COURTSENSEI

Piano settimanale basket U15

Tre sedute da 75 minuti. Esempio da adattare al livello del gruppo, agli spazi e alla partita della settimana.

8-12 giocatori, palloni, coni e almeno un canestro. I tempi comprendono spiegazioni, cambi e pause.

Seduta 1: Controllo e conclusione (75 min)

Minuti	Attività	Organizzazione
10	Attivazione con palla	A coppie: palleggio, arresto e cambio mano. Cambiare ruolo ogni minuto.
15	Conclusioni 1 contro 1	Partenza dall'ala, difensore in recupero. Alternare lato e mano; ripartire senza file lunghe.
15	Vantaggio 2 contro 1	Attaccare due corsie. Il portatore legge il difensore e sceglie tiro o passaggio.
15	Pick and roll 3 contro 3	Un bloccante centrale, portatore e giocatore nell'angolo. Leggere aiuto e recupero: attaccare il ferro, servire il rollante o passare fuori.
15	Gioco 3 contro 3	Un punto extra per un canestro dopo un taglio. Dopo il passaggio, liberare spazio.
5	Riepilogo	Ogni giocatore descrive una scelta riuscita. Annotare un obiettivo per la prossima seduta.

Adattamenti

Con 6 giocatori: due squadre da tre. Con 12: due campi da sei; se hai un solo canestro, alterna gioco e lavoro a coppie. Riduci spazio e vincoli se il gruppo perde qualità.

Personalizza il tuo piano - courtsensei.com

CourtSensei: esempio originale.

COURTSENSEI

Piano settimanale basket U15

Tre sedute da 75 minuti. Esempio da adattare al livello del gruppo, agli spazi e alla partita della settimana.

8-12 giocatori, palloni, coni e almeno un canestro. I tempi comprendono spiegazioni, cambi e pause.

Seduta 2: Passare e smarcarsi (75 min)

Minuti	Attività	Organizzazione
10	Attivazione a coppie	Passare in movimento, ricevere con equilibrio e guardare il campo prima di palleggiare.
15	Passaggio e taglio 2 contro 2	Passare dall’esterno e tagliare. Il compagno legge il taglio prima di giocare 1 contro 1.
15	Ricezione 3 contro 2	Tre attaccanti contro due difensori. Muovere la palla verso il giocatore libero.
15	Attaccare il closeout	Tre attaccanti contro tre difensori. Iniziare con un passaggio fuori, leggere il recupero e scegliere tiro, penetrazione o passaggio extra.
15	Gioco 3 contro 3	Giocare un possesso con massimo tre palleggi a testa; poi togliere il vincolo e confrontare le scelte.
5	Riepilogo	Contare ricezioni in equilibrio e passaggi persi. Scegliere una correzione, non cinque.

Adattamenti

Con 6 giocatori: due squadre da tre. Con 12: due campi da sei; se hai un solo canestro, alterna gioco e lavoro a coppie. Riduci spazio e vincoli se il gruppo perde qualità.

Personalizza il tuo piano - courtsensei.com

CourtSensei: esempio originale.

COURTSENSEI

Piano settimanale basket U15

Tre sedute da 75 minuti. Esempio da adattare al livello del gruppo, agli spazi e alla partita della settimana.

8-12 giocatori, palloni, coni e almeno un canestro. I tempi comprendono spiegazioni, cambi e pause.

Seduta 3: Difesa e gioco (75 min)

Minuti	Attività	Organizzazione
10	Attivazione e orientamento	A coppie, seguire il portatore mantenendo distanza e postura. Cambiare attacco e difesa.
15	Difesa 1 contro 1	Partenza da ala e angolo. L’attacco cerca il ferro, la difesa contiene senza cercare subito la palla.
15	Transizione 2 contro 2	Dopo tiro o recupero cambiare subito direzione. Primo difensore protegge il ferro, secondo trova la palla.
15	Transizione 3 contro 3	Partire da un rimbalzo con tre corsie. La difesa recupera; se manca il vantaggio, entrare nell’attacco a metà campo senza forzare il tiro.
15	Gioco 4 contro 4	Possessi brevi, rotazione di tutti i giocatori. Osservare rientro, comunicazione e spaziatura.
5	Bilancio della settimana	Annotare due comportamenti migliorati e un obiettivo tecnico per la settimana seguente.

Adattamenti

Con 6 giocatori: due squadre da tre. Con 12: due campi da sei; se hai un solo canestro, alterna gioco e lavoro a coppie. Riduci spazio e vincoli se il gruppo perde qualità.

Personalizza il tuo piano - courtsensei.com

CourtSensei: esempio originale.