

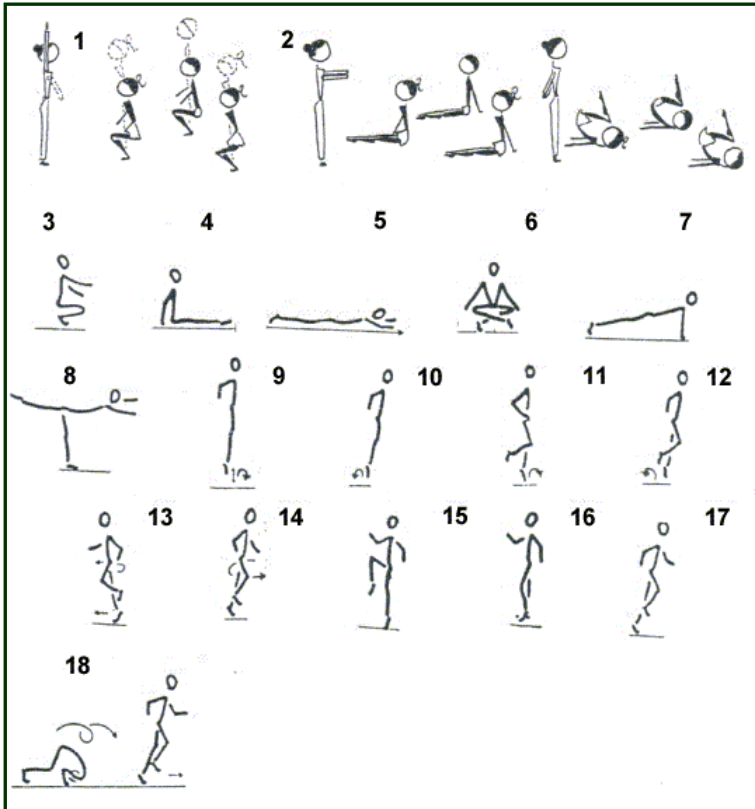
# ALLENAMENTO DELLA RAPIDITA' NELLA PALLACANESTRO

## Criteria

- Fase sensibile dai 6 ai 12 anni (con minori margini anche in seguito)
- Esecuzione degli esercizi alla massima velocità
- Durante gli esercizi l'impegno deve essere rivolto esclusivamente alla rapidità esecutiva senza un grosso impegno tecnico (di facile esecuzione per l'atleta)
- Gli esercizi non devono provocare affaticamento (durante l'esecuzione) di conseguenza la durata non deve superare i 5-6"
- Variare le esercitazioni per non creare stereotipi
- Inserimento delle esercitazioni al termine del riscaldamento in condizioni di freschezza
- Recupero intorno ai 30" ogni 5-6 esercizi inserire una macropausa di 2-3'
- Svolgere 2-3 sedute settimanali
- Svolgere 4 – 5 esercizi per seduta per una durata complessiva di 15-20'

## mezzi per incrementare la rapidità a carattere generale:

- vari tipi di corsa su brevissime distanze;
- giochi di squadra in campi ridotti;
- preatletismo (carico naturale) con esercizi eseguiti per 6-8 secondi al massimo dell'intensità e sfruttando la reazione elastica di andata e ritorno del movimento (4-6 serie per ogni esercizio con 2,5-3 minuti di recupero tra le serie);
- circuiti specifici;
- sport di combattimento in alcune fasi;
- serie di lanci di attrezzi leggeri.



**Schieramento libero, di fronte all'insegnante :**

- se l'insegnante eleva un braccio in alto, andare in posizione raccolta ; se lo abbassa, andare in stazione eretta. Sarebbe opportuno variare il segnale (es. una battuta di mani o un fischio); (fig. 1)
- eseguire saltelli a piedi pari sul posto : se l'insegnante porta le braccia avanti, andare seduti a squadra ; se porta le mani dietro, eseguire una rullata sul dorso. Costante variazione del segnale. (fig. 2)

**Disposizione dei bambini in due o tre file: partenze da diverse posizioni o da determinati movimenti a seguito di stimoli diversi (visivi, uditivi, tattili). Correre al comando da:**

- gambe piegate, braccia avanti; (fig. 3)
- seduti, gambe tese; (fig. 4)
- decubito prono; (fig. 5)
- seduti, gambe incrociate (braccia alte o basse); (fig. 6)
- corpo proteso dietro; (fig. 7)
- orizzontale su una gamba, braccia avanti; (fig. 8)
- saltelli a piedi uniti avanti e indietro; (fig. 9, 10)
- saltelli ad una gamba avanti e indietro; (fig. 11, 12)
- in piedi, fare mezzo giro; (fig. 13)
- in piedi, fare un giro; (fig. 14)
- skip sul posto; (fig. 15)
- camminare sul posto; (fig. 16)
- correre sul posto; (fig. 17)
- capriola da posizione eretta o da posizione seduta. (fig. 18)

## **PROGRESSIONE FUNICELLA 1**

1. MOVIMENTO ARTI SUP.
2. 2 SALTELLI PIEDI PARI
3. 2 SALTELLI ALT.
4. 2 SALTELLI SUCC.
5. COMBINATI
6. 1 SALTELLO PIEDI PARI
7. 1 SALTELLO ALT.
8. 1 SALTELLO SUCC.
9. COMBINATI
10. 1 SALT. 2 SALT
11. SKIP SUL POSTO 2 APPOGGI
12. COMBINATI 1 APPOGGIO CON SPOSTAMENTI LATERALI
13. SKIP SUL POSTO 1 APPOGGIO
14. SKIP IN AVANZAMENTO 2 APPOGGI
15. PIEDI PARI 1 APPOGGIO CON SPOSTAMENTI IN AVANZAMENTO E ARRETRAMENTO
16. 1 PIEDI PARI 1 APPOGGIO CON SPOSTAMENTI LATERALI IN AVANZAMENTO E ARRETRAMENTO
17. MODULARE ALTEZZA
18. SKIP 1 APPOGGIO IN AVANZAMENTO
19. SKIP 3 APPOGGI SUL POSTO
20. SKIP 3 APPOGGI IN AVANZAMENTO
21. PASSO E STACCO CON FUNICELLA STACCANDO CON LA SX E CON LA DX
22. PASSO E STACCO ALTERNATO
23. SALTELLI A PIEDI PARI
24. SALTELLI LATERALI IN APPOGGIO MONO PODALICO
25. SALTELLI CON DUE GIRI DI FUNICELLA OGNI PASSAGGIO

## Esercitazioni con gli over



- Esercitazioni propedeutiche per gli ostacoli
- Andature modificando il numero di appoggi, la distanza tra gli over, la fronte
- Rimbalzi e balzi modificando la distanza tra gli over

mezzi per incrementare la rapidità a carattere speciale:

Situazioni di gioco:

- Scivolamenti laterali
- Corsa in avanzamento
- Corsa in arretramento
- Cambi di direzione
- Cambi di velocità

Esercizi con riferimenti  
(quick foot ladder)

Valente 2002



- Il **MOVIMENTO BASE** prevede di attraversare continuamente, senza toccarla, una linea con passi alternati dei piedi secondo diverse direttrici di movimento (antero-posteriore, laterale, diagonale) e con varie modalità di partenza (primo passo destro avanti, ecc.).
- **ULTERIORI LINEE** possono essere aggiunte parallelamente o perpendicolarmente alla prima (a circa 40-50 cm) per prolungare o cambiare direzione all'azione.
- **UN POLIGONO** o qualsiasi altra forma geometrica permette un'esecuzione ciclica in diverse direzioni (entrando e uscendo dal poligono).