

31 maggio 1994

Roberto di Lorenzo - Piero Mango

Secondo allenamento - Lavoro di squadra

Obiettivi: incremento della velocità e della resistenza alla velocità.

Esercizio n. 1 (di attivazione)

I giocatori si muovono liberamente per il campo, passandosi la palla con i piedi.

Regole:

- a) la palla non deve uscire dal campo;
- b) ciascun giocatore non può toccare la palla per più di una volta consecutivamente.

Esercizio n. 2

Come il precedente con l'aggiunta di un secondo pallone, che i giocatori si devono passare con le mani.

Regole:

- a) la palla non deve uscire dal campo;
- b) la palla non deve cadere.

Importante è la comunicazione verbale e visiva (dieci dita) tra i giocatori.

Variante 1: per aumentare la difficoltà dell'esercizio, vengono inseriti più palloni.

Stretching

Sequenza di esercizi già visti nell'allenamento precedente.

Esercizio n. 3

“Allunghi in progressione”

Giocatori disposti lungo la linea di fondo campo, eseguono quattro ripetizioni di allunghi fino al fondo campo opposto.

Esercizio n. 4 (di recupero attivo)

Palleggio libero per il campo, mantenendo sempre il riferimento visivo del canestro.

Per tenere sempre alta l'attenzione e la concentrazione sul compito assegnato, i due istruttori si muovono per il campo, “chiamando” la palla con le dieci dita.

Esercizio n. 5

“Scatti a metà campo con la palla”

Giocatori disposti sulla linea di fondo campo ciascuno con un pallone. Al fischio eseguono uno scatto fino a metà campo in palleggio, per poi finire a fondo campo con una corsa blanda di recupero (serie di quattro ripetizioni consecutive).

Esercizio n. 6 (di recupero attivo)

“Tiri liberi”

I giocatori disposti sui due canestri, tirano a turno un tiro libero per circa 1' e 30”.

Viene riproposto l'esercizio n. 5.

Viene riproposto l'esercizio n. 6.

Esercizio n. 7

Come l'esercizio n. 5, con la variante con chi arriva per primo a metà campo corre a tirare in terzo tempo. Si cura nel palleggio la visione periferica.

Viene riproposto l'esercizio n. 6.

Esercizio n. 8

Come l'esercizio n. 7, con la variante che il secondo che arriva a metà campo, corre a canestro per concludere in sospensione da 4-5 metri.

Viene riproposto l'esercizio n. 6.

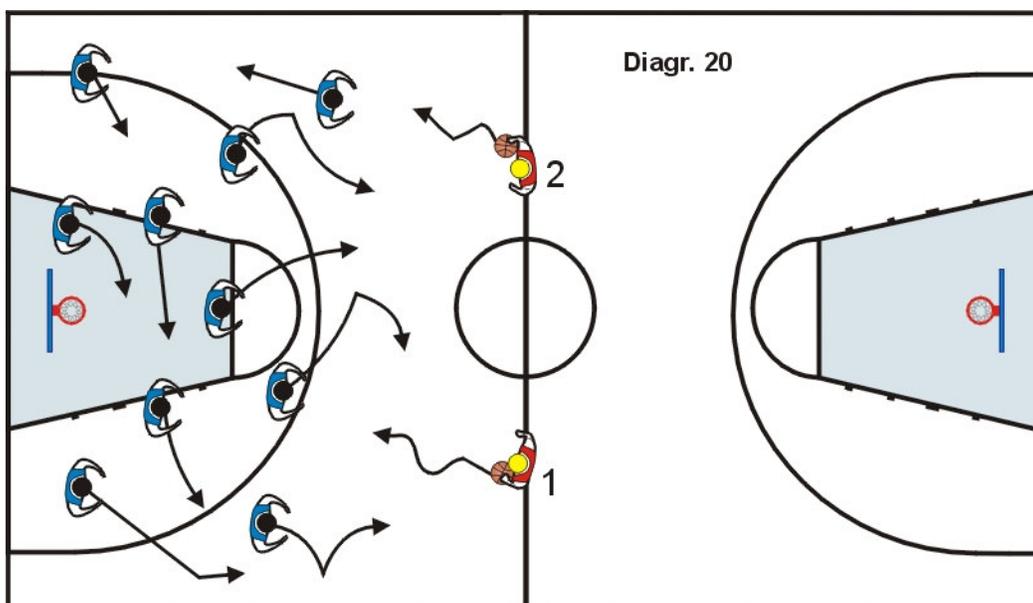
Esercizio n. 9

“Cacciatori”

Giocatori disposti come da diagramma n. 20. 1 e 2 devono colpire più compagni possibile, lanciando la palla dalla vita in giù. Gli ultimi due superstiti assumono il ruolo di cacciatori.

Regole:

- a) 1 e 2 devono palleggiare e rimanere con almeno un piede sulla linea di metà campo;
- b) i compagni hanno 10” per passare metà campo;
- c) chi viene colpito esegue dieci addominali.



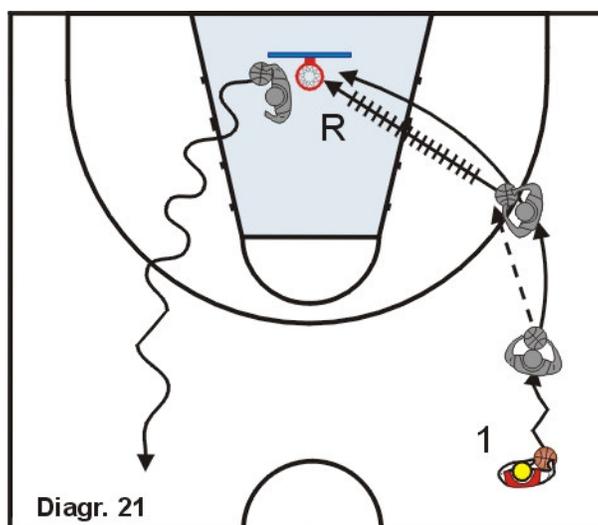
Esercizio n. 10

“Tiro a coppie”

Tre serie da tre tiri a testa da differenti posizioni. Chi tira va al rimbalzo.

Esercizio n. 11

Giocatori disposti come da diagramma n. 21. 1 esegue auto passaggio, arresto e tiro. Cattura il proprio rimbalzo e corre in palleggio alla massima velocità possibile verso l'altro canestro (lo stesso lavoro viene ripetuto dieci volte consecutive).



Viene riproposto l'esercizio n. 10.

Esercizio n. 12

“Savy” - Contropiede tre contro zero in continuità

Discesa a tre in velocità, 1 passa a 2, questi a 3 che conclude a canestro. Chi cattura il rimbalzo esegue il passaggio di apertura per il terzo pronto a ripartire.

Esercizio n. 13

“Tre contro zero - Due contro uno”

Nel tre contro zero, chi tira difende.

Esercizio n. 14

“Tutti contro tutti”

Tutti i giocatori palleggiano all'interno del campo di pallavolo e cercano di rubare palla ad un avversario, buttandola fuori dal campo.

Esercizio n. 15

“Suicidio” con palleggio - 30” di recupero - “Suicidio” in palleggio

Esercizio n. 16

“Tiri liberi”

Ogni giocatore tira tre serie da cinque tiri liberi, memorizzando la percentuale di realizzazione e la sequenza degli errori.

Stretching.