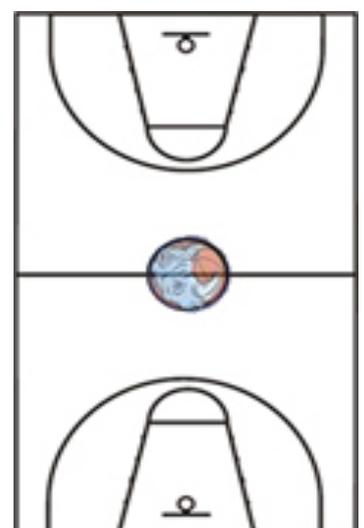
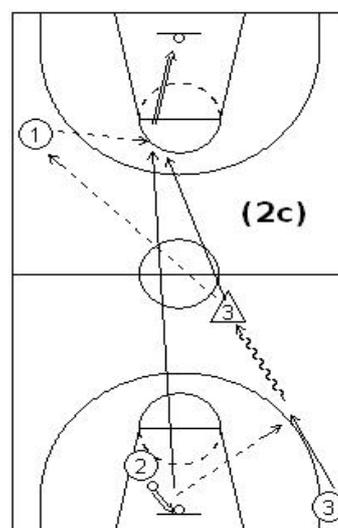
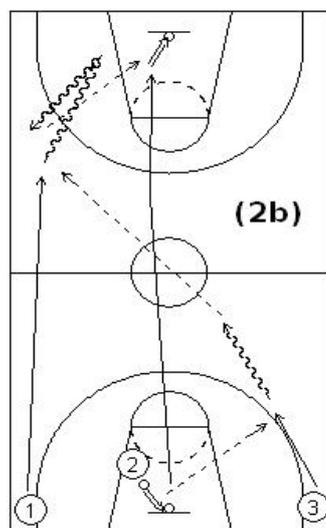
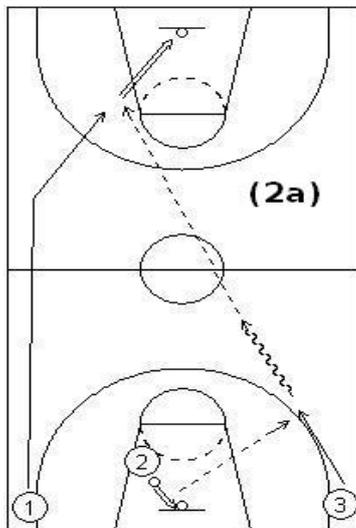
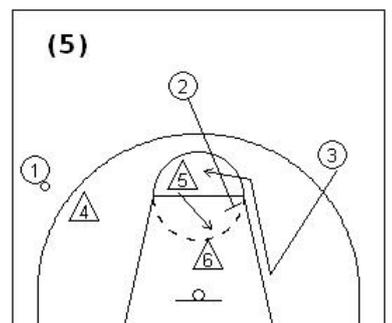
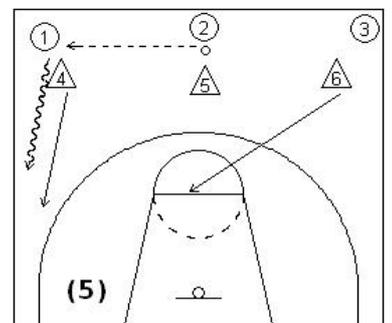
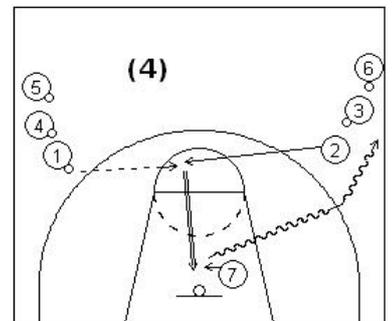


Allenamento n. 4?	Giocatori a disposizione 13
Luogo: campo B	Infortunati
Data: ven 18 Gen 2008	Assenti ?
Coach: Morelli Luca + Moroni	Materiale occorrente

Obiettivi offensivi	Obiettivi difensivi	Altri obiettivi
- contropiede	- comunicare e parlare in difesa	- correre
- blocco verso attaccante senza palla	- difesa blocco sul lato debole	-
- collaborazione a 3	- posizionamento difensivo lato debole	-
-	-	-
-	-	-

Ora inizio	Tempo eserc.	Esercizio
18:30	10' (1)	Attivazione: treccia a tre con varie modalità di tiro, ad esempio: tiro in 3 ^o t con tocco della retina o del tabellone o del ferro. Fase 2) due terzetti sempre in campo, una palla a terzetto, treccia nei due sensi di corsa ! testa alta mentre si corre
18:40	15' (2)	Contropiede a tre: 2 tira sotto canestro, cattura la palla con un salto, fa apertura a 3 (che scatta in diagonale, appena 2 ha toccato la palla in volo nel rimbalzo, puntando il cerchio di metacampo), passaggio di 3 a 1 prima di metacampo (se 1 è davanti alla palla, altrimenti 3 continua a spingere il Palleggio) e tiro in 3 ^o t senza palleggio. Opzioni: a- tiro di 1 e 2 prende la palla prima che tocchi b- non c'è il tiro di 1, esce in palleggio fuori dai 3pti e passa al taglio di 2 (che tira in 3 ^o t) c- chi ha preso l'apertura, cioè 3, va a ostacolare/difendere su chi ha fatto l'apertura e dovrà tirare, cioè 2.
18:55	20' (3)	3vs3 a invertire. Chi attacca torna in difesa contro il terzetto che era fuori (minimo 12 giocatori).
19:15	10' (4)	Tiro con ricezione da passaggio: 2 squadre. Vari tipi di tiro: 2pti, 3pti, da uno o da due palleggi. Per velocizzare il recupero della palla, partire sempre con un giocatore senza palla (7) sotto canestro va a rimbalzo (consiglio di Andrea Schiavi). Poi chi ha tirato va a prendere il rimbalzo del tiro del compagno successivo, così si possono tirare molti più tiri (tutti con la palla tranne due: 2 e 7). Rotazioni: 7 torna in fila dove era posizionato chi ha tirato (2 era nella fila di destra).
19:25	20' (5)	3vs3 a metacampo, con obbligo primo passaggio laterale e blocco sul lato debole. Quando la difesa recupera il pallone, fa apertura all'attaccante centrale. Il terzetto che entra in attacco non aspetta che la difesa si posizioni (così gli attaccanti devono passare rapidamente dall'attacco alla difesa). ! parlare in difesa: il difensore del bloccante chiama blocco e chi subisce blocco chiama cambio . La nostra regola è di cambiare su ogni blocco, se è il caso di cambiare. Mentre la palla volta dal giocatore 2 al giocatore laterale 1 (passaggio), il difensore 6 si stacca dal lato debole mettendo un piede sulla linea canestro-canestro, perchè 1 può giocarsi 1vs1 mentre c'è la situazione di blocco su lato debole. Dopo il blocco, si gioca liberi.
19:45	15' (6)	5vs5 tuttocampo (si parte con una fila: bianco-scuro-bianco-scuro... con tap-in su tabellone). Eserc visto fare da Matteo Losco. Si arriva a 5 punti. Ogni canestro vale 1 punto, se l'attacco prende il rimbalzo e segna, vale 2 punti (su secondo possesso, il canestro vale doppio). Poi a metà partita si aggiunge: canestro su contropiede vale 2 punti. Il "doppio punto" è utile per stimolare i ragazzi a puntare l'attenzione su aspetti che si ritiene importanti. Ad esempio: per la difesa, il tagliafuori e rimbalzo difensivo e la copertura dal contropiede avversario oppure per l'attacco, correre e provare a fare contropiede e andare a rimbalzo di attacco.
20:00	5' (7)	TL: 3 volte 2 su 2 per andare in doccia. Se faccio 2 su 2 posso provare subito a fare il secondo 2/2.
20:05	FINE	



Considerazioni finali	- (3) variante del 3vs3 a invertire: se i giocatori sono pochi, si ruota come il 3vs3 classico su un lato del campo e nell'altro lato si ruota come 3vs3 a invertire (su questo lato ci sarà il serbatoio dei giocatori fermi). Se invece i giocatori sono tanti (minimo 16) si può fare 4vs4 a invertire.
	- i tempi degli esercizi sono solo indicativi. E' impensabile in una squadra giovanile poter rispettare le tempistiche (da coach Tunez).
	- i ragazzi non sono abituati (sono timidi?) a parlare in difesa, invece in attacco per chiamare palla hanno la voce per parlare, anche a sproposito.