

31 maggio 1994

Roberto di Lorenzo

Lavoro sull'uno contro uno difensivo sulla palla

Organizzazione generale del lavoro

Chiarificazione degli obiettivi: stare tra la palla ed il canestro, attaccare l'attacco.

Motivazione al lavoro: l'errore come elemento positivo per migliorare la propria condotta motoria in situazione di gioco.

Termini tecnici del movimento:

percezione della posizione statica

dinamica del movimento: lavoro degli arti inferiori e superiori.

Intervento fisico: lavoro sull'equilibrio e sul controllo motorio e transfer tecnico.

Come occupare i tempi di recupero: lavoro di stretching.

Definizione degli interventi

Chiarificazione degli obiettivi

Stare tra la palla ed il canestro, attaccare l'attacco, ovvero avere l'iniziativa anticipando i suoi movimenti. L'azione termina con la perdita di possesso della palla:

tiro: cercare di ottenere un tiro forzato.

passaggio: toccare tutti i passaggi.

recupero della palla.

Tempi di riscaldamento e recupero

Stretching, applicazione dei principi della lezione teorica del Prof. Mango.

Intervento di tipo fisico

Lavoro sull'equilibrio: dalla posizione fondamentale spostamento del baricentro e sensibilizzazione dell'appoggio.

Esercizi di dissociazione per gli arti inferiori e superiori.

Lavoro di velocità di spostamento: lavoro per il quadricipite femorale di transfert con sovraccarico.

Transfert tecnico del lavoro fisico

Specchio a coppie

Specchio "Crudelia": messaggio visivo corretto, verbale errato. Prima con il corpo, poi con la palla. Ruba l'anticipo, lavoro uno contro uno senza palla con

un fazzoletto in tasca, cercare di toccare con una mano l'interno del ginocchio e di rubare il fazzoletto con l'altra mano.
Tempi di recupero occupati con esercizi di stretching per gli adduttori, flessori e quadricipiti.

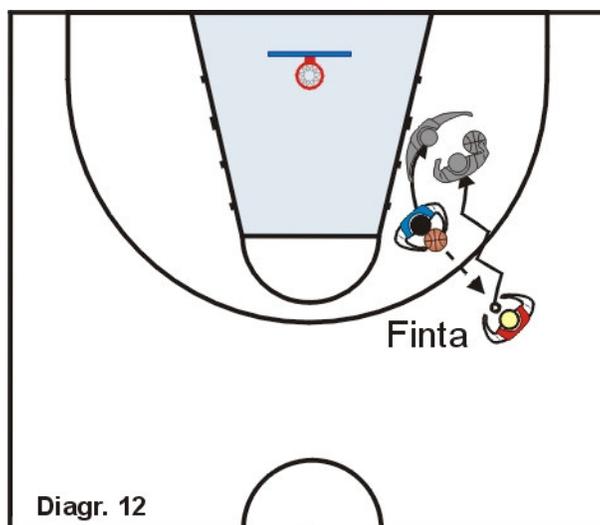
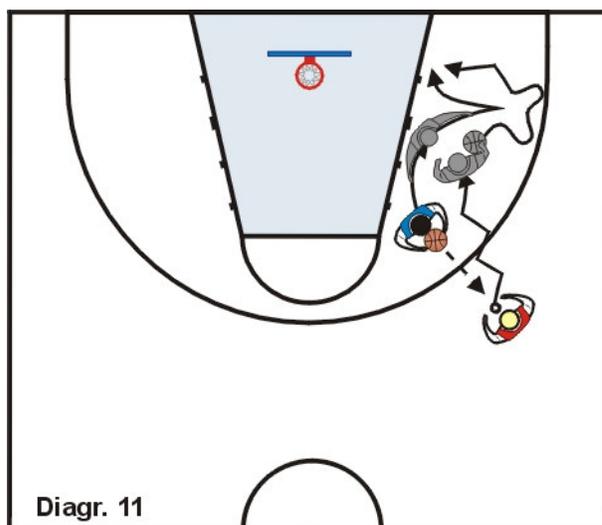
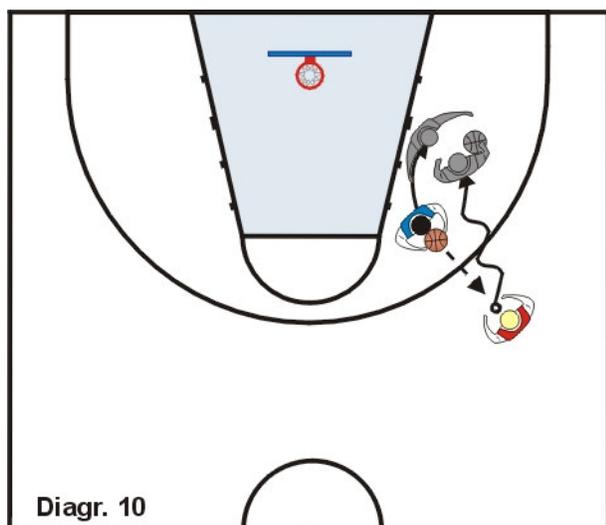
Intervento di tipo tecnico

Uno contro uno statico da palla consegnata

Possibilità di uno contro uno in una sola direzione, solo avanti (diagramma n. 10).

Possibilità di uno contro uno in una sola direzione, avanti e indietro (diagramma n. 11).

Possibilità di una finta prima di giocare uno contro uno (diagramma n. 12).
Agonistico.



Uno contro uno da recupero di posizione

Penetrazione sul fondo (diagramma n. 13).

Un palleggio sul centro e penetrazione sul fondo (diagramma n. 14).

Penetrazione centrale (diagramma n. 15).

Penetrazione sul fondo e ritorno centrale (diagramma n. 16)

Agonistico.

