O2, B - verso O4.
5'	<b>#6 - POST CHE SALE IN GOMITO:</b> (Diag. 10) O1 penetra lungo l'area, O4, gia' sul lato debole, sale verso il gomito sx. O1 passa ad O4 che tira o penetra. O1 prosegue in angolo sx mentre O3 sale in ala.
5'	<b>#7 - PENETRAZIONE DELL'ALA, REVERSE E PASSAGGIO:</b> (Diagr. 11-12) tre file di esterni, O1 passa a O5 che attacca il ferro e dal gomito scarica a O3 che e' salito in ala. O5 va in angolo, O3 penetra sul tiro libero e si arresta in area. Giro dorsale di O3 e possibilita' di servire O5 o O1 per un tiro da fuori.





DATA:

OBBIETTIVO: PREVENZIONE INFORTUNIO GINOCCHIO

0005

MIN	DESCRIZIONE
	<b>RISCALDAMENTO</b>
5'	<b>#1 - LUNGO IL VICOLO:</b> (Diag.1) partenza dall'angolo del campo. Scivolamento difensivo fino al limite dell'area, corsa lungo tutto il campo al 50% della velocità max, scivolamento verso l'angolo, corsa all'indietro.
5'	<b>#2 - SPRINT:</b> (Diag.2) partenza dall'angolo, sprint in diagonale verso l'angolo opposto, ritorno corsa all'indietro.
	<b>DYNAMIC FLEXIBILITY</b>
5'	<b>#3:</b> (Fig.3) tirare il ginocchio al petto e poi tirare la caviglia indietro verso il gluteo. Il piede non deve toccare terra mentre passa da avanti a dietro.
5'	<b>#4 MARCIA FRANKENSTEIN:</b> (Fig.4) partiamo slanciando una gamba in avanti ed andiamo a toccare la punta del piede con la mano opposta. Seconda parte del movimento metto tallone a terra (sempre la stessa gamba), punta alzata, vado a toccare con la mano opposta. Vado avanti.
5'	<b>#5 AFFONDI LATERALI:</b> (Fig.5) partiamo con affondo sulla gamba sinistra, affondo sulla gamba destra, palmi delle mani a terra al centro e gambe distese.
5'	<b>#6:</b> (Fig.6) afferrare sotto il ginocchio e la caviglia. Tiriamo caviglia verso l'alto mentre spingiamo il ginocchio verso il basso.
	<b>EAGLE</b>
5'	<b>#7:</b> (Fig.7) partiamo in accovacciata, gambe divaricate, i gomiti spingono le ginocchia verso l'esterno. Saliamo su in piedi, rotazione su un piede perde e riscendere.
5'	<b>#8 AFFONDO E TORSIONE:</b> (Fig.8) affondo in avanti e torsione del busto sullo stesso lato della gamba avanti. Mani dietro la nuca. Avanzare con affondo su altro lato.

