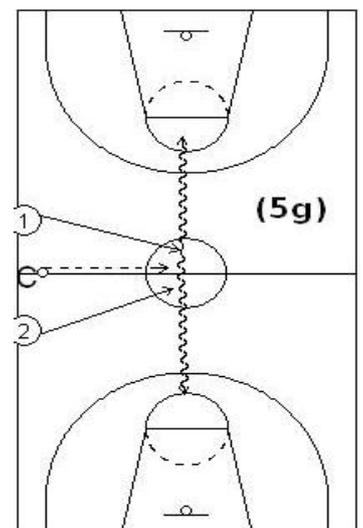
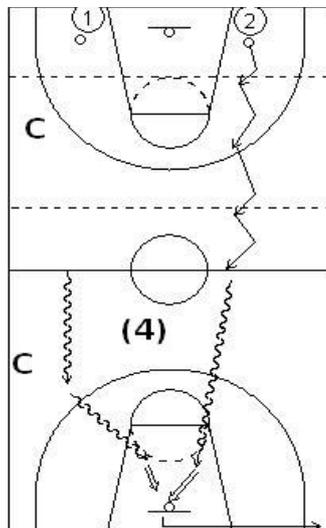
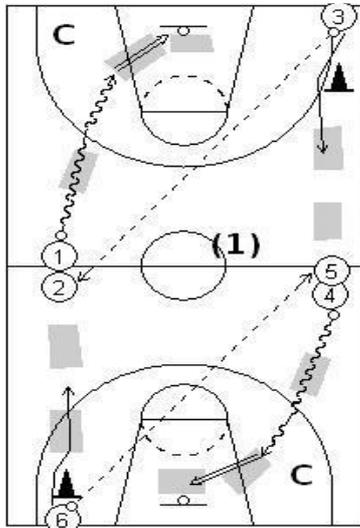
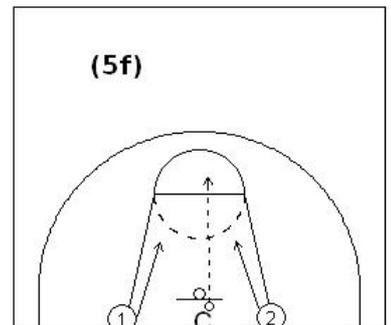
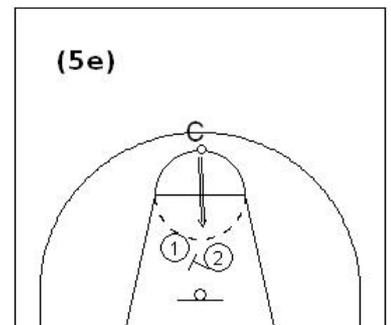
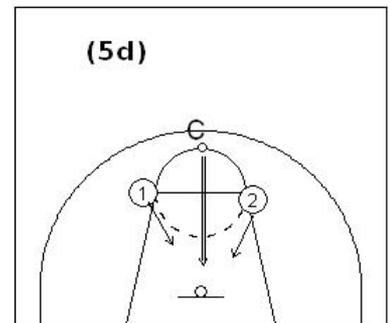


Foglio allenamenti 2007/2008 – Scuola Basket Castellanza – Under17B-'91/'92

Allenamento n. <b>34</b>	Giocatori a disposizione <b>17</b>
Luogo: <b>Castellanza - Medie</b>	Infortunati <b>2: Ricky (caviglia slogata sabato), Bolli (strappo schiena)</b>
Data: <b>mar 27 Nov 2007</b>	Assenti
Coach: <b>Morelli Luca + vice</b>	Materiale occorrente <b>coni, materassini</b>

Obiettivi offensivi	Obiettivi difensivi	Altri obiettivi
- tiro da sotto e da vicino canestro	-	- aumentare l'aggressività
- propriocezione dei piedi	-	- abituare al contatto fisico e alle collisioni
- 1vs1 con palla:	-	-
-- giocare negli spazi	-	-
-- visione periferica	-	-

Ora inizio	Tempo eserc.	Esercizio
19:00	15' (1)	<b>Attivazione:</b> scalzi, si palleggia e si corre passando sopra i materassini + tiro. Rotazioni: chi tira va in angolo di fronte al cono, passa la palla rasoterra (da 3 a 2), fa skip sui materassini e si rimette in coda aspettando la palla. Opzioni di tiro: 3°t, 2°t, normale o in sottomano, di potenza, 3°t e giro la palla intorno alla vita, finta di giro palla con 1 e poi con 2 mani. Opzioni materassini: skip con 1 o 2 piedi, frontale, laterale, calciata, karioka, salti su 1 o 2 piedi, rullata (tallone-pianta-punta)...
19:15	5' (2)	Tecnica di tiro: scalzi, su tre materassini di fronte al canestro, tre file, tiro: a- a una mano b- a una mano + mano debole che sfiora la palla c- senza e con salto. Sui due canestri.
19:20	5' (3)	Spingersi a coppie su un materassino, perde chi mette il piede fuori dal materasso. Opzioni: a- con le mani b- con palla: due mani sulla palla e spingo fuori utilizzando la palla c- da palla contesa: strappando via la palla e rimanendo sul materassino. Sempre senza le scarpe.
19:25	10' (4)	2 file con palla. Si corre con palla in mano, toccando le linee: pallavolo, tiro 3pti, pallavolo e metà-campo, poi si palleggia per fare 3°t. Chi arriva per primo ha la precedenza, l'altro aspetta che ci sia lo spazio libero. Con palla in mano si fa un percorso esterno al campo: skip tra coni piegati lateralmente, slalom tra i coni, si passa la palla ai compagni in fila, salti piedi pari sui gradoni (o corsa), 10 skip sul posto per gamba con un cono (tocco con la punta il cono ad ogni skip). Fase (b): tre file con tre palloni. Opzioni per il tiro: arresto e tiro dentro e fuori dall'area, 3°t, 2°t...
19:35	24' (5)	1vs1 da situazione di contatto + percorso fuori dal campo come es. 4. Opzioni 1vs1: a- da rimbalzo b- da palla vagante (che rotola o che rimbalza ad altezza ombelico) c- da palla contesa. Possibilità: d- spigolo TL, si parte altiro del coach e- in area, ci si spinge facendosi TX a vicenda, al tiro del C a RX f- da fondo campo, coach butta la palla e si gioca 1vs1 g- da metàcampo scegliendo in quale canestro attaccare. ! la palla si raccoglie da terra con 2 mani <b>lateralmente</b> oppure si può spizzicarla con 1 mano quando rimbalza. Fase (2): 2vs2. Opzioni: su tuttocampo o su metàcampo.
19:59	1' (6)	Acqua.
20:00	15' (7)	3vs3 sulle due metàcampo: a- piccoli vs piccolo e lunghi vs lunghi b- misti vs misti. ! chi ha la palla gioca <b>1vs1</b> : penetrae e scaricare ! <b>buttarsi su ogni pallone</b> ! chi segna, regna. Indicazioni: chi è senza palla e non riceve, fa subito back-door. Chi ha la palla, ha la precedenza. Chi è senza palla deve muoversi per creare una linea di passaggio e portare via il proprio difensore. Giocare negli spazi. Chi ha la palla gioca 1vs1 con la testa alta.
20:15	15' (8)	3vs3 a invertire ! chi attacca, poi pressa fino a metàcampo (se recupera la palla attacca nell'altra metàcampo). ! i playmaker devono chiamare la palla gridando "PALLA".
20:30	FINE	



<b>Considerazioni finali</b>	- i palloni a disposizione sono 8-9.
	- aggiunta a (1): cambio giro per fare terzo tempo di dx e nello stesso momento cambiare le opzioni di skip sui materassini.