

# Gesti atletici nei gesti tecnici



**Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali. Nei suoi 18 anni a Rimini, ha formato decine di giocatori.**

Per il lavoro fisico uso gli esercizi del Prof. Saulle di Rimini. Cerco di trasferire i gesti atletici nei gesti tecnici.

## Esercizi per i salti

Una fila di giocatori fuori area. Il primo corre verso canestro, si arresta ad un tempo e salta per toccare la retina con due mani (*fig.1*); curo la partenza, la corsa, l'arresto e la ricaduta, ammortizzata. Lo stesso esercizio viene attuato con un arresto a due tempi e poi con un arresto rovesciato. Un altro esercizio è eseguito vicino a canestro, con il giocatore con palla che fa due salti in lungo, uno in alto e tira da sotto (*fig.2*).

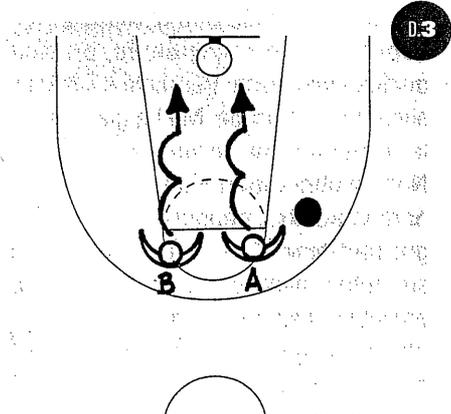
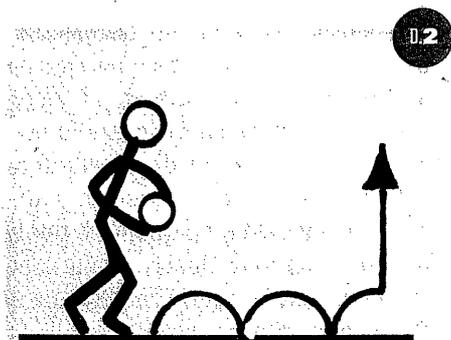
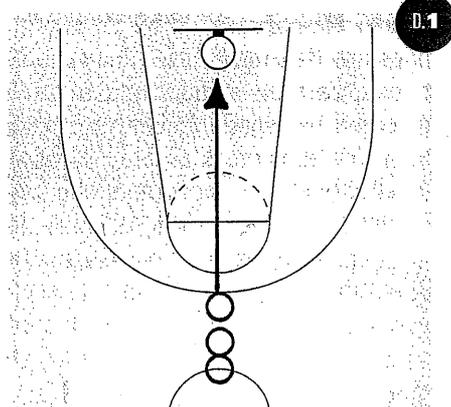
Lo stesso esercizio viene fatto coppie con un difensore B ed un attaccante A (*fig.3*). Entrambi saltano due volte in lungo a piedi pari, con A che tira e B che contrasta il tiro.

## L'uso dei piedi nel tiro

I giocatori sono disposti attorno all'area senza palla. Al segnale, dalla posizione delle tre minacce, simulano un tiro. Devono rimanere nella posizione finale, completamente distesi, in punta di piedi, con i talloni rialzati al massimo. Curo la spinta e la distensione.

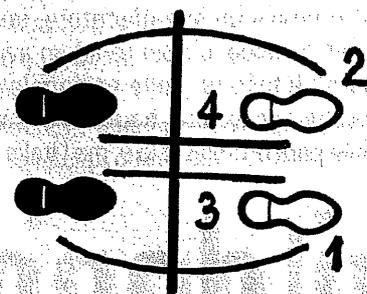
Un giocatore A su una panca con le braccia distese e la palla in mano ed un giocatore B nella posizione fondamentale. B salta per prendere la palla tenuta da A alla massima altezza, relativa alla potenzialità di salto di B (*fig.5*). Il giocatore B dovrà saltare e prima strappare la palla con la mano sopra, poi strappare con la mano sotto, infine toccare la palla con mano destra, ammortizzando il salto, per saltare nuova-

mente, toccando la palla con la mano sinistra ed infine un altro salto per strappare la palla con due mani. Un giocatore con le spalle rivolte a canestro, salta compie un giro in aria con una rotazione di 180° dorsale-frontale. E, dopo la ricaduta, ritorna nella posizione di partenza. Stesso esercizio, ma con un salto con un giro di 360°, eser-

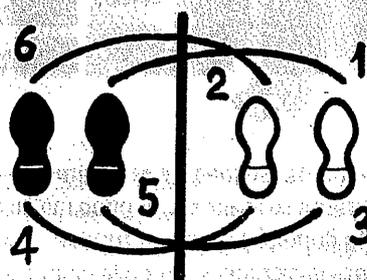


## ESERCIZI

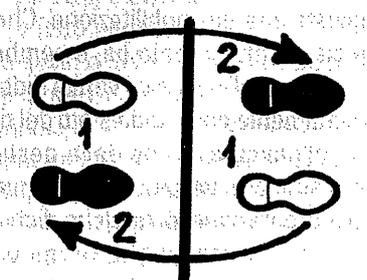
### VELOCITÀ



Dopo 5-6 secondi: sprint per 20 m  
1 serie di 12 sprint  
(6 con precedenza del piede sx e 6 con precedenza del piede dx)  
Recupero 60"



Dopo 5-6 secondi: sprint per 20 m  
+ scivolamenti  
1 serie di 12 sprint  
(6 con fianco sx e 6 con fianco dx)  
Recupero 60"

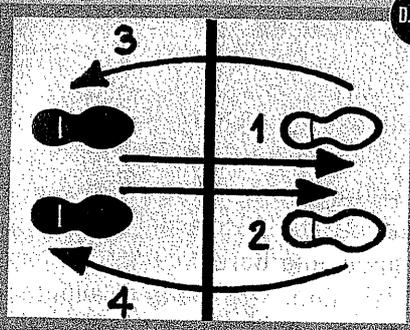


Dopo 5-6 secondi: sprint per 20 m  
1 serie di 12 sprint  
Recupero 60"

# ESERCIZI

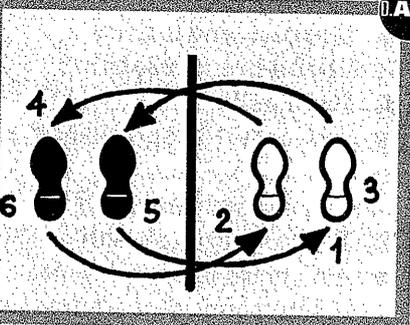
## REATTIVITÀ, COORDINAZIONE E REATTIVITÀ

ESEGUIRE OGNI ESERCIZIO PER TRE SERIE CON 10" DI LAVORO E 30" DI RECUPERO



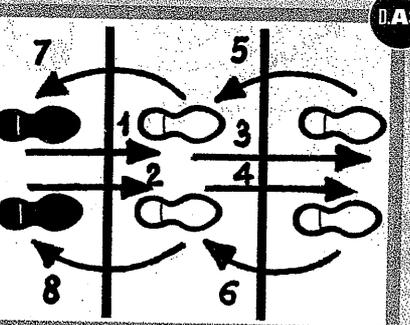
**D.A1** Come A1 su scalino  
Come A2 su scalino  
Come A3 su scalino

Da piedi uniti, di fronte alla riga portare sx avanti - dx avanti - sx dietro - dx dietro e così via. Idem con precedenza del piede sin.



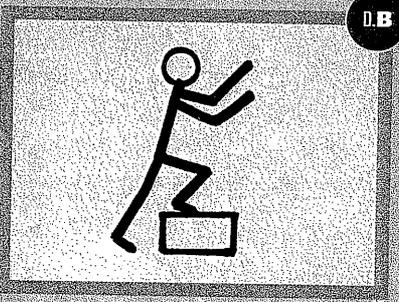
**D.A2**

Da piedi pari uniti di fianco alla riga superare la riga con il piede dx, poi con il sx, sollevare ed appoggiare il piede dx. Tornare al di qua della riga con il piede sx e poi con il dx, sollevare ed appoggiare il piede sx e così via...

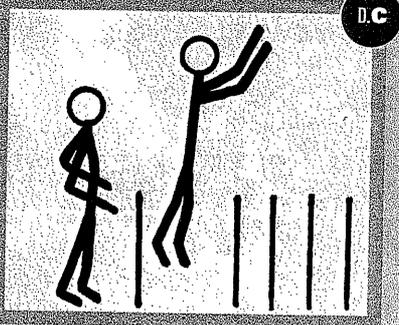


**D.A3**

Righe distanti 30 cm. Da piedi uniti (normalmente) di fronte alle righe superare la 1a riga con il piede sx, riunire col piede dx, superare la 2a riga con il piede sx e riunire con il dx. Lo stesso indietro e così via. Eseguire anche con precedenza del piede dx



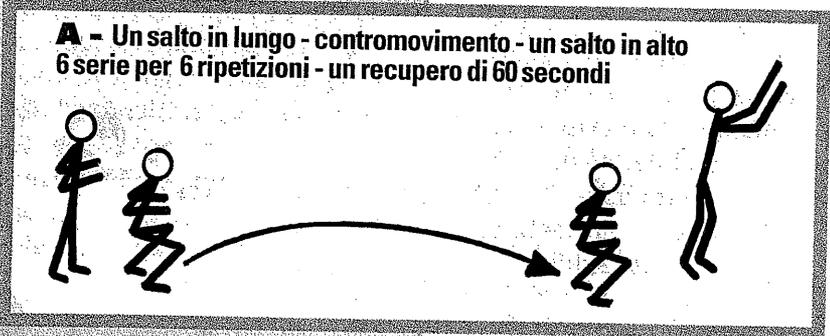
**D.B**



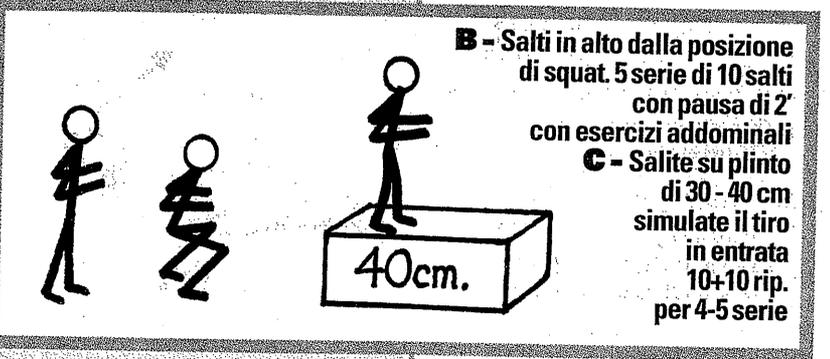
**D.C**

Saltelli pari uniti su 10 linee o piccoli ostacoli 10 ripetizioni - recupero 30" 4 serie - pausa 5'

### FORZA ESPLOSIVA

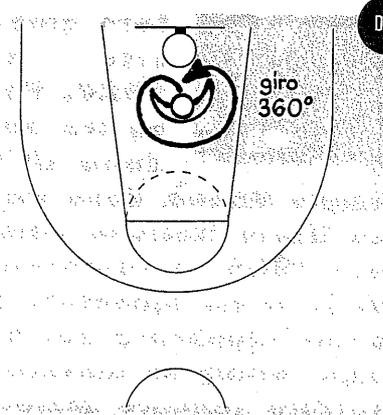
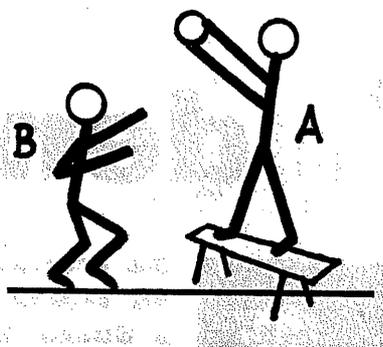


**A** - Un salto in lungo - contromovimento - un salto in alto  
6 serie per 6 ripetizioni - un recupero di 60 secondi



**B** - Salti in alto dalla posizione di squat. 5 serie di 10 salti con pausa di 2' con esercizi addominali

**C** - Salite su plinto di 30 - 40 cm simulate il tiro in entrata 10+10 rip. per 4-5 serie



**D.7**

cizi possono essere effettuati a piedi scalzi anche ad occhi chiusi (fig.7). In conclusione, voglio evidenziare il lavoro finalizzato al come usare correttamente i piedi, lasciando ad altri momenti la spiegazione del perché e del quando nell'esecuzione dei fondamentali.