

31 maggio 1994

Roberto di Lorenzo - Piero Mango

Primo allenamento - Lavoro individuale

Obiettivi: percezione e coordinazione statico-dinamica delle mani e dei piedi, utilizzo del corpo nella posizione fondamentale di difesa.

Stretching localizzato per i muscoli degli arti inferiori:

posizione eretta, gambe divaricate, piegamento del busto in avanti con distensione delle braccia verso il suolo (stiramento dei muscoli ischio-crurali);

posizione decubito supino, presa al terzo medio della gamba, aprire l'angolo del ginocchio (stiramento dei muscoli ischio-crurali);

posizione decubito laterale, flessione dell'arto con trazione verso il gluteo (stiramento del quadricipite laterale);

seduti a terra, presa della caviglia con pressione e torsione laterale della stessa (stiramento dei muscoli peri laterali della caviglia),

scalzi ricerca della postura della posizione fondamentale:

spostamento del peso corporeo su un arto (fondamentale è la concentrazione sulla tensione del quadricipite femorale, in quanto è il muscolo maggiormente interessato nella esecuzione degli scivolamenti difensivi);

lo stesso esercizio spostando il peso del corpo sull'arto opposto;

lo stesso mantenendo la posizione per 4" su ogni arto.

In questi esercizi, al fine di verificare una migliore percezione e sensibilizzazione del muscolo, viene consigliato di appoggiare la mano sul muscolo interessato.

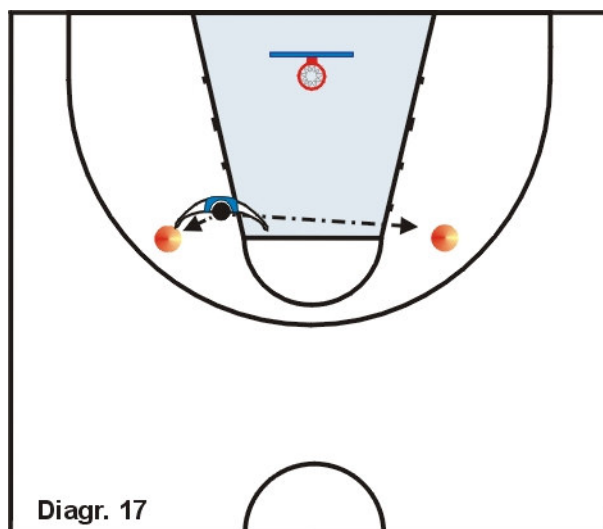
In appoggio mono podalico, spostamento del peso del corso su di un arto con ricerca dell'equilibrio (lavorare su entrambi gli arti).

Stessa sequenza di esercizi con i due atleti che calzano le scarpe da gioco. Il Prof. Mango sottolinea la percezione delle differenze di equilibrio riscontrate da ogni atleta, rispetto all'esercizio precedente.

Atleti in movimento liberi all'interno del campo: corsa in avanti, corsa all'indietro, scivolamenti laterali

A questo punto il Prof. Mango utilizza un test "navetta" con lo scopo di rilevare la velocità di esecuzione degli scivolamenti laterali.

Atleta disposto come da diagramma n. 17; esegue scivolamenti difensivi laterali per quattro volte, toccando con la mano esterna i due coni a 5 metri l'uno dall'altro.



Variante 1: stessa esecuzione con rilevazione cronometrica.

Il Prof. Mango stimola continuamente l'atleta a migliorare la propria prestazione, focalizzando l'attenzione sugli errori di esecuzione e sui correttivi da apportare.

Variante 2: utilizzo di un piccolo sovraccarico (palla medica da 2 Kg.)

Di nuovo senza sovraccarico, per percepire le differenti sensazioni.

Esercizio "specchio"

Giocatori disposti a coppie uno di fronte all'altro. Il giocatore "guida" si sposta liberamente per il campo, l'altro scivolando, reagisce alle stimolazioni del compagno, il più rapidamente possibile, cercando di "leggere" le sue intenzioni in anticipo.

Esercizio "specchio Crudelia"

Come il precedente, con il giocatore "guida" che può dare false indicazioni verbali (es. "Vai indietro!", mentre esegue uno spostamento a sinistra).

Esercizi di dissociazione del lavoro delle gambe e delle braccia.

Questa serie di esercizi, viene proposta prima di passare all'uno contro uno difensivo, in quanto propedeutici al lavoro di tecnica difensiva, dove gli arti superiori si muovono in maniera dissociata rispetto agli arti superiori.

Saltelli alternati a piedi uniti e divaricati, con distensione in avanti delle braccia.

Saltelli su di una gamba con l'altra che si flette e si estende lateralmente, mentre le braccia eseguono alternativamente una battuta di mani anteriore ed una posteriore.

Come il precedente con le braccia che ruotano avanti ed indietro.

Come il precedente con rotazione alternata delle braccia.

Stesso esercizio con circonduzione dissociata delle braccia.

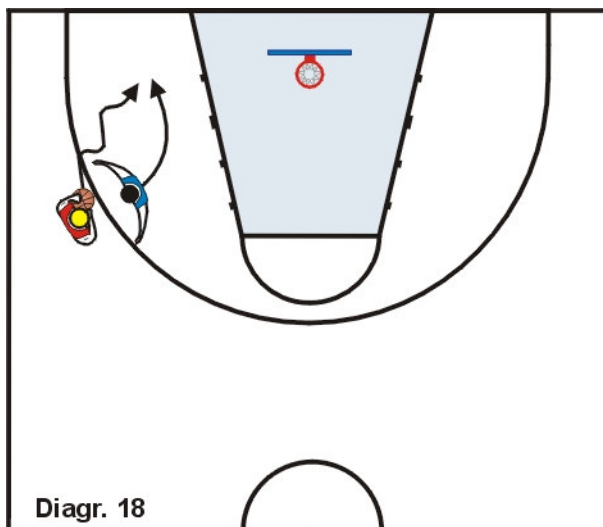
Esercizio "ruba la benda".

Giocatori disposti a coppie all'interno delle circonferenze con una benda sul fianco destro infilata nei pantaloncini. Vince chi per primo tocca tre volte il ginocchio destro dell'avversario con la mano destra o chi con la mano sinistra riesce a rubare la benda.

Tecnica dell'uno contro uno difensivo

Questa serie di esercizi vengono eseguiti con il difensore che consegna palla all'attaccante e con il supporto di un appoggio al fine di evitare forzature da parte dell'attaccante.

Giocatori disposti come da diagramma n. 18. 1 penetra solo verso il fondo, X₁ deve contenere la penetrazione.



1 esegue due palleggi verso il centro, per poi penetrare verso il fondo, X₁ reagisce e contiene la penetrazione.

1 esegue due palleggi verso il fondo, per poi penetrare verso il centro, X₁ contiene la penetrazione.

La stessa sequenza di esercizi viene eseguita con il difensore che passa la palla all'attaccante e corre a difendere (diagramma n. 19). La progressione prevede l'estensione del lavoro su spazi più ampi: metà campo, tutto campo.

