

Gruppo Under 14

Obiettivi per la stagione

1. **Obiettivo principale:** capire il gioco con tutte le sue regole
2. **Obiettivo tecnico:** lavorare sui fondamentali individuali facendo attenzione ai particolari
3. **Obiettivo tattico:** lavorare sulle spaziature e sulla collaborazione
4. **Obiettivo motorio:** sviluppare le capacità motorie
5. **Obiettivo mentale:** valorizzare l'autostima

Piano di allenamento 29/10

1. **Obiettivo specifico tecnico:** palleggio → palleggio protetto / palleggio spinto
2. **Obiettivo specifico tattico:** collaborazione → cosa faccio quando....

Chi ha la palla	I compagni
Tira	Vanno a rimbalzo
	Si muovono per equilibrare la squadra (copertura del contropiede)
Penetra	Si spaziano: davanti – dietro – lato opposto
Chiude il palleggio	Giocano per ricevere
	Giocano per favorire la ricezione di un compagno

Piano per allenamento di sabato 29/10

Allenamento 95 minuti

Tempo progressivo	Tempo esercizio	Esercizio	Descrizione
5'	5'	Verticale	Palleggio libero a tutto campo con conclusione 3° tempo
10'	5'	Tic-Tac	2 giocatori, un pallone. I due giocatori si passano la palla muovendosi a tutto campo verso il canestro. Variazioni: nessun palleggio, un palleggio dopo la ricezione, passaggio battuto, conclusione 3° tempo / tiro protetto
15'	5'	Discesa a 3	Come precedente ma con 3 giocatori
25'	10'	Ball - Handling	Esercizi statici di palleggio
35'	10'	Palleggio dinamico (protetto)	Tecnica 1c0 – 1c1 (zig-zag)
45'	10'	Palleggio spinto	Tecnica 1c0 situazioni: <ul style="list-style-type: none">- Dopo apertura,- Dopo rimbalzo difensivo,- Sulla corsia
Pausa 5'			
60	10'	Cambio di mano frontale	Tecnica 1c0 / 1c1 + A / 1c1
75	15	Collaborazione a 3	3c3 (punta / lato) Progressione
90	15	Collaborazione a 5	5c0 / 5c5 (anche da contropiede)
5'	5	Sparviero	Gara di tiro

Allenamento 90'

Tempo progressivo	Tempo esercizio	Esercizio	Descrizione
20'	20'	Riscaldamento	Giochi
25'	5'	Tic-Tac	2 giocatori, un pallone. I due giocatori si passano la palla muovendosi a tutto campo verso il canestro. Variazioni: nessun palleggio, un palleggio dopo la ricezione, passaggio battuto, conclusione 3° tempo / tiro protetto
30'	5'	Discesa a 3	Come precedente ma con 3 giocatori
40'	10'	Ball - Handling	Esercizi statici di palleggio
50'	10'	Palleggio dinamico (protetto)	Tecnica 1c0 – 1c1 (zig-zag)
60'	10'	Palleggio spinto	Tecnica 1c0 / 2c0 / 2c1 varie situazioni: - Dopo apertura, - Dopo rimbalzo difensivo, - Sulla corsia
70	10'	Cambio di mano frontale	Tecnica 1c0 / 1c1 + A / 1c1
85	15	Collaborazione a 3	3c0 3c3 Progressione
90'	5	Sparviero	Gara di tiro