



PROGRAMMA FISICO PRE CAMP



Per meglio affrontare la settimana di camp abbiamo pensato di pubblicare, per tutti coloro che sono interessati, alcune indicazioni o consigli per mantenere o riattivare lo stato di forma che si è raggiunto durante la stagione sportiva appena conclusa nella società di appartenenza.

Queste indicazioni sono rivolte ad atleti di età compresa fra i 13 e i 18 anni con i seguenti obiettivi:

- mantenimento della forza;
- lavoro dei piedi;
- prevenzione dall'infortunio.

Le sedute di allenamento possono essere svolte 2 o 3 volte a settimana fino a 3 o 4 settimane prima dell'inizio del camp.

Ci raccomandiamo di:

- consultare il coach o un tecnico per eseguire almeno 2 volte il programma;
- continuare a giocare al playground (3 c 3 o altro) con gli amici;
- assicurarsi che ci sia un adulto presente o che vi assista negli allenamenti.

Esercitazioni sotto forma di gioco

Rapidità di reazione

1) Reazione visiva:

GIOCO "BRUCIALO" tutto campo:

Formare due file sottocanestro, l'istruttore lancia due palloni ai bambini che "girati di spalle" devono prenderli e

palleggiare verso il canestro opposto. Vince chi segna per primo.

Varianti:

- aumentare il numero dei bambini
- lanciare i palloni in alto, basso, sotto le gambe, dx e sx
- a coppie 1 contro 1 chi prende per primo il pallone è in attacco
- giocare su due campi andata e ritorno.

2) Reazione uditiva:

a coppie un bambino fa rimbalzare la palla e l'altro, girato di spalle, deve cercare di prenderla dopo un rimbalzo.

Variante: come Brucialo con l'istruttore che fa rimbalzare la palla.

3) reazione Tattile: Sprint a coppie il segnale di partenza lo dà l'istruttore quando stringe la mano dei bambini che corrono verso il traguardo.

Variante: l'istruttore stringe la mano a due bambini che a loro volta la stringono ad altri due che partono.

Rapidità di azione:

1) Gioco del **PORTIERE** :

- dividere il gruppo in due squadre, si gioca 1 contro 1, il bambino in attacco deve entrare dentro una porta, l'altro è il portiere che deve difendere la porta cercando di toccare con due mani l'avversario.

Varianti:

- aumentare il numero e la posizione delle porte
- il numero dei portieri e degli attaccanti (concetto difensivo di aiuto)
- inserire la palla sia per i portieri sia per gli attaccanti.

Rapidità di esecuzione

1) Gioco del **PESCATORE**: concetto di accelerazione e decelerazione

i bambini partendo da fondo campo e devono arrivare dall'altra parte senza farsi toccare dal pescatore che è sulla linea di metà campo.

Varianti:

- aumentare il numero di pescatori – limitare il loro spazio d'azione alla sola riga di metà campo – inserire i pescatori su tre fasce costringendo i pesci a compiere accelerazioni e decelerazioni per non farsi prendere.

2) **GIOCHI A INSEGUIMENTO**:

- efficaci per i movimenti di corsa combinati (avanti, laterali, cambi velocità, cambi direzione) tipici del minibasket.

" 1 contro 2 il bambino deve cercare di toccare un avversario prima che questo tocchi il compagno.

3) **STAFFETTA DI PALLEGGIO E TIRO CON L'USO DEGLI ELASTICI**: rapidità di piedi

Dividere il gruppo in tre squadre disposte sulla linea di metà campo, al via i primi di ogni fila partono lanciando la palla in un cerchio a terra, prima di riprenderla ed andare a canestro devono saltare l'elastico posto di fronte a loro (variare il numero, il tipo e la direzione dei salti).

Circuiti per la forza e la destrezza

Eeguire un buon riscaldamento prima di svolgere il successivo lavoro fisico.

1° settimana

1° seduta: eseguire circuiti n.1 - 3 - 5 - 7 x 2 volte senza palla alla massima velocità

2° seduta: eseguire circuiti n.2 - 4 - 6 - 7 x 2 volte senza palla alla massima velocità

2° settimana

1° seduta: eseguire circuiti n.1 - 3 - 5 - 7 x 2 volte con palla alla massima velocità

2° seduta: eseguire circuiti n.2 - 4 - 6 - 7 x 2 volte con palla alla massima velocità

3° settimana

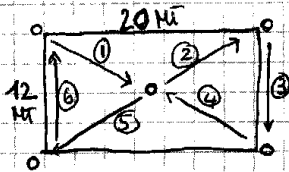
Ripetere 1 settimana

4° settimana

Ripetere 2° settimana

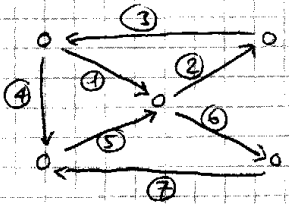
CIRCUITI

①



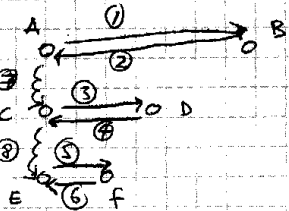
- ① e ④ SPRINT
- ② e ⑤ CORSA INDIETRO
- ③ e ⑥ CAMOGIA

②



- STESSE DIMENSIONI
- ① e ⑤ SKUP
 - ② e ⑥ BALZI 1/2 SQUAT
 - ③ e ⑦ SPRINT
 - ④ SCIVOLAMENTI

③

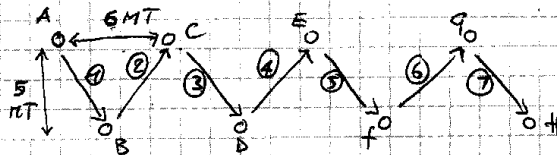


- A-B 20MT C-D 10MT E-F 5MT
- ①, ③, ⑤ SPRINT
 - ②, ④, ⑥ CORSA INDIETRO
 - ⑦ e ⑧ SCIVOLAMENTI

④

STESSE DIMENSIONI MA CON STOP AI BIRILLI ③, ④, ⑤ PER FARE 3 SALTII TUTTI SPRINT

⑤



2 FILE DI CONI (6MT e 5MT)
CORSA CON CAMBIO DI DIREZIONE

⑥

STESSE DIMENSIONI MA CON STOP AI BIRILLI PER 2 SALTII GINOCCHIA AL PENO.

⑦



- A-B 5MT C DA LINEA A/B 5MT
- ① SPRINT
 - ② SCIVOLAMENTI
 - ③ C. INDIETRO

Variante: uso della palla nei circuiti:

Sprint, Corsa indietro, Zig zag tra i coni: in palleggio uso mano dx e sx
Carioca: palla tenuta in alto sopra la testa
Skip e balzi: palla tenuta alta sopra la testa
Scivolamenti: girare la palla intorno alla vita

Lavoro dei piedi

Riguardo a questo argomento pubblichiamo l'interessante articolo del Prof. Colli e collaboratori, dal quale poter prendere spunto per le esercitazioni che permettono un miglioramento della rapidità e della stabilità dei piedi e quindi del giocatore di pallacanestro, specialmente in giovane età (attenzione alla postura!!).

Prevenzione degli infortuni: l'equilibrio

Un efficace e pratico articolo vi guida nel lavoro sull'equilibrio, capacità importantissima per il giocatore di pallacanestro. Vi suggeriamo di eseguire gli esercizi:
Su 1 gamba escluso le varianti 1 e 2 del "Passa e prendi"
Su 2 gambe solo esercizio "Pallone medicinale"
Per dita e piedi almeno 2 esercitazioni.

Buon lavoro! Wbsc Staff