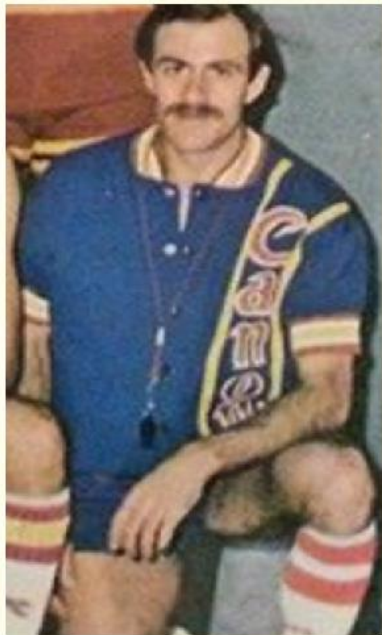
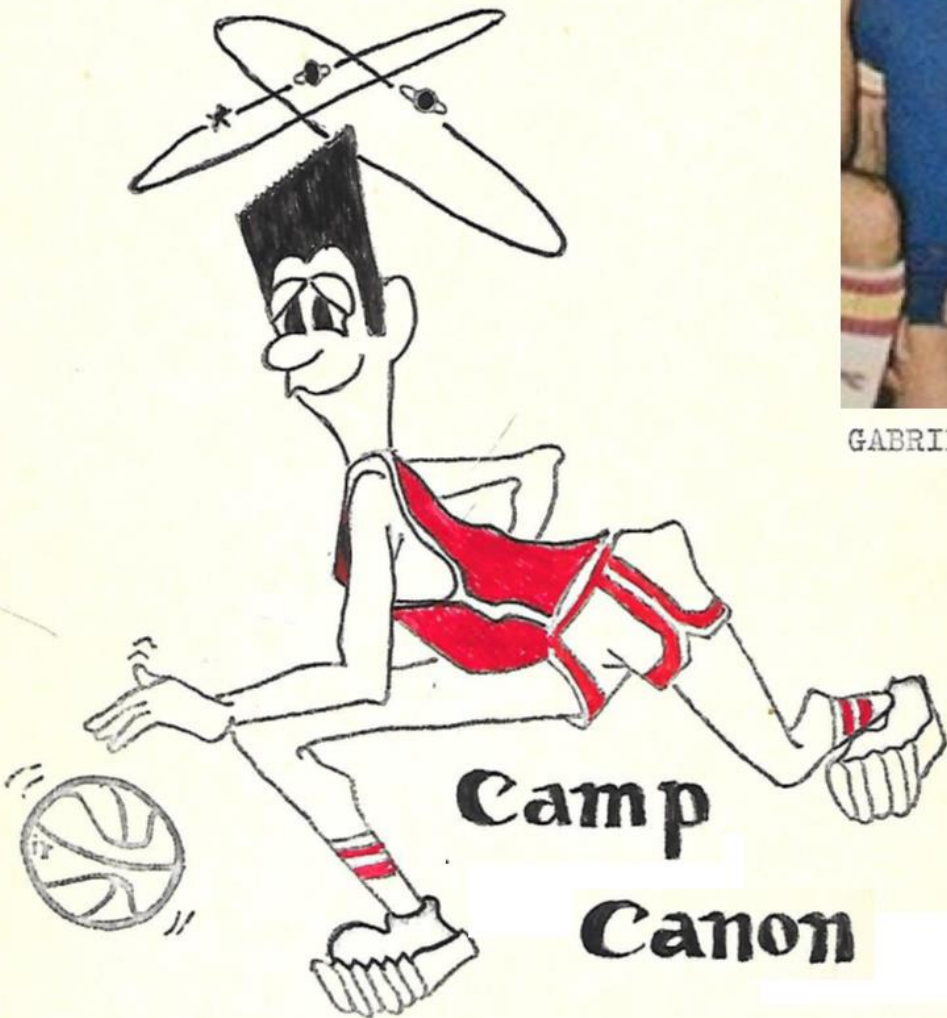


Canon



GABRIELE CHIERUZZI



**Camp
Canon**

diretto dal

Maestro di Sport GABRIELE CHIERUZZI

PADERNO DEL GRAPPA (TV): 2 - 8 Luglio 1978



APPUNTI TECNICI DEL M.d.S. GABRIELE CHIERUZZI

Presentazione.

Questo è davvero un documento di tecnica di basket molto significativo sul piano storico (correva l'estate del 1978), pescato nel mio archivio cartaceo. E' anche un'occasione per confrontare la pallacanestro a livello giovanile di quei tempi con quella di questi nostri giorni. Appaiono evidenti i segni dello sbiadire del tempo sulla carta e sull'inchiostro di stampa di una Olivetti manuale di allora. Si tratta del programma di un camp estivo della Reyer Venezia (all'epoca sponsorizzata Canon), datato la prima settimana di Luglio 1978 e tenutosi a Paderno del Grappa, un paese della pedemontana trevigiana, presso il sontuoso collegio dei Padri Filippini. Una struttura di lusso con campi all'aperto (basket e atletica) e palestra.

Ebbene, in quel lontano Luglio del 1978, a Paderno del Grappa io ero un giovanissimo allenatore di una società dell'hinterland mestrino collegata allora alla Reyer e, su invito della società oro granata, mi recai una giornata intera assieme ad un collega della mia società ad assistere agli allenamenti di quel giorno.

lo staff tecnico delle giovanili Reyer era guidato dal Maestro dello Sport **Gabriele Chieruzzi** di Latina e comprendeva, tra gli allenatori, **Ettore Messina!** Ovviamente Ettore (a quei tempi ai primi anni di quella che poi sarebbe stata una sfolgorante carriera) era lì presente a Paderno ad allenare. Gabriele, Ettore e tutto lo staff degli allenatori del camp Reyer furono molto gentili ad accoglierci per tutta la giornata e disponibili a risponderci.

Questa dispensa del camp Reyer a Paderno, che descrive tutto il programma tecnico svolto, fu scritta da Gabriele Chieruzzi (io ho inserito qualche integrazione dopo aver chiesto spiegazioni a Gabriele).

Per me e per il mio amico collega, con il quale ero in compagnia in quel viaggio di aggiornamento, quell'esperienza fu come assistere ad un clinic di alto livello.

Canon



REYER

= P R O G R A M M A =

O R A R I O

ORE	7.00	SVEGLIA
"	7.20	ATLETICA
"	8.30	PICCOLA COLAZIONE
"	9.30	RISCALDAMENTO INDIVIDUALE
"	9.45	ALLENAMENTO BASKET
"	11.45	PISCINA
"	13.00	COLAZIONE
"	14.00	RIPOSO
"	16.15	RISCALDAMENTO INDIVIDUALE
"	16.30	ALLENAMENTO BASKET
"	19.00	PRANZO
"	20.45	PARTITA TORNEO INTERNO
"	21.45	PARTITA TORNEO INTERNO
"	23.15	BUONA NOTTE



Camp estivo settore giovanile Canon Reyer Venezia a Paderno del Grappa – dal 2 all’8 Luglio 1978. In prima riga lo staff tecnico, da sinistra **Gabriele Chieruzzi** responsabile tecnico e allenatore, un giovanissimo **Ettore Messina** (allora diciannovenne!), Maurizio Crovato, Piero Del Monte e Claudio Albanese.

Questo campus tecnico della durata di una settimana nella splendida e signorile sede della pedemontana veneta e che veniva organizzato dalla Reyer Venezia allora sponsorizzata Canon evidenziava il concretizzarsi di importanti obiettivi. Primo fra tutti l’utilissimo momento di aggregazione sociale e tecnica fra variegata esperienze e provenienze. I ragazzi che partecipavano al camp, tutti delle prime fasce giovanili (da Under 12 a Under 15) erano, ovviamente, in gran parte tesserati della Reyer ma anche di altri sodalizi consociati ai quali era concessa un’importante opportunità di crescita.

- 1 -

ATLETICA

3 LUGLIO 1978 - Mattina -

7.20 Camminare fino all'imboccatura del sottopassaggio.

Di corsa leggera fino al campo di atletica.

Camminando intorno alla pista, ogni tre passi incrociare alternativamente le gambe ed eseguire una flessione.

7.30 Corsa nelle quattro direzioni (10 minuti) (avanti, indietro, lateralmente nelle due posizioni)

7.40 Mobilizzazione del tronco: - flessioni

- iperestensioni (distendere il tronco all'indietro).
- circonduzioni

7.50 Mobilizzazione delle braccia: - slanci (*)

- spinte (*)

- circonduzioni

- es. in 4 tempi (vedi fig.)

(*) = $\left\{ \begin{array}{l} \text{Slancio: movimento che viene effettuato da una posizione lunga ad una posizione lunga (sempre riferito agli arti).} \\ \text{Spinta: movimento che viene effettuato da una posizione corta (arto flesso) ad una posizione lunga.} \end{array} \right.$

8.00 Es. di rafforzamento braccia: - trazione 5" x 3 rip.

- spinta 5" x 3 rip.

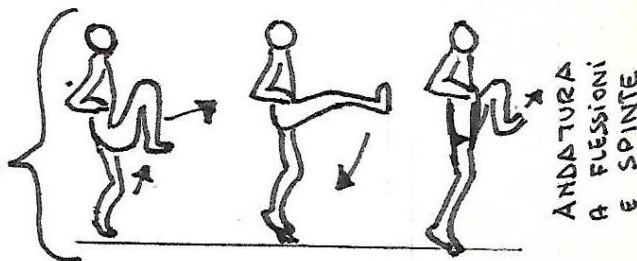
(l'es. viene effettuato su tre posizioni: a- all'altezza del petto; b- sopra la testa; c- dietro la schiena;)

8.10 -Corsa a ginocchia alte

-Corsa calciata

-Andatura a flessioni e spinte

- 60 mt. in accelerazione



8.25 Es. di allungamento muscolare sui settori interessati.

8.30 Di corsa fino agli alloggi.

stretch

- Da seduti, gamba sinistra piegata, piede sinistro sotto il gluteo destro, gamba destra incrociata, piede destro in corrispondenza del ginocchio sinistro: da questa posizione portare la spalla sinistra lateralmente in fuori al ginocchio destro.



- Distesi su di un fianco (esempio: il sinistro), gamba destra piegata, ginocchio a terra: da questa posizione forzare, ruotando il tronco, la spalla destra a terra.

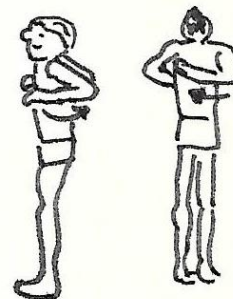


- Distesi, ventre in alto, portare entrambe le gambe all'indietro fino a toccare il terreno con i piedi quindi facendo forza sugli avampiedi distendere le gambe.

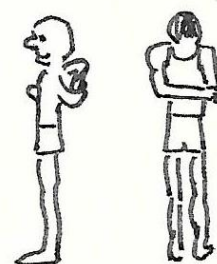


- Mani avanti al petto, gomiti all'altezza delle spalle, circonduzione, in entrambi i sensi, dei gomiti.
 - { Per 30" in un senso
 - { Per 30" nell'altro senso

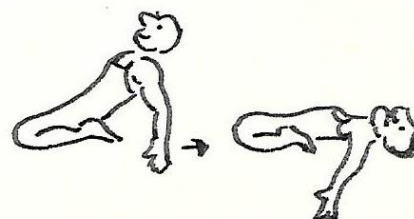
- Spingere i gomiti indietro il più possibile, quindi portare le braccia per dietro cercando di toccare la scapola sinistra con la mano destra e viceversa: 5 o 6 volte in un minuto. (articolabilità)



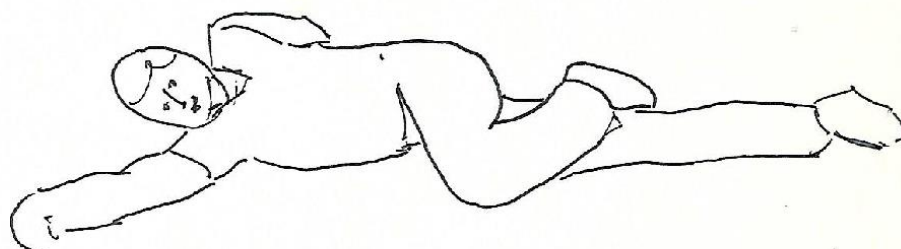
- Rimanendo a contatto con il tronco, portare la mano destra all'indietro, quindi afferrare il gomito sinistro e tirare (quando si avverte calore interrompere).



- Seduti sui talloni, ginocchia unite, mani a terra dietro i piedi, allargare o allontanare le braccia fino ad arrivare con la schiena a terra. (ripetere 4 o 5 volte prima che diventi stretch).



- Seduti, gamba destra piegata, piede destro sotto il gluteo sinistro, gamba sinistra incrociata, piede sinistro in corrispondenza del ginocchio destro: da questa posizione portare la spalla destra lateralmente in fuori al ginocchio sinistro ed afferrare con entrambe le mani il piede destro.



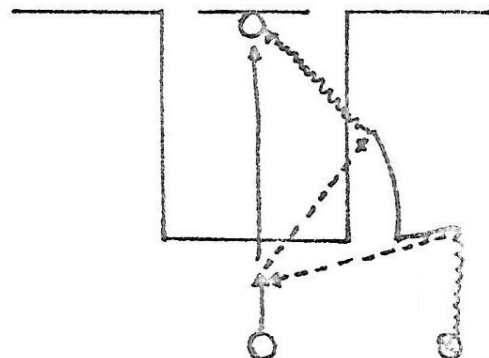
- Distesi sul fianco destro, gamba sinistra piegata, ginocchio sinistro a terra: da questa posizione forzare, ruotando il tronco, la spalla sinistra a terra.

= BASKET =

3 LUGLIO 1978 - MATTINA -

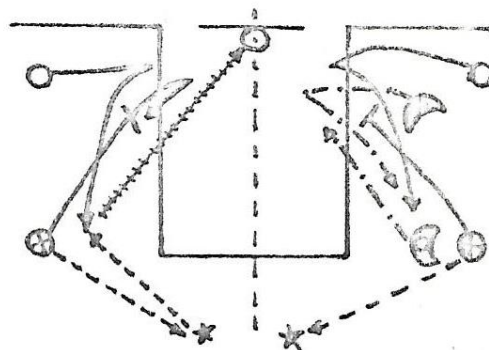
9.30 STRETCH 10'

Es. Fade per l'entrata 5'

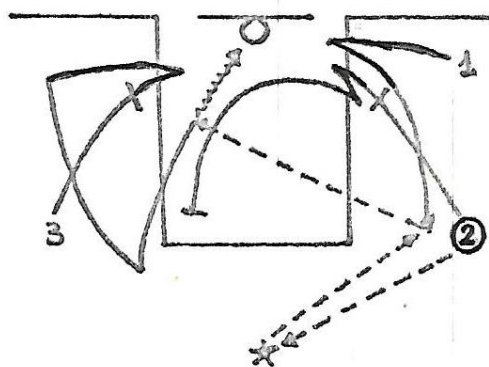


9.45 I giocatori vengono divisi in gruppi; ogni gruppo con un allenatore lavora ad una "stazione" per 20'; al fischio, correndo, il gruppo si trasferisce alla "stazione" successiva.

- Stazione "A": Giocatori divisi su due file + un coach; passaggio all'allenatore e movimento "stack" (8 minuti); quindi 2v2 su una fascia del campo (12 minuti) - mentre una coppia lavora per ricevere la palla, l'altra continua a fare movimenti stack e si tiene pronta all'help.

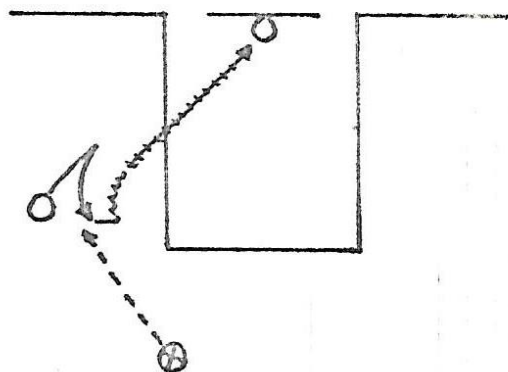


- Stazione "B": Giocatori su tre file + un coach; 2 passa all'allenatore e porta un blocco ad 1 (stack) mentre 3 esegue lo stesso movimento verso il fondo; 1 sfrutta il blocco e riceve, 2 va a bloccare alto per 3 che nel frattempo si è riportato nella posizione iniziale; 3 sfrutta il blocco di 2 e taglia a canestro, riceve e conclude (8 minuti); Lo stesso lavoro ma 3v3 (12 minuti).

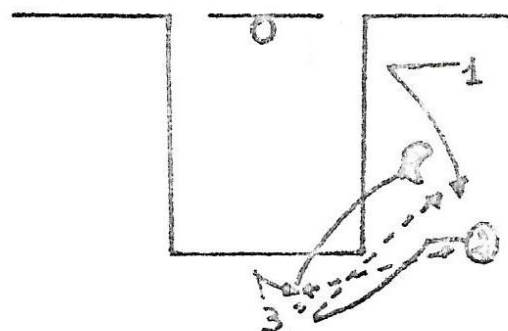


- 3 -

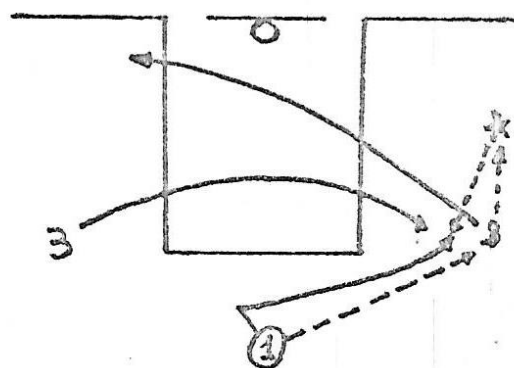
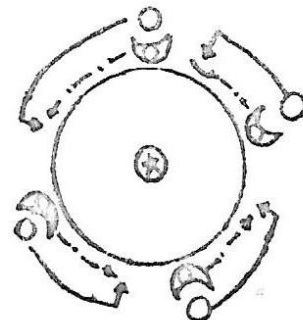
- Stazione "C": Giocatori divisi su due file; 1, con palla, finta di giocare con il proprio avversario; 2 si smarca, riceve un passaggio due mani dal petto, finta l'entrata, effettua un palleggio con partenza incrociata, si arresta in due tempi (nel caso riportato in figura, sx-dx) e tira in sospensione (10 minuti).



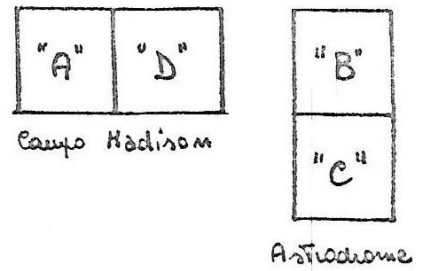
Lo stesso esercizio ma con difesa, partendo con giocatori su tre file: 2 passa a 3 e segue, riceve di ritorno mentre 1 si porta in posizione di ala e 3 va a difendere; 2 passa a 1 quindi finta, palleggio arresto e tiro. Il difensore disturba al 50% e l'attaccante, dopo il tiro, effettua un passo a dx (o sx) e va al rimbalzo (10 minuti).



- Stazione "D": Giocatori a coppie, ruotano attorno al cerchio della area dei tre secondi; (difensori all'interno); al comando dell'allenatore, che si trova nel mezzo con palla, gli attaccanti devono cercare di impossessarsi del pallone; i difensori eseguono il tagliafuori ed impediscono all'avversario di penetrare nel cerchio, (5 minuti). Es. per il tagliafuori: giocatori su tre file + un coach; 1 passa a 2 che a sua volta serve il coach e taglia a canestro; 1 si porta in posizione di ala, riceve e tira; 3 difende su 1 (15 minuti).



La rotazione delle stazioni, avviene secondo il prospetto a fianco indicato: da "A" a "C", quindi da "C" a "B" per poi concludere da "B" a "D".



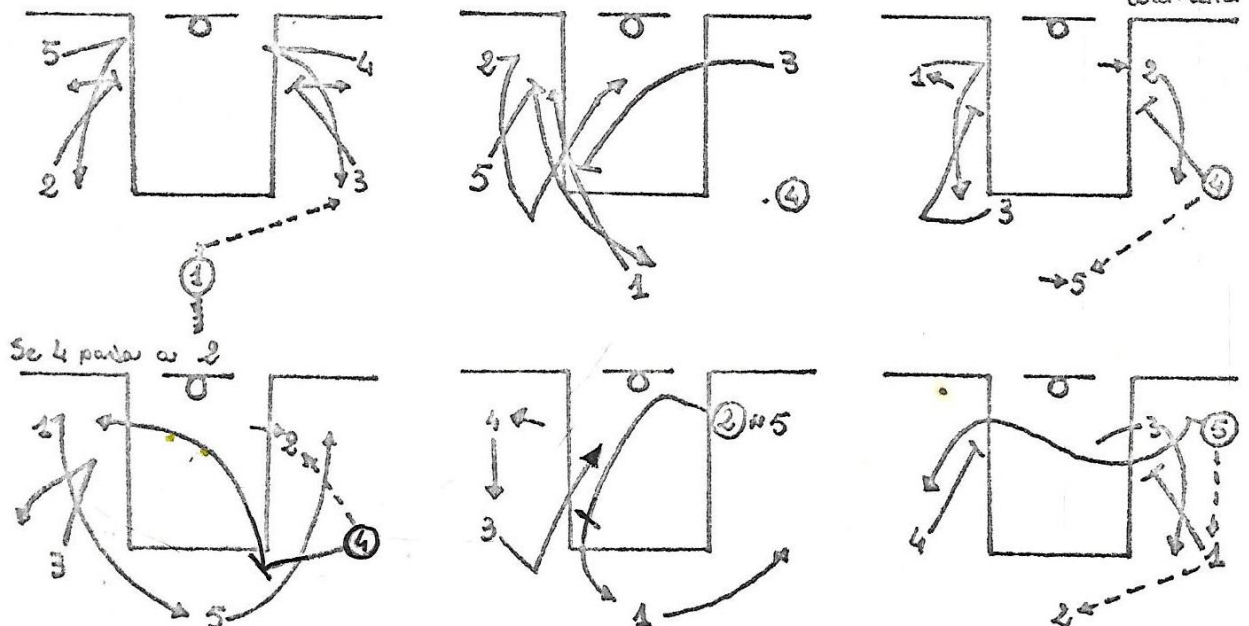
11.05 In ogni metà campo, a gruppi di 5, i giocatori provano il movimento "5 fuori" (10 minuti)

11.15 Mentre nel campo "Madison" si effettua un 5vs tutto campo, nelle stazioni "C" e "B" si prova il gioco a mezzo campo; Dopo 10 minuti, al fischio dell'allenatore, si effettua una rotazione: dal Madison alla stazione "C"; dalla stazione "C" a quella "B"; da "B" al madison.

11.45 CONDIZIONAMENTO

- Es. Hockey
- Corsa laterale incrociando le gambe
- 20 Addominali
- 10 Flessioni

GIOCO CINQUE FUORI:



- 5 -

= BASKET =

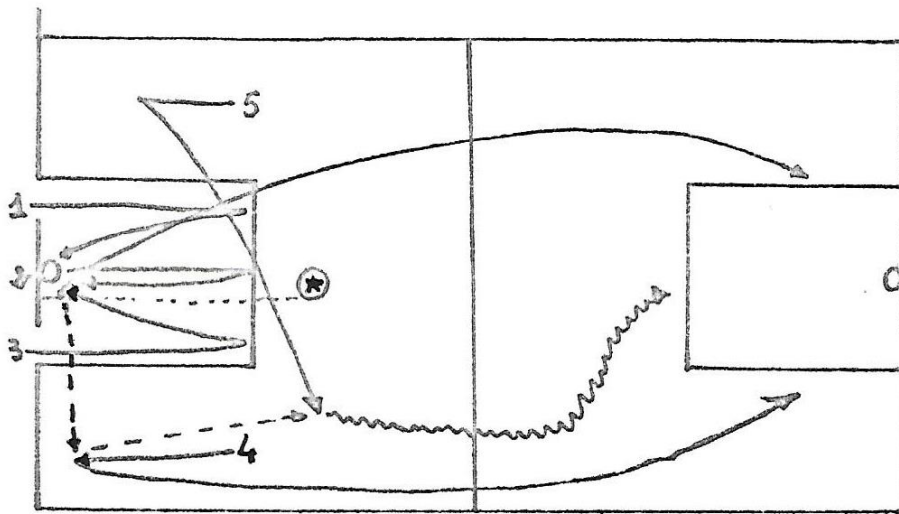
3 LUGLIO 1978 - POMERIGGIO -

Negli allenamenti del pomeriggio si ha a disposizione solo il campo "Astrodrome" ed uno spiazzale senza canestri.-

16.15 STRETCH - 10'

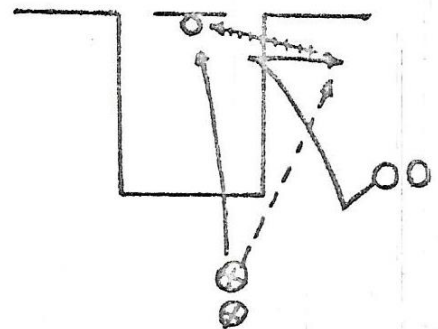
LAVORO IN LIBERTA' 5'

16.30 Lavoro a tutto campo:



Giocatori divisi come in figura: 1, 2 e 3, scattano fino alla linea di tiro libero; quando la raggiungono il coach getta la palla al tabellone per permettere ai tre giocatori di andare al rimbalzo; 4 e 5 si portano verso il basso per ricevere, da colui che avrà preso il rimbalzo, una apertura di contropiede che verrà poi sviluppato e concluso mentre i due che non hanno preso il rimbalzo, dopo aver disturbato l'apertura, si portano lateralmente nelle posizioni inizialmente occupate da 4 e 5; continuità, (15 minuti).

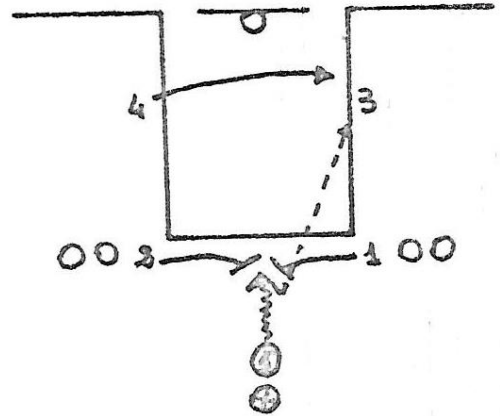
16.45 Giocatori su due file: "Fade" per il tiro (15 minuti).



- 6 -

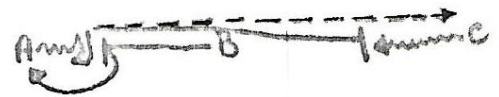
17.00 Tre stazioni di lavoro:

- Stazione "1": Giocatori disposti come in figura; 5 palleggia velocemente verso il tiro libero, 1 e 2 gli chiudono la strada e lo ostacolano nel passaggio; 1, prima esegue movimenti per proteggere la palla, poi passa ad uno dei due giocatori sotto canestro; chi dei due riceve attacca, il secondo difende (20 minuti); rotazione: 1x3 , 2x4 , 4x1 , 3x5 , 5x2.

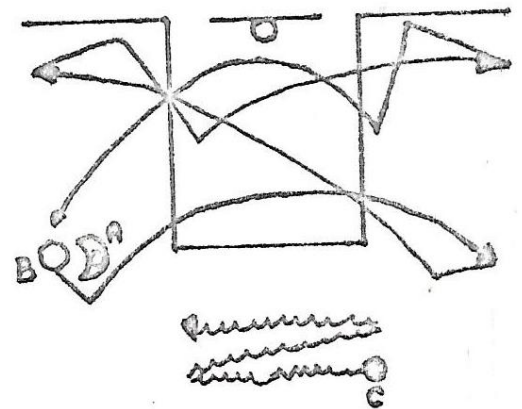


- Stazione "2": si ripete il movimento effettuato la mattina nella stazione "B", (20 minuti)
- Stazione "3": (effettuata sul campo senza canestri)

Es. per i passaggi: giocatori a gruppi di tre; A palleggia, B gli ferma il palleggio e lo ostacola nel passaggio; A passa a C e va ad affrontarlo, etc..... (10 minuti)



Es. di difesa senza palla: A difende su B nei movimenti riportati in figura; C si sposta continuamente in palleggio da un lato all'altro, per far adattare la difesa.



18.00 CONDIZIONAMENTO

- ES Hockey
- 20 Addominali
- 10 Flessioni

- 7 -

ATLETICA

4 LUGLIO 1978 - Mattina -

- 7.20 Camminare fino al campo di atletica
- 7.30 Es. di allungamento muscolare: - mobiliz. del tronco
- gambe
- braccia
- 7.45 Corsa continua per una durata di 12 minuti; al termine, respirazione forzata.
- 8.00 Articolabilità e rafforzamento delle braccia (10 minuti)
- | | | |
|-------------------------------------|---|----------------|
| - Slanci per fuori e per alto | } | Articolabilità |
| - Spinte per avanti, in fuori, alto | | |
| - Trazione 5" x 3 ripetizioni | } | Rafforzamento |
| - Spinta 5" x 3 ripetizioni | | |
- 8.10 Articolabilità e rafforzamento arti inferiori (15 minuti)
- (*) a - Flessioni alternate della coscia sul bacino (per avanti)
- (*) b - Flessioni alternate della coscia sul bacino (per fuori)
- c - Percorso di 75 mt. così composto: (2 ripetizioni)
- | | |
|-------------------------|--------|
| es. hockey..... | 6 mt. |
| flessione e spinta..... | 9 mt. |
| scatto..... | 60 mt. |
- d - Come sopra, ma con i seguenti esercizi: (2 ripetizioni)
- | | |
|---|--------|
| Corsa dalla posizione di semipiegata..... | 15 mt. |
| Accelerazione a ginocchia alte e scatto.. | 60 mt. |
- 8.25 Es. di allungamento muscolare sui settori interessati.
- 8.30 Di corsa: un giro di pista quindi agli alloggi.
- (*) Flessione della coscia sul bacino (per es. gamba dx): mentre il piede ritocca terra effettuare un'altra flessione della coscia con la gamba sinistra. Si può anche framezzare l'esercizio, ossia combinare più movimenti, per esempio inserire un balzo.
- Fless. c. s. b.: per avanti = di fronte al petto
" " " " : per fuori = (o sagittale) verso la spalla

- 7a -

Descrizione più dettagliata della seduta di atletica.

Riscaldamento: 15' di stretch (esercizi di allungamento muscolare).

Mobilizzazione del tronco:

- gambe divaricate e ben distese, busto flesso avanti; braccia distese in avanti-basso con mani a terra: spingere il busto verso il basso portando le mani (a più riprese) più indietro rispetto alla linea dei piedi;
- gamba destra piegata, busto flesso in avanti, braccia distese verso il basso con mani a terra, gamba sinistra distesa indietro: spingere verso il basso. Lo stesso esercizio va ripetuto invertendo la posizione delle gambe (ovvero: sinistra avanti, destra allungata indietro).

Gambe:

- afferrare con la mano destra la gamba destra per lo stinco e restando in equilibrio sulla sinistra spingere il ginocchio della stessa gamba destra verso il petto. Lo stesso esercizio va ripetuto cambiando gamba.
- afferrare con la mano destra il collo del piede della stessa gamba destra e restando in equilibrio sul piede sinistro spingere la gamba destra all'indietro e verso l'alto. Lo stesso esercizio va ripetuto cambiando gamba.

Tronco:

- Gambe divaricate, mani incrociate dietro la nuca, flettere il busto avanti, indietro e lateralmente a destra e a sinistra.

Braccia:

- Portare una mano dietro la schiena da sopra la spalla, afferrarla con l'altra mano (che passa sempre dietro la schiena ma per il basso). Ripetere lo stesso esercizio cambiando la posizione delle braccia.

Lavoro di articolabilità per le caviglie:

- piedi uniti e ginocchia unite: tenendo i piedi fermi far ruotare tutto il corpo intorno a se stesso facendo leva sulle caviglie.
- in equilibrio su un piede, far ruotare la caviglia del piede sollevato intorno a se stessa, in avanti ed indietro.

Corsa

Corsa continua per una durata di 12 minuti; al termine:

- respirazione dorsale: da fermi, spinta della braccia distese in fuori all'indietro con sollevamento sulle punte dei piedi.

- 7b -

Articolabilità delle gambe: (arti inferiori)

--Saltellare su un piede e portare il ginocchio dell'altra gamba in alto fino a toccare il petto =alternare destra e sinistra= (flessioni alternate della coscia sul bacino per avanti).

Articolabilità delle braccia:

--correre sul posto e spingere le braccia tese verso l'alto all'indietro.

- correre sul posto e spingere le braccia tese in fuori all'indietro.

- correre sul posto e spingere alternativamente le braccia per avanti-alto.

Articolabilità delle gambe: (arti inferiori)

- dalla stazione eretta, incrociare le mani in basso e tra le gambe: sollevare alternativamente e lateralmente le ginocchia sino a toccarsi la rispettiva spalla. Il ginocchio deve sbattere sulla spalla! (flessioni alternate della coscia sul bacino per fuori).

Corsa.

- corsa calciata indietro (aumentare progressivamente sino alla massima velocità - per alcuni metri -).

- corsa laterale.

- corsa laterale con sollevamento ed abbassamento contemporaneo delle braccia tese all'infuori.

Corse combinate (percorsi misti):

- per 6 metri: "hockey" (a gambe divaricate e ginocchia piegate);

- " 9 " : corsa a flessioni e spinte: correre sollevando alternativamente le ginocchia per poi distendere in avanti la gamba;

- " 50 " : scatto (scatto e corsa a massima velocità)

- di passo.

- per 15 metri: corsa dalla posizione di semipiegata (ginocchia molto caricate e bacino quindi basso);

- per 60 " : accelerazione a ginocchia alte e scatto.

Esercizi di allungamento muscolare sui settori interessati.

- 7c -

Lavoro di rafforzamento delle braccia.

- Agganciarsi le mani con le dita e tirare al massimo verso l'esterno lateralmente (il braccio destro tende a forzare in fuori a destra, il sinistro a sinistra) ("Trazioni"):

{	- davanti alla testa	tempo: 8";	recupero: 45"
	- dietro la "	" 8";	" 45"
	- dietro la schiena verso il basso	" 8";	" 45"

- Premere mano contro mano (palmo contro palmo) -il braccio destro tende a forzare in fuori verso sinistra, il sinistro verso destra- ("Spinte"):

{	- davanti alla faccia	tempo: 8";	recupero: 45"
	- dietro alla nuca	" 8";	" 45"
	- dietro la schiena verso il basso	" 8";	" 45"

Corsa defaticante.

- 8 -

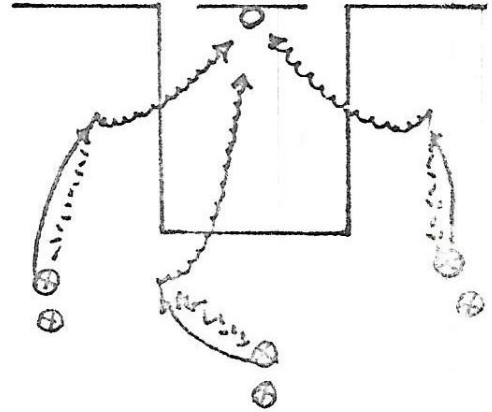
= BASKET =

4 LUGLIO 1978 - MATTINA -

9.30 STRETCH 10'

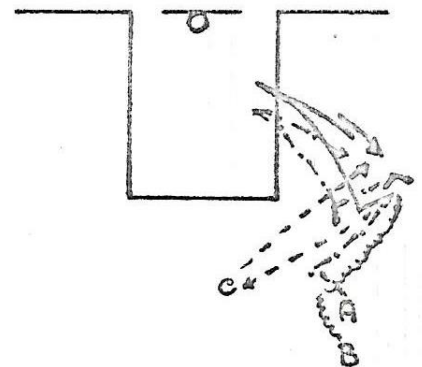
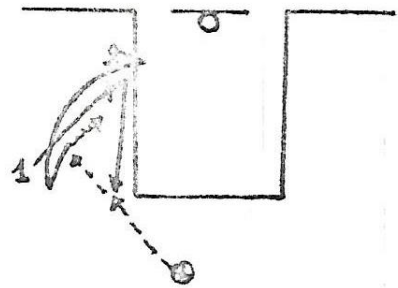
TIRO IN LIBERTA' 5'

- 9.45 Un gruppo per ogni canestro: gettare la palla; arresto in due tempi ed entrata con partenza in palleggio incrociata (7 minuti);
- come sopra, ma palleggio, arresto e tiro in sospensione (7 minuti).



10.00 Quattro stazioni di 20 minuti (la rotazione delle stazioni avviene come nel giorno precedente).

- Stazione "A": 2v2 su una porzione di campo; inizio con movimento stack; se 1 dopo il blocco si rende conto che 2 è marcato di anticipo, si porta velocemente in post per ricevere e passare al compagno che taglia in back-door; se 2 non è controllato di anticipo, e quindi può ricevere, 1 si porta sul lato opposto;
- Stazione "B": Giocatori su tre file + un coach; (vedi stazione "B" del giorno 3/7 mattina) 10 minuti.
-3v3 a metà campo sulla stessa base e se non c'è soluzione immediata, continuità; (10 minuti).
- Stazione "C": Giocatori a gruppi di tre, 2 attaccanti e 1 difensore; A difende su B sino a chiuderlo all'altezza del tiro libero; a questo punto B passa a C e taglia a cane-

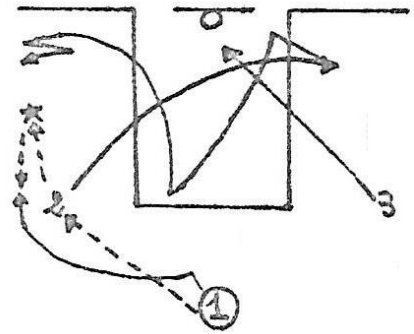


- 9 -

stro in dai e vai; se non riceve si smarca nuovamente in ala per giocare 1v1. (20 minuti)

- Stazione "D": Es di difesa senza palla; (vedi "tre stazioni del giorno 3/7 pomeriggio) 10 minuti.

- Su tre file, difesa sul "flash pivot": 1 passa a 2 che serve l'allenatore e si porta in attacco sul lato opposto; 1 arriva in posizione di ala e riceve dal coach mentre 3 va a difendere su 2; a questo pun



to 2 finta a canestro e taglia verso la palla; se non riceve si porta nuovamente a canestro per uscire poi in posizione di angolo e giocare 1v1; (10 minuti).

11.20 Sul campo "Madison", si effettua 5v5 tutto campo e nelle stazioni "C" e "B" si prova il gioco a metà campo; Dopo 10 minuti, al fischio dell'allenatore, si effettua una rotazione.

11.50 CONDIZIONAMENTO

- Es. Hockey
- Es. delle righe
- 25 addominali
- 12 flessioni

~~~~~

- 10 -

= BASKET =

4 LUGLIO 1978 - POMERIGGIO -

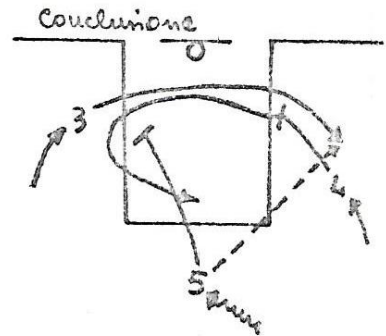
16.15 STRETCH 10'

TIRO IN LIBERTA' 5'

16.30 Gettare la palla; come al mattino; (15 minuti)

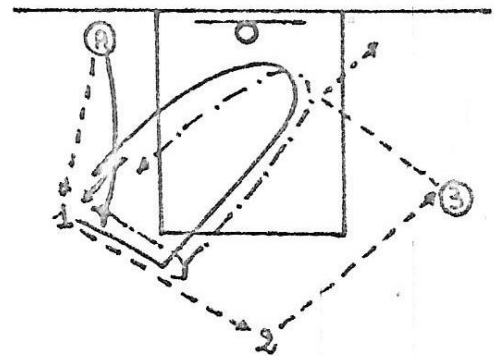
16.45 Contropiede a tutto campo; (vedi es. del 3/7 pomeriggio);

- Ai giocatori viene richiesta maggiore attenzione sulla conclusione del contropiede e più precisamente: 5 si arresta all'altezza del tiro libero; 4 e 3 si troveranno su due linee diverse di passaggio, il primo bloccherà per il secondo e quindi "split" e a canestro; 5 dopo il passaggio blocca sul lato opposto della palla; (15 minuti).



17.00 Come la stazione "C" del mattino, curando particolarmente il lavoro difensivo sul "butta fuori", sulla difesa sul "dai e vai", quindi sull'1v1 impedendo la penetrazione sul fondo; (15 minuti).

17.15 Es. per la velocità di gambe e la costante "pressione"; Una fila di giocatori a fondo campo + 3 disposti come in figura (3 tiene un pallone tra le gambe): A passa ad 1 e va a difendere; 1 serve 2 che a sua volta passa a 3; 1 taglia in "dai e vai"; 3 effettua il passaggio di ritorno che deve essere intercettato da A, quindi prende il secondo e passa a 2 che tenta di nuovo un servizio su 1; A, spizzato il primo pal-



- 11 -

lone difende di anticipo su 1;(15 minuti);

Rotazione: Ax1 ; 1x2 ; 2x3 ; 3 in coda.

17.30 5v5 in continuità a tutto campo: la squadra A attacca ad un canestro contro la squadra B; non appena vi è conclusione, la squadra B si proietta in contropiede sul canestro opposto per poi tornare di nuovo per attaccare contro la squadra C che era in attesa fuori dal campo; (30 minuti).

#### 18.00 CONDIZIONAMENTO

- Es. Hockey nel seguente modo: si inizia da fermo a fondo campo, ai comandi del coach gli atleti effettuano balzi laterali, salti verso l'alto, mezzi giri, quindi al fischio avanzano sino alla linea di tiro libero e da qui si portano alla linea di metà campo procedendo con una andatura a flessione e spinta; dalla metà campo fino al fondo scatto per poi riprendere dall'es. Hockey da fermo, etc... ; 3 ripetizioni.

- 25 addominali

- 12 flessioni

~~~~~

- 12 -

ATLETICA

5 LUGLIO 1978 - Mattino -

Considerate le condizioni fisiche dei giocatori (affaticamento, dolori muscolari, etc...) si conviene di fare un lavoro abbastanza blando, dando maggiore prevalenza ad esercizi di allungamento e scioltezza, pertanto:

7.20 Camminare fino al campo di atletica

Stretch

7.35 Es. di allungamento e mobilità articolare, curando principalmente l'articolabilità della colonna vertebrale, e le articolazioni coxo-femorale e scapolo-omerale.

7.55 Camminare ad andatura sostenuta intorno al campo.

8.25 rientro agli alloggi.

~~~~~

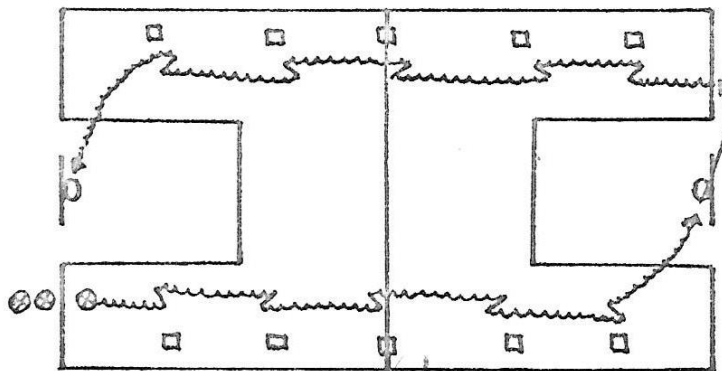
= BASKET =

5 LUGLIO 1978 - MATTINO -

9.30 STRETCH 10'

TIRO IN LIBERTA' 5'

9.45 Es. dei "Piloni": vengono messi sul campo, ed in punti stabiliti, dei segnali (Clavette o tute o ...); Giocatori in fila a fondo campo, ogni atleta un pallone; all'altezza di ogni pilone i giocatori effettuano: a) cambio di mano e velocità; b) arresto in palleggio, un palleggio in dietro, cambio di mano in mezzo alle gambe e cambio di velocità; c) giro in palleggio; d) finta di giro - i piloni di dx con la mano dx e viceversa; e) hockey e cambio di velocità. 15 Minuti.

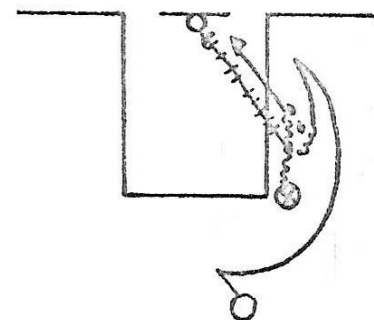
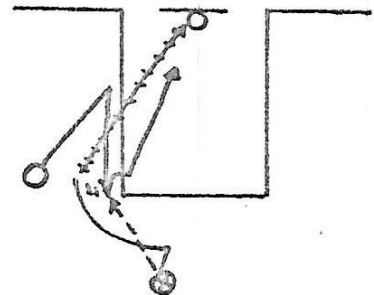


10.00 Quattro stazioni di venti minuti.

- Stazione "A": Giocatori disposti su due file, come in figura; incrocio sul post per ricezione arresto e tiro (5 minuti);

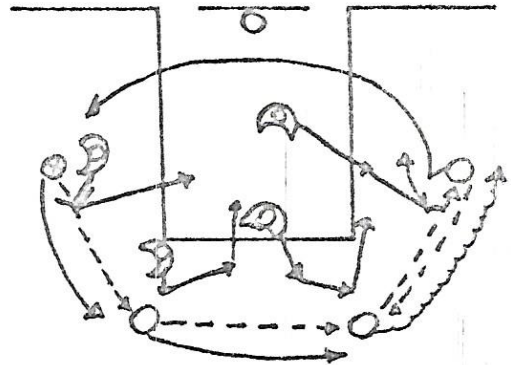
Come sopra ma: il post finta il passaggio consegnato quindi si sposta verso il compagno, consegna, gira dorsalmente e va a canestro, riceve di ritorno e conclude (5 minuti).

Gli stessi esercizi in maniera combinata e 2v2 (10 minuti).



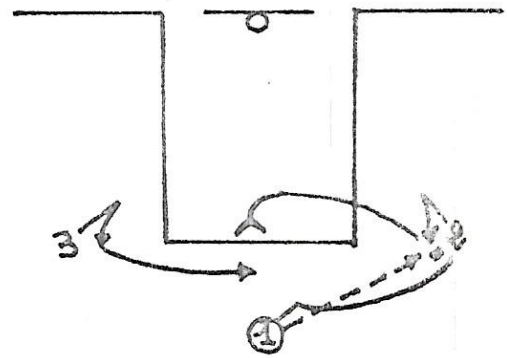
- 14 -

- Stazione "B": Es. "shell" per posizione sul campo rispetto alla palla; soluzioni permesse all'attacco:
  - a) passaggi mantenendo ferma la posizione;
  - b) rotazione in attacco;
  - c) stack;
  - d) tiro e rimbalzo;



Si effettua un giro completo per poi passare alla successiva soluzione; la difesa si adatta ai relativi movimenti fino all'effettuazione del tagliafuori, quindi rimbalzo e ... chi attaccava passa in difesa;

- Stazione "C": Giocatori su tre file; 1 passa a 2, segue e riceve di ritorno; 3 si porta in posizione di play mentre 2 lo va a contrastare; 1v1. Scalare di una posizione per effettuare 1v1 dall'ala.



- Stazione "D": Giocatori su tre file per incrocio sul pivot; (10 minuti);

Come sopra ma 3v3 (10 minuti).

11.20 Sul campo "Madison" si effettua 5v5 tutto campo e nelle stazioni "C" e "B", si prova il gioco a metà campo. Dopo 10 minuti, al fischio dell'allenatore, si effettua una rotazione.

11.50 Es. Hockey, come il 4/7 pomeriggio

- 30 addominali
- 14 flessioni.

~~~~~

= BASKET =

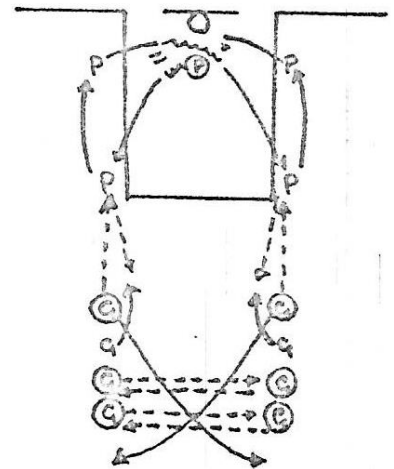
5 LUGLIO 1978 - POMERIGGIO -

16.15 STRETCH 10'

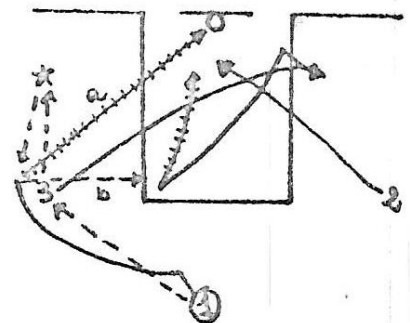
TIRO IN LIBERTÀ' 5'

16.30 Giocatori a gruppi di tre (due sugli angoli della lunetta e uno sotto canestro): contropiede a tre dal rimbalzo; conclusione come il giorno precedente; (15 minuti)

16.45 Es. per i passaggi: I giocatori vengono divisi in due gruppi, uno comprendente play e guardie e l'altro ali e pivot; I pivot (P) eseguono passaggi consegnati con un movimento a mezza ruota sotto canestro, e passaggi due mani petto non appena arrivano all'angolo alto della lunetta; Le guardie (G) due mani battuto a terra, in fondo alla coda, e passaggi laterali preceduti sempre da una finta, quando devono servire i pivot. (20 minuti).



17.05 GIOCATORI SU TRE FILE, es. per il tagliafuori (10 minuti) e difesa sul flash-pivot con conclusione di tiro e tagliafuori sull'uomo con palla (10 minuti). La base di questi due es. e la stessa riportata a fianco.



17.25 DUE CONTRO DUE, difesa sul "fade" (vedi 1° es. del giorno 3/7 mattina). 15 Minuti.

17.40 TRE CONTRO TRE, difesa e attacco sull'incrocio sul post.

18.00 Es. Hockey, 30 Addominali, 14 Flessioni.




~~~~~



- 16 -

ATLETICA

6 LUGLIO 1978 - Mattina -

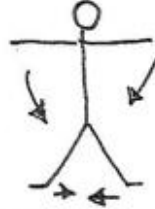
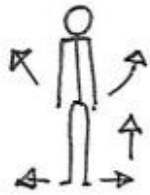
- 7.20 Camminare fino al sottopassaggio ad andatura via via sempre più sostenuta, poi di corsa fino al campo di atletica; appena arrivati eseguire stretch.
- 7.30 Corsa nelle quattro direzioni, quindi calciata, ed ancora a ginocchia alte; (15 minuti continui); alla fine, respirazione forzata.
- 7.45 BALZI: - Pari uniti e divaricati, braccia in fuori;  
- Pari uniti e massima raccolta;  
- Pari uniti e divaricata sagittale;  
- Contropiegate dx e sx;
- 8.00 LAVORO A COPPIE: (15 minuti)
- a) seduti uno di fronte all'altro e tenendosi per le mani: spingere verso il piede del compagno e quindi, mantenendo la pressione, alzare i piedi fino sopra le mani. 
- b) Un atleta disteso a terra e l'altro in piedi: trazione della gamba completamente distesa; l'atleta in piedi fa opposizione per 7-8 secondi. Alternare la gamba. 
- c) Un atleta, in posizione si semi-accosciata tiene il compagno per gambe e sollevato da terra: 5 addominali, 5 torsioni a dx e a sx. 
- 8.15 Scatti sui 60 mt: uno scatto ad ogni rettilineo.
- 8.25 Es. di allungamento muscolare sui settori interessati.
- 8.30 Di corsa: un giro di pista quindi agli alloggi.

---

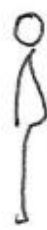
 ~~~~~

- 16 bis -

- BALZI: - Pari = con tutti e due i piedi sulla stessa linea
 - Uniti = stretti
 - Divaricati = larghi



pari uniti e divaricati,
braccia in fuori

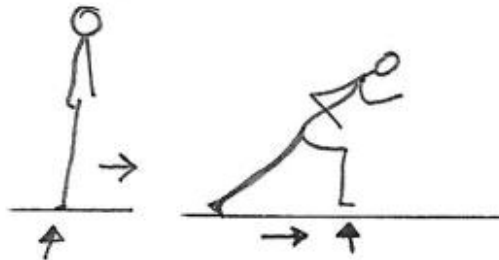


pari uniti e massima
raccolta

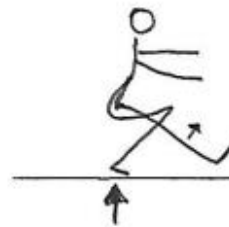


pari uniti e divaricata
sagittale.

Piegata: movimento in cui si trasloca il peso del corpo su un altro punto di appoggio (effettuando un piegamento).



Contropiegata: movimento in cui, effettuando un piegamento, il peso del corpo rimane sullo stesso punto di appoggio.



./.

Distinguiamo due tipi di "contropiegata":

- 1) il tallone del piede di appoggio tocca terra, quindi tutto il piede è disteso, in questo caso sono impegnati i muscoli della coscia;
- 2) il tallone del piede di appoggio resta sollevato da terra: in questo caso vengono impegnati anche i muscoli del polpaccio e l'esercizio ne risulta senz'altro più impegnativo.

BASKET :

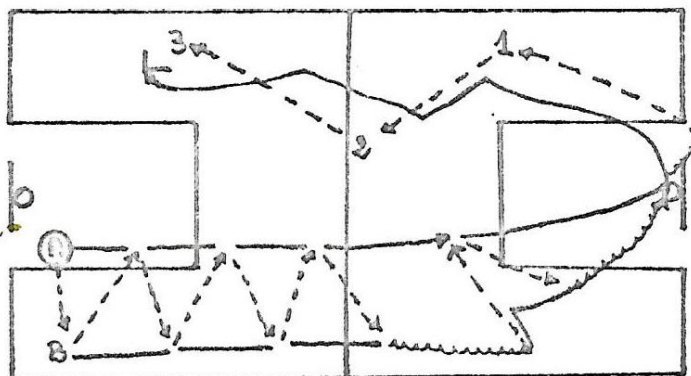
6 LUGLIO 1978 - MATTINO -

9.30 STRETCH 10'

TIRO IN LIBERTA' 5'

9.45 Es. di Ball-Handling: a) da fermo, girare la palla intorno alle caviglie, alle ginocchia, alla vita, alla testa, ritornare passando per i punti già visti fino alle caviglie e riprendere cambiando senso alla rotazione della palla; b) girare la palla ad otto coricato in mezzo alle gambe, cambiare di senso; c) correndo intorno al campo: corsa a ginocchia alte facendo passare la palla ad otto in mezzo alle gambe; d) giocatori a coppie, ognuno un pallone: uno funge da attaccante e si sposta a zig-zag cambiando mano dietro la schiena, e l'altro funge da difensore e si sposta a zig-zag all'indietro con cambi di mano in mezzo alle gambe; e) gettare la palla, arresto e tiro in sospensione. (20 minuti).

10.05 "Tic-Tac e recupero per 1v1": I giocatori vengono disposti come in figura: A e B partono da fondo campo in tic-tac con passaggi due mani dal petto; all'altezza della metà campo B si porta in palleggio sulla fascia laterale, passa ad A, finta verso la palla e taglia a canestro, dove va a concludere con un tiro in entrata; A dopo aver servito di ritorno B, si precipita al rimbalzo, apre su 1 che passa a 2 che serve 3; B, nel frattempo, ha tentato di intercettare i passaggi e, se non vi è riuscito, difende 1v1 su 3. (10 minuti)



Rotazione:

Ax1

1x2

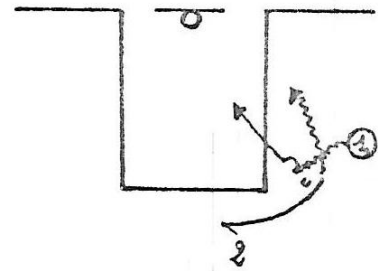
2x3

BxA ; 3xB

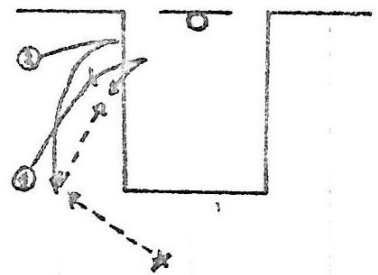
- 18 -

10.15 Quattro stazioni da 15 minuti l'una:

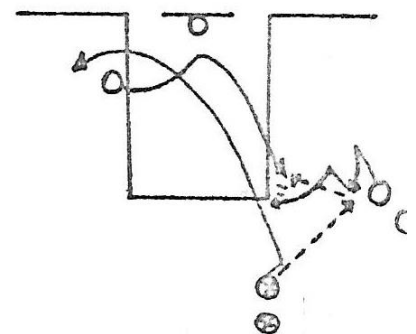
- Stazione "A": Giocatori su due file;
1 palleggia verso 2, consegna e va
a canestro - conclusione prima di 2
in entrata poi di 1 con passaggio di
ritorno - (5 minuti senza difesa poi
2v2 per 10 minuti).



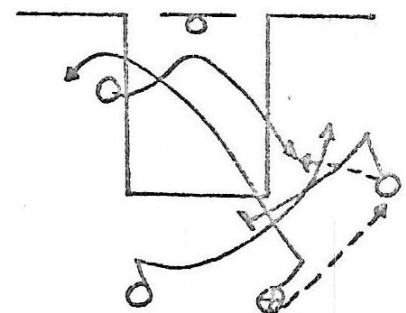
- Stazione "B": Giocatori su due file
(inizio stack)+ un coach; l'allenato-
re passa a 2 che serve 1 (il quale
ha preso posizione sotto canestro);
1 riceve, finta sul fondo, palleggio
arresto a appoggia a tabellone (1^
soluzione) quindi finta sul fondo, giro in dietro e tiro (2^
soluzione) e per ultimo, finta sul fondo, gira in dietro,
finta il tiro, passo a canestro e conclusione (3^ soluzio-
ne).



- Stazione "C": Giocatori su tre fi-
le (una guardia un'ala e un pivot)
es. per impostazione gioco con due
guardie; 1 passa a 2 ed esegue "dai
e vai"; 3 sfrutta il velo di 1 e, do-
po aver tentato di ricevere sotto
canestro, si porta in post, riceve
da 2 che finta sul fondo ed incrocia
su di lui per ricevere e tirare sul
blocco (Fig. a)



- Stazione "D": Come sopra ma con l'ag-
giunta della seconda guardia (5 minu-
ti senza difesa, poi 4v4). Fig.b



11.15 "Madison" 5v5 tutto campo; Stazioni "C" e "B" metà campo;(30')

11.45 CONDIZIONAMENTO: Hockey; 35 Addominali; 16 Flessioni.

= BASKET =

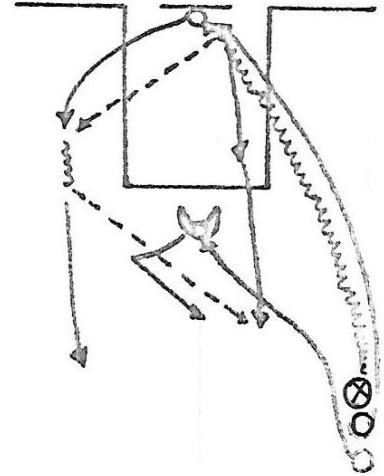
6 LUGLIO - POMEROGGIO -

16.15 STRETCH 10'

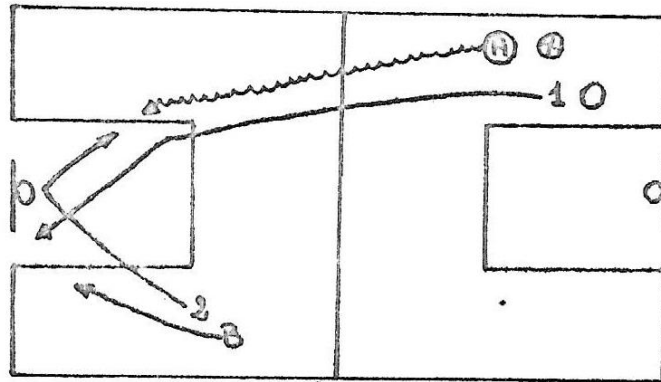
TIRO IN LIBERTA' 5'

16.30 A gruppi di tre e in fila a fondo campo: andata a tre e ritorno 2v1 (il giocatore che tira passa a difendere); 7 minuti;

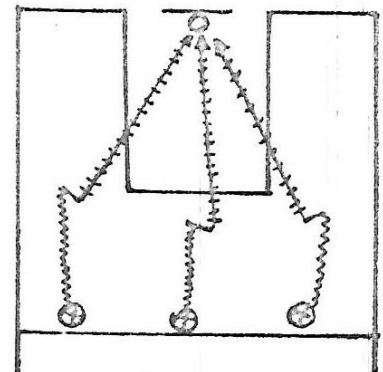
- Come sopra ma: andata in cinque e ritorno 3v2; 7 minuti (gli ultimi due difendono sui primi);



16.45 Es. per "body-check": A viene velocemente a canestro mentre 1 cerca il recupero difensivo; non appena A è superato la metà campo, 2 si porta prima sotto canestro (per impedire che venga immediatamente fatto un passaggio lungo a B) per poi affrontare decisamente A (al fine di procurarsi un fallo di sfondamento) indicando al compagno (1) la sua intenzione; 1 si precipita a chiudere la via del canestro a B; (15 minuti).

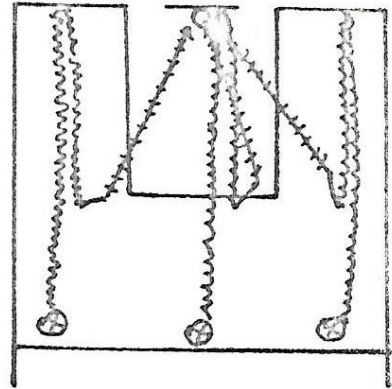


17.00 Es. per il tiro: a) Hockey in palleggio fino all'altezza della lunetta, quindi cambio di mano, arresto e tiro; (7 minuti).



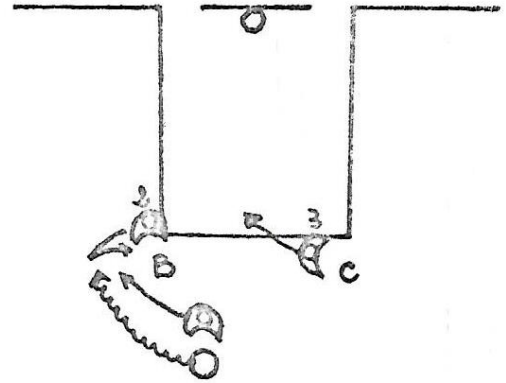
- 20 -

b) Scatto fino a fondo campo, ritornare, in palleggio all'indietro, fino all'altezza della linea del tiro libero, quindi cambio di mano, un palleggio in avanti, arresto e tiro in sospensione; (7 minuti).



17.15 Es. per proteggere la palla e 1v1 in posizione pivot; (vedi stazione "1" del giorno 3/7 pomeriggio; (15 minuti)

17.30 3v3, passare sul blocco: B e C rimangono fermi in posizione di post, A porta continuamente il difensore sul blocco di B e C; E' importante che 2 e 3 eseguano sempre il movimento di "body-check" per aiutare il compagno in difesa sul palleggiatore (15 minuti).



17.45 Cinque contro Cinque tutto campo in continuità: la squadra A attacca contro quella B, che alla conclusione dell'azione degli attaccanti si porta in contropiede sul canestro opposto dove attacca, a sua volta sulla squadra C; (15 minuti).

18.00 Es. Hockey (vedi 4/7 pomeriggio)

- 35 Addominali

- 16 Flessioni.

~~~~~

- 21 -

ATLETICA

7 LUGLIO 1978 - Mattina -

- 7.30 Esercizi di allungamento muscolare e scioltezza articolare;  
 7.45 Camminare ad andatura sostenuta per i boschi, sulle colline alle spalle del colleggio; (45 minuti).

= BASKET =

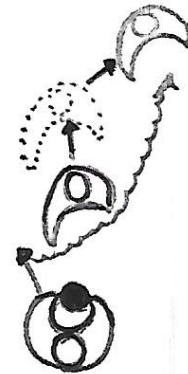
7 LUGLIO 1978 - MATTINO -

9.30 STRETCH 10'

TIRO IN LIBERTÀ' 5'

- 9.45 Ogni giocatore un pallone: gettare la palla, arresto in due tempi ed entrata con palleggio incrociato; (7 minuti)  
 - Come sopra ma: arresto, un palleggio arresto e tiro in sospensione; (7 minuti)

- 10.00 A coppie: es. per difesa 1v1 con palla; da porre particolare attenzione al gioco di gambe del difensore sulle finte dell'attaccante (reagire effettuando SEMPRE come primo movimento, uno scivolamento in dietro, mantenendo la stessa posizione di gambe); (15 minuti).

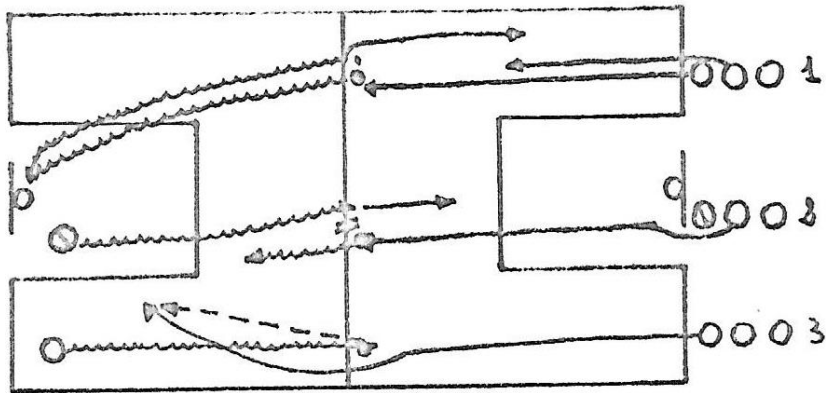


- 10.15 Tre file a fondo campo e tre palloni a terra a metà campo: I primi tre scattano, raccolgono la palla e concludono in velocità a canestro; prendono il rimbalzo, tornano in dietro e depositano la palla a metà campo; i secondi tre scattano ...etc...; (vedi movimento di 1); (5 minuti)  
 - come sopra ma con passaggio consegnato (vedi movimento di 2); (5 minuti)  
 - come sopra ma con finta di passaggio consegnato e lancio

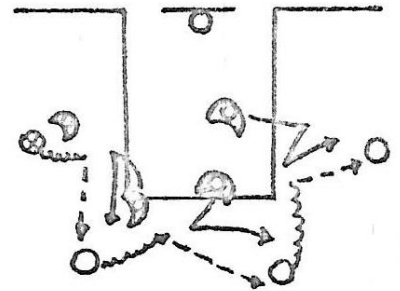


- 22 -

in profondità (vedi movimento di 3):(5 minuti).

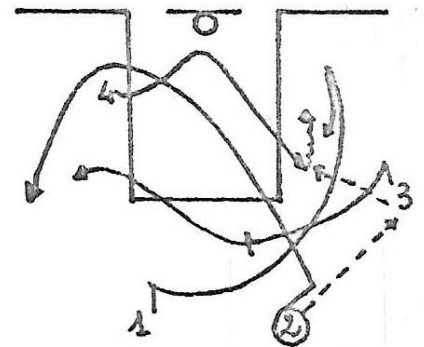


10.30 Es. "shell" per l'help and recover;  
l'attaccante con palla tenta la pene-  
trazione sul centro; il difensore  
più vicino aiuta il compagno e ri-  
torna sul suo uomo, che nel frattam-  
po ha ricevuto il passaggio.. etc..;  
(15 minuti)



10.45 Es. di tagliafuori sulla base dello  
schema con due guardie: 2 passa a 3  
e taglia a canestro; 4 sfrutta il  
velo di 2 e dopo aver tagliato a ca-  
nestro si porta in pivot alto per  
ricevere da 3; questi dopo il pas-  
saggio incrocia sul pivot, blocca  
per 1 e va a difendere su 2; 1 incrocia sul pivot il quale  
finta un passaggio consegnato, si porta quindi in palleggio  
verso 1 per un gioco a due, passa la palla e difende su 1;  
tiro di 1 e taglia fuori da parte della difesa; (15 minuti).

11.00 Provare lo schema con due guardie, prima a mezzo campo, poi  
5v5 in continuità con contropiede;(30 minuti).



- 23 -

11.30 Es. per "body-cek"; (vedi giorno 6/7 mattino); 15 minuti.

11.45 CONDIZIONAMENTO

- Hockey (come al mattino giorno precedente)
- 40 Addominali
- 18 Flessioni

~~~~~

SCHEMA DI ATTACCO ALLA DIFESA A UOMO CON DUE GUARDIE E UN PIVOT

- 24 -

= BASKET =

7 LUGLIO 1978 - POMERIGGIO -

16.15 STRETCH 10'

TIRO IN LIBERTA' 5'

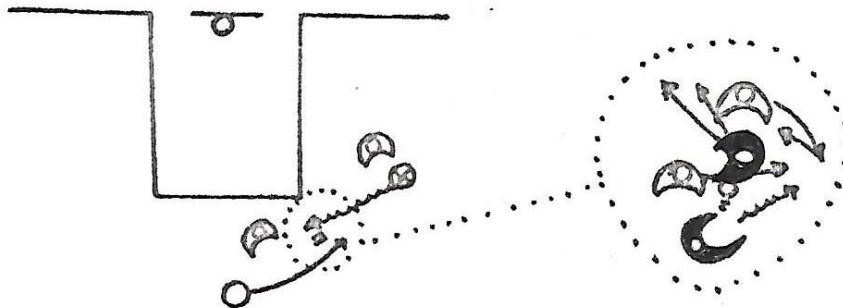
16.30 Esercizio dei "PILONI"; (vedi giorno 5/7 mattina); 15 minuti.

16.45 Es. per il tiro dalla posizione di pivot e con inizio del movimento "stack"; (vedi giorno 6/7 mattino, stazione "B")
15 minuti.

17.00 1v1 con palla dalle varie posizioni sul campo; (vedi giorno 7/7 mattino); 15 minuti.

17.15 Es. per il "body-cek"; (vedi giorno 6/7 mattino); 15 minuti.

17.30 2v2 sulla base del movimento visto nella stazione "A" del giorno 6/7 mattino: porre particolare attenzione al lavoro difensivo di body-cek; 15 minuti.



17.45 Cinque contro Cinque in continuità con contropiede; i play chiamano gli schemi: "5 fuori" e "Due guardie". 15 minuti.

18.00 CONDIZIONAMENTO

- Es. delle righe.
- 40 Addominali
- 18 Flessioni.

~~~~~

ATLETICA

8 LUGLIO 1978 - Mattino -

E' stata predisposta, dopo l'allenamento del mattino, anticipato di 45 minuti, una partita di calcio tra i nati nel 1962 e "il resto del mondo". Punteggio conclusivo (6 a 5 per i 1962).

= Basket =

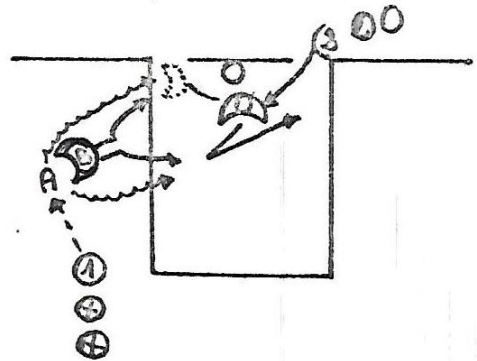
8 LUGLIO 1978 - MATTINO -

8.45 STRETCH 10'

TIRO IN LIBERTA' 5'

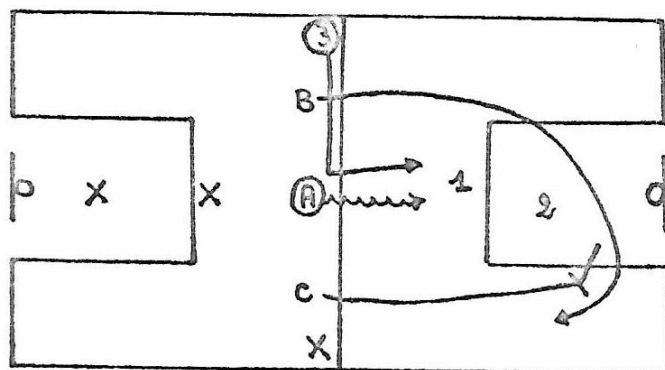
9.00 A coppie, ogni coppia un pallone: Tiro e tagliafuori (chi tira va al rimbalzo); 15 minuti.

9.15 1v1 difesa sull'ala con help: due file di giocatori disposti come in figura; 1 passa ad A che gioca 1v1 contro B mentre 2 entra in campo ed aiuta il compagno che difende; (15 minuti); 1xA; 2xB; A in coda 2; B in coda 1;



9.30 2v2 es. per "body-cek" (vedi giorno 6/7 mattino); 15 minuti

9.45 3v2 in continuità con recupero del terzo difensore da metà campo: A, B e C attaccano contro 1 e 2; non appena la palla ha oltrepassato la metà campo, 3 va a toccare il centro campo e recupera in difesa; 1, 2 e 3 andranno quindi in contropiede al canestro opposto contro due in difesa a "L" ed un terzo in recupero difensivo...etc...; (15 minuti)



- 26 -

10.00 2v2 sulla base del movimento visto nella stazione "A" del giorno 6/7 mattino: porre particolare attenzione al lavoro difensivo di "body-cek"; 15 minuti.

10.15 5v5 tutto campo in continuità con contropiede; i play chiamano entrambi gli schemi di attacco.

10.30 CONDIZIONAMENTO

- Es. Hockey ( come al mattino del giorno precedente)
- 45 addominali
- 20 flessioni.

