



## **RIUNIONE PERUGIA BASKET ACADEMY “PREPARAZIONE FISICA”**

**26-09-2010 Lorenzo Taliento-Gianluca Carboni.**

### **Under 13 e minibasket**

2 attivazioni di 10' e 5' fine allenamento

Attivazione: lavorare su mobilità dinamica e propriocettiva,

Fine seduta: sensibilizzazione podalica

### **Under 14**

3 attivazioni di 10'

Attivazione: lavorare su mobilità dinamica, propriocettiva

### **Under 15**

3 attivazioni di 15'

Attivazione: lavorare su mobilità dinamica, propriocettiva, posture, piedi

### **Under 16**

3 attivazioni di 15'

Attivazione: lavorare su mobilità dinamica, propriocettiva, trazioni con elastici, piedi, inizio lavoro con attrezzi.

## **MOBILITA'**

### **POSIZIONE FONDAMENTALE**

- Idea di posizione fondamentale: concetto di piegarsi sulle gambe e non sul tronco.
- Sensibilizzazione della zona lombare con antiversione/retroversione del bacino (avanti e indietro)
- Peso sui quadricipiti, non posteriorizzare il carico.
- Stabilità su pianta dei piedi

### **Esercizi:**

- 1) mobilità del bacino avanti e dietro (PRENDERE COSCIENZA DEI MOVIMENTI POSSIBILI)
- 2) Piegamenti in posizione fondamentale, portando bacino in retroversione.
- 3) piegamenti + braccia aperte. (curare: ginocchia no all'interno, piedi larghi leggermente extraruotati, la linea del ginocchio non supera la linea del piede, NON PIEGARE IL TRONCO)
- 4) circonduzioni del bacino molto ampie e lente (prendere sempre più coscienza dei nostri movimenti)
- 5) Posizione fondamentale quando coach batte la palla a terra.
- 5b) EVOLUZIONE ESERCIZIO: con palla al muro. piegamenti con palla in zona lombare. (portare sedere indietro sotto il pallone, non alzare i talloni)

- 6)posizione fondamentale rivolti verso il muro,piegamenti con braccia alte e distese.iniziare il movimento con i glutei,sensibilizzare il bacino,la tenuta viene da bacino e schiena.
- 7)a coppie.un giocatore in posizione fondamentale e il compagno che cerca di fargli perdere stabilità spingendolo gradualmente per 5/6 sec.(tenere il contatto forti sulle gambe,stabili sui quadricipiti,portando il bacino all' indietro per aumentare stabilità.non cercare di contrastare le spinte con le braccia)

## PROPRIOCETTIVA

### Esercizi

- 1)**equilibrio su 1 piede(appoggio monopodalico)** con braccia al petto per 8/10".compensi:tenere su pianta del piede,non posteriorizzare il carico(con gamba non in appoggio che va indietro),non portare il ginocchio all interno(lavorare con ginocchio verso esterno),non andare in rotazione(lavorare in asse con tutto il corpo),non portare il tronco in avanti.
- 1b)EVOLUZIONE ESERCIZIO:ad occhi chiusi.
- 1c)EVOLUZIONE ESERCIZIO: con piegamento monopodalico.15" max.(il problema della rotazione deriva da un deficit dell addome,manca di stabilità addominale)
- 2)Proprioceettiva su cuscini.appoggio monopodalico.8/10"

## POSTURE

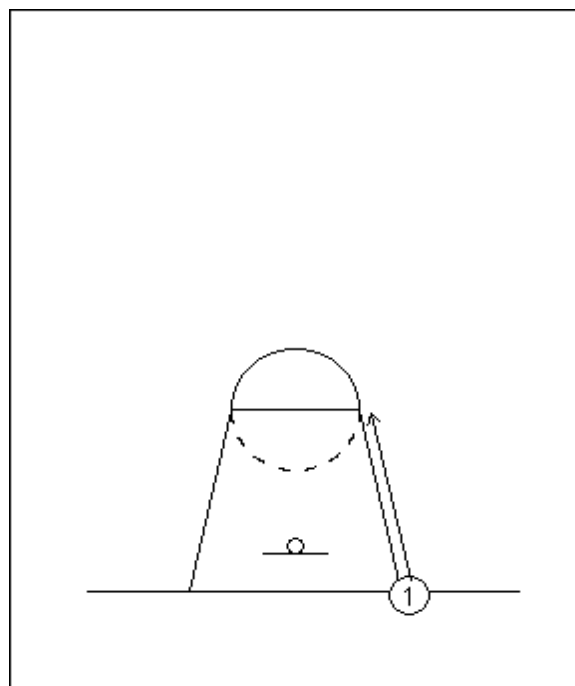
Sono molto importanti perchè sviluppano il muscolo trasverso dell' addome e i glutei che favoriscono stabilità.

- **1)Frontale:**gomiti a terra,sotto le spalle.EVOLUZIONE ESERCIZIO:**inizialmente**,piegamenti senza alzare le ginocchia da terra(appiattare la lombare e tenere la pancia indentro,concentrare tutto sull' addome)**dopo** aver automatizzato il movimento e aver sensibilizzato la zona lombare,alzare le ginocchia.partire con 5 serie da 5" fino a 10x10".
- **2)quadrupedia:**elevare ed estendere gamba destra e braccio sinistro.5x5" ad aumentare,intervallando gamba e braccio ogni volta.(per la gamba lavora il gluteo,per il braccio lavora la scapola)
- **3)glutei.**in posizione supina(schiena a terra).elevare il bacino verso l' alto,i piedi sono paralleli,tendendo il peso sui talloni.5x5" ad aumentare.

## MOBILITA' PIEDI

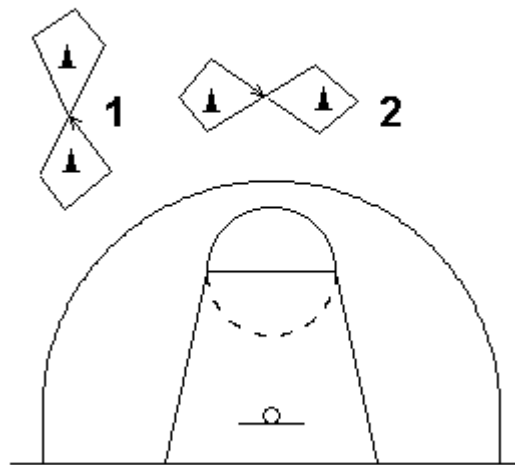
- lavorare possibilmente su strisce gommate per far si che l' atleta alzi sempre i piedi da terra.Nel caso in cui non si possiedono,curare con attenzione che l' atleta sollevi i piedi.

- 1) ——— avanti e indietro.(piede destro avanti,sinistro avanti,destro indietro,sinistro indietro)
- 2) ——— avanti e indietro.(PARTIRE SEMPRE DA POSIZIONE FONDAMENTALE)
- 3) ——— avanti e indietro piu passaggio dal coach(coordinazione braccia/gambe)
- 4) |                    destra e sinistra(gli appoggi non sono piu 2 ma 3 per parte)
- 5) |                    |                    destra e sinistra.
- 6) giocatori sparsi per il campo davanti al coach.quando coach batte la palla a terra 1 volta=andare in posizione fondamentale. 2 volte=mobilità di piedi.
- Piedi in avanzamento: (EVOLUZIONE ESERCIZIO,si enfatizza il problema di carico perche è in situazione dinamica).sulla linea della lunetta.



- 7)in avanzamento: frontale

- 7b)in avanzamento:laterale
- 8)BOUNCING(evoluzione esercizio):esercizio di cambio guardia difensiva.indicazioni:baricentro basso,coordinare parte superiore del corpo e parte inferiore;il bacino ruota circolarmente portando i piedi avanti e indietro,il tronco è stabile.
- 9)SLALOM con mobilità di piedi.(mai unire o incorciare i piedi,o scivolare)augmentare progressivamente la distanza tra i coni. 1-SLALOM IN AVANTI.2-SLALOM LATERALE.

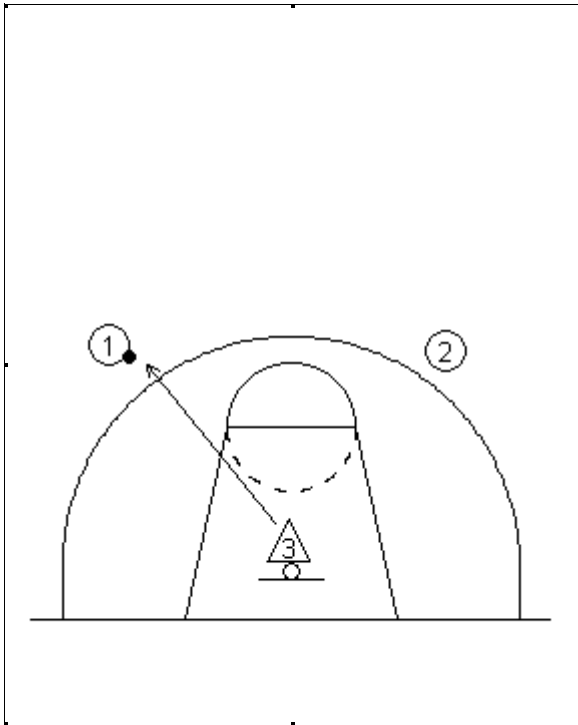


## **SPOSTAMENTO LATERALE**

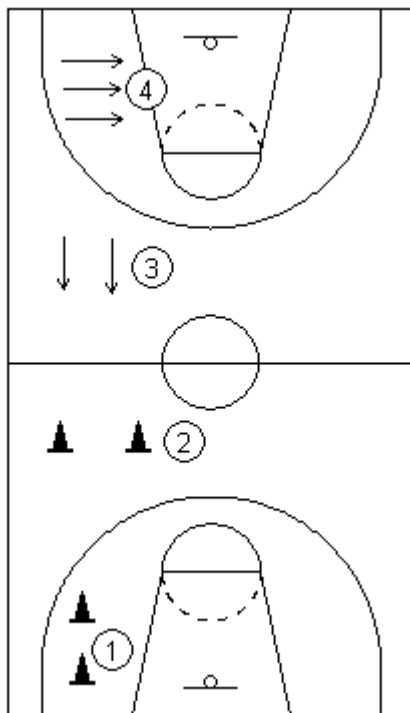
- 10)a coppie.entrambi con palla.1 difronte all altro. 1 palleggia e si sposta a ziga zag palleggiando sempre con la stessa mano.L altro segue a specchio scivolando e palleggiando con la stessa mano.PIEDI RAPIDI
- 10b)EVOLUZIONE ESERCIZIO:con 2 palloni per un

## **RECUPERO DIFENSIVO**

- 3 deve recuperare su 1.
- 3 deve correre e arrivare con ULTIMI PIEDI RAPIDI su 1 e difendere a muro.
- SE IL RECUPERO è VICINO SI PUO DIFENDERE A MURO,SE è MOLTO LONTANO,CONDIZIONARE SU UN LATO(FONDO).

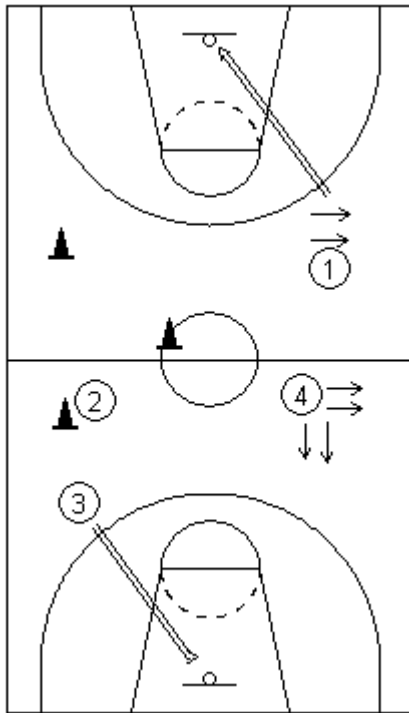


**ATTIVAZIONE A STAZIONI** 6':4 gruppi di 4 persone l'uno. 6" e cambio.+ 4' MOBILITA' BACINO E POSTURA POSIZIONE FONDAMENTALE = PRONTI PER GIOCARE.



EVOLUZIONE: + ALLUNGO E ARRESTO A UN TEMPO FINALE.

## STAZIONI CON PALLA:



N1:PIEDI +PARTENZA ARRESTO E TIRO

N2:ARRESTO A 2 TEMPI AD OGNI TRIANGOLO(DESTRO SINISTRO,SINISTRO DESTRO)

N3:PARTENZA STRAPPO,3 TEMPO

N4:PIEDI

## SENSIBILIZZAZIONE PIEDI: 5' FINALI(senza scarpe)

1)camminare sulle punte dei piedi

2)sui talloni

3)esterno del piede

4)interno del piede

5)rullate

## STRETCHING E SCARICO COLONNA: al muro

1)piedi elevati al muro flessi(non estesi),ispirare con il petto,espirare con il diaframma,schiacciare il sacro a terra e spingere verso terra con i piedi.ad ogni espirazione guadagnare cm con i piedi verso terra.

2)piante dei piedi a contatto

3)gambe divaricate

4)ginocchia al petto

5)ribaltamento indietro

6)ribaltamento su un lato con entrambe le gambe a 90°

7)polpacci e quadricipiti da in piedi.