

**Castellani Basket Pontedera
Squadra Senior Femminile
Anno 2006/07**

Proposta Preparatore fisico

Principi attuativi:

Aspetti da sviluppare

PSICOLOGICO

Ricerca della giusta motivazione, concentrazione e sacrificio

TECNICO

Inserimento di tutti i fondamentali offensivi da diverse posizioni del campo, inserimento di movimenti specifici per ruolo, proposte di gioco partendo dall'1 vs 0 al 2 vs 1.

PREVENTIVO

Inserimento di esercitazioni specifiche individualizzate in base alle esigenze dei singoli giocatori che hanno problemi articolari - muscolari

ATTIVANTE

Controllo del carico motorio in funzione del momento di inizio della partita o dell'entrata in campo di un giocatore durante la partita

Proposta pratica

Prima parte
PREVENTIVA
Durata 10'

Programmazione individuale con esercizi mirati al deficit funzionale di ogni singolo giocatore

Seconda parte
GENERALE
Durata 11'

- Esercizi posturali
- Esercizi dinamici propriocettivi
- Andature generali e specifiche
- Esercizi di rapidità dei piedi
- Spostamenti difensivi rapidi

Terza parte
TECNICA
Durata 18'

- **Esercizio di palleggio - passaggio e tiro in corsa**
- **Esercizio tiro da posizioni diverse rispetto ai ruoli**
- **Esercizio di gioco controllato (attacco-difesa)**
- **Esercizio attivante intenso**
- **Discorso prepartita**

Castellani Basket Pontedera
Squadra Senior Femminile
Anno 2006/07

ATTIVAZIONE PREPARTITA

10' Preattivazione individuale

- o Esercizi fisici da programma
- o Tiro in libertà

15' SPOGLIATOIO

- o Riconoscimento arbitri
- o Discorso pre-partita

26' ATTIVAZIONE

- **Posture a terra (Piegimento, supina, di fianco) - slanci gambe (avanti , laterale) 4'**
- **Attivazione generale senza palla (2 file di 5 fondo campo) 5'**
- **Attivazione specifica senza palla (bouncing, righe, lateral step lunetta) 3'**
- **Attivazione generale con palla (dai e vai DX/SX) 2'+2' (4')**
- **Attivazione specifica con palla (botta-botta + 2vs1 da fondo campo) 3'+3' (6')**
- **Attivazione generale intensa (corda dai e vai a dx) 2'**
- **Recupero in panchina 2'**

ATTIVAZIONE GENERALE SENZA PALLA

1. Corsa avanti- oscillazioni braccia- circonduzioni braccia
2. andature (indietro-laterale-)
3. affondi con torsione camminando dx - sx
4. accelerazioni-cambi direzione-cambi di senso-scivolamenti laterali
5. arresti mono e bipodalici

ATTIVAZIONE SPECIFICA SENZA PALLA

Sul lato lungo della lunetta (2 file da gomito basso):

1. Line step frontale in avanzamento
2. Line step laterale in avanzamento cambiando fronte
3. Bouncing in avanzamento

Partendo dalla linea di fondo campo (1 fila dall'angolo):

4. corsa avanti – scivolamento sul lato lungo della lunetta – corsa avanti tiro libero – scivolamento sul lato lungo della lunetta – corsa avanti
5. scivolamento – corsa avanti sul lato lungo della lunetta – scivolamento tiro libero – corsa in arretramento sul lato lungo della lunetta – scivolamento
6. corsa avanti – scivolamento sul lato lungo della lunetta – lateral step in avanzamento tiro libero– scivolamento sul lato lungo della lunetta – corsa avanti
7. scivolamento – corsa avanti sul lato lungo della lunetta – line step in avanzamento tiro libero – corsa in arretramento sul lato lungo della lunetta – scivolamento