

[Stampa questa pagina](#)



BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

La parte iniziale di ogni allenamento è dedicata alla messa in moto graduale delle masse muscolari dei nostri atleti, tenendo presente che gli scopi da raggiungere possono essere di due tipi:

eseguire degli esercizi che comprendano dei giochi di squadra o una parte di questi ed in seconda analisi l'acquisizione di uno o più fondamentali.

Un esempio del primo caso può essere rappresentato dall'esecuzione di uno schema a 5 in una parte del campo con conseguente contropiede dopo un canestro realizzato o dopo un tiro sbagliato. Nel secondo caso si potranno applicare alcuni esercizi a tutto campo che comprendano i fondamentali classici della pallacanestro quali il palleggio, il passaggio, il tiro ecc...

È opportuno prima di introdurre il discorso sul riscaldamento, specificare quello che secondo noi sono le principali fasi che caratterizzano un "piano d'allenamento tipo".

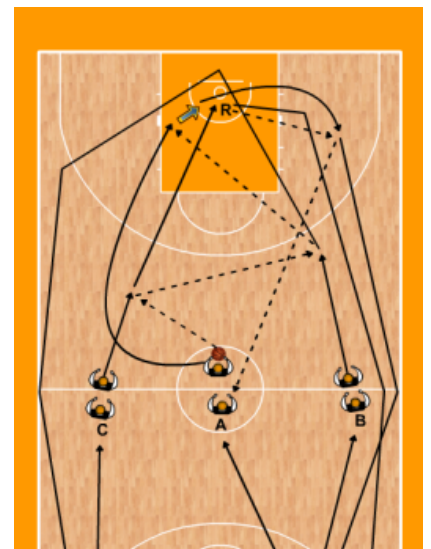
- Riscaldamento: 1a Fase di adattamento - Riscaldamento con palla - Stretching
- Fase Condizionante: Esercitazioni in forma didattica ed agonistica
- Esercizi Tecnico-Tattici: Studio tecnico-tattico delle tematiche di squadra

Ecco allora che nella fase sopra indicata "**riscaldamento con palla**" che i nostri esercizi trovano motivazione, infatti pur comprendendo combinazioni di fondamentali individuali, in realtà svolgono per le loro particolari caratteristiche una funzione di graduale adattamento ai massimali impegni previsti nell'allenamento, cioè sono utilizzati come vera e propria fase di riscaldamento specifico. In questi esercizi infatti è sempre presente la palla e gli atleti pur rimanendo in un continuo e blando movimento riproducono fasi reali di gioco, come tirare, passare e palleggiare, fino ad arrivare a forme più complesse di organizzazione collettiva (aperture di contropiede, coordinazione dei movimenti nell'attacco al pressing, ecc.).

Riteniamo opportuno in questo argomento evidenziare l'importanza che questa fase ricopre nell'ambito del piano dell'allenamento giornaliero.

ESERCIZIO N. 1

Si inizia con tre file a metà campo composte da più giocatori (almeno due per fila); una centrale con palla A e due laterali senza palla. Il movimento iniziale è quello della treccia classico; al tiro va alla fine della treccia sempre l'uomo di centro A ed al rimbalzo la fila C. il primo di B dopo il passaggio corre a toccare la linea di fondo e sempre a velocità sostenuta, lungo la linea laterale del campo corre a toccare la linea di fondo opposta per poi portarsi in coda alla fila C. A dopo il tiro si allarga per l'apertura e riceve da C, passa la palla alla fila di centro ed esegue lo stesso movimento veloce descritto per A e B. La rotazione dei giocatori è in senso orario quindi B va dietro la fila A, A dietro la fila B e C dietro la fila A. Curare: la precisione dei passaggi, il tiro, il rimbalzo, l'apertura.

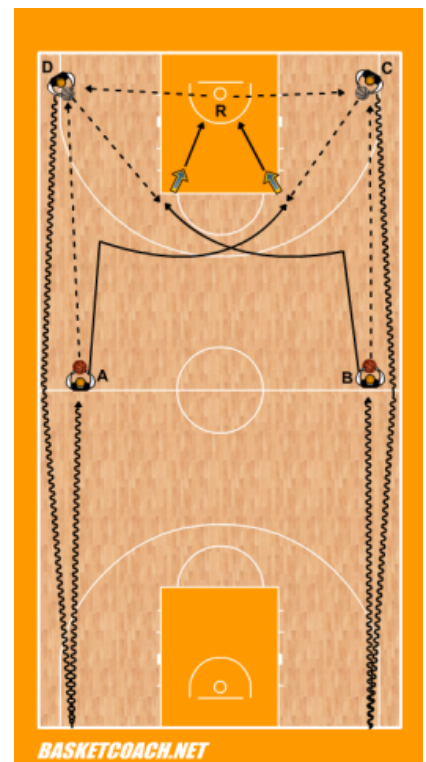




ESERCIZIO N. 2

Si dispongono due file a metà campo di più giocatori (almeno due per fila) A e B, e due uomini in angolo C e D. Si inizia con un passaggio di A e B rispettivamente a C e D. Dopo il passaggio si effettua un cambio di direzione e si va a ricevere la palla dall'angolo opposto a quello di partenza. A e B concludono a canestro o in terzo tempo o con arresto e tiro, passo e tiro ecc. quindi ognuno prende il proprio rimbalzo e apre sull'uomo di angolo dal quale ha avuto il passaggio di ritorno. Quest'ultimi C e D ricevuto il passaggio scattano in palleggio fino alla linea di fondo opposta, sempre in palleggio ma cambiando mano ritornano in fila, mentre A e B dopo il passaggio di apertura prendono il posto rispettivamente di C e D.

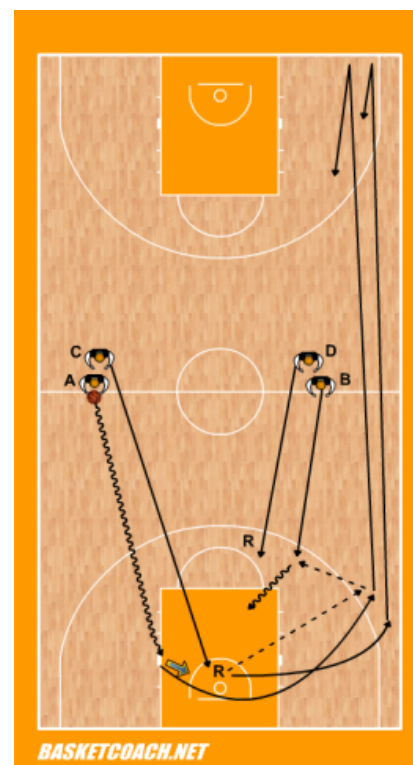
Curare: i passaggi, il cambio di direzione, il tiro (terzo tempo, sospensione, ecc.), l'apertura, il palleggio veloce.



ESERCIZIO N. 3

Poniamo due file laterali a metà campo A e B; la fila A ha la palla, e il primo giocatore di questa fila parte in palleggio, conclude a canestro secondo le disposizioni dell'allenatore, e appena concluso si allarga per ricevere l'apertura da parte di C che lo ha seguito per catturare il rimbalzo; C apre ad A e parte, girando esternamente, velocemente per toccare il fondo del campo opposto per poi mettersi in coda nell'altra fila. A dopo aver ricevuto il passaggio di apertura passa a B e anche lui conclude l'esercizio come C. B e D eseguono lo stesso esercizio visto per A e B e così di seguito.

Curare: palleggio, tiro, passaggi, velocità di ritorno.

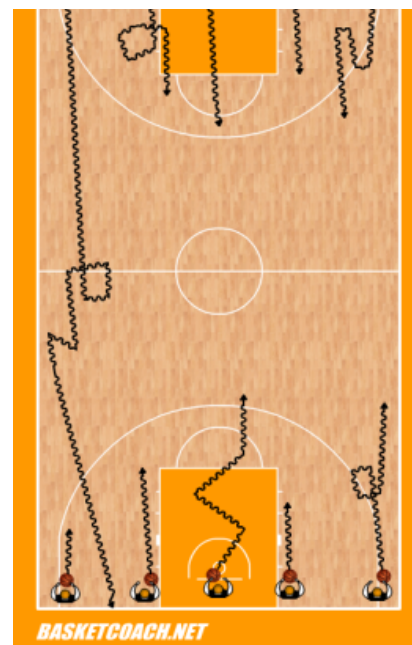


ESERCIZIO N. 4

Si dispongono i giocatori, in due gruppi sulle due linee di fondo campo. Partono tutti contemporaneamente per il fondo campo opposto. Possono eseguire per metà campo palleggi con esitazioni e scatti, e per l'altra metà campo giri in palleggio, arresti, cambio mano ecc.

Si possono di volta in volta modificare le disposizioni degli esercizi di palleggio.





[Stampa questa pagina](#)