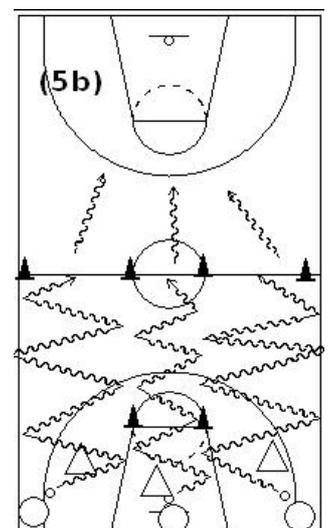
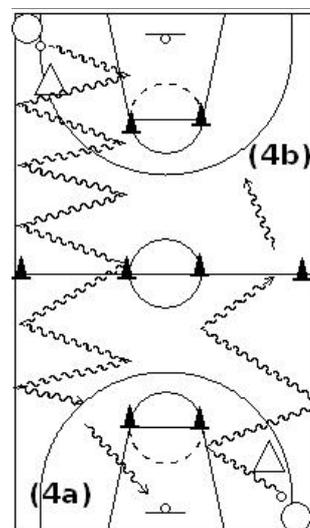
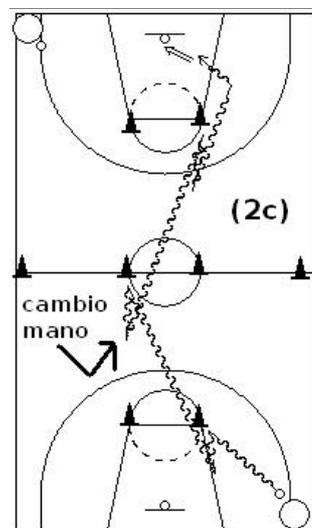
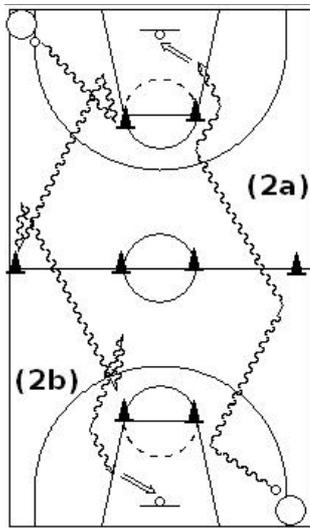
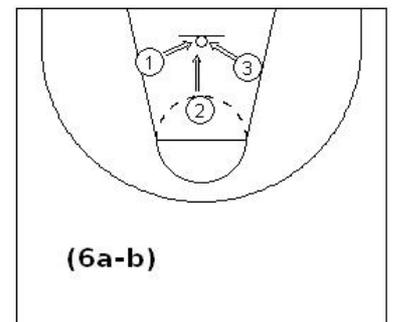
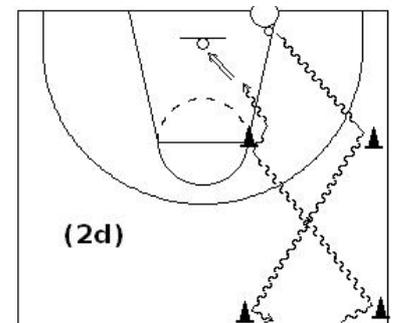
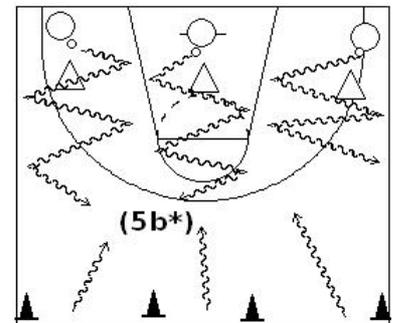


Allenamento n. <b>23</b>	Giocatori a disposizione <b>13</b>	
Luogo: <b>via Cavour</b>	Infortunati	
Data: <b>sab 3 Nov 2007</b>	Assenti <b>5</b>	
Coach: <b>Morelli Luca + vice</b>	Materiale occorrente <b>coni</b>	
<b>Obiettivi offensivi</b>	<b>Obiettivi difensivi</b>	<b>Altri obiettivi</b>
- palleggio mano dx e sx: -- avanti -- indietro -- cambio mano frontale -- cambio di velocità	- - - -	- coordinazione: -- mano dx e mano sx -- mani e piedi - -

Ora inizio	Tempo esercizio	Esercizio
14:00	10' (1)	5 file, tutti con palla, rullata: tallone-pianta-punta, con palla: a- sopra la testa e braccia distese b- una mano, di lato e braccio distesa (sx e dx) c- spostando la palla da lato dx a lato sx e viceversa d- autopassaggio, arresto 1t, dx-sx e salto (i piedi ricadono contemporaneamente), poi sx-dx e salto e- come (d) con la palla che passa sotto le gambe sul primo passo
14:10	20' (2)	Un paio di minuti di cambi di direzione, con palla tra le mani, cioè faccio fare 2a, 2b e 2c senza palleggiare: <b>fare angoli</b> . La palla si può muovere (vedi es. di coordinazione). Cambi di mano frontali ad ogni cono: a- frontale b- due palleggi all'indietro + frontale c- due indietro e cambio velocità al 1°-3° cono, due indietro + frontale al 2° cono d- si palleggia nei 2 sensi e- sul cono n°1 si mette il coach come difensore didattico per forzare la scelta dell'attaccante se fare: cambio mano frontale (2a), due palleggi indietro + cambio mano frontale (2b) o due palleggi indietro + cambio velocità (2c). Parole chiave: ! palleggio basso sotto <b>ombelico</b> ! <b>testa alta</b> senza guardare la palla ! uso <b>corsie</b> : corsia palleggio e corsia gambe ! <b>Mano sopra</b> -dietro-davanti alla palla, mai sotto (sul cambio mano, di lato) ! Creare un' <b>ampio angolo</b> nel cambio mano. Indicazione: il cambio mano frontale si usa a due passi dal difensore (dal cono). In (2c) i ragazzi si incrociano: testa alta. Si conclude sempre in 3°t. Aggiunta a (2c): cambio di velocità immediato al cono, senza fare 2 palleggi indietro.
14:30	10' (3)	Aggiunta fase di coordinazione. La mano non di palleggio: a- ci si copre un occhio b- e' distesa di lato c- e' dietro la testa d- e' attaccata al ginocchio e- avambraccio a 90° a protezione della palla.
14:40	15' (4)	1vs1 sulle due metà verticali del campo. A zig-zag fino: a- alla linea da 3pti, poi 1vs1 b- alla linea di metacampo, poi 1vs1 c- 1vs1 da subito. Nella fase di zig-zag si devono usare le tre modalità (2a, 2b e 2c) viste in precedenza.
14:55	15' (5)	Si parte insieme: a- 1vs1 x 2 b- 1vs1 x 3. Zig-zag fino a metacampo nelle corsie, poi si utilizza tutta l'altra metacampo. (5b*): si rimane nella propria metacampo. Indicazione da dare: 1vs1 negli spazi e testa alta, sia in (5) sia in (7).
15:10	15' (7)	3vs3 in continuità.
15:25	5' (6)	Tecnica di tiro da sotto canestro da tre posizioni: a- a una mano b- a una mano con mano non di tiro che sfiora la palla c- gara di tiro. Si mette la palla in posizione di tiro con una mano, poi si affianca l'altra e poi tiro. Fase "a": posizione 1 e 3, tiro con mano debole. Pos. 2, tiro con mano forte. Fase "b": pos. 2 e 3, tiro mano forte. Pos. 1, tiro mano debole. Fase "c": tiro in posizione 2.
15:30	FINE	Visione periferica in (2): testa in avanti verso il centro del campo e non verso il cono.



### Considerazioni finali

Mancano le finte: esitazione, finta cambio mano, due cambi mani frontali consecutivi, due palleggi all'indietro e due cambi mano frontali, palleggio all'indietro da fermo sul posto (vicino al cono) e poi cambio velocità con la stessa mano...

Il piano di allenamento e' stato modificato dopo utili consigli dal forum di [www.molisebasket.net](http://www.molisebasket.net) e <http://molisebasketcoach.forumfree.net>.