

PROGRAMMAZIONE RITIRO 2016
VENERDI' 02 SETTEMBRE

- Ore 08.00 Ritrovo e partenza
- Ore 08.20 Ritrovo all'Hotel Carnia per aggregare i tolmezzini
- Ore 09.00 Arrivo in albergo e scarico bagagli
- Ore 09.10 Trasferimento in palazzetto
- Ore 09.30 Inizio allenamento:
 - Monopoli: 09.30/10.00 Principale: Attivazione neuromuscolare
 - Bettarini: 10.00/11.00 Principale: U16 Contropiede
 - Simonaggio: 10.00/11.00 Secondario: U15 Palleggio, cambi direzione
 - Bettarini: 11.00/12.00 Principale: U15 Contropiede
 - Simonaggio: 11.00/12.00 Secondario: U16 Palleggio, cambi direzione
 - Bettarini: 12.00/13.00 Tiro
 - Simonaggio: 12.00/13.00 Tiro
 - Monopoli: Analisi particolari difficoltà individuali e/o generali da colmare
- Ore 13.00 Fine attività e trasferimento in hotel
- Ore 13.30 Pranzo
 - Riunione tecnica
 - .
- Ore 14.30 sistemazione camere e riposo
- Ore 15.00 trasferimento in palazzetto
- Ore 15.30 Inizio attività
 - Attività motoria coordinativa e di riscaldamento con Monopoli:
 - Monitoraggio atleti da parte di Monopoli e lavori specifici
 - Test motori:
 - Gambe:
 - Elevazione
 - Salto in lungo da fermo
 - Braccia:
 - Lancio della palla medica
 - Rapidità:
 - T-Test
 - Leger
 - Continuazione lavori specifici sui diversi campi.
 - Betta: difesa
 - Simonaggio: fondamentali
 - Di Doi: fondamentali ed assistenza Bettarini
 - Monopoli: lavori individuali e schede di allenamento individuale.
- Ore 20.00 Fine attività
- Ore 21.00 Cena e serata libera in centro
 - Riunione tecnica
 - Riunione regolamento con accompagnatrici
 - Elenchi documenti da produrre da parte delle accompagnatrici

PROGRAMMAZIONE RITIRO 2016
SABATO 02 SETTEMBRE

- Ore 07.30 Sveglia e preparazione borse
- Ore 07.45 Colazione
- Ore 08.00 Trasferimento palazzetto
- Ore 08.30 Inizio allenamento:
 - Monopoli: 08.30/09.00 Aperto: Attivazione cardiocircolatoria
 - Bettarini: 09.00/10.00 Principale: U16 Mentalità difensiva
 - Di Doi Simo.: 09.00/10.00 Secondario: U15 Passaggio
 - Di Doi: 10.00/11.00 Principale: U15 Mentalità difensiva
 - Betta Simo.: 10.00/11.00 Secondario: U16 Passaggio
 - Bettarini: 11.00/11.45 Principale: U16 Difesa
 - Di Doi Simo.: 11.00/11.45 Secondario: U15 Tiro
 - Di Doi: 11.45/12.30 Principale: U15 Difesa
 - Betta Simo.: 11.45/12.30 Secondario: U16 Tiro
 - Monopoli: 12.30/13.00 Defaticamento ed analisi particolari difficoltà individuali e/o generali
- Ore 13.00 Fine attività
- Ore 13.30 Pranzo e riposo
 - Riunione tecnica
 - .
- Ore 15.30 Trasferimento palazzetto
- Ore 16.00 Inizio attività
 - Monopoli: 16.00/16.30 Aperto: Attivazione cardiocircolatoria
 - Di Doi : 16.30/17.30 Principale: U15 Collaborazioni Offensive
 - Betta Simo.: 16.30/17.30 Secondario: U16 Fondamentali in post basso
 - Bettarini: 17.30/18.30 Principale: U16 Collaborazioni Offensive
 - Di Doi Simo.: 17.30/18.30 Secondario: U15 Fondamentali in post basso
 - 18.30/18.50 Principale: PARTITA
 - 18.50/19.30 Principale Tiro
 - Monopoli: 19.30/20.00 Defaticamento ed analisi particolari difficoltà individuali e/o generali
- Ore 20.00 Fine attività
- Ore 21.00 Cena ed attività libera
 - Riunione tecnica
 - .

PROGRAMMAZIONE RITIRO 2016
DOMENICA 04 SETTEMBRE

- Ore 07.30 Sveglia e preparazione borse
- Ore 07.45 Colazione
- Ore 08.00 Trasferimento palazzetto
- Ore 08.30 Inizio allenamento:
 - Monopoli: 08.30/09.00 Aperto: Attivazione cardiocircolatoria
 - Bettarini: 09.00/10.00 Principale: U16
 - Di Doi Simo.: 09.00/10.00 Secondario: U15
 - Di Doi: 10.00/11.00 Principale: U15
 - Betta Simo.: 10.00/11.00 Secondario: U16
 - Bettarini: 11.00/11.45 Principale: U16
 - Di Doi Simo.: 11.00/11.45 Secondario: U15
 - Di Doi: 11.45/12.30 Principale: U15
 - Betta Simo.: 11.45/12.30 Secondario: U16
 - Monopoli: 12.30/13.00 Aperto: Defaticamento e bagnetto!!!!
- Ore 13.00 Fine attività
- Ore 13.30 Pranzo e riposo
 - Riunione tecnica
 - .
- Ore 15.30 Trasferimento palazzetto
- Ore 16.00 Inizio attività
 - Monopoli: 16.00/16.30 Aperto: Attivazione cardiocircolatoria
 - Di Doi : 16.30/17.30 Principale: U15
 - Betta Simo.: 16.30/17.30 Secondario: U16
 - Bettarini: 17.30/18.30 Principale: U16
 - Di Doi Simo.: 17.30/18.30 Secondario: U15
 - Di Doi: 18.30/19.30 Principale: U15
 - Betta Simo.: 18.30/19.30 Secondario: U16
 - Monopoli: 19.30/20.00 Defaticamento ed analisi particolari difficoltà individuali e/o generali
- Ore 20.00 Pizza

Spazi da utilizzare

- | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------------------|
| • Campo principale: | Bettarini/ Di Doi | Aspetti tecnico tattici |
| • Campo secondario: | Simonaggio, Di Doi e Bettarini | Fondamentali individuali |
| • Corridoi laterale: | Monopoli | Lavori specifici e test |

Fondamentali da trattare

- Fondamentali individuali d'attacco: tutti i fondamentali sia fronte che spalle a canestro, prevalentemente tempi di recupero dal lavoro fisico previsto negli altri spazi, quindi senza difesa e con attenzione alla tecnica di esecuzione.
 - Ball-handling
 - Palleggio
 - Passaggio
 - Tiro
 - Cambi di mano e direzione

Aspetti tecnico tattici

- Attacco: esercizi analitici su apertura e conduzione con e senza difesa, esercizi di spaziatura e conclusioni a canestro in situazioni di contropiede con e senza difesa. Esercizi per i rimorchi, spaziature con palla in post e del giocatore in post, tagli dal lato debole, idee di passaggio consegnato.
 - Da contropiede primario a transizione
 - Apertura, ricezione e conduzione, spaziatura della prima ondata sulle 3 fasce
 - Seconda ondata: 1° rimorchio in post basso e secondo rimorchio per ribaltare il lato
 - Dal 2VS2 al 5VS5: idea di contropiede e transizione offensiva
- Difesa:
 - Mentalità difensiva aggressiva
 - Difesa sulla palla a tutto campo
 - Posizione difensiva
 - Uso delle braccia
 - Difesa a muro
 - Collaborazioni difensive a 3,4,5 con idea di aiuto e recupero.
 - Difesa allungata con raddoppi????????????
- Lavoro atletico
 - Resistenza
 - Rapidità
 - Mobilità articolare
 - Core stability
 - Test fisici
 - Lavoro in scarico
 - Valutazioni antropometriche e funzionali
- Colloqui individuali e compilazione scheda atleti.