

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA' IN SCIENZE MOTORIE

**TESI DI LAUREA**

*Integrare la preparazione motoria e il lavoro tecnico nella  
pallacanestro giovanile: un esempio pratico*

**RELATORE:**

**Prof. Paolo Moisè**

**CANDIDATO:**

**Roberto Marocco**

**ANNO ACCADEMICO 2005/2006**

**SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA' IN SCIENZE MOTORIE**

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO**

**ABSTRACT**

**CANDIDATO:** Roberto Marocco

**RELATORE:** Paolo Moisé

**SESSIONE:** Straordinaria di febbraio A.A. 2005/2006

**TITOLO:** Integrare la preparazione motoria e il lavoro tecnico nella pallacanestro giovanile: un esempio pratico

**PAROLE CHIAVE:**

Pallacanestro giovanile; preparazione fisico-coordinativa; sviluppo fisico; sviluppo motorio; capacità coordinative; capacità condizionali; fondamentali del basket; sedute di allenamento.

**SINTESI:**

Dopo un'analisi generale dello sviluppo fisiologico del giovane cestista, si procede con l'esposizione del suo sviluppo motorio, degli schemi motori di base e delle capacità motorie che meglio si apprendono nelle diverse fasi della crescita e che portano all'acquisizione delle abilità specifiche della pallacanestro: i fondamentali.

In seguito la trattazione continua con l'analisi del lavoro fisico-coordinativo effettuato in un gruppo campione durante la stagione 2005/2006, esplicitandone la struttura, il metodo utilizzato e le classi di esercitazioni.

In appendice, si possono trovare le schede di tutte le singole sedute d'allenamento proposte durante il corso della stagione.

**Torino 23/03/2007,**

**Roberto Marocco**

**Paolo Moisé**

## **Ringraziamenti**

Il primo nome che deve comparire su questa pagina è quello del professor Paolo Moisè, persona di grande cultura che ha contribuito più di tutti alla mia formazione, dalle lezioni di atletica del primo anno di università fino ad oggi.

Un grande ringraziamento va poi alla Reale Società Ginnastica di Torino, al presidente della sezione pallacanestro, ai dirigenti e agli allenatori. Tra questi ultimi, ho avuto soprattutto il privilegio di collaborare con Diego Saggiorato, esperto conoscitore del basket giovanile, con cui ho sviluppato una grande intesa sia in palestra che fuori.

Ringrazio ancora Andrea Falla, preparatore fisico della prima squadra nella stagione 2005/06, col quale mi sono potuto confrontare più volte e dal quale ho tratto l'impostazione grafica delle sedute di allenamento.

Un ultimo ringraziamento molto importante va ai giovani atleti che formano la splendida squadra presa in oggetto, senza i quali questo lavoro non avrebbe significato.

# Indice

Indice .....	4
Prefazione .....	5
Introduzione.....	7
1. Introduzione.....	8
Sviluppo fisico e attività motoria.....	10
2. Sviluppo fisiologico dall'infanzia alla fanciullezza.....	11
2.1. Premessa .....	11
2.2. I fattori dello sviluppo .....	12
2.2.1. I fattori ambientali .....	12
2.2.2. I fattori genetici .....	12
2.3. Le leggi dell'accrescimento .....	13
2.3.1. Proporzioni .....	14
2.4. L'accrescimento e la metodologia .....	14
2.5. Gli adattamenti del muscolo all'attività motoria.....	16
2.6. Gli adattamenti del sistema nervoso volontario all'attività motoria .....	17
3. Lo sviluppo motorio: dal movimento all'atto motorio .....	17
3.1. Il movimento e i prerequisiti .....	17
3.2. Le capacità senso-percettive.....	18
3.3. La lateralità.....	21
3.4. Gli schemi motori di base e gli schemi posturali .....	22
3.5. I fattori della prestazione motoria.....	23
3.6. Le capacità e le abilità motorie.....	23
3.7. Le capacità condizionali .....	25
3.8. La capacità di mobilità articolare .....	28
3.9. La capacità coordinative.....	29
3.10. La abilità motorie.....	35
Struttura del programma fisico-coordinativo .....	38
4. Il lavoro proposto .....	39
4.1. La squadra .....	39
4.2. Valutazione delle capacità coordinative dei componenti della squadra .....	40
4.2.1. Analisi del gesto tecnico: secondo tempo con mano sinistra .....	41
4.3. Struttura generale degli allenamenti .....	43
4.4. Struttura dei singoli allenamenti.....	44
4.5. Metodo di lavoro .....	46
Categorie di esercizi proposti .....	47
5. Le esercitazioni svolte .....	48
5.1. La preacrobatica .....	48
5.2. L'equilibrio (statico e dinamico) .....	50
5.3. La coordinazione tra arti inferiori e superiori.....	51
5.4. La rapidità (di azione e di reazione) .....	52
5.5. Il rinforzo muscolare .....	55
Conclusioni.....	57
6. Conclusioni.....	58
Le schede delle singole sedute di preparazione fisico-coordinativa.....	60
Bibliografia.....	127

## Prefazione

Ho cominciato a lavorare per la Società Ginnastica di Torino nell'anno sportivo 2004/2005 occupandomi di preparazione fisico-coordinativa per le categorie del settore giovanile sotto la guida del professor Paolo Moisé. Nel giugno del 2005 il direttore sportivo della società mi ha proposto per la stagione successiva di collaborare con la squadra che stava praticando l'ultimo anno di minibasket, affiancando l'allenatore nel seguire sia la parte fisica che quella cestistica. Dopo aver visto alcune partite, ho intuito che si trattava di una squadra di grande valore, con la quale sarebbe stato possibile portare avanti un lavoro molto importante. Questa era la tipica squadra che da ragazzino non volevo mai incontrare perchè a fine partita il punteggio era quasi sempre sfavorevole. L'idea di essere uno di loro almeno come aiuto allenatore, mi allettava parecchio. Solo successivamente, venendo a contatto con i protagonisti della mia "nuova avventura", mi resi conto di quanto fosse impegnativo il mio compito, che non era limitato a seguire la squadra durante la settimana. A giugno ho conosciuto i genitori, i ragazzi e l'allenatore, il quale ha subito chiarito che gli allenamenti per la stagione successiva sarebbero stati tre a settimana e che presto io e lui avremmo programmato il lavoro da svolgere insieme. Dopo una serie di incontri, siamo riusciti a trovare la formula adeguata per ogni allenamento, gli argomenti su cui avremo lavorato dal punto di vista fisico-coordinativo e cestistico ed una prima bozza della programmazione generale del lavoro.

Iniziata la stagione abbiamo faticato un po' a "carburare" per impostare le singole sedute; ogni domenica io gli inviavo le tre sedute fisico-coordinative per la settimana successiva, lui le correggeva in base all'allenamento del giorno e me le mandava indietro complete di parte tecnica. Purtroppo, col passare dei mesi, contrattempi vari hanno fatto sì che entrambi diventassimo meno puntuali nell'invio della programmazione settimanale, così che la parte fisica è diventata sempre più di mia responsabilità, mentre di quella tecnico-tattica continuava ad occuparsene lui; seduta per seduta mi spiegava su cosa avremo lavorato e con quali obiettivi.

Il nostro lavoro è proseguito in questa direzione fino alle feste natalizie, dopo le quali abbiamo deciso di collaborare maggiormente, organizzando le sedute fisiche in base agli obiettivi cestistici settimanali, per migliorare le capacità coordinative e condizionali direttamente utili alle abilità della pallacanestro su cui avremo lavorato. Ci è subito sembrato che questo tipo di lavoro potesse dare effetti positivi più immediati e stimolare maggiormente gli atleti, così abbiamo proseguito con questo metodo fino al termine della stagione. Insieme

abbiamo trovato questa metodica di allenamento, atta a fornire una base motoria nella prima parte di stagione ed intervenire direttamente sui fondamentali della pallacanestro in seguito.

Terminato l'anno sportivo, il professor Moisé mi ha proposto di utilizzare tutte le sedute fisico-coordinative proposte nel corso della stagione, per scrivere la tesi di laurea, enunciando tutti i principi di cui ho tenuto conto ed esplicitando quella che è stata la nostra programmazione annuale, mensile e settimanale. Quel che segue è il resoconto di questa stagione e può essere preso come spunto dagli allenatori che lavorano nel settore giovanile e, dal punto di vista motorio, intendono mantenere una visione più ampia della pallacanestro senza ridurla ai soli fondamentali tecnici specifici.

**Parte I**  
**Introduzione**

## **1. Introduzione**

Ogni squadra di pallacanestro, nel suo crescere, giunge ad un'annata di transizione tra il minibasket e il basket: questo accade quando partecipa al campionato della categoria Esordienti. Durante questa stagione, i giovani cestisti che hanno raggiunto gli undici anni, utilizzano per le loro partite un regolamento particolare con alcune regole del basket, come l'uso di canestri alti 3,05 metri, ed altre del minibasket, riguardanti le dimensioni ridotte della palla, l'infrazione di metà campo non ancora esistente ed altro ancora.

Da un punto di vista motorio invece, i ragazzi di questa categoria dovrebbero già aver fatto esperienza, durante la pratica del minibasket, di tutti gli schemi motori di base che sono l'espressione spontanea del movimento, l'effettiva base su cui “costruire” le abilità complesse. Se questi non costituiscono un patrimonio già posseduto, gli automatismi complessi (come possono essere i fondamentali della pallacanestro) si potranno instaurare ugualmente in futuro, ma solo mediante stereotipizzazione, pregiudicando la completezza del bagaglio motorio. Questo è purtroppo, un concetto poco chiaro a molti istruttori ed allenatori che preferiscono sfruttare il tempo d'allenamento a disposizione per approfondire la tecnica, che dà risultati visibili entro breve termine, piuttosto che presentare ai propri allievi un lavoro di coordinazione del quale possiedono scarse conoscenze e dubitano di risultati constatabili solo nel corso degli anni.

Arrivati alla categoria Esordienti dunque, gli atleti dovrebbero essere in grado di sostenere allenamenti finalizzati al miglioramento delle capacità motorie per poi apprendere automatismi della pallacanestro vera e propria come i fondamentali d'attacco, di difesa, individuali e di squadra.

In queste condizioni vi è senza ombra di dubbio la squadra Esordienti della Reale Società Ginnastica di Torino, per la stagione 2005/06. Il gruppo, composto da sedici giovani frequentanti la classe prima media, si è formato all'inizio del minibasket e quasi tutti i ragazzi che ne fanno parte giocano nella stessa squadra da cinque anni, sotto la guida dell'allenatore D. S.

Negli anni precedenti, è stato eseguito un buon lavoro sugli schemi motori di base. Questo tipo di preparazione, maturata nel corso del minibasket, ha permesso di avere un gruppo motorialmente abile su cui poter impostare un lavoro fisico-coordinativo da seguire durante il corso della stagione. Questo prevede l'inserimento di esercitazioni volte a migliorare la

coordinazione generale e speciale di ogni componente del gruppo al fine di rendere più semplice l'apprendimento dei gesti specifici del basket e permettere ai giocatori di adeguarsi nel miglior modo possibile alle situazioni di gioco durante le partite.

Il programma fisico previsto, si svolge con una seduta della durata di quasi trenta minuti inserita all'inizio di ogni allenamento. Durante la stagione 2005/06 la squadra ha svolto tre allenamenti settimanali ogni qual volta non ci fosse la partita a sovrapporsi agli orari d'allenamento; quindi molto spesso è stato svolto un lavoro di un'ora e mezza circa a settimana su esercizi di rapidità, equilibrio, propiocezione, coordinazione e leggero rinforzo muscolare.

La particolarità di questo tipo di lavoro consiste nell'impiego di una gran quantità di tempo per esercitazioni fisico-coordinative rivolte ad una squadra che si trova in un'età adatta ad allenamenti simili, e che a differenza delle altre, ha svolto attività apparentemente scollegate al basket (come esercizi di calcio o di preacrobatica) gettando le basi per un buon apprendimento della pallacanestro nei prossimi anni.

In forma sperimentale, per quanto riguarda una preparazione fisica dedicata ad un gruppo così giovane, la stagione è stata divisa in due grandi periodi: quello da settembre a dicembre e quello compreso tra gennaio e maggio. Il primo è stato caratterizzato da sedute di preparazione fisica-coordinativa quasi del tutto scollegate dal lavoro tecnico sulla pallacanestro, per cui, tramite una programmazione mensile sono stati scelti gli obiettivi su cui lavorare e si sono portate avanti attività fini a se stesse. Nella seconda fase invece si è cercato di mescolare lavori di preparazione atletica con altri tecnici e legati più strettamente alla pallacanestro; il tutto all'interno degli stessi esercizi per avvicinare maggiormente al basket alcune esercitazioni e contemporaneamente, stimolare i giocatori in modo più concreto.

Questo metodo d'allenamento vuole essere solo l'inizio di un lavoro da protrarre nei prossimi anni modificandolo ed evolvendolo verso il miglioramento delle capacità condizionali (ovvero quelle capacità allenabili che dipendono dalle caratteristiche anatomiche e fisiologiche dell'individuo), con metodi sempre più precisi, sfruttando anche test e valutazioni adeguate.

## **Parte II**

### **Sviluppo fisico e attività motoria**

## 2. Sviluppo fisiologico dall'infanzia alla fanciullezza

### 2.1. Premessa

Ogni soggetto ha una propria curva di crescita, individuale e variabile ed anche ogni struttura corporea ha la sua curva d'accrescimento e la sua velocità di crescita.

La crescita è l'insieme dei processi che permettono all'individuo di raggiungere la taglia adulta; è un processo biologico quantitativo, risultato della moltiplicazione cellulare, dà aumento delle dimensioni del corpo (statura, corporatura, composizione corporea).

La *differenziazione* è un aspetto della crescita di tipo qualitativo, morfologica e funzionale: ogni struttura organica si differenzia dalle altre per le sue caratteristiche funzionali.

La crescita risulta dal processo di accrescimento e dalla maturazione.

La *maturazione* è un divenire, una velocità; è riferita ai cambiamenti individuali che regolano le variazioni dello sviluppo, è la distanza fisiologica dall'adulto, è un processo che completa i modelli motori esistenti dalla nascita.

L'*età ossea* può essere considerata come un indice di maturazione somatica (età maturativa, cronologica, auxologica).

La *maturità scheletrica* è la completa ossificazione scheletrica; la maturità sessuale è data dal raggiungimento della capacità riproduttiva.

Per la maturità scheletrica, le prime fasi dipendono dall'ormone della crescita mentre le terminali dagli ormoni sessuali.

Per la maturazione sessuale si “monitora” il menarca nelle femmine e la comparsa dei caratteri sessuali primari e secondari.

In una corretta metodologia dell'allenamento, spesso si deve tener conto del fatto che l'età cronologica non corrisponde a quella biologica.

Lo sviluppo è un processo di crescita non solo biologico, ma anche con competenze sociali, emotive, intellettive, motorie; è un processo molto più complesso, con interazione strettissima delle sfere biologiche, psicologiche e sociali.

## **2.2. I fattori dello sviluppo**

I fattori dello sviluppo sono ambientali e genetici: “l'uomo è il prodotto dell'ereditarietà per l'ambiente”.

### **2.2.1. I fattori ambientali**

- condizioni psicologiche (azione mediata dal Sistema Nervoso Autonomo e dalle ghiandole a secrezione interna, in caso di anoressia per ipoalimentazione, insoddisfazione, frustrazione; instabilità per inadeguata presenza dei genitori o iperprotettività, educazione severa; possibilità di bassa statura psicosociale associata a minor secrezione di ormone della crescita);
- condizioni socio-economiche (possibilità di bassa statura e sovrappeso in classi sociali inferiori, condizioni igieniche pessime, lavoro minorile, alto numero di figli);
- carenze nutrizionali (fattori alimentari inadeguati; più a lungo si instaura un'inadeguatezza alimentare, più si avranno conseguenze irreversibili nello sviluppo);
- carenza di movimento (sindrome ipocinetica con sovrappeso, paramorfismi, alterata funzionalità cardio-respiratoria).

Il peso ha forti determinanti ambientali, mentre la statura ha decisamente determinanti genetiche.

### **2.2.2. I fattori genetici**

L'indice di ereditarietà è una stima; l'ereditarietà influenza la variazione di un attributo biologico, se si è esposti alle normali influenze ambientali.

Il programma ereditario di sviluppo è un orientamento, un quadro di possibilità ed è realizzato con un'interazione ottimale con l'ambiente.

La realizzazione finale del programma genetico dipende dagli stimoli ambientali (carichi fisici ed allenamento).

Tutti i processi fisiologici hanno un tetto geneticamente determinato (Klissouras), riguardante

la statura (dipendente dalla popolazione d'appartenenza, dalla lunghezza delle ossa, ma non dall'attività sportiva praticata).

La statura finale è indipendente dall'inizio della pubertà; la sua curva è precoce nelle femmine in età pre-puberale, con sorpasso dei maschi in fase puberale.

Nel Minibasket non vi sono apprezzabili differenze tra i due sessi per quanto riguarda la statura, la potenza aerobica, la potenza anaerobica, la frequenza cardiaca, la concentrazione di enzimi energetici aerobici ed anaerobici, la velocità di conduzione nervosa.

La maggior parte di queste caratteristiche dipende dalla suddivisione geneticamente determinata di fibre muscolari bianche o veloci e rosse o lente, stabilizzata entro i due o tre anni.

### **2.3. Le leggi dell'accrescimento**

La velocità di crescita è in correlazione con le stagioni, con l'accelerazione della statura da metà inverno a primavera, decelerazione tra metà estate ed autunno; per il peso è il contrario.

Ormai nella pubertà vi è un aumento regolare di statura media, peso medio, anticipo maturativo e anticipo del menarca.

*Legge di Godin:* alternanza nella crescita, le ossa lunghe si allungano e si ispessiscono in periodi successivi di sei mesi (es.: allungamento dell'omero e ispessimento dell'avambraccio).

*Legge di Pende:* epoche della vita con crisi di crescita in altezza (proceritas) e larghezza (turgor):

- Allattamento a 1 anno;
- Turgor 1° tra 1 e 5 anni (con abbondanti depositi di grasso);
- Proceritas 1° tra 5 e 7 anni (riallineamento delle proporzioni);
- Turgor 2° tra 8 e 11 anni nei maschi e tra 8 e 9 anni nelle femmine (rallentamento dell'accrescimento e aumento del peso);
- Proceritas 2° tra 12 e 15 anni nei maschi e tra 10 e 14 anni nelle femmine (fase puberale);

- Turgor 3° tra i 15 e i 18 anni nei maschi e tra 14 e 16 nelle femmine (adolescenza con ridistribuzione delle masse e aumento del peso, altezza stabilizzata);
- Proceritas 3° tra i 18 e i 25 anni nei maschi e tra i 16 e 23 anni nelle femmine;
- Turgor 4° tra i 25 e i 35 anni nei maschi e tra 23 e 30 anni nelle femmine;
- Età costante;
- Climaterio;
- Senilità.

### **2.3.1. Proporzioni**

Per quanto la testa risulta più grande rispetto al tronco, che a sua volta è più lungo degli arti; si ha una variazione dei rapporti tra testa e tronco e tra segmento superiore e inferiore (gradiente cefalo-caudale).

Le regioni più vicine al cervello sono coordinate più precocemente, i movimenti degli arti superiori sono più coordinati rispetto alle dita e tra piedi e mani e arti inferiori e superiori (gradiente caudo-cefalico).

### **2.4. L'accrescimento e la metodologia**

La crescita di ogni individuo è strettamente legata alla genetica, mentre l'ambiente influenza la crescita solo con fattori sociali molto forti; le alternanze di crescita dipendono da salute, età, condizioni sociali e ambientali.

Se i fattori socioeconomici e ambientali sono ottimali, l'età di inizio della pubertà è determinata geneticamente.

Il Sistema Nervoso Centrale si sviluppa rapidamente, per quanto riguarda la massa cerebrale, la mielizzazione, la moltiplicazione neuronale; la sua curva di crescita è decisamente stabile e rigida.

Nel Minibasket e nei primi anni che lo seguono, sarà quindi ottimale un lavoro precoce ed intenso sulla coordinazione, sull'equilibrio, sulla rapidità e su tutte le cosiddette fasi sensibili.

Le capacità condizionali si sviluppano secondo la crescita del sistema somatico (muscoli, cuore, polmoni, organi interni), con una variabilità maggiore per quanto riguarda la curva di crescita, che potrebbe essere ritardata o anticipata; i cambiamenti prodotti dallo sviluppo avvengono più rapidamente, anche in questo caso, durante le fasi sensibili.

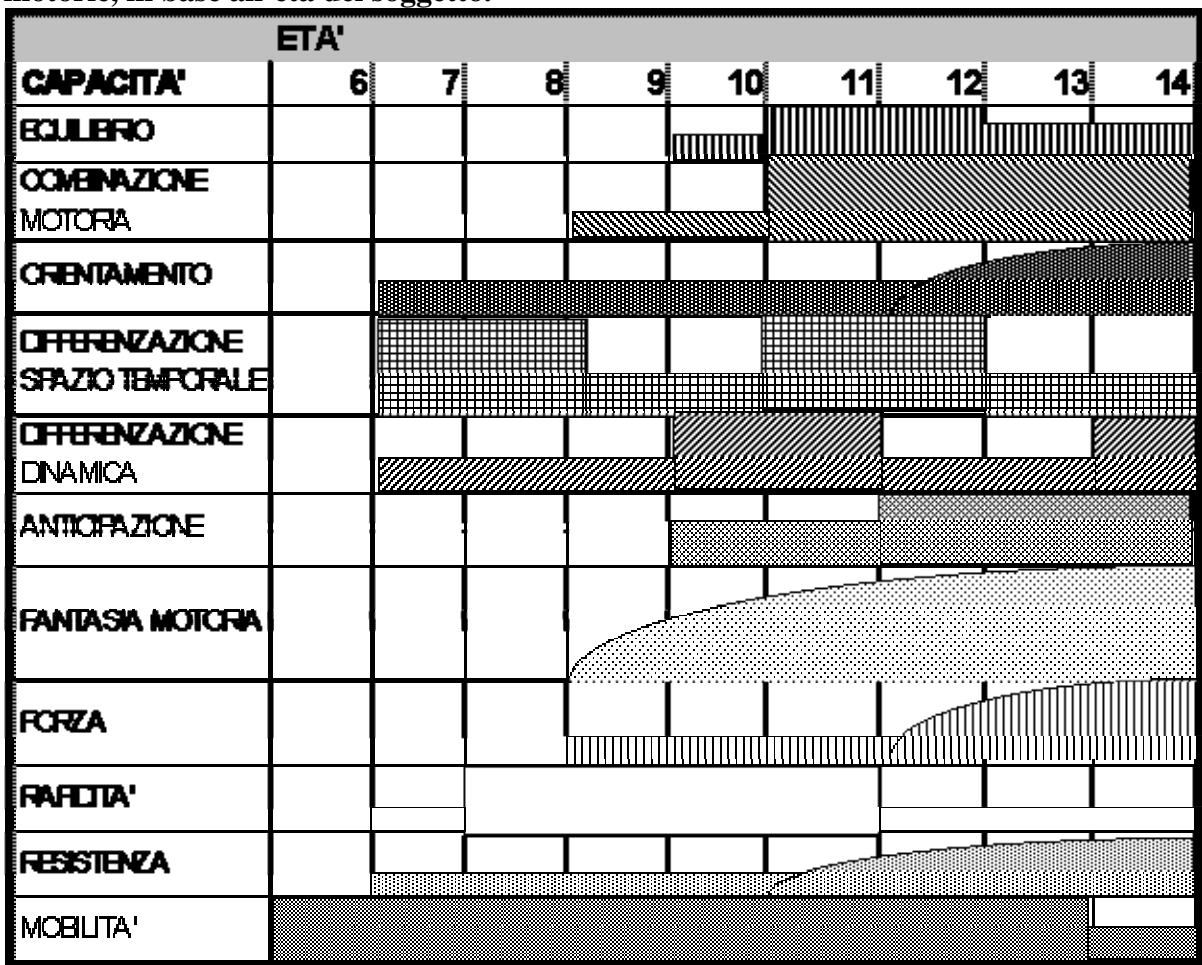
Le *fasi sensibili* sono precisi periodi della vita, nei quali i sistemi cellulari reagiscono più sensibilmente agli stimoli ambientali (Winter) e l'allenabilità è favorevole per determinate capacità motorie (Figura 1).

Nell'età della puerizia (6-11 anni secondo De Toni), le fasi sensibili riguardano:

- l'apprendimento delle abilità motorie (età d'oro dell'apprendimento motorio);
- la rapidità;
- la mobilità;
- le percezioni e l'equilibrio.

Il Minibasket deve fornire una formazione multilaterale di base; il basket riguarderà l'inizio della specializzazione sportiva specifica e un apprendimento allenante specifico.

Figura 1. Le fasi sensibili riguardano il grado di apprendimento delle varie capacità motorie, in base all'età del soggetto.



## 2.5. Gli adattamenti del muscolo all'attività motoria

L'adattamento quantitativo è volto allo sviluppo di ipertrofia (aumento del volume delle fibre muscolari, una possibile iperplasia delle fibre, ovvero un aumento di numero, è ancora in fase di studio), con conseguente aumento della tensione muscolare sviluppabile.

Naturalmente si dovrà ottenere un parallelo miglioramento qualitativo del movimento, attraverso il corretto utilizzo e stimolo delle unità motorie interessate.

Il potenziamento muscolare nel bambino, indotto dall'attività motoria, è sicuramente minore rispetto a quello dipendente dal potenziamento naturale dato dalle fasi di sviluppo e accrescimento, che procede comunque; bisogna tenerne conto per stimolare soprattutto il lavoro sulla parte neuro-motoria, piuttosto che sulla parte muscolare vera e propria.

## **2.6. Gli adattamenti del sistema nervoso volontario all'attività motoria**

Gli adattamenti sono volti all'apprendimento corretto del movimento, alla giusta contrazione volontaria dei muscoli agonisti e al rilascio degli antagonisti, attraverso un buono e continuo lavoro coordinativo, prima ancora che condizionale, al fine di arrivare al movimento fluido, pulito, armonico, automatizzato, “tecnico”, che dia vantaggi energetici.

Nel bambino, spesso, le attività motorie sono legate alla deambulazione, hanno movimenti superflui, trascinamenti, ritmi irregolari (sincinesie).

I processi nervosi di eccitazione-inibizione sono difficilmente in equilibrio (predominante l'eccitazione).

L'attenzione è poco stabile, la volontà poco sviluppata; al contrario, la reattività è fortemente sviluppata per la mancata plasticità della corteccia, ma per l'insufficiente sviluppo della differenziazione dell'inibizione condizionale, il consolidamento dell'informazione si compie con difficoltà ed è instabile.

## **3. Lo sviluppo motorio: dal movimento all'atto motorio**

### **3.1. Il movimento e i prerequisiti**

Il movimento può essere:

- riflesso: risposta muscolare stereotipata ad uno stimolo adeguato;
- volontario: movimento eseguito dal soggetto “coscientemente” per realizzare un fine preciso. Nasce da una determinata situazione percettiva che si modifica durante il movimento a causa del movimento stesso e dei mutamenti che si producono nello spazio e nel tempo;
- automatico: viene scelto dal soggetto senza una scelta precisa tra le diverse possibilità di movimento e non avviene necessariamente in modo cosciente.

L'intervento educativo finalizzato a sviluppare la motricità dei bambini, presuppone soprattutto la conoscenza del movimento volontario.

Per realizzare un movimento volontario, che poi sfocerà nell'atto motorio, bisogna compiere

un cammino ben preciso.

L'espressività motoria (movimento) di un bambino dipende dalle caratteristiche personali e dalla quantità e qualità delle sue esperienze vissute (sistema senso-motorio).

Sono questi i prerequisiti strutturali e funzionali su cui si possono instaurare gli schemi motori di base, gli schemi posturali e le capacità motorie e sono la base dello sviluppo sociale, affettivo, emotivo e cognitivo.

I prerequisiti strutturali impongono al movimento modalità e limiti ben precisi, definiscono le possibilità individuali di movimento, si alimentano mediante il movimento, condizione indispensabile per il loro sviluppo e conservazione.

Sono le strutture scheletriche, articolari, legamentose, muscolari, fisiologiche e neurologiche.

Per una esecuzione funzionale e finalizzata del movimento, i prerequisiti strutturali devono essere affiancati da una adeguata strutturazione e sviluppo dei prerequisiti funzionali.

I prerequisiti funzionali sono l'insieme delle esperienze personali che permettono di definire la collocazione spaziale dell'individuo nell'ambiente e di costruire ed interiorizzare le prime capacità senso-percettive (acquisizione e strutturazione del sistema senso-motorio).

### **3.2. Le capacità senso-percettive**

La senso-percezione è "l'insieme del rapporto sensoriale e neurologico che il soggetto instaura con il proprio corpo e con il mondo esterno e la relativa presa di coscienza (sensazione-percezione)". Il contatto col mondo esterno avviene attraverso i recettori (esterocettori, propriocettori, enterocettori).

Gli esterocettori sono sensibili agli stimoli provenienti dall'ambiente, i propriocettori raccolgono le informazioni a livello muscolare, tendineo, articolare e vestibolare, gli enterocettori sono deputati alle sensazioni viscerali per la regolazione automatica delle funzioni interne.

L'apprendimento sensoriale deve essere, quindi, "mirato" all'educazione e allo sviluppo delle capacità senso-percettive, in modo che si possano avere discriminazioni differenti in relazione agli analizzatori utilizzati (cinestetico, vestibolare, acustico, ottico, tattile).

*L'analizzatore cinestetico* percepisce il movimento ed è composto dai fusi neuromuscolari, dai

corpuscoli del Golgi e dai recettori articolari.

*L'analizzatore acustico* percepisce i segnali acustici, è in stretta relazione col sistema propriocettivo, che controlla la funzione dell'equilibrio. Assume grande importanza nell'apprendimento del movimento per quanto riguarda la ricezione e la trasmissione degli impulsi dinamici di incitamento e nelle informazioni verbali.

Il padiglione auricolare capta le onde sonore e le indirizza verso la membrana del timpano, che a sua volta le trasmette al martello, incudine e staffa, che provvede a trasferire le sollecitazioni all'orecchio interno.

*L'analizzatore vestibolare* è localizzato in una cavità ossea della piramide temporale, è composto da formazioni membranose (coclea, sacco, utricolo, canali semicircolari), segnala le accelerazioni e le decelerazioni del capo, nonché il suo orientamento rispetto alla direzione della forza di gravità.

L'equilibrio viene strutturato ed educato attraverso le afferenze che giungono all'analizzatore vestibolare dall'analizzatore cinestetico, ottico e dai recettori cutanei.

*L'analizzatore ottico* percepisce le immagini e recita un ruolo preminente nell'apprendimento motorio, in quanto rende possibile il costituirsi di una informazione di riferimento, di un modello. La posizione degli occhi permette di valutare la profondità degli oggetti, degli attrezzi, dei compagni, degli avversari, la possibile traiettoria della palla.

L'educazione della visione periferica passa attraverso l'utilizzo del recettore ottico.

*L'analizzatore tattile*, localizzato su tutta la superficie cutanea, permette all'individuo di riconoscere le forme, le temperature, la consistenza delle cose e degli attrezzi con cui viene a contatto.

In relazione alle capacità senso-percettive, il bambino è capace di riconoscere e controllare le diverse parti del corpo e di interpretare gli stimoli esterni che gli consentono di adattarsi all'ambiente.

Le discriminazioni cinestesiche e somatognostiche (conoscenza del corpo, lateralità, equilibrio, immagine corporea, relazione del corpo con gli oggetti) sono legate alla funzionalità dei recettori tendinei e muscolari.

Le discriminazioni visive (acutezza visiva, differenziazione fondo-figura, persistenza visiva,

memoria visiva) permettono al bambino di guardare, riconoscere, differenziare e ricordare le forme e i colori degli oggetti, avvenimenti e situazioni osservate.

Le discriminazioni uditive (acutezza uditiva, orientamento uditivo, memoria uditiva) permettono al bambino di riconoscere, differenziare, identificare il tono, l'intensità e la direzione di suoni e rumori e riprodurre esperienze sonore.

Le discriminazioni tattili (acutezza tattile, differenziazione tattile, memoria tattile) permettono al bambino di riconoscere, differenziare, ricordare con il tatto forme, superfici, sensazioni prodotte dagli oggetti, dagli attrezzi indispensabili nell'attività ludico-motoria.

Gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicarsi, strisciare, ricevere, etc.) possono essere educati, sviluppati e affinati attraverso cambiamenti e combinazione nell'esecuzione dei gesti e dei movimenti da eseguire in rapporto a varianti di tipo:

- *spaziale*: avanti-dietro, destra-sinistra, vicino-lontano, dentro-fuori, sopra-sotto, lungo-corto, alto-basso, largo-stretto, aperto-chiuso, grande-piccolo, con riferimento a direzioni, persone, oggetti, attrezzi, corpo in "toto" o aree, settori, corsie, distanze, ostacoli, traiettorie, schieramenti, gruppi;
- *temporale*: prima, dopo, contemporaneamente, veloce-lento, in riferimento a stimoli, spazi, ostacoli, attrezzi, oggetti, persone, corpo, direzione, posizione, dimensione, spazi;
- *quantitativo*: tanto-poco, tutto-parte, in relazione a tempo, spazio, persone, oggetti, attrezzi;
- *qualitativo*: pesante-leggero, duro-morbido, ruvido-liscio, forte-piano, in relazione a persone, oggetti, attrezzi, corpo, superfici, suoni, rumori, ritmi, battute;
- *tattico*: fintare, marcare, antipare, smarcarsi, in relazione ad oggetti, attrezzi, corpo, spazio, tempo, giocatori (compagni e avversari).

Relativamente ai prerequisiti funzionali, assume grande importanza la strutturazione della coordinazione, dell'equilibrio, del rapporto spazio-tempo, dalla percezione del proprio corpo (sia in situazioni statiche che dinamiche), della lateralità.

### 3.3. La lateralità

La lateralità può essere definita come “l’insieme delle padronanze particolari dell’una o dell’altra delle differenti parti simmetriche del corpo (a livello delle braccia, degli arti inferiori, del piede, dell’orecchio, degli occhi)”.

La lateralizzazione è il processo attraverso il quale si sviluppa la lateralità.

Il processo attraverso il quale il bambino è “destroso” o “sinistroso” non è ancora ben definito.

Il Sistema Nervoso è collegato al cervello in modo incrociato: l’emisfero sinistro controlla la parte destra del corpo e l’emisfero destro controlla la parte sinistra.

Gli emisferi del cervello hanno una maturazione asimmetrica per quanto riguarda la funzione e l’effetto visibile di questa asimmetria è l’essere destrimani, mancini o ambidestri.

È importante ricordare che la parte destra del cervello avvia l’azione motoria, la innesca e la dirige, mentre la parte sinistra fa da supporto e la segue in modo sinergico.

I due emisferi cerebrali, identici dal punto di vista strutturale, possiedono diverse funzioni:

- l’emisfero sinistro si occupa delle funzioni razionali, oggettive, analitiche, verbali, di calcolo, lineari, temporali, etc.;
- l’emisfero destro si occupa delle funzioni intuitive, soggettive, di immaginazione, di fantasia, artistiche, spaziali, di movimento, espressive, etc.

Diversificandosi le funzioni dei due emisferi cerebrali, si realizza una dominanza laterale che specializza e differenzia le stesse funzioni esercitate dagli organi periferici (ad esempio un occhio diventa fissatore e l’altro fornisce la profondità di campo, un arto serve da sostegno e l’altro esegue il gesto).

Se esiste una dominanza, esiste anche una subdominanza.

La dominanza è il processo di conquista di un emisfero cerebrale (il sinistro per i destrimani e il destro per i mancini).

Dalla dominanza della mano (a circa 10 mesi), si passa successivamente alla dominanza

dell'arto superiore ed infine dell'arto inferiore.

Quando la dominanza è completa si parla di lateralizzazione.

Il processo di lateralizzazione è importante per l'apprendimento della lettura, della scrittura, per la simmetrizzazione dei movimenti e dei gesti sportivi, per la coordinazione, per l'equilibrio, etc.

### **3.4. Gli schemi motori di base e gli schemi posturali**

Gli schemi motori di base (unità di base del movimento) e gli schemi posturali, sono l'espressione spontanea del movimento, l'effettiva base su cui "montare" le abilità complesse quali il camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, etc.

Dai 5 ai 10 anni si possono acquisire anche automatismi più complessi quali nuotare, sciare, pattinare, etc., sempre ammesso che vengano costruiti sull'ampia e generalizzata base degli schemi motori e posturali.

Se questi non costituiscono il patrimonio motorio già posseduto, l'automatismo complesso si instaura ugualmente mediante stereotipizzazione, pregiudicando però, la futura completezza del bagaglio motorio.

Ogni schema motorio è riconducibile all'interazione delle tre aree del S.N.C. e presuppone anche la rappresentazione mentale del movimento stesso.

Gli schemi motori possono coinvolgere, nell'esecuzione di un gesto o di un movimento tutto il corpo o parti dello stesso.

Quando nel movimento sono coinvolti i segmenti corporei, senza uno spostamento dinamico di tutta la massa corporea, siamo in presenza degli schemi posturali (flettere, piegare, addurre, addurre, ruotare, slanciare, etc.).

Gli schemi motori devono essere padroneggiati, utilizzati, variati, combinati tra loro, riutilizzati, con attrezzi e oggetti diversi.

Ad esempio, nel minibasket e nelle prime categorie del basket, è importante utilizzare il proprio corpo "in toto" o parti dello stesso, lo spazio, il tempo, un compagno, la palla, il cerchio, la funicella, la clavetta, etc.

### **3.5. I fattori della prestazione motoria**

Aiutare lo sviluppo di un individuo significa fornirgli tutte le possibilità atte a evolvere correttamente e in modo ottimale tutte le aree che compongono la sua personalità e attraverso una libera e guidata educazione motoria, si struttura il rapporto “io-esterno” e migliora, di conseguenza, il vissuto corporeo. Tra i 5 e i 10 anni, è molto importante favorire l’organizzazione di tutti gli schemi motori e posturali, in funzione di una strutturazione progressiva del movimento.

Educando e sviluppando le capacità motorie individuali, assiste ad una progressiva trasformazione degli schemi motori e posturali in abilità motorie specifiche.

Per realizzare, quindi, una prestazione motoria e sportiva (capacità di prestazione), occorre che il soggetto sia disponibile alla prestazione (motivazione) e che possieda carattere, personalità e intelligenza motoria.

A tale scopo, la capacità di prestazione e la disponibilità della prestazione, assieme all’educazione e allo sviluppo delle capacità e abilità motorie, definiscono e formano i fattori che determinano la prestazione.

Non esiste una capacità di prestazione universale valida per tutte le discipline sportive, è importante costruire all’inizio una base multilaterale su cui innalzare successivamente l’avviamento sportivo alle diverse discipline sportive.

### **3.6. Le capacità e le abilità motorie**

Le capacità motorie, elementi essenziali della capacità di prestazione e presupposto essenziale per realizzare consapevolmente un’azione motoria, possono essere definite come “disponibilità motorie individuali che abbisognano, per la loro educazione e sviluppo, di una corretta e progressiva metodologia di lavoro”.

Nel periodo della fanciullezza è importante che il lavoro sia “mirato” principalmente all’educazione e allo sviluppo delle capacità coordinative e della capacità di mobilità articolare, nonché alla strutturazione delle capacità condizionali, rispettando i diversi ritmi di apprendimento e di carico individuali.

Dopo aver analizzato i prerequisiti strutturali e funzionali individuali, il lavoro deve essere

mirato al miglioramento degli schemi motori e posturali, attraverso l'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie, fino a trasformarli progressivamente in abilità specifiche (rispettando le fasi dell'apprendimento: coordinazione grezza, coordinazione fine, stabilizzazione e disponibilità variabile).

All'inizio la *preparazione generale* deve essere la base solida su cui si costruirà successivamente la *preparazione specifica*.

Non si può migliorare la tecnica se prima non si educano e si sviluppano le capacità motorie.

Le capacità motorie possono essere classificate in:

- capacità condizionali;
- capacità di mobilità articolare (flessibilità);
- capacità coordinative.

Il confine tra queste capacità è difficilmente determinabile, per cui educando e sviluppandone una, ne educiamo e ne sviluppiamo contemporaneamente altre.

Lo sviluppo di queste capacità è continuo, progressivo, ma non lineare e in determinate età abbiamo periodi sensibili (fasi) con tassi di crescita molto elevati, soprattutto nel periodo che va dai 6 ai 14 anni.

È importante conoscere il periodo delle fasi sensibili, in modo che il lavoro sia corretto, progressivo e finalizzato agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Bisogna evitare:

- di anticipare i tempi e pretendere prestazioni ottimali senza che esistano i presupposti per poterle raggiungere;
- di automatizzare precocemente i gesti e i movimenti;
- di specializzare anticipatamente i gesti e le posizioni in campo.

A tale scopo è importante che si usino corretti metodi di insegnamento e di allenamento adatti alle diverse età dei bambini e si creino le basi motorie generali su cui costruire successivamente il corretto gesto tecnico (partendo dal gioco ed utilizzando il metodo

globale).

### 3.7. Le capacità condizionali

Le capacità condizionali sono determinate essenzialmente da processi energetici, metabolici e plastici (disponibilità di energia) e si possono sintetizzare in tre sistemi:

- capacità di forza;
- capacità di resistenza;
- capacità di rapidità.

Seguono uno sviluppo abbastanza lineare con la crescita, rallentano nel periodo della crisi puberale, per poi esplodere successivamente.

Ogni capacità condizionale, in relazione all'aspetto e alla necessità, può essere unita, durante il lavoro, ad un'altra capacità condizionale attraverso un rapporto strutturale, per cui avremo:

- tre capacità di forza (forza-rapida, forza massima, resistenza alla forza);
- cinque capacità di resistenza (resistenza alla velocità, resistenza di breve durata, resistenza di lunga durata di 1° tipo, di 2° tipo e di 3° tipo);
- tre capacità di rapidità (rapidità di reazione motoria, rapidità dei singoli movimenti, massima frequenza dei movimenti).

Mentre nel periodo del minibasket si lavora solamente sulla strutturazione delle capacità condizionali, dagli 11 anni in su è possibile iniziare a ricercarne lo sviluppo.

La *capacità di forza* è la capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensione (attraverso la contrazione muscolare) che servono a vincere o ad opporsi a resistenze.

Tutto ciò dipende dalla sezione traversa dei muscoli, dalla frequenza degli impulsi che i neuroni motori trasmettono ai muscoli, dalla sincronizzazione delle varie unità di contrazione, dal tipo di fibre muscolari che intervengono (bianche o veloci, rosse o lente).

Nelle prime categorie che seguono il minibasket, la forza deve essere intesa come la robustezza corporea del soggetto per far fronte alle diverse situazioni che di volta in volta si

presentano durante il gioco (correre senza palla, palleggiare, passare, tirare a canestro, saltare).

Acquisire robustezza significa tonificare le pareti addominali e dorsali, sviluppare i distretti muscolari degli arti inferiori deputati ai salti, degli arti superiori deputati ai lanci.

Le resistenze da vincere sono il peso del proprio corpo (forza-relativa) e il peso del pallone (400-500 grammi), per cui è molto importante lavorare a carico naturale e con piccoli attrezzi, in modo che venga educata la forza rapida (capacità di corsa, di salto, di lancio) identificabile nei movimenti senza palla in attacco e in difesa, nei tiri e rimbalzi e nei passaggi.

Nel periodo della categoria esordienti è bene ricercare l'educazione della forza attraverso l'irrobustimento generale del soggetto proponendo esercizi e giochi a carico naturale (col peso del proprio corpo), a coppie, con l'utilizzo di piccoli attrezzi (palla, palla medica leggera, bacchetta, etc.) e con proposte di esercizi ai grandi attrezzi (salire e scendere la spalliera, il quadro svedese, saltare ostacoli, salti e saltelli, giochi di corsa, staffette, gare di tiro e di passaggio, circuiti e percorsi).

Prima di irrobustire però, è bene mobilizzare, pertanto le proposte di educazione della forza devono seguire quelle dell'educazione della capacità di mobilità articolare (evitare lo stretching prima dei 13 anni).

La forza deve essere educata in relazione all'età, alla maturazione neuro-muscolare, all'apparato di sostegno, alla produzione ormonale, al sesso e successivamente svilupparla.

La *capacità di resistenza* è la capacità che permette all'organismo di resistere alla fatica in un determinato lavoro fisico, senza che si determini un calo dell'efficacia sia psichica che fisica (il rendimento rimane costante).

In questo contesto vengono coinvolti sia l'efficacia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio (capacità di recupero), che i processi di metabolismo cellulare.

Lo sviluppo delle altre capacità motorie è soggetto ad una buona costruzione della resistenza di base.

Nella pallacanestro il tipo di resistenza richiesto è misto, utilizzando il sistema aerobico ed anaerobico insieme. A questa età i ragazzi posseggono ancora grandi capacità aerobiche e riescono anche a fornire prestazioni anaerobiche non consecutive. La resistenza specifica

aumenta solo con lo sviluppo adolescenziale. Pertanto è bene dosare gli esercizi ad alta intensità e preferire lavori rapidi e di breve durata con ampie pause di recupero.

Verso gli 11-12 anni la capacità di resistenza è molto allenabile e deve essere sviluppata attraverso esercizi e giochi piacevoli, divertenti, con e senza palla, individuali, a coppie, collettivi, percorsi, circuiti, staffette, con impegno, intensità e durata crescenti.

La *capacità di rapidità* è la capacità di realizzare movimenti e azioni motorie in tempo minimo e i fattori che la determinano sono:

- il tempo di reazione motoria (rapidità di reazione);
- la rapidità di esecuzione di ogni singolo movimento;
- la frequenza dei movimenti;
- la forza e la coordinazione necessarie per l'esecuzione.

Tutti questi fattori determinano una prestazione di rapidità.

Nel basket molte delle azioni sono rapide, esistono tempi da rispettare, spazi, per cui la capacità di rapidità deve essere allenata con costanza se si vuole che si strutturino gesti e movimenti veloci.

Ogni giocatore possiede la propria rapidità di azione e di esecuzione, che dipende molto dai caratteri ereditari, dall'ambiente in cui vive e dalle esperienze motorie e non, maturate nel tempo.

La rapidità di reazione è la capacità di rispondere ad uno stimolo (prefissato o improvviso) nel minor tempo possibile.

I giocatori di pallacanestro devono essere in grado di reagire velocemente agli stimoli (visivo, uditivo, tattile) che provengono dall'esterno e questa capacità migliora nel periodo che va dai 6 agli 11 anni e raggiunge il suo massimo sviluppo dai 18 ai 25 anni.

Nell'allenamento della rapidità è bene cambiare continuamente stimoli, posizioni, partenze ed introdurre continuamente varianti esecutive, per ottenere un miglioramento della prestazione (prima si struttura e infine si automatizza il gesto), che viceversa regredirebbe se i gesti fossero ripetuti sempre allo stesso modo e con gli stessi stimoli.

La rapidità di esecuzione è la capacità di eseguire un gesto o un movimento alla massima velocità.

La rapidità di esecuzione è legata alla capacità di contrazione e decontrazione del muscolo e della struttura biochimica del sistema neuro-muscolare che determina la velocità di conduzione nervosa delle fibre.

La massima frequenza dei movimenti è l'unione dei movimenti rapidi e semplici in funzione di azioni complesse.

La rapidità può essere allenata analiticamente, allenando separatamente la capacità di reazione, di esecuzione e la massima frequenza dei movimenti, o globalmente allenandole tutte e tre assieme.

### **3.8. La capacità di mobilità articolare**

La capacità di mobilità articolare (flessibilità) è la capacità di eseguire movimenti con grande ampiezza articolare, ai limiti dell'escursione fisiologica individuale consentita.

È una capacità intermedia tra le capacità condizionali e le capacità coordinative ed è il presupposto per una economica esecuzione dei gesti e dei movimenti.

Una insufficiente educazione e sviluppo della flessibilità incide negativamente sull'apprendimento tecnico dei gesti fondamentali (palleggio, passaggio, tiro, movimenti senza palla in attacco e in difesa).

Una buona mobilità articolare previene il verificarsi di infortuni, aumenta l'ampiezza, la rapidità di esecuzione e la precisione dei movimenti.

Senza esercizio la mobilità articolare non migliora, anzi regredisce con la crescita se non viene allenata.

Nella categoria esordienti la mobilità può essere allenata in forma ludica con esercizi di mobilizzazione del rachide e delle principali articolazioni, in forma statica e dinamica, con la palla (ball-handling), a coppie, con piccoli attrezzi e di rilassamento (a fine allenamento).

### **3.9. La capacità coordinative**

Le capacità coordinative sono capacità determinate dai processi di controllo e regolazione del movimento e si fondano sull'esecuzione e sull'elaborazione delle informazioni e sul controllo dell'esecuzione.

Il tutto è svolto dagli analizzatori che permettono così di sviluppare la capacità di organizzazione e di controllo del movimento.

Lo sviluppo delle capacità coordinative è condizionato fortemente dalla maturazione del S.N.C. e relativi effetti (vie afferenti ed efferenti, dominanza, subdominanza, lateralizzazione).

Le capacità coordinative sono molto allenabili nel periodo che va dai 5 agli 11-12 anni (sviluppo più intenso) e ciò determina il progressivo perfezionarsi della coordinazione motoria.

La fase migliore per l'apprendimento dei movimenti va dai 10 ai 13 anni per i maschi e dai 10 ai 12 anni per le femmine.

In questo periodo si realizza un "take-off" dell'intero sviluppo motorio e l'apprendimento procederà tanto più velocemente quanto più i bambini disporranno di esperienze motorie polivalenti.

L'istruttore deve saper strutturare, educare e sviluppare queste capacità, adattandole alle singole esigenze, strutturando l'apprendimento in modo variegato, proponendo situazioni sempre diverse e con molte varianti.

Sarebbe opportuno, all'inizio evitare di automatizzare precocemente i gesti e i movimenti, ma creare movimenti plastici e trasformabili.

Le capacità coordinative, necessarie in tutte le discipline sportive, devono essere educate e sviluppate fino ai 13 anni contemporaneamente alle capacità condizionali e alla mobilità articolare, in modo che successivamente (periodo della ristrutturazione delle capacità motorie) il soggetto sia adattabile ad ogni situazione motoria e sportiva che gli si presenta.

Le capacità coordinative vengono spesso educate e sviluppate attraverso esercizi empirici, senza un programma ben definito. Solo negli ultimi anni la "destrezza" (così venivano

denominate le capacità coordinative) viene allenata attraverso programmi ed esercizi finalizzati.

Per poter educare e allenare il sistema coordinativo è bene conoscere il funzionamento del sistema neuro-muscolare, gli analizzatori, il meccanismo della contrazione muscolare, la biomeccanica dei gesti e dei movimenti, i tempi di recupero e l'educazione respiratoria.

Le capacità coordinative intersecandosi tra di loro, determinano la capacità di gioco, che può essere valutata in base a requisiti psichici (padronanza del proprio corpo, capacità decisionale, attenzione, comunicazione, capacità di adattamento e trasformazione, etc.), tecnici (saper giocare con e senza palla), tattici (saper leggere "leggere" le diverse situazioni in campo e scegliere cosa fare e quando fare).

La metodologia migliore per l'educazione e lo sviluppo delle capacità coordinative, propone di allenarle nel modo più variato e combinato possibile, diversificando gli spazi, i tempi di educazione, il peso dell'attrezzo, l'esecuzione con l'arto dominante, le posizioni di partenza e di arrivo, il ritmo esecutivo, eseguendo il movimento a ritroso, in condizioni di equilibrio precario, ad occhi chiusi, con un occhio chiuso e uno aperto, variando gli stimoli.

Le capacità coordinative si suddividono in:

- generali;
- speciali.

Le capacità coordinative generali sono:

- la capacità di apprendimento motorio;
- la capacità di adattamento e trasformazione motoria;
- la capacità di controllo motorio.

La *capacità di apprendimento motorio* è la capacità di modificare ogni situazione motoria vissuta, in relazione all'esperienza.

L'allievo apprende le informazioni dall'allenatore attraverso gli organi di senso, memorizza quelle gratificanti e le utilizza durante il gioco.

Più esperienze motorie possiede, meglio gioca.

Nella seconda età scolare (10-13 anni per i maschi) la capacità di apprendimento è molto elevata, frutto sia della maturazione completa del Sistema Nervoso che dell'accumularsi delle precedenti esperienze motorie. Essa è favorita inoltre da un incremento delle capacità condizionali (capacità di forza in particolare), unito a un miglioramento delle capacità di osservazione e percezione.

La *capacità di adattamento e trasformazione* è la capacità di trasformare e riadattare il programma motorio in relazione alle modificazioni improvvise delle situazioni motorie che si verificano durante il gioco.

Ogni cestista, dopo aver percepito ciò che deve fare, elabora (confronto tra ciò che gli viene presentato e ciò che ha nel suo cassetto della memoria), progetta (ciò che deve seguire) ed esegue il tutto (apportando gli adattamenti e le trasformazioni necessarie).

Ogni giocatore deve essere in grado di prendere delle decisioni ed eventualmente cambiarle se ciò che ha previsto è cambiato.

La *capacità di controllo motorio* è la capacità di controllare e direzionare un movimento, un gesto, secondo un programma di azione prestabilito.

Essa si sviluppa aumentando le difficoltà di esecuzione sul piano spaziale e temporale e integrando con spiegazioni e correzioni l'insieme delle informazioni elaborate dai sistemi percettivi. Ciò rende più efficace la funzione dell'analizzatore motorio, consentendo un più preciso controllo e decorso dei movimenti fino ad una loro completa padronanza.

Le capacità coordinative speciali sono:

- la capacità di accoppiamento e di combinazione motoria (coordinazione);
- la capacità di equilibrio;
- la capacità di orientamento;
- la capacità di differenziazione;
- la capacità di anticipazione;
- la capacità di fantasia motoria.

La *capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti* (coordinazione) è la capacità di

collegare in un'unica struttura motoria più forme autonome e parziali di un movimento che si possono presentare in successione temporale o simultaneamente. Tutto ciò implica la perfetta intesa tra l'apparato locomotore e il Sistema Nervoso Centrale.

Questa capacità può essere intesa come la capacità di coordinare in modo opportuno tra loro i movimenti parziali del corpo, le successioni di movimenti singoli e le singole fasi del movimento (fase preparatoria, fase principale e fase finale).

Il coordinare i movimenti parziali dei singoli gesti e delle diverse fasi, deve essere effettuato in rapporto al movimento globale di tutto il corpo orientato verso uno scopo.

La coordinazione affonda le sue radici nella percezione del sistema senso-motorio ed è la premessa essenziale di tutte le azioni della vita quotidiana e dei gesti sportivi.

Non può esistere un movimento efficace senza una coordinazione neuro-muscolare e la coordinazione, abbinata alla capacità di rilassamento muscolare, influenza la dimensione di un gesto (ad esempio nel tiro a canestro è importante che vi sia una fase di contrazione dell'arto superiore e successivamente una fase di decontrazione e di rilassamento dopo che il tiro è stato scoccato).

È importante proporre all'inizio, semplici esercizi di coordinazione simmetrica, poi incrociata e più avanti bilaterale.

- ✚ All'interno del contesto cestistico, permette di risolvere problematiche legate a situazioni di gioco (esempio: un giocatore che esegue 2 cambi di mano consecutivamente in un unico gesto per liberarsi da più difensori o un attaccante senza palla che compie un giro dorsale con un cambio di velocità per liberarsi dello spazio).

La *capacità di equilibrio* è la capacità di mantenere una corretta posizione nello spazio, sia in condizioni statiche che dinamiche, ma è anche la capacità di recuperarla quando la si è persa.

L'efficacia di tale capacità si manifesta quando il compito motorio viene svolto in condizioni precarie, su limitate basi di appoggio o sotto l'azione di forze esterne che tendono a disturbare un'azione programmata.

Si distinguono due aspetti di questa capacità:

- l'abilità nel mantenere l'equilibrio in posizione di quiete relativa e durante movimenti molto lenti (equilibrio statico);

- mantenere e ripristinare l'equilibrio durante e dopo cambiamenti di posizione ampi e molto rapidi che tendono a squilibrare il corpo (equilibrio dinamico).

Il mantenimento dell'equilibrio in una posizione di quiete relativa è basato prevalentemente sull'elaborazione di informazioni dell'analizzatore cinestetico e tattile e in misura minore dell'analizzatore ottico e vestibolare.

Per gli spostamenti rapidi (cambiamenti di posizione del corpo, giri sul piede perno) sono le informazioni vestibolari ad assumere un'importanza predominante.

La capacità di equilibrio ha una grande importanza in tutte le attività sportive, acicliche e simmetriche.

L'equilibrio statico è alla base di tutte le azioni motorie, l'equilibrio dinamico è legato fortemente alle capacità di coordinazione e di orientamento.

L'equilibrio può essere educato e sviluppato attraverso esercizi al suolo di pre-acrobatica, traslocazioni sulla panca e sull'asse di equilibrio, in volo, con e senza palla, ad occhi chiusi, con un occhio chiuso e uno aperto, su terreni diversi, su un arto inferiore dominante e non, etc.

Tutto ciò serve a “sfidare” l'equilibrio migliorandone le possibilità, ricercando inoltre, l'equilibrio specifico (tiro a canestro dal tappeto morbido o rigido, dalla panca, tiri in appoggio monopodalico, salti in basso dalla panca e tiro a canestro, passaggi ostacolati, palleggio su terreno vario).

✚ Questa capacità è fondamentale in ogni situazione della pallacanestro, sia nella versione *statica*, sia in quella *dinamica*:

- Negli arresti e nell'utilizzo del piede perno per non sbilanciarsi nel tentativo di mantenere la posizione;
- Negli spostamenti d'attacco con e senza palla, quando ci si muove in mezzo alla difesa e si viene a contatto con gli avversari (si subisce l'azione di forze esterne);
- Negli scivolamenti difensivi, per non perdere la posizione quando si cerca di rubare palla.

La *capacità di orientamento* è la capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento a un campo di azione ben definito.

La percezione della posizione e del movimento, nonché dell'atto motorio per spostare il corpo, devono essere intesi come in un'unica azione finalizzata al controllo del corpo e al suo orientamento nello spazio e nel tempo.

Questa capacità è legata alla capacità di equilibrio e deve essere educata e sviluppata affinché i giocatori riconoscano con immediatezza quando sono in mezzo al campo, vicino alle linee laterali e di fondo, in mezzo all'area, vicino o lontano da canestro, dai compagni, dagli avversari, etc.

- ✚ Nel basket è molto utile per saper gestire i movimenti nei giochi d'attacco e in situazioni di difesa (ad esempio quando, in fase difensiva, si deve occupare una posizione corretta su un attaccante lontano dalla palla).

La *capacità di differenziazione* (discriminazione) si suddivide in:

- differenziazione spazio-temporale;
- differenziazione dinamica.

La capacità di differenziazione spazio-temporale è la capacità del soggetto di dare un ordine consequenziale di tipo cronologico-spaziale ai processi motori parziali, collegandoli tra loro, sino a farli diventare un atto motorio unitario e finalizzato.

Lo svolgimento temporale si struttura nella dimensione del prima, del dopo, del veloce, del lento, del simultaneo, etc.

Lo svolgimento spaziale presuppone la conoscenza di concetti topologici che permettono al soggetto di collocarsi nello spazio rispetto agli oggetti, agli altri e si struttura nelle dimensioni di davanti, dietro, lateralmente, vicino, lontano, etc.

Sia lo svolgimento spaziale che quello temporale si succedono contemporaneamente e si integrano tra loro.

- ✚ Una delle capacità più importanti per giocare insieme ai propri compagni e saper occupare nel miglior modo possibile gli spazi, sia in attacco che in difesa, nel momento più opportuno.

La capacità di differenziazione dinamica è la capacità del soggetto di discriminare e precisare ulteriormente le sensazioni ricavate dagli oggetti, dagli eventi, attraverso gli organi di senso, per poter meglio rispondere alle esigenze delle differenti situazioni motorie che si presentano durante il gioco.

Questa capacità è strettamente legata alla capacità di differenziazione spazio-temporale ed entrambe favoriscono l'acquisizione della capacità di ritmizzazione, indispensabile per lo svolgimento di qualsiasi gesto motorio.

- ✚ Questa capacità è importante per saper gestire i cambi di velocità. Ciò che differenzia un giovane cestista da un giocatore esperto, è il modo in cui quest'ultimo riesce a cambiare velocità nel momento opportuno per sorprendere il proprio difensore. Un atleta che si muove a velocità costante, anche se è molto rapido, può essere inefficace in situazioni di gioco, in quanto permette alla difesa di adattarsi facilmente ai suoi spostamenti.

La *capacità di anticipazione* è la capacità di prevedere correttamente, sulla base di un calcolo probabilistico, sia l'andamento che il risultato di un'azione e quindi, di programmare tempestivamente le operazioni successive.

Anticipare significa esaminare una situazione che al presente non esiste.

- ✚ Allenando questa capacità si può ottenere una squadra di pallacanestro che riesce ad effettuare in maniera efficace il contropiede, in quanto i giocatori sono in grado di anticipare il momento in cui un compagno recupera palla e riescono a correre in avanti prima dei loro avversari. Importante anche per l'anticipo difensivo.

La capacità di *fantasia motoria* è quella che permette di risolvere in forma dinamica e creativa un determinato problema motorio, variando e riproducendo nuove forme di movimento;

- ✚ Nella pallacanestro è utile per sfruttare l'estro e la creatività dei giocatori che cercano nuove azioni motorie per risolvere problemi imposti dalla situazione (ad esempio un giocatore che, attaccando in situazione di uno contro uno, termina il terzo tempo con un'esitazione in volo per evitare la stoppata).

### **3.10. La abilità motorie**

Le abilità motorie sono azioni che, attraverso un esercizio ripetuto, si consolidano e decorrono

successivamente in modo automatizzato, senza una concentrazione consapevole dell'attenzione (sicurezza nel movimento).

Nella fase di "coordinazione grezza" l'esecuzione motoria di un determinato gesto sarà più o meno corretta, in relazione alle precedenti esperienze motorie, alla coordinazione, all'equilibrio e al controllo motorio personale (abilità motoria di base).

Il sistema dei movimenti viene messo a punto nella fase di "coordinazione fine" in cui si corregge, si perfeziona e si interiorizzano gli atti motori corretti che sono ancora disturbati dalla fatica, dall'emozione e dall'ansia. Ciò non può ancora essere definito abilità motoria.

Questo processo avviene solo successivamente nella fase definita "stabilizzazione raffinata, sviluppo del consolidamento e del perfezionamento e della disponibilità variabile".

Il perfezionamento delle abilità motorie corre in conformità con l'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie; tuttavia, affinché il livello delle capacità motorie del soggetto sia completamente utilizzato, è necessaria una perfetta padronanza del gesto, che non si ottiene con la ripetizione continua dello stesso ma con una ricostruzione continua del gesto in situazioni nuove, diverse, originali, sulla base della memoria e della capacità di anticipazione.

Se si vuole creare una nuova abilità motoria, che viene costruita su modello già conosciuto, occorre presentare il modello di prestazione del movimento nuovo (dimostrazione), aiutare il giovane atleta a comprendere il compito motorio, fornendogli le indicazioni verbali strettamente indispensabili e guida manuale del gesto, correggendo immediatamente gli errori più grossolani di struttura (uno per volta, salvo che si tratti di movimenti facilmente collegabili tra loro), incrementando la motivazione con rinforzi positivi e piccole gare.

La presentazione di un nuovo modello di prestazione deve avvenire solo quando il precedente è stato automatizzato.

Le abilità motorie devono essere plastiche, dinamiche e soprattutto adattabili ad ogni situazione (fantasia motoria).

Da tutte queste osservazioni e considerazioni, si nota l'importanza di una educazione motoria e sportiva multilaterale in età precoce, senza arrivare troppo rapidamente ad un tecnicismo esasperato e a una esasperazione dei ruoli di gioco.

La dinamica del gioco non permette azioni prestabilite che il ragazzo possa riprodurre

continuamente in partita, ma azioni discrezionali che si adeguano di volta in volta alle situazioni di gioco (capacità e tattica di gioco).

Prima di arrivare a giocare una pallacanestro vera e propria, caratterizzata da forti aspetti tecnici e tattici, il bambino, poi ragazzo, fanciullo, adolescente, deve aver percorso tutte le tappe precedenti (attività motoria di base, multilateralità, polivalenza, giochi con la palla, giochi-sport, sport).

## **Parte III**

### **Struttura del programma fisico-coordinativo**

## **4. Il lavoro proposto**

### **4.1. La squadra**

Gran parte degli individui che formano il gruppo degli esordienti della società Ginnastica ha frequentato insieme i cinque anni di minibasket prima della stagione sportiva presa in considerazione (2005/2006): sono così, molto affiatati e contenti di andare in palestra e partecipare agli allenamenti insieme. Lavorare con tali ragazzi, fortemente motivati, agevola notevolmente il compito di chi deve insegnare loro nuove capacità motorie atte alla pratica cestistica. L'allenatore inoltre, ha seguito questi giovani dall'inizio e per questo conosce pregi e difetti di ognuno, della loro personalità e del loro tipo di apprendimento.

Nati tutti nel 1994, i componenti del gruppo, hanno tra loro due eccezioni di un anno più giovani, i quali cominciarono a giocare a basket in questa compagine dall'inizio, senza voler passare nella categoria del 1995, pur riscontrando leggere difficoltà, dovute a differenze fisiche. Proprio da questo punto di vista, la squadra è relativamente omogenea: i ragazzi sono ancora relativamente piccoli di statura, in rapporto alla loro età cronologica (e al confronto coi loro coetanei), esclusi quattro soggetti leggermente più alti della media, ma anche più evoluti dal punto di vista biologico (peli sulle gambe già visibili, struttura muscolare già formata, etc.). Visto il rapporto tra età cronologica ed età biologica e l'altezza media dei genitori, si suppone che difficilmente potremo veder crescere tanti atleti di altezza particolarmente rilevante, ma dal punto di vista motorio, ci sono sicuramente delle ottime basi per poter ottenere da ogni ragazzo, un discreto giocatore in futuro.

La pratica del minibasket appunto, ha insegnato loro tutti gli schemi motori di base utili al gioco della pallacanestro: i ragazzi riescono infatti ad eseguire discretamente salti, corse, prese e lanci di vario genere. Questi sono tutti gesti motori direttamente coinvolti nello svolgimento di un incontro di basket. Non sono solo questi però, i requisiti che formano la base motoria adatta a gestire al meglio situazioni di giochi sportivi: è bene ampliare le conoscenze motorie, per il miglioramento delle capacità motorie specifiche, indispensabili per apprendere le abilità cestistiche, ovvero i fondamentali.

Lo sviluppo di questo genere di capacità, avviene con la pratica di diverse attività motorie: maggiore è il numero degli sport praticati da un individuo (con sufficiente frequenza), meglio questi potrà adattarsi a situazioni diverse ed all'acquisizione di nuovi gesti motori. Siccome

all'interno della squadra quasi tutti gli individui non hanno praticato altri sport ad eccezione di alcuni (provenienti dallo sci e dal calcio), può essere bene proporre anche attività per migliorare aspetti coordinativi che non vengono generalmente sollecitati con la sola pallacanestro. Per questo motivo, nelle fasi di riscaldamento o in piccoli gruppi durante le sedute d'allenamento, sono stati proposti esercizi ispirati al calcio, alla ginnastica artistica e all'atletica.

Dal punto di vista tecnico, la squadra è già in grado di eseguire molti dei movimenti di base della pallacanestro ma, per gran parte dei componenti, è bene proporre un richiamo per l'esecuzione con l'arto debole. A parte qualche giocatore, tutti riescono ad utilizzare i vari fondamentali d'attacco con entrambi gli arti (palleggio, passaggio, tiro da sotto): il lavoro principale consiste nel rendere la disponibilità di questi mezzi, piena e totale in modo che se ne posseda la padronanza in situazioni reali, dove c'è una difesa vera. Questo è uno dei primi obiettivi tecnici su cui lavorare a inizio anno; a ciò seguirà l'acquisizione di nuovi gesti specifici e di abilità tattiche. La conoscenza degli obiettivi tecnici, su cui intende lavorare l'allenatore, è la base per impostare una programmazione fisico-coordinativa adeguata, soprattutto nella seconda metà della stagione.

## **4.2. Valutazione delle capacità coordinative dei componenti della squadra**

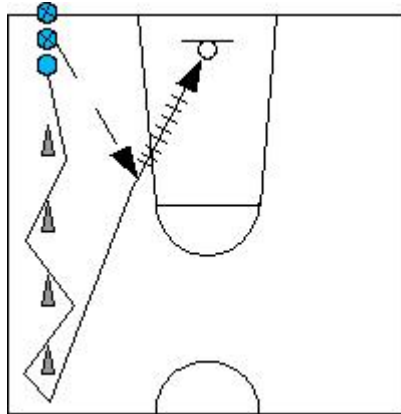
Per offrire una valutazione di ogni soggetto dal punto di vista coordinativo, si è deciso di analizzare le capacità coordinative generali durante il processo di apprendimento di un gesto motorio tecnico non ancora automatizzato dai giocatori.

Scegliendo per la valutazione, il movimento del secondo tempo concludendo con un tiro dalla mano sinistra, è stata analizzata l'esecuzione in tre momenti differenti:

1. In fase analitica, in cui il gesto motorio è stato proposto per la prima volta con partenza da fermo dal lato destro del canestro. Si è valutato se tutti i criteri di riuscita sono stati eseguiti correttamente (capacità di apprendimento motorio).
2. In seguito è stato analizzato il secondo tempo di sinistro durante un esercizio più complesso, in cui venivano messe in atto più componenti che rendono l'esecuzione, del singolo gesto, più complessa (capacità di controllo motorio). In questo caso, il gesto tecnico viene preceduto da uno slalom senza palla tra i coni, un cambio di

direzione di 180°, corsa verso canestro e ricezione nei pressi dell'area dei tre secondi.

**Figura 2. Capacità di controllo motorio.**



3. La terza analisi riguarda il movimento in fase di gioco, durante la quale, l'esecuzione è di massima difficoltà in relazione alle modificazioni ambientali (capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti).

Nel valutare le tre capacità coordinative, è stato dato un giudizio ad ogni soggetto con un numero da 1 a 5 (con valore crescente, per cui l'1 è il voto peggiore e il 5 è il massimo) per indicare quanto venissero rispettati i criteri di riuscita dell'atto motorio nelle diverse esecuzioni (Tabella 1).

#### **4.2.1. Analisi del gesto tecnico: secondo tempo con mano sinistra**

Criteri di riuscita:

1. Movimento costituito da 2 passi che precedono la conclusione con tiro a canestro;
2. Primo passo combinato ad un palleggio con la mano destra;
3. Corretta spinta del pallone sul primo palleggio nella direzione avanti-basso;
4. Secondo passo con la palla ferma in mano;
5. Conclusione con tiro a canestro verso il centro del canestro, utilizzando la mano sinistra.

In base alla presenza di questi cinque elementi, viene assegnato un giudizio (ad esempio, si dà 1 se compare un solo criterio di riuscita eseguito correttamente, 3 se ne compaiono tre e così per gli altri) nelle tre esecuzioni.

**Tabella 1. Giudizi assegnati ad ogni giocatore in base alle sue capacità coordinative generali.**

	Capacità di apprendimento motorio*	Capacità di controllo motorio**	Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti***
A. S.	2	1	1
A. D.	5	5	5
A. V.	2	2	-
D. M.	5	5	5
E. B.	5	4	-
F. S.	3	2	-
F. R.	4	4	-
F. C.	2	1	2
G. L.	4	3	3
G. M.	5	5	5
M. P.	3	3	-
M. R.	1	1	-
M. M.	1	2	-
N. D.	4	4	4
S. L.	2	3	-
S. S.	4	4	3

**\*Capacità di apprendimento motorio:** consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione dei movimenti, o, di parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere stabilizzati.

- ✚ Per dare una valutazione al soggetto, è possibile osservare l'insegnamento di un movimento cestistico non conosciuto dal giocatore ed analizzare secondo criteri di valutazione, dopo una serie di esercitazioni volte al suo apprendimento, quanto egli sia in grado di riprodurre il gesto motorio, in fase analitica.

**\*\*Capacità di controllo motorio:** è la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato del movimento.

- ✚ Nel soggetto può essere valutata con una esecuzione del gesto in una situazione globale, in cui il movimento deve essere eseguito all'interno di un contesto più complesso rispetto all'esecuzione analitica.

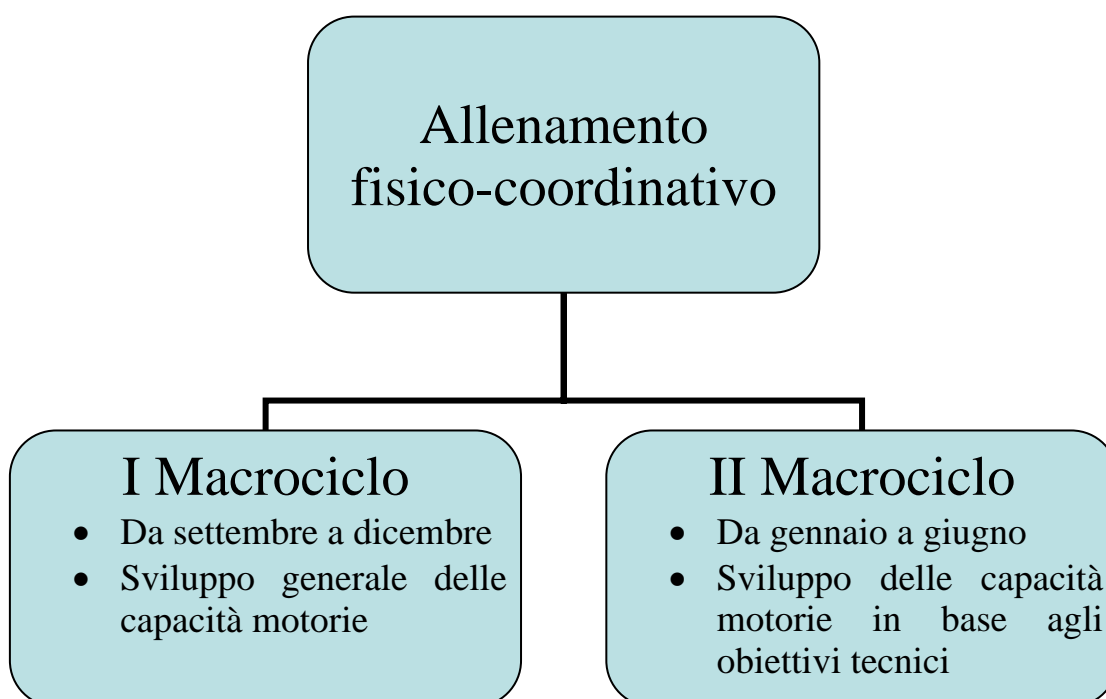
**\*\*\*Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti:** è la capacità di cambiare, trasformare e adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento), per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.

- ✚ Si può valutare osservando l'esecuzione dell'individuo in fase di gioco, durante la quale vi è una situazione ambientale imprevedibile ed aumenta la difficoltà d'esecuzione del gesto motorio.

### 4.3. Struttura generale degli allenamenti

L'organizzazione generale del programma fisico-coordinativo prevede la suddivisione della stagione cestistica, della durata di circa 8 mesi, in due macrocicli: nel primo si cerca di migliorare le capacità motorie in generale, per offrire ad ogni giocatore un substrato di capacità coordinative ed in parte condizionali, con le quali poter lavorare meglio nel secondo macrociclo, durante il quale, vengono proposti esercizi fisico-coordinativi direttamente collegati con quelli di pallacanestro (Figura 2).

**Figura 2. Organizzazione annuale dell'allenamento fisico-coordinativo**



In entrambi i macrocicli, il lavoro fisico-coordinativo è volto a sviluppare in parte le capacità condizionali di cui rapidità e forza in particolare.

La rapidità è stata esercitata con continuità nelle sue diverse forme: rapidità di azione, di reazione, di spostamenti in spazi stretti e di appoggi.

La forza è stata potenziata con esercitazioni a carattere generale, senza l'uso di sovraccarichi e con frequenza minore rispetto alla rapidità.

Per quanto riguarda la resistenza, si utilizzano partite di pallacanestro come mezzo di sviluppo, riducendo il numero di giocatori su campi di gioco ristretti (un quarto di campo, metà campo) o più ampi (campo intero giocando su entrambi i canestri).

Dal punto di vista coordinativo, l'intervento è volto verso le capacità coordinative speciali attraverso le quali si è cercato di sviluppare anche quelle generali. Per evolvere queste capacità sono stati adottate tipologie di esercizi ispirati a diverse attività sportive.

Nella prima metà della stagione ogni mercoledì aveva una fase di attivazione ispirata agli esercizi con la funicella propri dell'atletica e della ginnastica ritmica.

Il primo macrociclo, in particolare, è stato suddiviso in più mesocicli, durante i quali è stato approfondito un lavoro basato su attività motorie differenti. Ad esempio, mentre nel mese di settembre il lavoro coordinativo è stato a carattere generale, il mese di ottobre è stato impiegato per migliorare la sensibilità plantare e rinforzare i muscoli della gamba, con delle andature a piedi scalzi. Inoltre la seduta coordinativa d'ogni mercoledì di ottobre e novembre è stata caratterizzata da esercitazioni riguardanti la preacrobatica, con l'acquisizione di semplici gesti motori come la capovolta rotolata in avanti, rotolata indietro e tuffata. A dicembre, quasi ogni allenamento aveva un esercizio con delle andature per il miglioramento della coordinazione tra arti inferiori e superiori.

Il secondo macrociclo ha mantenuto caratteristiche generali simili per tutta la sua durata: a parte qualche elemento di richiamo sulle esercitazioni della prima metà di stagione, gli esercizi per la coordinazione generale sono stati mischiati ad altri di tipo tecnico oppure li hanno preceduti in maniera propedeutica. Ad esempio, prima di curare aspetti delle partenze incrociate o concordi, sono stati proposti lavori di equilibrio statico e dinamico seguiti da partenze senza palla che richiamavano il lavoro del fondamentale perseguito. Così è stato anche per gli altri gesti tecnici della pallacanestro.

#### **4.4. Struttura dei singoli allenamenti**

Per la squadra esordienti della Ginnastica, gli allenamenti sono tre a settimana, ad eccezione dei periodi in cui le partite in casa che si sovrappongono agli orari una volta ogni due settimane.

Ogni allenamento inizia con una parte di 25-30 minuti di lavoro fisico-coordinativo (variabile in base alle diverse necessità) di cui la prima parte è un'attivazione generale della durata di

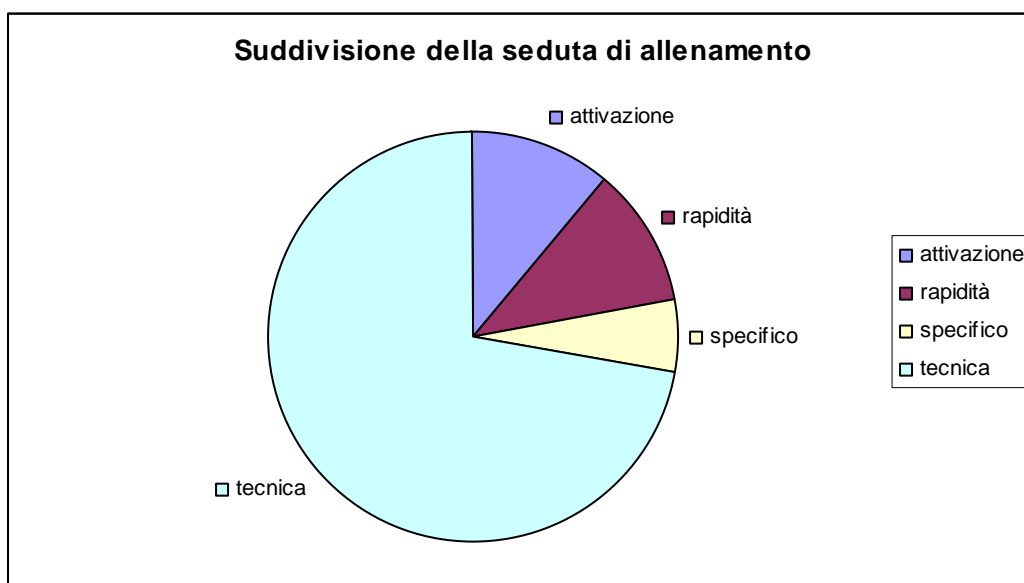
circa dieci minuti (Figura 3). Durante questo periodo si va ad aumentare la temperatura corporea dei ragazzi con esercizi che coinvolgono molti distretti muscolari con l'inserimento o meno di fasi con la palla. La parte di riscaldamento, è importante in quanto è un momento di transizione tra la fase a riposo e quella di movimento, in cui viene proposto un lavoro generale che può introdurre l'argomento tecnico del allenamento oppure anticipare la seconda parte volta allo sviluppo della rapidità, con delle prove di esercizi che verranno ripetuti a velocità maggiore nei dieci minuti successivi.

Il periodo della seduta dedicato alla rapidità può riguardare diversi aspetti: rapidità di appoggi (tra linee, cerchi, serie di rettangoli, etc.), di spostamenti in spazi ridotti tra coni, borse o persone, di reazione ad uno stimolo di diverso genere.

L'ultima fase della seduta atletica è volta a migliorare diversi aspetti della coordinazione, con lavori specifici in base all'argomento fisico o coordinativo trattato in quel periodo (preacrobatica, andature, rinforzo muscolare o coordinazione tra arti inferiori e superiori).

Quel che rimane dell'allenamento è dedicato ad aspetti tecnici o anche tattici, con una parte conclusiva dedicata al gioco, in progressione partendo da situazioni di uno contro uno se necessario oppure cominciando con lo sviluppo della resistenza specifica in fasi di gioco di due contro due a tutto campo, di tre contro tre, per poi passare generalmente al quattro contro quattro o cinque contro cinque per rivedere gli aspetti analizzati precedentemente in una situazione globale di partita.

**Figura 3.**



## 4.5. Metodo di lavoro

Nel programmare i due macrocicli che formano la stagione cestistica, sono stati utilizzati due diversi modi di impostare le sedute fisico-coordinative.

Nella prima metà, in cui si è svolto un lavoro separato da quello tecnico sulla pallacanestro, la prima mezzora di ogni allenamento è sempre del tutto indipendente da quel che segue. In questo modo, si sono volute creare delle basi di coordinazione e di rapidità, con l'apprendimento di esercizi tra linee e rettangoli oltre ad approfondire alcune attività di preacrobatica, calcio o ginnastica in generale.

Nel periodo che va da gennaio a giugno si è cercato di proporre esercitazioni in cui vi fosse una conciliazione tra preparazione fisica e basket. Partendo dagli esercizi appresi nei mesi precedenti, sono stati ripetuti alcuni lavori in un contesto più vicino a quello cestistico, in cui la fase tecnica dell'allenamento è stata preceduta dalla pratica di attività fisico-coordinativa propedeutica ad essa. In altri casi, in cui l'allenamento fisico non riguardava direttamente gli aspetti della pallacanestro, come per il rinforzo muscolare, sono stati inseriti nello stesso contesto lavori fisici e movimenti con la palla. In altri casi, si è provato ad aggiungere la palla in esercitazioni di rapidità per i piedi, in cui, alle sequenze di appoggi negli spazi, venivano aggiunti palleggi con una mano o con l'altra; questo riduce notevolmente la rapidità di azione, ma aumenta la difficoltà dell'esercizio dal punto di vista coordinativo, rendendolo peraltro molto più specifico.

Altre situazioni sono state caratterizzate da un lavoro su due gruppi in cui da una parte si approfondiva l'aspetto coordinativo di un fondamentale tecnico, come l'equilibrio dinamico con balzi in appoggio mono e bi-podalico per riuscire ad eseguire al meglio ogni tipo di arresto e partenza, base del lavoro approfondito nel secondo gruppo con l'allenatore. In questo modo, ogni giocatore migliora aspetti tecnici e coordinativi collegati ad essi in sequenza, per poter trarre un transfert positivo in situazioni reali di gioco.

Ogni elemento trattato, che sia tecnico o coordinativo è stato proposto con una sequenza di esercizi in progressione dal semplice al complesso, facendo attenzione che ogni lavoro fosse fattibile per ogni soggetto, ma che al tempo stesso richiedesse un giusto impegno senza restare banale.

## **Parte IV**

### **Categorie di esercizi proposti**

## 5. Le esercitazioni svolte

### 5.1. La preacrobatica

Nel corso della prima metà di stagione, si è dedicato un mesociclo allo sviluppo della coordinazione generale tramite alcune prove di preacrobatica.

Con frequenza di una seduta a settimana di pochi minuti, gli esercizi proposti con una progressione dal semplice al complesso, riguardavano principalmente rotolamenti sul piano frontale e verticali su due appoggi contro la spalliera.

La *capovolta rotolata in avanti* è stato il primo elemento proposto in appoggio su un tappeto spesso, tipo Manoni variando poi con un tappeto più sottile tipo Sarneige, per percepire le differenze di sensibilità. Cominciando da un piano inclinato in discesa per far prendere confidenza ai soggetti col gesto motorio, si prosegue eseguendolo correttamente su piano orizzontale con arrivo in equilibrio. Per rendere l'esercizio accessibile a tutti, si è localizzata l'attenzione su pochi aspetti:

- Del capo, solo la nuca deve avere contatto col suolo;
- I gomiti devono essere vicini al tronco nel momento in cui le mani si appoggiano a terra;
- Nella fase conclusiva, l'arrivo deve essere a piedi uniti, arti inferiori semi-piegati ed arti superiori tesi in fuori, mantenendo la posizione di equilibrio per qualche secondo.

Un secondo elemento proposto è la *capovolta rotolata indietro*; questo movimento è assai più complicato e l'esecuzione richiede assistenza da parte dell'istruttore (ponendosi lateralmente rispetto a chi compie il gesto motorio) per quasi per tutti i soggetti. Questo perché a 11 anni non tutti i ragazzi possiedono la forza negli arti superiori necessaria per spingere il corpo verso l'alto dopo la prima fase di rotolamento. Come per la capovolta in avanti, la prima esecuzione viene proposta su piano inclinato in discesa per esemplificare il compito. Poi si procede su piano orizzontale ponendo l'attenzione su:

- Partenza da posizione di massima raccolta, in appoggio sui piedi;
- Appoggio delle mani a terra vicino alle orecchie per poter distendere gli arti superiori

dopo la fase iniziale di rotolamento;

- Arrivo in piedi con gli arti inferiori semi-piegati, quelli superiori distesi in fuori, mantenendo la posizione in equilibrio qualche secondo.

L'ultimo elemento riguardante i rotolamenti è la *capovolta tuffata in avanti*, simile alla capovolta normale, ma caratterizzata da una leggera fase di volo. Per questo gesto motorio si parte dalla semplice capovolta rotolata in avanti, chiedendo ai soggetti di appoggiare le mani a terra sempre più lontano dai piedi in modo progressivo, fino a dover compiere un leggero saltello per riuscire ad effettuare il compito motorio. Quando il gesto viene appreso, si ripropone l'esercizio con un piccolo ostacolo (cono, pallone o altro) da superare nella fase di volo. In questo caso, l'attenzione è posta su alcuni aspetti:

- Corretta spinta degli arti inferiori per effettuare una fase di volo;
- Appoggio a terra della nuca;
- Gomiti vicino al tronco nella fase di rotolamento;
- Arrivo in piedi come per la capovolta rotolata.

L'ultimo elemento di preacrobatica proposto è la *verticale su due appoggi*. Il gesto completo è stato preceduto da alcune esercitazioni propedeutiche; dopo aver mantenuto la posizione a corpo proteso dietro, i giocatori dovrebbero aver fatto esperienza del mantenimento del peso corporeo sugli arti superiori; il passaggio successivo prevede lo slancio di uno degli arti inferiori verso l'alto, partendo dall'appoggio di entrambe le mani a terra. A questo punto è possibile proporre un principio di verticale partendo da corpo proteso dietro, coi piedi in appoggi su uno dei pioli più bassi della spalliera, cercando di salire un gradino alla volta per giungere nella posizione più prossima alla verticale; ora i soggetti sono arrivati a fare esperienza della posizione verticale del corpo, con gli arti inferiori verso l'alto e sono pronti per provare una verticale di slancio con muro o spalliera.

Per svolgere il gesto completo, si parte appoggiando le mani a terra alla larghezza delle spalle circa e mantenendo gli arti superiori ben tesi, si slanciano in sequenza gli arti inferiori verso l'alto per raggiungere la posizione in appoggio al muro.

Per un'esecuzione corretta, il corpo deve essere in completo atteggiamento lungo con:

- Piedi in massima estensione dorsale;
- Glutei ed addominali contratti per avere il bacino in retroversione;
- Capo tra gli arti superiori, in linea col resto del corpo, con lo sguardo che riesce appena a vedere le mani con la visione periferica;
- Arti superiori completamente ritti.

Essendo un esercizio relativamente complicato (sia dal lato coordinativo, sia da quello condizionale) per soggetti di quest'età, è bene proporre gli esercizi in successione iniziando da quelli più semplici e proponendo la verticale completa solo a chi non ha avuto grossi problemi nelle esecuzioni precedenti. Inoltre, soprattutto all'inizio, è opportuno porre assistenza ai ragazzi, aiutandoli a salire in verticale prendendo gli arti inferiori al livello della caviglia subito dopo lo slancio.

## **5.2. L'equilibrio (statico e dinamico)**

In ogni situazione di gioco, dalla difesa all'uno contro uno, l'equilibrio risulta essere un aspetto primario per la costruzione di un atleta e, vero presupposto "sine qua non" per l'utilizzo dei fondamentali. Nel corso della stagione, esercitazioni a riguardo sono state presentate costantemente nelle forme statiche e dinamiche, cercando nello stesso tempo di lavorare anche sull'aspetto propriocettivo per migliorare la sensibilità dei recettori plantari.

In queste situazioni, gli esercizi si proponevano a piedi scalzi, condizione favorevole per acquisire una maggiore mobilità articolare del cingolo tibio-tarsico.

La squadra ha svolto esercitazioni in forma statica, in diverse condizioni di disequilibrio:

- Con una base d'appoggio ridotta;
- Con una base d'appoggio instabile;
- Con una forza destabilizzante dall'esterno;
- Con un solo piede d'appoggio;
- Con gli occhi chiusi.

Per applicare queste forme di destabilizzazione, i soggetti dovevano mantenere la posizione di equilibrio in diverse modalità di appoggio, sopra la trave, su tappeti di diverso spessore (Manoni, Sarneige o simili), con l'intervento di un compagno per rendere maggiore il disequilibrio, con leggere spinte laterali o passaggi con la palla, in appoggio monopodalico, con uno o due occhi chiusi.

Per le forme di equilibrio dinamico, i soggetti erano tenuti a mantenere un bilanciamento generale del corpo, nell'esecuzione di movimenti destabilizzanti:

- Con rimbalzi prima di compiere un gesto tecnico;
- Con rimbalzi caratterizzati da diversi gradi di rotazione;
- Con uno o due occhi chiusi;
- Su uno o due piedi d'appoggio;
- Su base instabile;
- Su base di dimensioni ridotte.

Gli esercizi per l'equilibrio dinamico hanno avuto come caratteristiche principali questi elementi. Soprattutto nel secondo macrociclo, le proposte di tiro da fuori area erano precedute da rimbalzi su uno o due piedi, sul posto o in avanzamento; per lavorare sulla catena cinetica per il tiro, venivano proposti rimbalzi con e senza rotazione, caratterizzati da movimenti di questo aspetto tecnico con e senza l'utilizzo della palla per la realizzazione del gesto. Sempre per migliorare lo stesso fondamentale, le esercitazioni venivano svolte su un tappeto più o meno spesso, con o senza rimbalzi.

L'ultimo genere di esercitazione proposta per l'equilibrio dinamico, con una ridotta base d'appoggio, prevedeva l'utilizzo della trave, su cui i soggetti eseguivano diversi tipi di andature a piedi scalzi, sui talloni, sugli avampiedi, lateralmente, all'indietro o palleggiando a terra.

### **5.3. La coordinazione tra arti inferiori e superiori**

Tra le capacità coordinative speciali, quella di combinazione motoria è stata sviluppata nel corso di un mesociclo con regolarità attraverso andature particolari che richiedevano l'uso di

arti inferiori e superiori coordinati. Iniziando con proposte semplici basate su saltelli laterali, la progressione di lavoro si è evoluta combinando ad essi, slanci laterali degli arti superiori, spinte nelle tre direzioni alto - avanti - lato, circonduzioni di vario genere (sincrone, alternate, con un arto in senso opposto rispetto all'altro). Oltre ai saltelli laterali, i movimenti degli arti superiori venivano associati a saltelli frontali con doppi appoggi, a rimbalzi sul posto divaricando e riunendo gli arti inferiori sul piano frontale e sagittale o ad andature tipiche dell'atletica come lo skip, la calciata dietro e il passo e stacco, a scopo coordinativo. Dopo che la maggior parte dei componenti della squadra aveva appreso tutti i movimenti, si è cominciato a mischiare gli esercizi per gli arti superiori, eseguendo un movimento con un arto ed un altro con l'altro arto (ad esempio, mentre si avanza con saltelli laterali, l'arto sinistro esegue delle circonduzioni, mentre il destro effettua flessione-estensioni per alto-avanti-lato) per aumentare la difficoltà dell'esecuzione.

#### **5.4. La rapidità (di azione e di reazione)**

La rapidità è la capacità condizionale su cui si lavora maggiormente nello specifico a questa età. Le esercitazioni volte a migliorarla sono sempre state proposte subito dopo la fase di riscaldamento in modo che gli individui non fossero affaticati fisicamente e mentalmente; tali esercitazioni riguardano diversi aspetti: la rapidità di reazione e di azione; quest'ultima può essere migliorata con spostamenti in spazi ridotti o con appoggi dei piedi tra gli spazi.

Per lo sviluppo della rapidità di azione, il lavoro proposto deve essere eseguito con movimenti di breve durata (10 - 20 secondi), eseguiti nel più breve tempo possibile; tra un'esecuzione e la successiva ci deve essere una fase di recupero adeguata per poter lavorare sempre con la massima velocità di spostamento.

Sviluppando la rapidità di spostamenti in spazi ridotti, le proposte realizzate in entrambi i macrocicli riguardavano semplici movimenti di corsa in avanti o indietro e di scivolamenti laterali alternati nello stesso esercizio procedendo tra coni o ostacoli di diverso tipo. A questi venivano anche aggiunti slalom con rapidi balzi laterali caricando il peso del corpo sul piede esterno per cambiare direzione ad ogni appoggio tra i coni e, nel secondo macrociclo, l'inserimento del pallone per fasi in palleggio o conclusioni rapide con un tiro a canestro.

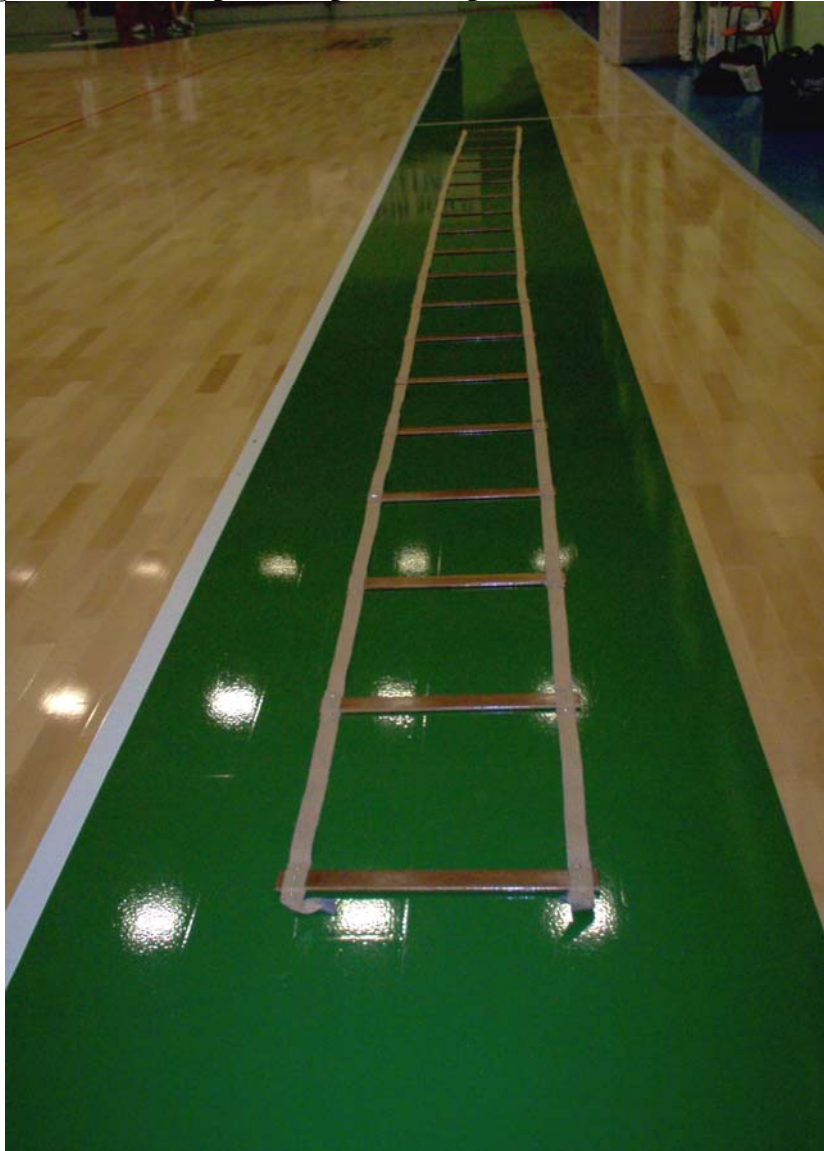
Molti esercizi basati sulla rapidità di spostamenti sono stati proposti sotto forma di "staffette" per dare uno sfondo ludico all'esercizio e stimolare maggiormente i soggetti ad essere veloci. In questi lavori, gli individui si spostano di corsa tra i compagni in decubito prono o supino,

con rimbalzi su uno o due piedi d'appoggio o in slalom tra compagni in posizione di massima raccolta.

Nell'ambito della rapidità rientrano tutte le esercitazioni volte a velocizzare i movimenti dei piedi: rapidi appoggi tra i cerchi, tra le linee o con la scaletta, strumento utilizzato per tutto il corso della stagione, formato da due strisce di corda laterali che uniscono diverse asticelle di legno in modo da formare una serie di rettangoli (di dimensioni 35 x 40 cm) in fila nei quali eseguire diverse successioni di appoggi (Figura 4). Le esercitazioni con la scaletta possono avere un valore coordinativo in una prima fase in cui ogni ragazzo deve apprendere la sequenza degli appoggi; in un secondo momento l'esecuzione, automatizzata in pieno, deve essere svolta nel minor tempo possibile, con l'unico obiettivo di migliorare la rapidità di spostamento dei piedi (capacità di estrema importanza nella pallacanestro per i movimenti difensivi e offensivi con e senza palla).

Nel secondo macrociclo le esercitazioni di rapidità sulla scaletta sono state abbinate al palleggio: in questo modo l'esercizio è stato reso ancora più specifico per il basket, aumentando la difficoltà dal punto di vista coordinativo (capacità di combinazione motoria) mentre l'esecuzione ha sicuramente diminuito la rapidità dovuta all'incremento di difficoltà del gesto. In questo caso sembra opportuno alternare l'esecuzione con palla a quella senza.

**Figura 4. Scaletta per la rapidità dei piedi.**



Esercizi con spostamenti molto più semplici, possono essere la base per un lavoro sulla rapidità di reazione. Per il miglioramento di questa capacità, il giocatore deve reagire nel più breve tempo possibile ad uno stimolo dato dall'esterno; maggiori sono gli stimoli che egli si abitua a ricevere, meglio si adatterà alle diverse situazioni verificabili in partita. Esercizi in cui i soggetti partono da diverse posizioni (decubito supino, prono, seduto, a occhi chiusi, in posizione di massima raccolta, etc.) e al segnale dato dall'allenatore devono alzarsi ed eseguire un breve sprint su 5 o 6 metri può essere utile a migliorare la reazione di ognuno. Lo stesso lavoro, con gli stessi obiettivi può essere proposto in palleggio. Dopo aver lavorato in modo analitico sulle varie partenze in palleggio, un inserimento di proposte per la rapidità di reazione con palla, può essere molto utile ed estremamente specifico per la pallacanestro.

## 5.5. Il rinforzo muscolare

Con individui della categoria esordienti, lo sviluppo della forza può essere esercitato a carattere generale senza l'utilizzo di sovraccarichi: un inserimento di questo genere di lavoro può essere una buona premessa per un lavoro costante da proporre negli anni successivi.

Un'attività di potenziamento muscolare per questa categoria, deve essere proposta sotto forma di gioco nella maggior parte dei casi e può riguardare esercizi di diverso tipo: dalla ginnastica artistica per esempio si possono prendere tutti i lavori propedeutici per la verticale al muro. Iniziando con semplici traslocazioni a corpo proteso dietro, per far sentire ai soggetti parte del peso corporeo a carico degli arti superiori, si cerca di far tenere tronco ed arti inferiori in atteggiamento lungo sulla stessa linea per favorire la contrazione dei muscoli addominali, dorsali e glutei. Per rendere più complicato l'esercizio, è possibile utilizzare una panca per appoggiare i piedi; in questo modo il peso che si carica sugli arti superiori è maggiore e il corpo deve sempre essere mantenuto in linea. Una forma ludica di questo esercizio consiste nella collaborazione tra due compagni, per effettuare la classica "cariola" in cui uno dei due resta in piedi e sostiene, davanti a sé, gli arti inferiori del compagno a corpo proteso dietro e insieme, si avvanza nella stessa direzione.

Dopo aver svolto questo tipo di esercizi si può passare alla spalliera; mantenendo la posizione a corpo proteso dietro, qui è possibile salire un gradino per volta con i piedi e avvicinare sempre di più le mani alla spalliera per giungere ad una posizione vicina alla verticale in cui si deve sostenere il peso corporeo quasi totale sugli arti superiori e si comincia a provare sensazioni simili a quelle della verticale al muro in cui si sta a testa in giù. Quando si è raggiunto il gradino più alto a cui si arriva, bisogna mantenere la posizione per qualche secondo per poi scendere lentamente e ritornare alla posizione iniziale. In questa fase è bene stare vicino ai soggetti per far loro assistenza e ridurre la probabilità di incidenti, con l'esecuzione di un individuo per volta.

La progressione volge così all'ultimo esercizio che prevede l'esecuzione della verticale di slancio al muro o contro la spalliera prima con assistenza alquanto attiva (sollevando e sostenendo gli arti inferiori del ragazzo) e successivamente, solo per gli individui più abili, con un'assistenza passiva per sostenere gli allievi solo nel caso in cui questi perdano il controllo del proprio corpo.

Altre attività per il rinforzo muscolare, ispirate dall'atletica, riguardano lo sviluppo degli arti

superiori mediante l'uso della palla medica. Con questo attrezzo si possono proporre vari tipi di staffette caratterizzate da passaggi o lanci e da spostamenti con la palla. Prima di iniziare un lavoro con la palla medica è bene chiarire con i giocatori quanto può essere pericoloso un calo di concentrazione; inoltre è opportuno iniziare con palle relativamente leggere (2 o 3 kg) per poi passare a quelle più pesanti gradualmente per ridurre le possibilità che si verifichino incidenti. Oltre a serie di passaggi, si possono effettuare anche lanci verso l'alto in cui avviene un'azione coordinata tra arti inferiori e superiori in modo da imparare ad utilizzare al meglio tutta la catena cinetica, utile anche per il fondamentale del tiro.

Per un rinforzo più specifico sui muscoli del tronco, è possibile lavorare con gli addominali eseguendo dei passaggi a coppie, da supini a terra, sollevando leggermente il busto per passare o ricevere la palla dal compagno.

Un ulteriore strumento per rinforzare arti superiori e tronco in generale, è la spalliera su cui è possibile effettuare traslocazioni in diverse modalità. Avendo a disposizione diverse campate vicine, è possibile tenersi in sospensione all'ultimo gradino in alto e in appoggio con uno o due piedi per spostarsi verso destra o sinistra, salendo o scendendo. Queste traslocazioni sono propedeutiche a quelle su un altro grande attrezzo qual è la scala orizzontale sospesa: anche su questa è possibile avanzare frontalmente o lateralmente, ad arti superiori successivi o alternando l'arto con cui si avanza, utilizzando i pioli o le travi laterali che li tengono insieme. A differenza della spalliera, la scala è più complicata poiché permette di stare in sola sospensione, senza l'appoggio degli arti inferiori; per questo motivo, soltanto i soggetti più leggeri riescono ad utilizzarla con successo fino in fondo.

Il lavoro di potenziamento muscolare è stato proposto verso il termine della stagione con una discreta costanza; questa inizia ad essere un'introduzione alla stagione che seguirà, in cui la progressione di esercizi volte a migliorare questo aspetto condizionale, sarà proposta con continuità in un paio di sedute a settimana. Un simile lavoro potrà essere caratterizzato, tra due anni, dall'introduzione di qualche sovraccarico per un allenamento più specifico.

**Parte V**  
**Conclusioni**

## 6. Conclusioni

Osservando un giocatore che esegue un semplice gesto cestistico, come può essere un terzo tempo o un tiro di potenza, si può notare con immediatezza, quanto sia ampio il bagaglio motorio del soggetto in questione, se questo gesto è stato acquisito mediante stereotipizzazione o se è frutto di un insieme di capacità coordinative che egli possiede. In questo caso, si osserva un movimento unico, fluido ed armonico, dovuto ad una buona capacità di combinazione motoria, ad un buon equilibrio e ad un ritmo adeguato. Senza una base generale di capacità coordinative, qualsiasi movimento viene appreso quasi per imitazione, in modo grezzo, l'esecuzione del gesto è scoordinata ed il soggetto appare impacciato. In sport di situazione come il basket inoltre, molte capacità coordinative speciali (fantasia motoria, equilibrio, differenziazione dinamica, etc.) diventano importanti per adattarsi alle diverse circostanze di gioco.

Per quanto riguarda l'apprendimento di un nuovo gesto motorio, nella pallacanestro come in molte attività sportive, diventa importante avere una buona coordinazione di base, la quale può essere acquisita in gran parte nell'età giovanile. Questo è il motivo per cui un lavoro fisico-coordinativo è adeguato ad una squadra di esordienti: per apprendere al meglio movimenti nuovi e per gestirli in fase di partita.

Purtroppo un programma di questo tipo prevede un lavoro lungo e costante durante l'intera durata della stagione, prevalendo anche su aspetti tecnici o tattici; una perseveranza in tale direzione però, può dare risultati a lungo termine molto importanti.

I vantaggi di una preparazione fisico-coordinativa, difficilmente sono visibili nel breve termine, se non per quel che riguarda la rapidità di azione: un aumento della velocità di spostamento e di movimenti dei piedi è visibile in situazioni di gioco, se l'allenamento su questa è stato proposto regolarmente. L'attività di potenziamento muscolare invece ha poco riscontro sui ragazzi, ma è molto importante in chiave futura, poiché inizia ad abituare i giovani ad un lavoro sull'apparato muscolare, anche se presentato in forma ludica. Tutto l'aspetto coordinativo che costituisce la maggior parte del programma proposto, come detto in precedenza, serve a fornire un'ampia base motoria ad ogni giocatore, utile nel lungo termine: i risultati dello sviluppo delle capacità motorie speciali, portano ad un miglioramento di quelle generali che favoriscono l'apprendimento di nuovi movimenti, un adattamento alle diverse situazioni di gioco e un miglior controllo motorio.

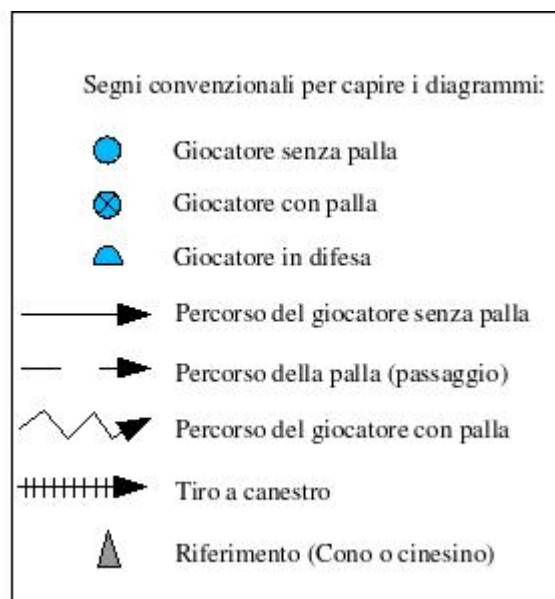
Per valutare eventuali cambiamenti però, non basta un'osservazione casuale sulla squadra. Un approccio scientifico è indispensabile per aver sotto controllo risultati oggettivamente riscontrabili: tramite l'utilizzo di test si evidenzia il miglioramento in termini di prestazione ed apprendimento. Tali prove devono essere proposte almeno due volte: una a inizio e una a fine stagione. Per le capacità condizionali, può essere utile osservare se c'è stato un miglioramento della rapidità di piedi con un test a tempo, basato su appoggi tra due linee. Per la rapidità di spostamenti invece può essere utile proporre la croce, sul bordo del cerchio di metà campo (vedi il secondo esercizio di rapidità della terza scheda nell'appendice alle pagine 64 e 65), cronometrandone la prova. Il miglioramento delle capacità coordinative può essere valutato mediante test di vario genere; esistono diversi circuiti di destrezza a tempo che comprendono slalom, capovolte, passaggi sopra e sotto ostacoli che valutano le varie capacità coordinative speciali. Tra queste in particolare è possibile valutare l'equilibrio dinamico con un percorso su una base rialzata di dimensioni ridotte.

Nel caso della squadra in questione, non sono stati applicati test durante la stagione 2005/2006 perché a inizio anno mancava la certezza di poter proporre un lavoro di questo tipo con continuità, portando via parecchio tempo ad esercizi tecnici. È stata dunque un'annata sperimentale che ha confermato di poter terminare la stagione con buoni risultati in campionato (la squadra è arrivata terza nelle finali provinciali ed ha ottenuto una posizione in classifica tra le prime cinque nel girone del campionato di una categoria superiore) nonostante il tempo dedicato al programma motorio; si è trattato di una stagione transitoria caratterizzata da un lavoro misto tra preparazione fisico-coordinativa e pallacanestro da portare avanti negli anni, dove l'aspetto motorio si sposterà sempre di più dal coordinativo al condizionale, cercando poi di migliorare anche le capacità di forza e resistenza specifiche. In un contesto simile non potranno quindi mancare dei test a inizio e fine stagione, per valutare eventuali miglioramenti.

## Appendice

### Le schede delle singole sedute di preparazione fisico-coordinativa

Figura 3. Legenda



<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>26/9/2005</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>1</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

Obiettivi									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Corsa libera nel rettangolo di gioco con superamento di ostacoli di diversa forma e dimensione:
  1. I giocatori scelgono l'arto di stacco;
  2. Con indicazioni più precise riguardo al superamento degli ostacoli:
    - Staccare col piede destro e atterrare sul sinistro;
    - Staccare col piede sinistro e atterrare sul destro;
    - Staccare col piede destro e atterrare a piedi pari;
    - Staccare col piede sinistro e atterrare a piedi pari.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di reazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-----------------------------	------------------	---	---------------	-----

- Sprint sui 6 metri con partenza, al segnale dell'allenatore, da varie posizioni:
  - Decubito seduto, con arti inferiori incrociati - x 2;
  - Decubito seduto, fronte opposta alla direzione di spostamento - x 2;
  - Decubito supino - x 2;
  - Decubito prono - x 2;
  - Da posizione di massima raccolta - x 2.
- Sprint sui 6 metri con slalom tra i coni:
  - Corsa in avanti;
  - Corsa all'indietro.

<b>ESERCIZIO 3</b>	<b>Propriocezione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	4	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	-----------------------	------------------	---	---------------	----

- A coppie. Scalzi. In appoggio bipodalico, coi piedi in linea:
  - Cercare di sbilanciare il compagno con le mani dei 2 giocatori a contatto;
  - Passaggi di diverse tipologie (una o due mani, battuto a terra o teso, etc.).

<b>ESERCIZIO 4</b>	<b>Andature a piedi scalzi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	--------------------------------	------------------	---	---------------	----

- Camminare sugli avampiedi col pallone in mano:
  - Ogni 10 metri effettuare 5 cambi di mano consecutivi in mezzo alle gambe in avanzamento;
  - Ogni 10 metri effettuare 5 passaggi della palla intorno al busto.
- Camminare all'indietro sugli avampiedi senza palla.

<b>Materiale</b>	Cinesini.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	Ricordare ai ragazzi di portare la funicella i prossimi allenamenti.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>28-9-2005</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>2</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	--------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Progressione funicella (funicella in linea a terra):
  - 2 rimbalzi (piedi pari) a sinistra e destra della funicella;
  - 2 rimbalzi (piedi pari) a sinistra e 1 a destra della funicella;
  - 2 rimbalzi (piedi pari) a destra e 1 a sinistra della funicella;
  - 1 rimbalzo (piedi pari) a sinistra e destra della funicella.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	---------------------------	------------------	---	---------------	-----

- Progressione con la scaletta:
  - 1 appoggio in ogni spazio;
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro - destro;
  - 2 appoggi in ogni spazio, destro - sinistro;
  - 2 appoggi in ogni spazio all' indietro, sinistro - destro;
  - 2 appoggi in ogni spazio all' indietro, destro - sinistro.

<b>ESERCIZIO 3</b>	<b>Capovolte</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	4	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Capovolta rotolata in avanti:
  - Su piano inclinato verso il basso;
  - Su piano orizzontale;
  - Su piano inclinato verso il basso con arrivo in piedi senza sbilanciarsi.

<b>ESERCIZIO 4</b>	<b>Equilibrio statico su base instabile</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	---	------------------	---	---------------	----

- Scalzi sui manoni in appoggio monopodalico:
  - Mantenere la posizione di equilibrio;
  - Mantenere la posizione di equilibrio facendo passare la palla intorno alla testa, al corpo e alla gamba.

<b>Materiale</b>	Manoni, scaletta, funicelle.
------------------	------------------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>29-9-2005</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>3</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

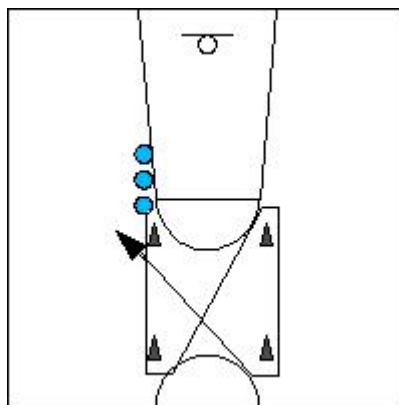
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>RINFORZO MUSC.</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>				<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
--------------------	--------------------	------------------	----------	--	--	--	---------------	-----------

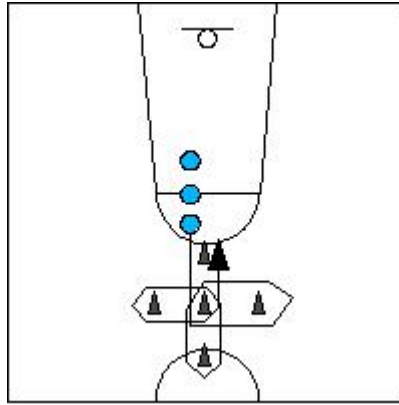
- Esercizio con palla: treccia all'andata con tiro a canestro in terzo tempo. Il ritorno a bordo campo: i 2 giocatori senza palla eseguono saltelli laterali con distensioni degli arti superiori per alto – avanti – lato. Il giocatore con palla esegue dei saltelli laterali facendo ruotare il pallone intorno al corpo.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - spostamenti</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>				<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	-------------------------------	------------------	----------	--	--	--	---------------	------------

- Quadrato (3 metri):
  - Corsa in avanti – indietro in obliquo verso sinistra – in avanti - indietro in obliquo verso destra - x 2;
  - Corsa in avanti – scivolamenti laterali verso sinistra – corsa in avanti – scivolamenti verso destra - x 2.



- Croce - x 4:
  - Corsa in avanti – scivolamenti laterali verso sinistra – scivolamenti laterali verso destra – corsa in avanti – corsa all'indietro – scivolamenti laterali verso destra – scivolamenti laterali verso sinistra – corsa all'indietro.



<b>ESERCIZIO 3</b>	Scala orizzontale sospesa	<b>OBIETTIVI</b>				4	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	---------------------------	------------------	--	--	--	---	---------------	-----

- Traslocazione alla scala sospesa:
  - Avanzamento frontale;
  - Avanzamento laterale.

<b>ESERCIZIO 4</b>	<b>Andature a piedi scalzi</b>	<b>OBIETTIVI</b>				5	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------------------	------------------	--	--	--	---	---------------	-----

- Camminare sugli avampiedi con palla in mano:
  - Dopo 15 metri si torna indietro passando la palla in mezzo alle gambe;
  - 10 metri in avanti facendo girare la palla intorno al corpo e 10 all' indietro con palla ferma;
  - Spostamenti laterali in coppia (10 m verso destra e 10 verso sinistra) con passaggi ad una mano al compagno.
- Camminare sui talloni con palla in mano.

<b>Materiale</b>	Cinesini, scala orizzontale sospesa.
------------------	--------------------------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	Solo pochi giocatori riescono ad effettuare la scala sospesa senza assistenza.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>03/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>4</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione - percorso	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	------------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Percorso con:
  - Corsa in palleggio con mano debole;
  - Rimbalzi tra i cinesini a piedi pari e su un piede solo;
  - Slalom tra i coni all'indietro;
  - Corsa a ginocchia alte tra file di cinesini;
  - Rimbalzi a destra e sinistra di una linea con rotazione del corpo di 90°.

<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità - staffette	<b>OBIETTIVI</b>	2	5	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	----------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- In fila a distanza di un metro uno dall'altro. L'ultimo della fila deve andare a posizionarsi primo, superando (prima con un piede per volta, poi a piedi pari) tutti i compagni:
  - Proni;
  - Supini;
  - In posizione di massima raccolta (slalom);
  - Seduti, con arti inferiori incrociati (corsa all'indietro a lato dei compagni).
- In fila, a distanza ravvicinata. L'ultimo della fila con palla la passa al compagno (che poi la passa al successivo fino al primo) e corre in testa:
  - Passaggi consegnati in mezzo alle gambe senza piegare gli arti inferiori divaricati;
  - Passaggi consegnati sopra la testa;
  - Passaggi consegnati di lato (uno a destra e uno a sinistra) con torsione del busto.

<b>ESERCIZIO 3</b>	Andature piedi scalzi	<b>OBIETTIVI</b>	3	5	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-----------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Camminare sugli avampiedi con palla in mano:
  - 6 metri in avanti con palla in alto su una mano sola, 6 metri appoggiando tutto il piede e palleggiando basso, 6 metri sugli avampiedi;
- Camminare sui talloni con palla in mano:
  - 9 metri con palla in mano, 9 palleggiando con mano debole;
  - 9 metri camminando all'indietro, 9 lateralmente.

<b>ESERCIZIO 4</b>	Propriocezione	<b>OBIETTIVI</b>	4	5	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	----------------	------------------	---	---	---------------	----

- In appoggio bipodalico con i piedi in linea:
  - Esercizi di palleggio sul posto;
  - Mantenere la posizione con gli occhi chiusi.

<b>Materiale</b>	Cinesini.
------------------	-----------

**Note/ Feed-back**

Attivazione troppo complessa. Togliere qualche elemento.

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>06/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>5</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;"><b>Stagione 2005/06</b></p>
---	---	---

Obiettivi				
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>
				<b>4</b>
				<b>5</b>
				<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - calcio</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	-----------------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Esercizi con i piedi:
  - Seguire le linee del campo accompagnando il pallone col piede destro;
  - Seguire le linee del campo accompagnando il pallone col piede sinistro;
  - A coppie, passaggi correndo liberamente per il campo senza scontrarsi.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2		<b>DURATA</b>	10'
--------------------	---------------------------	------------------	---	--	---------------	-----

- Progressione scaletta:
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro - destro;
  - 2 appoggi in ogni spazio, destro - sinistro;
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro - destro, 2 spazi in avanzamento e 1 in arretramento;
  - 2 appoggi in ogni spazio, destro - sinistro, 2 spazi in avanzamento e 1 in arretramento;
  - 3 appoggi in ogni spazio.

<b>ESERCIZIO 3</b>	<b>Scala orizzontale sospesa</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	4	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	----------------------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Mantenere la posizione di sospensione alla scala sospesa per 10-15'' con piccoli spostamenti verso destra e sinistra.
- Traslocazione alla scala sospesa: avanzamento laterale sul bordo della scala, fino a metà.

<b>ESERCIZIO 4</b>	<b>Andature piedi scalzi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5		<b>DURATA</b>	5'
--------------------	------------------------------	------------------	---	--	---------------	----

- Camminare sui talloni con palla in mano tenuta dietro la schiena:
  - In avanti;
  - All'indietro;
  - Lateralmente;
  - 9 metri sugli avampiedi, 9 metri sui talloni.

<b>Materiale</b>	Scaletta, scala sospesa.
------------------	--------------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>10/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>6</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;"><b>Stagione 2005/06</b></p>
---	---	---

Obiettivi									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - percorso</b>	<b>OBIETTIVI</b>		<b>1</b>		<b>3</b>				<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
--------------------	-------------------------------	------------------	--	----------	--	----------	--	--	--	---------------	-----------

- Percorso a coppie con:
  - Palleggio mano debole;
  - Skip tra i cinesini;
  - Rimbalzi a sinistra e destra di una linea di cinesini;
  - Slalom in palleggio.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di reazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>		<b>2</b>		<b>3</b>				<b>DURATA</b>	<b>7'</b>
--------------------	-----------------------------	------------------	--	----------	--	----------	--	--	--	---------------	-----------

- Sprint sui 6 metri partendo da rimbalzi sul posto:
  - Divaricate frontali degli arti inferiori;
  - Divaricate sagittali degli arti inferiori;
  - Divaricate frontali e sagittali alternate di arti inferiori.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Propriocezione</b>	<b>OBIETTIVI</b>				<b>4</b>				<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	-----------------------	------------------	--	--	--	----------	--	--	--	---------------	-----------

- A coppie. In appoggio monopodalico:
  - Passaggi battuti e rotolati a terra;
  - Tenere la palla bloccata tra le teste dei 2 giocatori.

<b>ESERCIZIO 4*</b>	<b>Andature piedi scalzi</b>	<b>OBIETTIVI</b>					<b>5</b>			<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	------------------------------	------------------	--	--	--	--	----------	--	--	---------------	-----------

- Camminare 15 metri su:
  - Talloni;
  - Avampiedi;
  - Esterno del piede.

<b>Materiale</b>	Cinesini.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “3” e “4” vanno eseguiti in gruppi a bordo campo durante la partita (“3c3” o “4c4”).
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>12/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>7</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	--------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Progressione funicella (a terra in linea):
  - 2 rimbalzi (piedi pari) a sinistra e a destra;
  - 1 rimbalzo (piedi pari) a sinistra e a destra;
  - 1 rimbalzo (piedi pari) e un rimbalzo sul sinistro;
  - 1 rimbalzo (piedi pari) e un rimbalzo sul destro;
  - 1 rimbalzo (piedi pari) e un rimbalzo sul sinistro con rotazione di 90 gradi;
  - 1 rimbalzo (piedi pari) e un rimbalzo sul destro con rotazione di 90 gradi.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di reazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	-----------------------------	------------------	---	---------------	----

- Sprint sui 6 metri con partenza al segnale dell'allenatore:
  - In appoggio monopodalico;
  - A piedi incrociati;
  - A piedi incrociati girati all'indietro;
  - Con saltelli divaricando e riunendo gli arti inferiori (sul piano frontale, poi sagittale);
  - Con serie di doppi appoggi sinistro - destro, poi destro – sinistro, avanti e dietro una linea.

<b>ESERCIZIO 3</b>	<b>Capovolte</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	4	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Capovolta rotolata:
  - In avanti, su piano inclinato in discesa, con arrivo in piedi senza sbilanciarsi;
  - All'indietro, su piano inclinato in discesa;
  - All'indietro, su piano orizzontale.

<b>ESERCIZIO 4</b>	<b>Propriocezione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-----------------------	------------------	---	---------------	-----

- Scalzi sul tappeto in appoggio monopodalico:
  - Su tappeto sottile (Sarneige);
  - Su tappeto spesso (Manoni);
  - Su tappeto sottile, occhi chiusi;
  - Su tappeto spesso, occhi chiusi.

<b>Materiale</b>	Funicelle, Manoni, Sarneige.
------------------	------------------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	Quasi nessun giocatore esegue la capovolta indietro in piano e pochi riescono in discesa.
------------------------	---



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>13/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>8</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - calcio</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
--------------------	-----------------------------	------------------	----------	----------	---------------	-----------

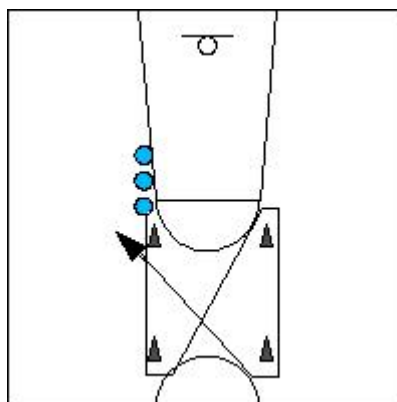
- Esercizi coordinativi per gli arti inferiori:
  - Accompagnare la palla fino a metà campo col piede destro, al ritorno col sinistro;
  - Accompagnare la palla fino a fondo campo con 3 appoggi di destro e 3 di sinistro;
  - Su 4 file agli angoli di un quadrato: passaggio e corsa nella fila opposta;
  - A coppie: inventare modi di passarsi la palla (piedi).

<b>ESERCIZIO 2*</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	---------------------------	------------------	----------	----------	---------------	-----------

- Progressione scaletta:
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro - destro;
  - 2 appoggi in ogni spazio, destro - sinistro;
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro - destro, 2 spazi in avanzamento e uno in arretramento;
  - 2 appoggi in ogni spazio, destro - sinistro, 2 spazi in avanzamento e uno in arretramento;
  - 3 appoggi in ogni spazio.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Rapidità - spostamenti</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>		<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	-------------------------------	------------------	----------	--	---------------	-----------

- Quadrato 3m:
  - Una volta in un senso e una nell'altro;
  - Con un passaggio ad un appoggio, ogni cambio di direzione;
  - In palleggio.



<b>ESERCIZIO 4</b>	<b>Equilibrio statico</b>	<b>OBIETTIVI</b>				<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
--------------------	---------------------------	------------------	--	--	--	----------	---------------	-----------

- In appoggio bipodalico con i piedi sulla stessa linea:
  - Tenere le mani sui fianchi;
  - Ad occhi chiusi.
- In appoggio monopodalico:
  - Palleggi intorno al corpo.

<b>ESERCIZIO 5</b>	<b>Andature piedi scalzi</b>	<b>OBIETTIVI</b>				<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
--------------------	------------------------------	------------------	--	--	--	----------	---------------	-----------

- Camminare 10 metri con palla in mano e 10 palleggiando:
  - Su avampiedi;
  - Su talloni;
  - Sull'esterno del piede.

<b>Materiale</b>	Scaletta.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi 2 e 3 vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>19/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>9</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <b>Stagione 2005/06</b>
---	---	--

Obiettivi				
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>5</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	8'
--------------------	--------------------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Progressione funicella (funicella in terra a forma di cerchio):
  - 2 rimbalzi dentro in avanti, 2 fuori all'indietro;
  - 2 rimbalzi dentro di lato, 2 fuori;
  - 2 rimbalzi dentro in avanti, 2 fuori a sinistra, 2 dentro, 2 fuori in avanti, 2 dentro, 2 fuori a destra e ritorno;
  - Come l'es. "3" ma 2 rimbalzi dentro e 1 fuori;
  - Come l'es. "3" ma 1 rimbalzo dentro e 2 fuori;
- (funicella in mano)
  - 2 saltelli a piedi pari a destra e sinistra;
  - Saltare in avanzamento;
  - Saltelli con giri della funicella in senso opposto.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - staffette</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2		<b>DURATA</b>	7'
--------------------	-----------------------------	------------------	---	--	---------------	----

- In fila a distanza di un metro uno dall'altro. L'ultimo della fila deve posizionarsi primo superando (prima a piedi pari, poi con un piede per volta) tutti i compagni:
  - Proni;
  - Supini.
- In fila a distanza di un metro uno dall'altro. L'ultimo della fila deve posizionarsi primo superando (con rimbalzi a piedi pari) tutti i compagni:
  - Proni;
  - Supini.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Capovolte</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	4	<b>DURATA</b>	5'
---------------------	------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Capovolta rotolata:
  - In avanti, su piano inclinato in discesa con arrivo in piedi senza sbilanciarsi;
  - All'indietro, su piano inclinato in discesa.

<b>ESERCIZIO 4*</b>	<b>Propriocezione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5		<b>DURATA</b>	5'
---------------------	-----------------------	------------------	---	--	---------------	----

- In appoggio monopodalico sul tappeto:
  - Piegare leggermente e distendere l'arto d'appoggio;
  - Con palla in mano. Portare in alto la palla mentre si distende l'arto d'appoggio.

<b>Materiale</b>	Manoni.
------------------	---------

**Note/ Feed-back**

\*Gli esercizi “3” e “4” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>20/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>10</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione - percorso	<b>OBIETTIVI</b>						<b>DURATA</b>	<b>7'</b>
--------------------	------------------------	------------------	--	--	--	--	--	---------------	-----------

- 2 squadre: partenza dietro uno dei canestri laterali.
  - Da seduto su sedia, alzarsi tirando la palla a canestro da dietro, facendola passare sopra il tabellone;
  - Recuperare palla e slalom in palleggio all'indietro fino al canestro di fronte;
  - Da dietro il canestro (da in piedi), tirare la palla sopra il tabellone (coordinazione arti inferiori - superiori);
  - Recuperare palla e tornare in fila palleggiando e correndo sulla linea laterale incrociando i piedi, col piede sinistro alla destra della linea e il destro alla sinistra.

Il secondo della fila parte appena il primo è a metà percorso.

Si esegue prima una prova e poi la gara.

<b>ESERCIZIO 2*</b>	Rapidità - rimbalzi	<b>OBIETTIVI</b>						<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
---------------------	---------------------	------------------	--	--	--	--	--	---------------	------------

- Progressione scaletta (prove + gara). 2 squadre alle estremità della scaletta:
  - 1 appoggio in ogni spazio fino a metà scaletta + sprint di 5 metri verso canestro;
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro – destro + sprint;
  - 2 appoggi in ogni spazio, destro – sinistro + sprint.
- Rimbalzi a piedi pari tra gli spazi con slanci degli arti superiori (coordinazione arti inferiori – superiori).

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Equilibrio statico	<b>OBIETTIVI</b>						<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	--------------------	------------------	--	--	--	--	--	---------------	-----------

- In appoggio bipodalico coi piedi sulla stessa linea:
  - Mantenere la posizione palleggiando lateralmente;
  - A coppie. Tenere un pallone in mezzo, con una sola mano, contro la mano del compagno.

<b>ESERCIZIO 4*</b>	Andature piedi scalzi	<b>OBIETTIVI</b>						<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	-----------------------	------------------	--	--	--	--	--	---------------	-----------

- Camminare 15 m con palla in mano e 15 palleggiando:
  - Avanzare sugli avampiedi;
  - Avanzare sui talloni;
  - Avanzare sull'esterno del piede.

<b>Materiale</b>	Scaletta, cinesini.
------------------	---------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*L'esercizio “2” viene eseguito in contemporanea con gli esercizi “3” e “4”.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>24/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>11</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <b>Stagione 2005/06</b>
---	---	--

Obiettivi				
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>5</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	8'
--------------------	-------------	------------------	---	---	---------------	----

- 2 squadre a fondo campo dietro a 2 file di 5 o 6 borse (eseguire prima prove e poi gara):
  - All'andata slalom, al ritorno superare le borse con salti di diverso tipo; il secondo della fila parte quando il primo incomincia il ritorno (attenzione a non scontrarsi!);
  - Ripetere l'esercizio con palla aggiungendo tiro a canestro in secondo tempo al termine dell'andata.

<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità di reazione	<b>OBIETTIVI</b>	2	3	4	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	----------------------	------------------	---	---	---	---------------	-----

- Sprint sui 6 metri al segnale dell'allenatore, partendo da:
  - Rimbaldi con divaricate frontali degli arti inferiori (eseguire solo una volta);
  - Rimbaldi con divaricate sagittali degli arti inferiori (eseguire solo una volta);
  - Rimbaldi con divaricate frontali e sagittali combinate degli arti inferiori (eseguire più volte);
  - Appoggio monopodalico con distensioni degli arti superiori per alto – avanti – fuori.
- Sprint con scivolamenti laterali sui 6 m partendo da appoggio monopodalico e occhi chiusi. Verso destra e verso sinistra.

<b>ESERCIZIO 3</b>	Andature piedi scalzi	<b>OBIETTIVI</b>				<b>DURATA</b>	5'
--------------------	-----------------------	------------------	--	--	--	---------------	----

- Avanzare con palla in mano 15 metri e ritorno con palleggio in mezzo alle gambe su:
  - Talloni (una volta);
  - Avampiedi (una volta);
  - Tallone - avampiede (più volte, prima senza palla).

<b>Materiale</b>	
------------------	--

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>26/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>12</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

Obiettivi									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Progressione funicella (funicella in terra a forma di cerchio):
  - 2 rimbalzi dentro e 1 rimbalzo fuori in avanti;
  - 2 rimbalzi dentro e 1 rimbalzo fuori a lato;
  - 2 rimbalzi dentro, 2 rimbalzi fuori in avanti, 2 divaricando gli arti inferiori sul piano frontale e 2 riunendoli dentro;
  - Come l'esercizio “3” ma con 1 rimbalzo.
- Impugnare la funicella (prove e poi gara):
  - 10 saltelli a piedi pari, 5 sul piede sinistro e 5 sul destro;
  - 10 saltelli all'indietro sul posto.
- Unire 2 funicelle. 2 persone fanno girare la funicella e gli altri stanno in fila davanti:
  - Passaggio in mezzo di 1 giocatore ad ogni giro di funicella;
  - Passaggio in mezzo + 1 salto di 1 giocatore ad ogni giro.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità – appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	4	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	---------------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Funicella in cerchio:
  - 2 appoggi dentro, 2 fuori in avanti, sinistro - destro e poi destro - sinistro (2 x 10");
  - 3 appoggi dentro verso destra, 3 appoggi di lato verso sinistra (2 x 10");
  - Esercizio “1” + sprint in palleggio;
  - Esercizio “2” + scivolamenti laterali.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Capovolte</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	4	<b>DURATA</b>	5'
---------------------	------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Capovolta rotolata:
  - In avanti con arrivo in piedi (su Sarneige);
  - Indietro, su piano inclinato in discesa con arrivo in piedi (su Manoni);
  - Tuffata in avanti (su Manoni).

<b>ESERCIZIO 5*</b>	<b>Propriocezione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5	<b>DURATA</b>	5'
---------------------	-----------------------	------------------	---	---------------	----

- Rimbalzi dentro ai cerchi sul tappeto con diverse modalità:
  - A piedi pari;
  - Su un piede;
  - Con rotazione.

<b>Materiale</b>	Tappeti Sarneige Manoni, funicelle.
------------------	-------------------------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli es. “3” e “4” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>27/10/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>13</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;"><b>Stagione 2005/06</b></p>
---	---	---

<b>Obiettivi</b>				
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>5</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione - calcio	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	7'
--------------------	----------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Staffette - calcio (2 squadre; prove + gara):
  - Slalom tra i coni, andata e ritorno col piede destro;
  - Slalom col piede sinistro;
  - Slalom con entrambi i piedi; al termine dell'andata auto-passaggio contro il muro, al termine del ritorno passaggio al compagno in fila.

<b>ESERCIZIO 2*</b>	Rapidità – appoggi	<b>OBIETTIVI</b>	2		<b>DURATA</b>	8'
---------------------	--------------------	------------------	---	--	---------------	----

- Progressione scaletta:
  - 1 appoggio piede sinistro dentro e 1 appoggio piede destro a sinistra della scaletta;
  - Come l'esercizio “1” ma all'indietro;
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro - destro fino a metà scaletta e destro - sinistro da metà in poi;
  - 2 appoggi laterali in ogni spazio, sinistro - destro;
  - 2 appoggi laterali, destro - sinistro.
  - 2 appoggi laterali dentro e 2 fuori (verso sinistra e poi ripetuto verso destra).

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Equilibrio dinamico – trave	<b>OBIETTIVI</b>		4	<b>DURATA</b>	8'
---------------------	-----------------------------	------------------	--	---	---------------	----

- Avanzare scalzi sulla trave:
  - Liberamente;
  - Con mani sui fianchi;
  - All'indietro;
  - Ad occhi chiusi;
  - Ad occhi chiusi all'indietro.

<b>ESERCIZIO 4</b>	Andature a piedi scalzi	<b>OBIETTIVI</b>		5	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	-------------------------	------------------	--	---	---------------	----

- Avanzare 10 m “tallone - avampiede” mantenendo 1 secondo la posizione sull'avampiede.

<b>Materiale</b>	Scaletta, trave.
------------------	------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “2” e “3” vengono eseguiti contemporaneamente in 2 gruppi.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>02/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>14</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	4	5	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------------------	------------------	---	---	---	---	---------------	------------

- Progressione funicella (funicella in terra, linea):
  - 2 rimbalzi a sinistra, 2 in mezzo divaricando i piedi, 2 a destra;
  - 1 rimbalzo a sinistra, 2 in mezzo divaricando i piedi, 1 a destra;
  - 1 rimbalzo a sinistra, 1 in mezzo divaricando, 1 a destra.
- Impugnare la funicella (prove + gara):
  - 2 saltelli ogni passaggio di funicella avanzando;
  - 1 saltello ogni passaggio di funicella avanzando e retrocedendo.
- Unire 2 funicelle. 1 fila davanti a 2 persone che fanno girare le funicelle unite:
  - Passaggio in mezzo di 1 giocatore ad ogni giro di funicella;
  - Passaggio in mezzo + 1 salto ad ogni giro prima di uscire.

<b>ESERCIZIO 2*</b>	<b>Capovolte</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	4	5	<b>DURATA</b>	<b>7'</b>
---------------------	------------------	------------------	---	---	---	---	---------------	-----------

- Capovolta rotolata:
  - All'indietro su piano inclinato in discesa con arrivo in piedi;
  - Chi se la sente, provare capovolta all' indietro in piano.
- Capovolta tuffata in avanti:
  - In piano;
  - Superando un piccolo ostacolo.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Equilibrio statico + dinamico</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	4	5	<b>DURATA</b>	<b>7'</b>
---------------------	--------------------------------------	------------------	---	---	---	---	---------------	-----------

- Mantenere una posizione di equilibrio in appoggio monopodalico sul tappeto con palla tenuta in alto sul palmo della mano debole senza usare le dita;
- Rimbalzi su e giù dal tappeto su 1 piede e su 2;
- Rimbalzi sul tappeto + tiro a canestro.

<b>Materiale</b>	Funicelle, tappeti.
------------------	---------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “2” e “3” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>03/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>15</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Albeghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>					<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------	------------------	----------	--	--	--	--	---------------	------------

- Percorso. 2 squadre. Ogni squadra è divisa in 2 file alle estremità del lato lungo del campo. 1 con palla e l'altra senza (prove + gara):
  - Slalom da fondo a metà campo del primo giocatore della fila senza palla;
  - A metà campo riceve palla dal primo della fila di fronte e va a tirare per poi prender il rimbalzo e mettersi nella fila con palla;
  - Chi ha passato la palla corre all'indietro sul lato lungo del campo per mettersi nella fila senza palla.

Ripetere l'esercizio variando le modalità di spostamento (slalom all' indietro e corsa incrociando i piedi...)

<b>ESERCIZIO 2*</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>					<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
---------------------	---------------------------	------------------	----------	--	--	--	--	---------------	-----------

- Progressione scaletta:
  - 1 appoggio piede sinistro dentro e 1 appoggio piede destro a sinistra della scaletta;
  - Come l'es. “1” ma all'indietro;
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro - destro fino a metà scaletta, destro - sinistro fino in fondo;
  - 2 appoggi laterali in ogni spazio, sinistro - destro;
  - 2 appoggi laterali, destro - sinistro.
  - 2 appoggi laterali, dentro e 2 fuori (verso sinistra e poi ripetuto verso destra).

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Equilibrio statico - dinamico</b>	<b>OBIETTIVI</b>			<b>4</b>			<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
---------------------	--------------------------------------	------------------	--	--	----------	--	--	---------------	-----------

- Equilibrio statico bi e monopodalico sulla trave ad occhi chiusi (gara, chi rimane più tempo senza scendere).
- Avanzare scalzi:
  - Lateralmente;
  - Sugli avampiedi;
  - All'indietro.

<b>ESERCIZIO 4**</b>	<b>Andature piedi scalzi</b>	<b>OBIETTIVI</b>			<b>3</b>			<b>DURATA</b>	<b>-</b>
----------------------	------------------------------	------------------	--	--	----------	--	--	---------------	----------

- Avanzare sui 15 metri:
  - Tallone - Avampiede;
  - Tallone - Avampiede - Tallone.

<b>Materiale</b>	Trave, scaletta, cinesini.
------------------	----------------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “2” e “3” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi. **L'esercizio “4” viene eseguito nella fase di ritorno dell'esercizio “3”.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>07/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>16</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione – andature coordinative</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>							<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
--------------------	--	------------------	----------	--	--	--	--	--	--	---------------	-----------

- 4 file ai vertici di un quadrato nella metà campo (palla in una fila sola). Passare la palla nella fila a destra ed andare in coda alla fila alla propria sinistra:
  - Spostandosi con saltelli laterali e circonduzioni degli arti superiori;
  - Saltelli laterali e circonduzioni alternate degli arti superiori;
  - Saltelli laterali e distensioni degli arti superiori per alto - avanti - fuori.

Cambiare il senso di rotazione della palla e le modalità di passaggio.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - staffette</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>								<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	-----------------------------	------------------	----------	--	--	--	--	--	--	--	---------------	------------

- Su 2 file. A distanza di un metro uno dall'altro. L'ultimo della fila deve posizionarsi primo, superando i compagni:
  - Proni, avanzando con un piede dopo l'altro tra i compagni;
  - Supini, avanzando con rimbalzi a piedi pari;
  - Proni, avanzando con rimbalzi: piedi pari - sul piede destro - piedi pari - sul piede sinistro;
  - In posizione di massima raccolta, avanzando con rimbalzi divaricando gli arti inferiori.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Andature a piedi scalzi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>-</b>
---------------------	--------------------------------	------------------	----------	----------	---------------	----------

- Avanzare 15 metri sul tallone e 15 metri sull'avampiede;
- Avanzare sull'esterno del piede.

<b>Materiale</b>	
------------------	--

<b>Note/ Feed-back</b>	*Esercizio da aggiungere nel recupero di momenti di gioco o nel ritorno in fila durante altri esercizi. Tenere un occhio di riguardo per Emanuele che ha problemi a muoversi sui talloni.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>09/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>17</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <b>Stagione 2005/06</b>							
<b>Obiettivi</b>									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	12'
--------------------	--------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Progressione funicella (impugnare la funicella):
  - Saltelli piedi pari;
  - Saltelli alternati;
  - Saltelli combinati.
- A gruppi di 4. Legare 2 funicelle insieme. 2 fanno girare la funicella e 2 saltano dentro:
  - Passando in mezzo prima uno poi l'altro;
  - Passando in mezzo, facendo un salto e uscendo;
  - Saltando insieme in mezzo;
  - Gara: trovare le combinazioni migliori che si possono eseguire in 4.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Propedeutica per la verticale</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	4	<b>DURATA</b>	8'
--------------------	--------------------------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Traslocazioni a corpo proteso dietro verso destra – sinistra – avanti – indietro (prove + gara);
- A coppie. “Cariola” (prove + gara).

<b>ESERCIZIO 3</b>	<b>Propriocezione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	-----------------------	------------------	---	---------------	----

- Ball Handling in appoggio monopodalico:
  - Cambi di mano davanti e dietro all'arto d'appoggio
  - Palleggio ad occhi chiusi mano debole e mano forte.

<b>Materiale</b>	Funicelle.
------------------	------------

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>10/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>18</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - calcio</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>			<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
--------------------	-----------------------------	------------------	----------	----------	--	--	---------------	-----------

- Esercizi coi piedi. 2 squadre (prove + gara):
  - Passaggi a coppie andata/ritorno su tutto il campo. Passaggi laterali.
  - Passaggi a coppie andata/ritorno su tutto il campo. Passaggi avanti/indietro. Uno corre in avanti e il compagno all'indietro.

<b>ESERCIZIO 2*</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
---------------------	---------------------------	------------------	----------	----------	--	--	---------------	------------

- Progressione scaletta:
  - 3 appoggi in ogni spazio;
  - 2 appoggi in ogni spazio all'indietro (sinistro - destro e destro - sinistro);
  - Laterale, 3 appoggi dentro e 1 fuori (verso destra e verso sinistra, ripetere più volte);
  - Sinistro dentro – destro dentro, sinistro fuori – destro fuori;
  - Destro dentro – sinistro dentro, destro fuori – sinistro fuori;
  - Sinistro dentro – destro dentro, sinistro fuori – destro fuori, all'indietro;
  - Destro dentro – sinistro dentro, destro fuori – sinistro fuori, all'indietro.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Rapidità - staffette</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>				<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
---------------------	-----------------------------	------------------	----------	--	--	--	---------------	------------

- Muoversi rapidamente tra i cinesini (prove + gara):
  - Spostamenti brevi e rapidi, avanti – laterali – slalom;
  - Spostamenti brevi e rapidi ,avanti – laterali – slalom in palleggio.

<b>Materiale</b>	Scaletta, cinesini.
------------------	---------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “2” e “3” vengono eseguiti contemporaneamente.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>16/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>19</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;">Stagione 2005/06</p>							
<b>Obiettivi</b>									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Progressione funicella (impugnare la funicella):
  - Saltelli combinati (2 sul piede sinistro, 2 a piedi pari , 2 sul destro);
  - Saltelli divaricando e riunendo gli arti inferiori;
  - Passare da saltelli in avanti a saltelli all' indietro senza fermarsi;
  - Skip con la funicella (2 appoggi ad ogni passaggio di funicella).

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - spostamenti</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	<b>DURATA</b>	6'
--------------------	-------------------------------	------------------	---	---------------	----

- Percorso con 3 linee parallele + slalom + sprint:
  - 2 appoggi tra le linee, sinistro - destro + slalom in avanti + sprint;
  - 2 appoggi tra le linee, destro - sinistro + slalom all'indietro + sprint in avanti;
  - 2 appoggi laterali + slalom all'indietro con scivolamenti (allargare i coni verso destra e sinistra) + sprint.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Verticale</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	4	<b>DURATA</b>	7'
---------------------	------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Slanci in appoggio sulle mani tenendo il peso del corpo sugli arti superiori senza piegarli. Arti inferiori flessi;
- Lavoro differenziato:
  - Per chi ha difficoltà (spalliera): portare il corpo in posizione verticale salendo un gradino per volta;
  - Per chi è più abile: verticale di slancio in appoggio contro il muro (curare piedi, bacino, sguardo).

<b>ESERCIZIO 4*</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5	<b>DURATA</b>	7'
---------------------	-------------------	------------------	---	---------------	----

- Esercizi a piedi scalzi:
  - Mantenere la posizione d'equilibrio passando dall'appoggio sui talloni a quello sugli avampiedi, sul posto;
  - Come l'esercizio “1” ma in appoggio monopodalico (sul piede sinistro);
  - In appoggio bipodalico: passare dall'appoggio su talloni a quello sugli avampiedi, con un piccolo saltello; ritorno sui talloni normale.

<b>Materiale</b>	Funicelle, tappeti.
------------------	---------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “3” e “4” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>17/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>20</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione - calcio	<b>OBIETTIVI</b>	1	3			<b>DURATA</b>	8'
--------------------	----------------------	------------------	---	---	--	--	---------------	----

- Esercizi coi piedi. A gruppi di 3 o 4 in un rettangolo di campo:
  - Passare la palla a un compagno col piede sinistro e correre dalla parte opposta, nello spazio libero del campo;
  - Come l'esercizio “1” ma con 1 difensore.

<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità - appoggi	<b>OBIETTIVI</b>	2				<b>DURATA</b>	12'
--------------------	--------------------	------------------	---	--	--	--	---------------	-----

- Progressione scaletta:
  - 3 appoggi in ogni spazio;
  - 2 appoggi in ogni spazio, all'indietro (sinistro - destro e destro - sinistro);
  - Laterale, 3 appoggi dentro e 1 fuori (verso destra e verso sinistra, ripetere + volte);
  - Sinistro dentro – destro dentro, sinistro fuori – destro fuori;
  - Destro dentro – sinistro dentro, destro fuori – sinistro fuori;
  - Sinistro dentro – destro dentro, sinistro fuori – destro fuori, all'indietro;
  - Destro dentro – sinistro dentro, destro fuori – sinistro fuori, all'indietro.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Andature	<b>OBIETTIVI</b>					<b>DURATA</b>	-
---------------------	----------	------------------	--	--	--	--	---------------	---

- Avanzare:
  - Con 4 appoggi sugli avampiedi e 4 sui talloni;
  - Con 3 appoggi sugli avampiedi e 3 sull'esterno del piede;
  - Con 2 appoggi sull'esterno del piede e 2 sui talloni.

<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	* L'esercizio “3” si esegue durante il ritorno in fila dell' esercizio “2”.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>21/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>21</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;"><b>Stagione 2005/06</b></p>
---	---	---

<b>Obiettivi</b>				
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>5</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	5'
--------------------	-------------	------------------	---	---	---------------	----

- 4 file sistemate ai vertici di un quadrato nella metà campo (palla in una fila sola). Passare la palla nella fila a destra ed andare in coda alla fila alla propria sinistra:
  - Spostandosi con saltelli laterali e circonduzioni degli arti superiori;
  - Saltelli laterali con circonduzioni alternate degli arti superiori;
  - Saltelli laterali con distensioni degli arti superiori per alto - avanti - fuori.

Cambiare il senso di rotazione della palla e le modalità di passaggio.

<b>ESERCIZIO 2*</b>	Rapidità - appoggi	<b>OBIETTIVI</b>	2		<b>DURATA</b>	10'
---------------------	--------------------	------------------	---	--	---------------	-----

- Progressione scaletta:
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro – destro: 4 spazi in avanzamento e 1 in arretramento;
  - 2 appoggi in ogni spazio, destro – sinistro: 4 spazi in avanzamento e 1 in arretramento;
  - Sinistro dentro – destro dentro, sinistro fuori – destro fuori;
  - Destro dentro – sinistro dentro, destro fuori – sinistro fuori;
  - Sinistro dentro – destro dentro, sinistro fuori – destro fuori: all'indietro;
  - Destro dentro – sinistro dentro, destro fuori – sinistro fuori: all'indietro.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Equilibrio su trave	<b>OBIETTIVI</b>		4	5	<b>DURATA</b>	10'
---------------------	---------------------	------------------	--	---	---	---------------	-----

- Equilibrio statico bi- e monopodalico sulla trave ad occhi chiusi (gara, chi rimane più tempo senza scendere).
- Avanzare:
  - In avanti sugli avampiedi;
  - All'indietro;
  - Lateralmente, incrociando i piedi.
- Al ritorno andature con 4 appoggi sul tallone, 4 sull'avampiede e 4 sull'esterno del piede.

<b>Materiale</b>	Scaletta, trave.
------------------	------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “2” e “3” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	--



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>23/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>22</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- Progressione funicella (funicella a terra in cerchio):
  - 2 saltelli a destra a piedi pari, 1 dentro al cerchio e 2 a sinistra;
  - 1 saltello a destra, 2 dentro al cerchio, 1 avanti, 2 dentro, 1 a sinistra, 2 dentro, 1 dietro.
- Impugnare la funicella:
  - Passare da saltelli in avanti a saltelli all'indietro senza fermarsi;
  - Skip con la funicella (2 appoggi ad ogni passaggio di funicella).

<b>ESERCIZIO 2*</b>	<b>Verticale</b>	<b>OBIETTIVI</b>		<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
---------------------	------------------	------------------	--	----------	---------------	------------

- Slanci di un solo arto inferiore contro il muro;
- Verticale contro il muro (chi ha ancora difficoltà esegue alla spalliera).

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Propriocezione</b>	<b>OBIETTIVI</b>		<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
---------------------	-----------------------	------------------	--	----------	---------------	------------

- A coppie. Passaggi a una mano dall'appoggio monopodalico sopra al tappeto;
- A coppie. Rimbalzi da terra a sopra il tappeto, in palleggio: passaggio dal palleggio.

<b>Materiale</b>	Funicelle, Manoni.
------------------	--------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “2” e “3” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	--



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>24/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>23</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - percorso</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	-------------------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- Percorso:
  - Scaletta in palleggio (1 appoggio in ogni spazio), mano sinistra;
  - Palleggio verso canestro con mano sinistra e tiro di potenza;
  - Saltelli laterali verso l'altro canestro facendo passare la palla intorno al corpo e intorno a una gamba;
  - Da metà campo, palleggio mano sinistra verso canestro e tiro da fuori area dei 3 secondi.;

Aggiungere avanzamento all'indietro sulla scaletta e skip al posto dei saltelli laterali.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di Reazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
--------------------	-----------------------------	------------------	----------	---------------	-----------

- Sprint sui 6 metri con partenza al segnale, da:
  - Proni, fronte rivolta verso il muro;
  - Supini, piedi rivolti verso il muro;
  - Seduti ad arti inferiori incrociati;
  - Corpo proteso dietro.

<b>Materiale</b>	Scaletta.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

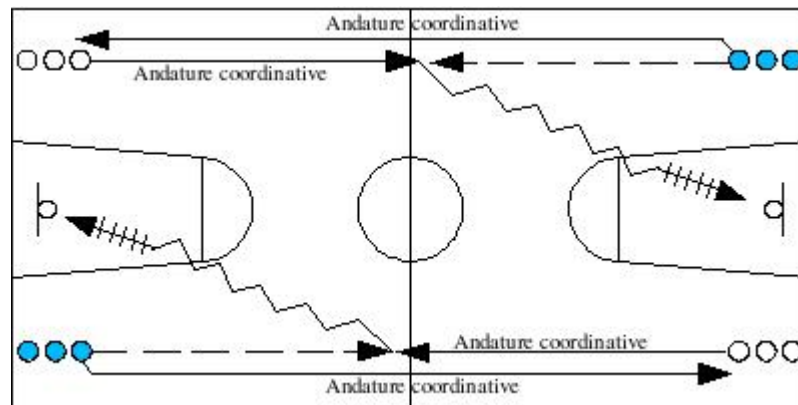
<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>28/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>24</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - andature</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	-------------------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 4 file agli angoli del campo: palloni nelle 2 file di destra. Chi è senza palla avanza fino a metà campo incrociando i piedi lateralmente. Chi ha passato la palla va nella fila opposta, spostandosi con saltelli laterali e slanci degli arti superiori sul piano sagittale. (Prove + gara).  
Passaggio a una mano dal palleggio sul posto. Corsa in palleggio verso canestro di chi riceve e tiro di potenza.



Variare gli slanci degli arti superiori: per fuori, per avanti e combinati.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - staffette</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	-----------------------------	------------------	----------	---------------	------------

- 2 file con giocatori proni a distanza di mezzo metro uno dall'altro. L'ultimo della fila deve andare a posizionarsi per primo superando i compagni con 2 rimbalzi tra i loro corpi:
  - A piedi pari;
  - Sul piede sinistro;
  - Sul piede destro;
  - 2 compagni sul sinistro, 2 sul destro e 2 a piedi pari.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Equilibrio su trave</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	----------------------------	------------------	----------	----------	---------------	-----------

- Avanzare a piedi scalzi:
  - Lateralmente incrociando i piedi;
  - Sugli avampiedi facendo girare la palla intorno al corpo;
  - All'indietro facendo girare la palla intorno al capo.
  - Avanzare talloni - avampiedi al ritorno.

<b>ESERCIZIO 4*</b>	<b>Equilibrio statico</b>	<b>OBIETTIVI</b>			<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	---------------------------	------------------	--	--	----------	---------------	-----------

- In appoggio monopodalico a coppie con un pallone. Passaggi:
  - Laterali e tesi a una mano;
  - Laterali e battuti a terra a una mano;
  - Laterali e tesi a una mano; chi passa tiene gli occhi chiusi.

<b>Materiale</b>	Trave.
------------------	--------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi “3” e “4” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>30/11/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>25</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

Obiettivi									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Progressione funicella:
  - 2 rimbalzi ad ogni passaggio di funicella divaricando e riunendo gli arti inferiori sul piano frontale;
  - 2 rimbalzi ad ogni passaggio di funicella divaricando gli arti inferiori sul piano sagittale;
  - 1 rimbalzo ad ogni passaggio di funicella divaricando e riunendo gli arti inferiori sul piano frontale;
  - 1 rimbalzo ad ogni passaggio di funicella divaricando e riunendo gli arti inferiori sul piano sagittale;
  - 2 rimbalzi ad ogni passaggio di funicella divaricando e riunendo gli arti inferiori una volta sul piano frontale e ritorno, poi sul piano sagittale e ritorno;
  - Come l'esercizio "5", ma in avanzamento.

<b>ESERCIZIO 2*</b>	<b>Verticale</b>	<b>OBIETTIVI</b>	4	<b>DURATA</b>	8'
---------------------	------------------	------------------	---	---------------	----

- Da corpo proteso dietro coi piedi in appoggio sul terzo piolo: portare il corpo in posizione verticale salendo un gradino per volta;
- Slancio di un arto inferiore contro il muro;
- Verticale contro il muro.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Equilibrio dinamico</b>	<b>OBIETTIVI</b>	5	<b>DURATA</b>	8'
---------------------	----------------------------	------------------	---	---------------	----

- Rimbalzi in appoggio monopodalico sul bordo del tappeto palleggiando a terra:
  - Con la mano destra;
  - Con la mano sinistra;
  - Con la mano destra all'indietro;
  - Con la mano sinistra all'indietro.

Alternare il piede d'appoggio nel corso degli esercizi.

<b>Materiale</b>	Funicelle, Manoni.
------------------	--------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli es. "2" e "3" vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>01/12/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>26</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

Obiettivi									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - calcio</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	6'
--------------------	-----------------------------	------------------	---	---	---------------	----

- In 3 nel rettangolo di campo della pallavolo: passarsi la palla e andare ad occupare gli spazi lontani da essa. Con 1 difensore.
- Partite di “2contro2” o “3contro3” in piccoli campi.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	---------------------------	------------------	---	---------------	-----

- Progressione scaletta (prove + gara):
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro – destro : 4 rettangoli in avanzamento e 1 in arretramento;
  - 2 appoggi in ogni spazio, destro – sinistro: 4 rettangoli in avanzamento e 1 in arretramento;
  - Sinistro dentro – destro dentro, sinistro fuori – destro fuori;
  - Destro dentro – sinistro dentro, destro fuori – sinistro fuori;
  - Sinistro dentro – destro dentro, sinistro fuori – destro fuori: all'indietro;
  - Destro dentro – sinistro dentro, destro fuori – sinistro fuori: all'indietro.

<b>ESERCIZIO 6*</b>	<b>Coordinazione arti inferiori / superiori</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	<b>DURATA</b>	7'
---------------------	---	------------------	---	---------------	----

- Rimbalzi sul posto divaricando e riunendo gli arti inferiori sul piano frontale, mentre gli arti superiori eseguono:
  - Circonduzioni sincrone;
  - Circonduzioni alternate;
  - Circonduzioni con un arto in un senso e l'altro nell'altro.
 Variare le divaricate degli arti inferiori sul piano sagittale.

<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Viene eseguito con metà squadra, mentre l'altra inizia la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>05/12/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>27</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione	<b>OBIETTIVI</b>	1				<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-------------	------------------	---	--	--	--	---------------	-----

- 4 file nei 4 angoli del campo. Le file a sinistra del canestro sono con palla, le altre senza.  
I primi 2 delle file con palla partono in palleggio verso il canestro opposto (cercando di percorrere un tratto più breve possibile) col minor numero di palleggi. Conclusione in terzo tempo.  
I primi 2 delle file senza palla prendono rimbalzo e col minor numero di palleggi possibile vanno a tirare nel canestro opposto con un tiro di potenza.  
Chi ha tirato torna nella fila da cui è partito con dei saltelli laterali cambiando fronte ogni 3 e lanciando gli arti superiori sul piano frontale.

<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità di Reazione	<b>OBIETTIVI</b>	2	4			<b>DURATA</b>	10'
--------------------	----------------------	------------------	---	---	--	--	---------------	-----

- Sprint in palleggio sui 6 metri, al segnale dell'allenatore (variare il segnale, fischio, palleggio, battito di mani, etc.), partendo da varie posizioni:
  - Appoggio monopodalico;
  - Appoggio monopodalico girati all'indietro;
  - Supini;
  - Ad arti inferiori incrociati.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Coordinazione arti inferiori / superiori	<b>OBIETTIVI</b>	3				<b>DURATA</b>	7'
---------------------	--	------------------	---	--	--	--	---------------	----

- Rimbalzi in avanzamento con doppi appoggi. Gli arti superiori eseguono:
  - Circondazioni sincrone;
  - Circondazioni alternate;
  - Circondazioni con un arto in un senso e l'altro nell'altro (prima prove sul posto, poi in avanzamento).

<b>Materiale</b>	
------------------	--

<b>Note/ Feed-back</b>	*Viene eseguito con metà squadra, mentre l'altra inizia la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>07/12/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>28</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione - funicella	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-------------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Progressione funicella:
  - Saltelli liberi muovendo la funicella solo coi polsi di lato;
  - Saltelli liberi muovendo la funicella con tutto l'arto superiore di lato;
  - 2 rimbalzi ad ogni passaggio di funicella divaricando e riunendo gli arti inferiori sul piano frontale;
  - 2 rimbalzi ad ogni passaggio di funicella divaricando gli arti inferiori sul piano sagittale.
- A gruppi di 3 o 4, 2 fanno girare 2 funicelle legate insieme e gli altri le attraversano:
  - Correndo in mezzo;
  - Passando in mezzo ed eseguendo un saltello, prima di uscire;
  - Passando in mezzo ed eseguendo più saltelli, prima di uscire.

<b>ESERCIZIO 2*</b>	Verticale	<b>OBIETTIVI</b>			<b>DURATA</b>	8'
---------------------	-----------	------------------	--	--	---------------	----

- Slancio di un arto inferiore contro il muro;
- Verticale contro il muro.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Equilibrio dinamico	<b>OBIETTIVI</b>			<b>DURATA</b>	8'
---------------------	---------------------	------------------	--	--	---------------	----

- Rimbalzi su tappeto con tiro a canestro:
  - Tiri di potenza da destra e da sinistra;
  - Tiri da fuori.

<b>Materiale</b>	Funicelle, Manoni.
------------------	--------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli es. “2” e “3” vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>12/12/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>29</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



**Stagione  
2005/06**

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	------------------------

<b>ESERCIZIO 7</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1							<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------	------------------	---	--	--	--	--	--	--	---------------	-----

- 4 file nei 4 angoli del campo. Le file a destra del canestro sono con 1 palla, le altre senza.  
I primi 2 delle file con palla partono correndo e incrociando i piedi lungo la linea laterale del campo fino all'altezza del tiro libero dell'altra metà campo, dove cambiano direzione e vanno verso canestro per concludere in terzo tempo, prendere rimbalzo e fare l'apertura al primo della fila senza palla che farà lo stesso nella direzione opposta. Dopo il tiro si ritorna nella fila di partenza passando in mezzo al campo con dei saltelli laterali e delle distensioni degli arti superiori per alto – avanti – lato.  
Prove + gara.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di Reazione - anticipazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2							<b>DURATA</b>	12'
--------------------	---	------------------	---	--	--	--	--	--	--	---------------	-----

- 4 file a fondo campo senza palla. L'allenatore con palla, di fronte ai primi 4, decide a chi passarla. Appena parte il passaggio, i 3 che non hanno ricevuto devono fare uno sprint sui 9 metri. Quello che riceve lo deve fare in palleggio e se arriva prima degli altri, la sua squadra vince 2 punti invece che 1 solo come gli altri senza palla.  
Bisogna partire prima che arrivi il pallone al compagno, cercando di anticipare la partenza rispetto a chi riceve palla.
- Lo stesso esercizio, partendo dall'appoggio monopodalico.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Andature coordinative</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3							<b>DURATA</b>	8'
---------------------	------------------------------	------------------	---	--	--	--	--	--	--	---------------	----

- Saltelli laterali con palleggio:
  - 1 palleggio ad ogni saltello;
  - Più palleggi ad ogni saltello.
- Con 2 palloni:
  - 1 palleggio ad ogni saltello;
  - Più palleggi ad ogni saltello.

<b>Materiale</b>	
------------------	--

<b>Note/ Feed-back</b>	*Viene eseguito con metà squadra, mentre l'altra inizia la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi.
------------------------	---



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>15/12/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>30</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione – andature coordinative</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>12'</b>
--------------------	--	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 4 file con palla negli angoli del campo. Saltelli in avanzamento con doppi appoggi (in palleggio, l'arto superiore libero esegue delle circonduzioni sagittali) sulla diagonale della metà campo. Arrivando sulla linea, si cambia direzione e velocità per andare a tirare in corsa nel canestro della propria metà campo. Variare i saltelli frontali in saltelli all'indietro.  
Prove + gara.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>DURATA</b>	<b>12'</b>
--------------------	---------------------------	------------------	----------	---------------	------------

- Progressione scaletta:
  - 2 appoggi in ogni spazio, lateralmente. A metà scaletta cambio fronte;
  - 2 appoggi in ogni spazio, lateralmente. Da metà in poi, solo un appoggio, incrociando i piedi;
  - Frontale: 2 appoggi dentro e 1 fuori a destra, 2 dentro e 1 fuori a sinistra;
  - Frontale: 3 appoggi dentro e 1 fuori, solo a destra;
  - Frontale: 3 appoggi dentro e 1 fuori solo a sinistra.

<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>21/12/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>31</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- Progressione funicella:
  - 2 saltelli ogni passaggio di funicella.
  - Saltelli alternati (sull'arto destro e sul sinistro) muovendo la funicella solo coi polsi;
  - Saltelli successivi, muovendo la funicella con tutto l'arto superiore (5 su un arto e 5 sull'altro);
  - Skip con un solo appoggio ad ogni passaggio di funicella;
  - Skip con 2 appoggi ad ogni passaggio di funicella;
  - Skip con 3 appoggi;
  - Saltelli laterali in avanzamento con passaggi di funicella.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di Reazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-----------------------------	------------------	---	---------------	-----

- 4 file a fondo campo con un cerchio per fila (sprint sui 6 metri al segnale) con partenza da:
  - Saltelli dentro - fuori al cerchio verso destra e sinistra con palleggio (cambi di mano frontali);
  - 2 saltelli a destra e 1 a sinistra, cambi di mano in palleggio;
  - Saltelli avanti - indietro (2 avanti e 1 indietro) facendo girare la palla intorno al corpo.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Verticale</b>	<b>OBIETTIVI</b>	3	4	<b>DURATA</b>	5'
---------------------	------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Verticale al muro (spalliera per i meno abili).

<b>Materiale</b>	Funicelle, cerchi.
------------------	--------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	* Viene eseguito con 4 giocatori, mentre gli altri iniziano la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi con altri.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>22/12/05</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>32</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione	<b>OBIETTIVI</b>	1	3			<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-------------	------------------	---	---	--	--	---------------	-----

- 2 file a fondo campo. Di corsa in palleggio fino alla scaletta:
  - Saltelli unendo e divaricando gli arti inferiori dentro e fuori dagli spazi;
  - Un saltello (piedi pari) a destra, 1 in mezzo e 1 a sinistra facendo girare la palla intorno al corpo;
  - Come l'esercizio “2” ma ogni saltello fuori dalla scaletta si fa in appoggio monopodalico;
 Dopo la scaletta si va a tirare il più velocemente possibile a canestro e poi di nuovo nel rispettivo canestro laterale prima di tornare in fila. (Prove + gara).

<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità - appoggi	<b>OBIETTIVI</b>	2	3			<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------	------------------	---	---	--	--	---------------	-----

- Progressione scaletta:
  - 2 appoggi dentro e 2 fuori in palleggio;
  - 2 appoggi in ogni spazio con un palleggio a lato e un cambio di mano;
  - 2 appoggi laterali con palleggio fuori dalla scaletta.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Andature coordinative	<b>OBIETTIVI</b>	3	5			<b>DURATA</b>	-
---------------------	-----------------------	------------------	---	---	--	--	---------------	---

- Avanzare sugli avampiedi palleggiando con l'arto debole ed effettuando delle circonduzioni con l'arto superiore libero.

<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Da eseguire durante l'esercizio “2” mentre si torna in fila sul lato della metà campo.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>23/01/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>33</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>TIMING</b>	<b>4</b>	<b>ANTICIPAZIONE</b>	<b>5</b>	<b>RINFORZO MUSC.</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	---------------	----------	----------------------	----------	-----------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione – passaggi / andature</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 4 file negli angoli di un quadrato. 2 palloni nelle file opposte. Passare la palla in senso orario e andare in coda nella fila opposta a cui si è passato. Scegliere il tempo giusto per il passaggio: i 2 palloni devono sempre essere negli angoli opposti: rallentare o accelerare i passaggi, in base alla posizione dell'altro pallone.  
Passaggi battuti a terra e ad una mano. Spostamenti correndo all'indietro, poi con saltelli frontali e spinte degli arti superiori per alto – avanti - lato.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di Reazione - anticipazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>12'</b>
--------------------	---	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 4 file a fondo campo. In appoggio monopodalico, 3 rimbalzi successivi su un piede e tre sull'altro. Gli arti superiori eseguono circonduzioni:
  - Per dietro – alto – avanti – basso;
  - Per avanti – alto – dietro – basso;
  - Alternate;
  - Un arto in un senso e l'altro nel senso opposto.
 L'allenatore passa la palla a uno dei primi quattro che scatta in palleggio fino a metà campo. Gli altri tre devono effettuare lo sprint a metà campo appena intuiscono a chi arriva il passaggio.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Traslocazioni</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>7'</b>
---------------------	----------------------	------------------	----------	---------------	-----------

- Traslocazioni in sospensione alla spalliera, appoggiando i piedi.
- Traslocazioni in sospensione alla spalliera, appoggiando i piedi una campata sì e una no.
- Traslocazioni in sospensione alla spalliera, appoggiando un piede solo.

<b>Materiale</b>	
------------------	--

<b>Note/ Feed-back</b>	* Viene eseguito con 4 giocatori, mentre gli altri iniziano la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi con altri.
------------------------	---



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>25/01/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>34</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

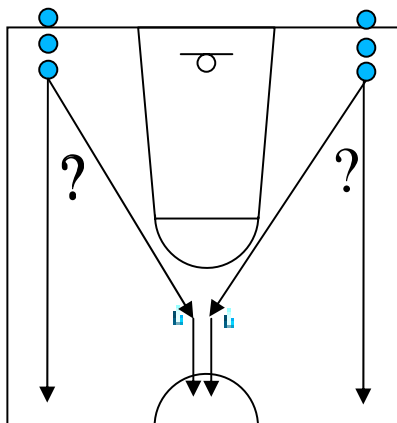
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>ANTICIPAZIONE</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>					<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
--------------------	--------------------------------	------------------	----------	--	--	--	--	---------------	-----------

- Saltelli con funicella laterali, in avanti e indietro.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità – scelta / anticipazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>		<b>2</b>		<b>4</b>		<b>DURATA</b>	<b>15'</b>
--------------------	--	------------------	--	----------	--	----------	--	---------------	------------

- 4 file a fondo campo. Prove + gara:  
dopo 10 saltelli di funicella a piedi pari, posarla + sprint su 3 metri + rapidità (2 appoggi, sinistro/destro avanti e dietro una linea) + sprint su 5 metri.
- \*2 file. 5 saltelli di funicella sul sinistro e 5 sul destro + sprint a metà campo. Si può anche passare dentro una porta di 2 coni (larga 1 metro) per arrivare a metà campo. Il primo dei 2 che entra tra i coni ha 1 punto. Il primo che arriva a metà campo ne ha 2. Per passare dentro la porta si impiega più tempo che non correndo direttamente a metà campo.



<b>Materiale</b>	Funicelle.
------------------	------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Lavorare sulle 2 metà campo.
------------------------	-------------------------------

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>26/01/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>35</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO

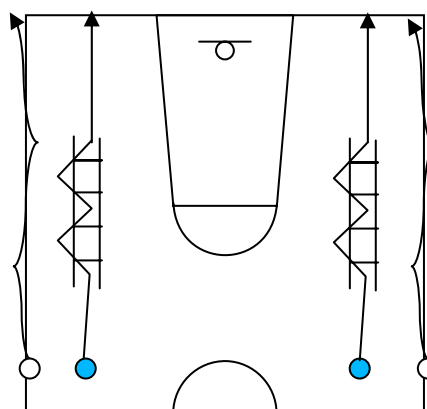
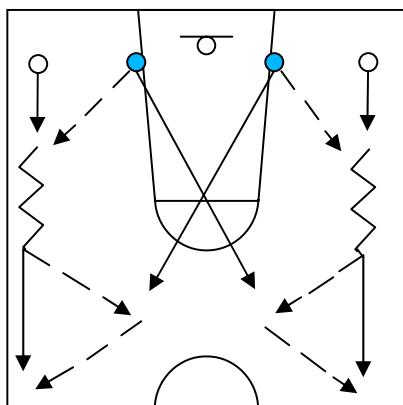


**Stagione  
2005/06**

<b>Obiettivi</b>									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>TIMING</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- 4 file a fondo campo: le 2 centrali con palla, quelle esterne senza. Dopo il passaggio al compagno esterno, i 2 interni si incrociano per ricevere palla dall'esterno opposto, la ripassano e si incrociano nuovamente. Al ritorno, i 2 con palla avanzano lungo la linea incrociando i piedi (destra a sinistra della linea e viceversa) facendo girare la palla intorno al corpo. I 2 senza palla effettuano dei rimbalzi con rotazione di 90° dentro e fuori dalla scaletta.

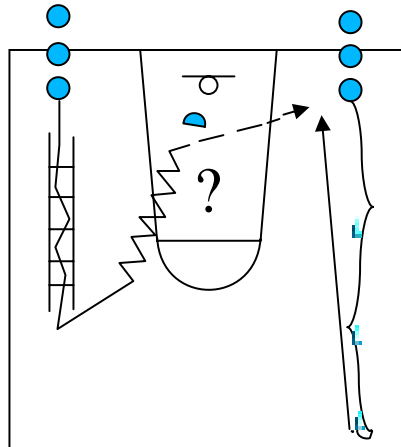


<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	3	4	<b>DURATA</b>	12'
--------------------	---------------------------	------------------	---	---	---	---------------	-----

- Scaletta con palla:
  - 2 appoggi in ogni spazio, sinistro – destro, con cambio di mano ogni palleggio;
  - 2 appoggi, destro – sinistro, facendo girare la palla intorno al capo.

Attaccare canestro scegliendo se passare o tirare, in base al movimento del difensore e alla posizione del compagno.

Il primo della fila senza palla va in slalom all'indietro fino a metà campo per poi correre in attacco. Al termine, diventa difensore.



<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Andature - piedi</b>	<b>OBIETTIVI</b>				<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>-</b>
---------------------	-------------------------	------------------	--	--	--	----------	---------------	----------

- Tallone - avampiede – tallone:
- Tallone – avampiede – tallone con leggera fase di volo;
- Passo e stacco con spinta verso l'alto.

<b>Materiale</b>	Scalette, cinesini.
------------------	---------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Da effettuare nel ritorno, durante esercizi tecnici.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>30/01/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>36</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;"><b>Stagione 2005/06</b></p>
---	---	---

Obiettivi				
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>
	<b>COORDINAZIONE</b>		<b>4</b>	<b>TIMING</b>
				<b>5</b>
				<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1*</b>	Attivazione - andature	<b>OBIETTIVI</b>	1	3				<b>DURATA</b>	12'
---------------------	------------------------	------------------	---	---	--	--	--	---------------	-----

- 3 file a fondo campo, quella centrale con palla:
  - Skip blando fino a metà campo. 6 appoggi a ginocchia alte – 6 appoggi a ginocchia basse; da metà campo 3 c 0 con passaggi e spostamenti fuori dai 3 punti, rispettando spazi e tempi.
- 4 file a fondo campo, una delle centrali con palla:
  - Skip con una buona frequenza fino a metà campo. 6 appoggi quasi sul posto – 6 appoggi avanzando di più; dopo la metà campo, “4 c 0” con passaggi e spostamenti fuori dai 3 punti, rispettando spazi e tempi.

<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità di Reazione	<b>OBIETTIVI</b>	2					<b>DURATA</b>	10'
--------------------	----------------------	------------------	---	--	--	--	--	---------------	-----

- 4 file a fondo campo con palla.
  - In appoggio monopodalico facendo girare la palla intorno all'arto inferiore d'appoggio, intorno al corpo e intorno alla testa. Al segnale visivo, partenza in palleggio e sprint sui 9 metri.
  - In appoggio bipodalico coi piedi sulla stessa linea e gli occhi chiusi, muovere la palla coi polpastrelli dalla mano sinistra a quella destra. Al segnale uditivo, partenza in palleggio e sprint.

<b>ESERCIZIO 3**</b>	Traslocazioni	<b>OBIETTIVI</b>						<b>DURATA</b>	5'
----------------------	---------------	------------------	--	--	--	--	--	---------------	----

- Con i piedi in appoggio sulla spalliera, il corpo proteso dietro, in appoggio sulle mani:
  - Traslocazioni verso destra e sinistra;
  - Traslocazioni verso destra e sinistra, salendo e scendendo di 1 o 2 pioli ad ogni spostamento.

<b>Materiale</b>	
------------------	--

<b>Note/ Feed-back</b>	<p>*Chi ha la palla, durante lo skip, la tiene ferma con 2 mani.</p> <p>**Viene eseguito con 4 giocatori, mentre gli altri iniziano la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi con altri.</p>
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>01/02/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>37</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



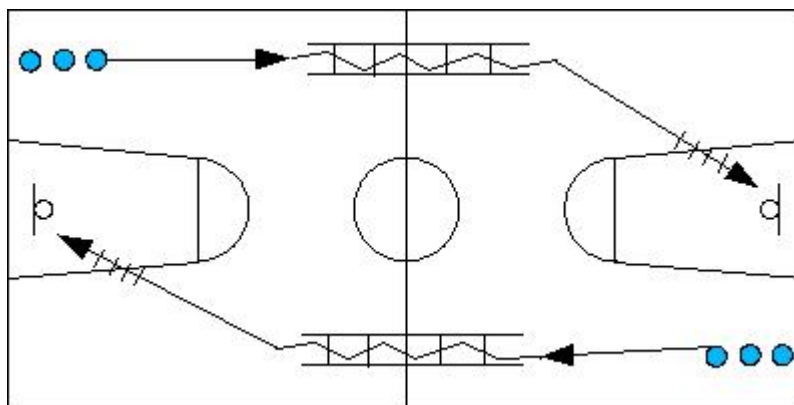
**Stagione  
2005/06**

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>RINFORZO MUSC.</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione (prove) + rapidità (gara)</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>15'</b>
--------------------	--	------------------	----------	----------	----------	---------------	------------

- Prove + gara. Il secondo può partire quando il primo ha terminato la scaletta (stimolo per la rapidità durante gli appoggi tra gli spazi).
  - Scaletta:
    - 2 appoggi dentro e 2 fuori in palleggio frontalmente;
    - 2 appoggi dentro, 1 fuori a destra, 2 dentro (nel rettangolo successivo) e 1 fuori a sinistra in palleggio.
- Dopo la scaletta si va a canestro con arresto passo e tiro. Poi si torna in fila.



<b>ESERCIZIO 2*</b>	<b>Andature - piedi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>-</b>
---------------------	-------------------------	------------------	----------	----------	---------------	----------

- Tallone - avampiede – tallone;
- Tallone – avampiede – tallone con leggera fase di volo;
- Passo e stacco con spinta verso l'alto.

<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Da effettuare nel ritorno, durante esercizi tecnici.
------------------------	---



<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>27/02/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>39</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;"><b>Stagione 2005/06</b></p>
---	---	---

Obiettivi					
<b>1</b>	RISCALDAMENTO	<b>2</b>	RAPIDITA'-AP	<b>3</b>	COORDINAZIONE
<b>4</b>	EQUILIBRIO	<b>5</b>	RINFORZO MUSC.		

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione	<b>OBIETTIVI</b>	1				<b>DURATA</b>	-
--------------------	-------------	------------------	---	--	--	--	---------------	---

- Esercizio tecnico di pallacanestro.

<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità - staffette	<b>OBIETTIVI</b>	2	3			<b>DURATA</b>	10'
--------------------	----------------------	------------------	---	---	--	--	---------------	-----

- Prove + gara. 2 file a fondo campo, con giocatori proni a terra a distanza di ½ metro l'uno dall'altro. L'ultimo supera tutti i compagni e si posiziona per primo:
  - Con 1 appoggio sul sinistro, 1 sul destro e 1 a piedi pari;
  - Stesso esercizio con un pallone a testa effettuato in palleggio.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Traslocazioni	<b>OBIETTIVI</b>					<b>DURATA</b>	-
---------------------	---------------	------------------	--	--	--	--	---------------	---

- Traslocazioni in sospensione alla spalliera con un solo piede in appoggio.

<b>Materiale</b>	
------------------	--

<b>Note/ Feed-back</b>	* Viene eseguito con 4 giocatori, mentre gli altri iniziano la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi con altri.
------------------------	---

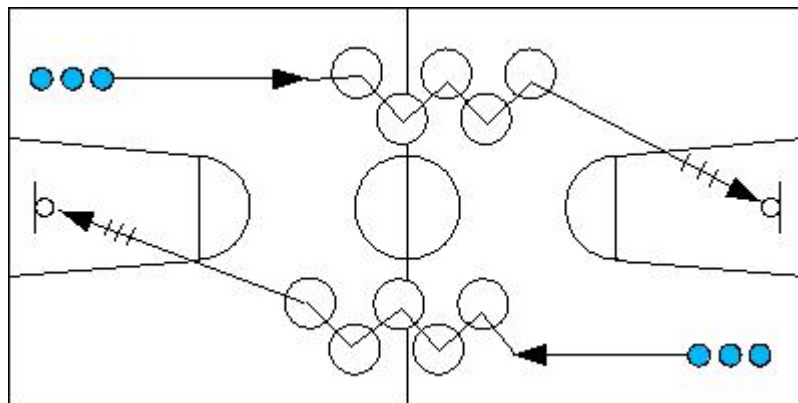
<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>01/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>40</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;"><b>Stagione 2005/06</b></p>
---	---	---

<b>Obiettivi</b>				
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>5</b>
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>	

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione	<b>OBIETTIVI</b>	1	2			<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-------------	------------------	---	---	--	--	---------------	-----

- Prove + gara. Il secondo può partire quando il primo ha terminato gli appoggi nei cerchi (stimolo per maggiore rapidità di appoggi). Corsa in palleggio verso i cerchi.
- Appoggi nei cerchi:
- 2 appoggi laterali in ogni cerchio in palleggio;
  - 3 appoggi (sinistro - destro - sinistro) nei cerchi di sinistra e 3 (destro - sinistro - destro) in quelli di destra.
- Dopo la scaletta si va a canestro con tiro da fuori dell'area dei 3". Poi si torna in fila.



<b>ESERCIZIO 2*</b>	Equilibrio	<b>OBIETTIVI</b>	3	4			<b>DURATA</b>	7'
---------------------	------------	------------------	---	---	--	--	---------------	----

- 3 o 4 rimbalzi a piedi pari sui Manoni con tiro a canestro sull'ultimo rimbalzo.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Andature + movimento tiro	<b>OBIETTIVI</b>	3	5			<b>DURATA</b>	7'
---------------------	---------------------------	------------------	---	---	--	--	---------------	----

- Avanzamento sugli avampiedi: 6 appoggi + arresto e movimento di tiro (coordinazione arti inferiori/superiori);
- Avanzamento tallone/avampiede + arresto e tiro a canestro.

<b>Materiale</b>	Cerchi, Manoni.
------------------	-----------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Esercizi eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>02/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>41</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <b>Stagione 2005/06</b>
---	---	--

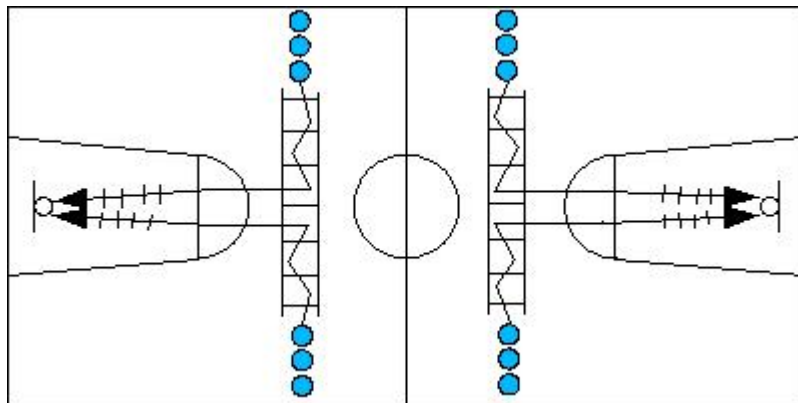
<b>Obiettivi</b>				
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>
				<b>4</b>
				<b>5</b>
				<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione – rimbalzi + tiro</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 2 file a fondo campo con palla (prove + gara):
  - 4 rimbalzi a piedi pari in avanzamento spostandosi a destra e sinistra della linea laterale del campo con rotazione di 90°;
  - Corsa in palleggio verso il canestro opposto;
  - Arresto e tiro da fuori dell'area dei 3".

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	---------------------------	------------------	----------	---------------	------------

- Prove + gara. 2 file con palla ai capi delle 2 scalette. Avanzamento in palleggio fino a metà scaletta, sprint verso canestro, arresto e tiro:
  - 2 appoggi in ogni spazio;
  - 2 appoggi dentro e 2 fuori;



<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--



<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>13/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>42</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



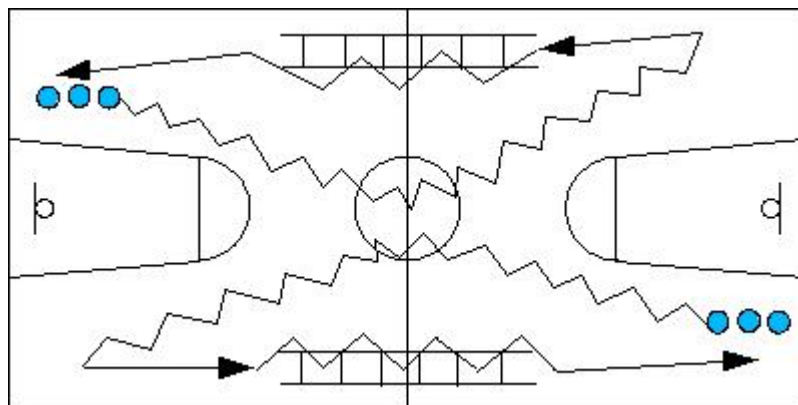
**Stagione  
2005/06**

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

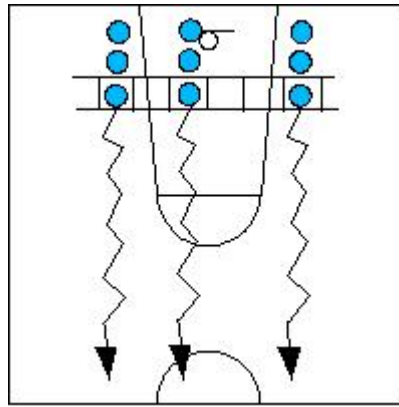
<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- Palleggio con doppio cambio di mano frontale e cambio di direzione a metà campo. Scaletta al ritorno:
  - Rimbalzi in appoggio bipodalico con palleggio, senza rotazioni (un rimbalzo col piede destro dentro la scaletta e il sinistro fuori e uno col sinistro dentro e il destro fuori).
  - Rimbalzi in appoggio bipodalico (con palla ferma in mano) cambiando fronte ogni volta (ad ogni rimbalzo il piede sinistro sta sempre dentro alla scaletta).



<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità azione/reazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	---------------------------------	------------------	----------	---------------	------------

- Partenza al segnale dell'allenatore.  
Appoggi sul posto:
  - 2 dietro, 2 in mezzo e 2 davanti alla scaletta + sprint in palleggio al segnale;
  - Laterali 3 fuori, 2 in mezzo e 3 fuori + sprint.



<b>Materiale</b>	Scalette.
<b>Note/ Feed-back</b>	

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>16/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>43</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

	<h2 style="margin: 0;">PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO</h2>	 <p style="margin: 0;"><b>Stagione 2005/06</b></p>
---	---	---

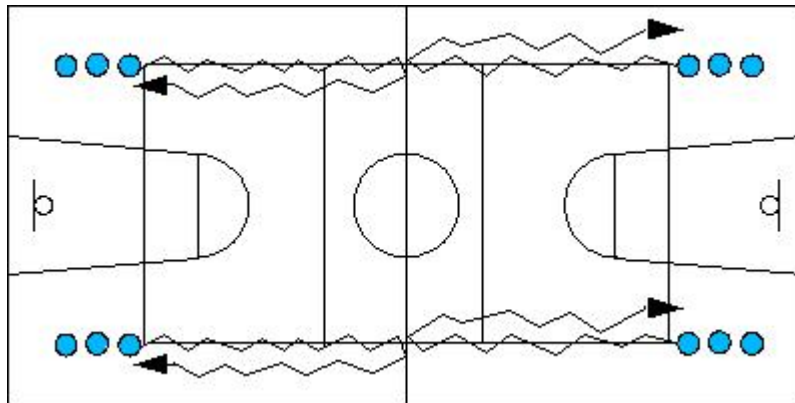
Obiettivi									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>RINFORZO MUSC.</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione - funicella	<b>OBIETTIVI</b>	1	3						<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-------------------------	------------------	---	---	--	--	--	--	--	---------------	-----

- 2 rimbalzi ad ogni passaggio di funicella:
  - Divaricare e riunire gli arti inferiori sul piano frontale;
  - Divaricare e riunire sul piano sagittale;
  - Divaricare e riunire una volta frontalmente e una sagittalmente.
  - Ripetere i 3 esercizi con un solo rimbalzo ad ogni passaggio di funicella.
  - Saltelli laterali in avanzamento.

<b>ESERCIZIO 2</b>	Staffetta – rapidità di spostamento	<b>OBIETTIVI</b>	2							<b>DURATA</b>	10'
--------------------	-------------------------------------	------------------	---	--	--	--	--	--	--	---------------	-----

- Palleggio incrociando i piedi a destra e sinistra della linea fino a metà campo controllando l'appoggio della mano sulla palla e ritorno di corsa normale con 2 o al massimo 3 palleggi.



<b>ESERCIZIO 3*</b>	Palleggi + sollevamento busto	<b>OBIETTIVI</b>	4							<b>DURATA</b>	6'
---------------------	-------------------------------	------------------	---	--	--	--	--	--	--	---------------	----

- Da supini con gli arti inferiori piegati, sollevare il busto palleggiando a lato:
  - Con la mano forte;
  - Con la mano debole;
  - Una volta saliti, cambiare mano palleggiando sotto le 2 gambe e tornare giù con l'altra mano.

<b>Materiale</b>	Funicelle.
------------------	------------

<b>Note/ Feed-back</b>	* Viene eseguito con metà squadra, mentre gli altri iniziano la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>20/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>44</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

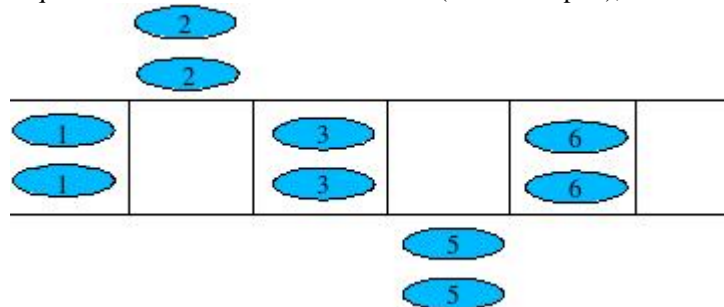
Obiettivi									
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------	------------------	---	---	---------------	-----

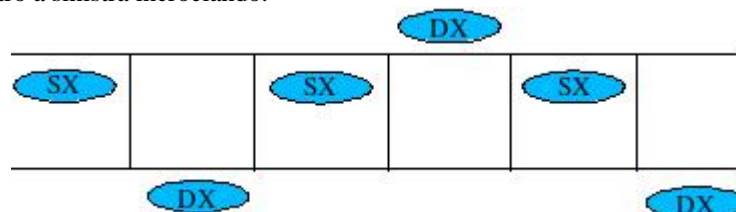
- 3 file a fondo campo con la palla. Avanzare in palleggio con un arresto ad ogni linea del campo della pallavolo. Prima di ripartire effettuare 4 spostamenti sul piede perno, in modo da effettuare un giro completo.
  - Sul piede destro;
  - Sul piede sinistro;
  - Ruotando frontalmente;
  - Ruotando dorsalmente.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità – rimbalzi/appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	2	3	4	<b>DURATA</b>	12'
--------------------	------------------------------------	------------------	---	---	---	---------------	-----

- Scaletta con palla ferma dietro la testa + sprint a canestro e terzo tempo di sinistro:
  - Slalom. 1 rimbalzo (appoggio bipodalico) dentro la scaletta, 1 fuori a sinistra, 1 dentro e 1 a destra, saltando 1 spazio quando si va all'esterno della scaletta (rimbalzi rapidi);



- Slalom. 2 rimbalzi dentro, 1 fuori a sinistra, 2 rimbalzi dentro e 1 fuori a destra, saltando 1 spazio;
- Slalom. 2 rimbalzi dentro (appoggio bipodalico), 1 all'esterno a sinistra in appoggio monopodalico, 2 rimbalzi dentro (appoggio bipodalico) e 1 a destra della scaletta monopodalico;
- Slalom - appoggi. Piede sinistro dentro, piede destro a destra della scaletta, piede sinistro dentro, piede destro a sinistra incrociando.



<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

**Note/ Feed-back**

--



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>22/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>45</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

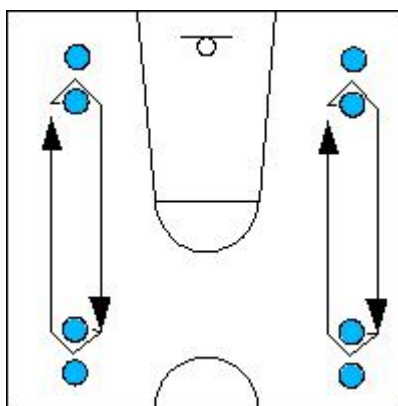
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>RINFORZO MUSC.</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 2 rimbalzi ad ogni passaggio di funicella:
  - Divaricare e riunire gli arti inferiori sul piano frontale;
  - Divaricare e riunire gli arti inferiori sul piano sagittale;
  - Divaricare e riunire gli arti inferiori, una volta frontalmente e una sagittalmente.
  - Ripetere i 3 esercizi con un solo rimbalzo ad ogni passaggio di funicella.
  - Saltelli laterali in avanzamento.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Staffetta con palla medica</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	-----------------------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- Prove + gara. 2 squadre formate da 2 file ciascuna. I componenti di ogni fila sono rivolti con la fronte dal lato opposto rispetto alla fila davanti: il primo che parte con la palla medica in mano deve effettuare 2 rotazioni di 90° sul posto prima di partire a consegnare la palla nelle mani del compagno dell'altra fila. Cambiare il piede perno e la palla medica.



<b>Materiale</b>	Funicelle, coppie di palle mediche di peso differente.
------------------	--

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

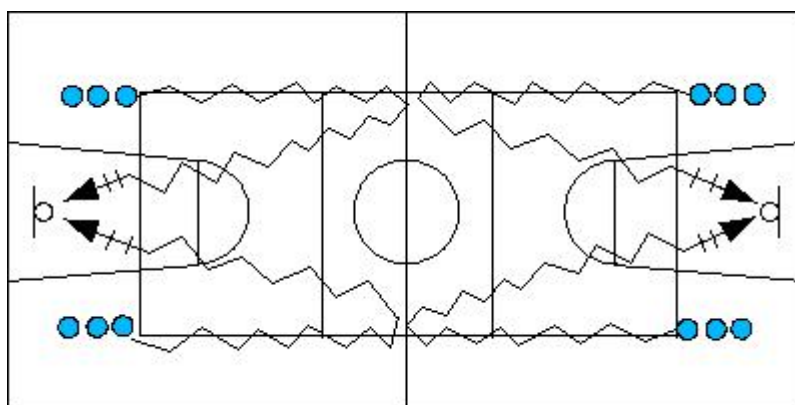
<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>23/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>46</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b> RISCALDAMENTO	<b>2</b> RAPIDITA'	<b>3</b> COORDINAZIONE	<b>4</b> RINFORZO MUSC.	<b>5</b> MOBILITA'/ALLUNG
------------------------	--------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione - rimbalzi	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	8'
--------------------	------------------------	------------------	---	---	---------------	----

- Rimbalzi in appoggio bipodalico a destra e sinistra della linea con rotazioni (frontali e dorsali) di 90° e palla in mano. A metà campo partenza in palleggio verso canestro, arresto passo e tiro.



<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità di reazione	<b>OBIETTIVI</b>	2	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	----------------------	------------------	---	---------------	-----

- 4 file a fondo campo. Al segnale dell'allenatore (variare il segnale), sprint in palleggio sui 6 metri:
  - o Posizione frontale, partenza incrociata;
  - o Posizione laterale, rotazione sul piede perno di 90°, partenza incrociata;
  - o Posizione laterale, partenza “reverse”;
  - o Posizione frontale, partenza “reverse”.

<b>ESERCIZIO 3*</b>	Traslocazioni alla spalliera	<b>OBIETTIVI</b>	4	<b>DURATA</b>	5'
---------------------	------------------------------	------------------	---	---------------	----

- Sul posto: spostamenti verso l'alto e verso il basso;
- Spostamenti verso destra e sinistra con l'aiuto di un piede solo;
- Scala sospesa: spostamenti laterali.

<b>Materiale</b>	Spalliera.
------------------	------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Viene eseguito con metà squadra, mentre gli altri iniziano la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi.
------------------------	---

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>27/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>47</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



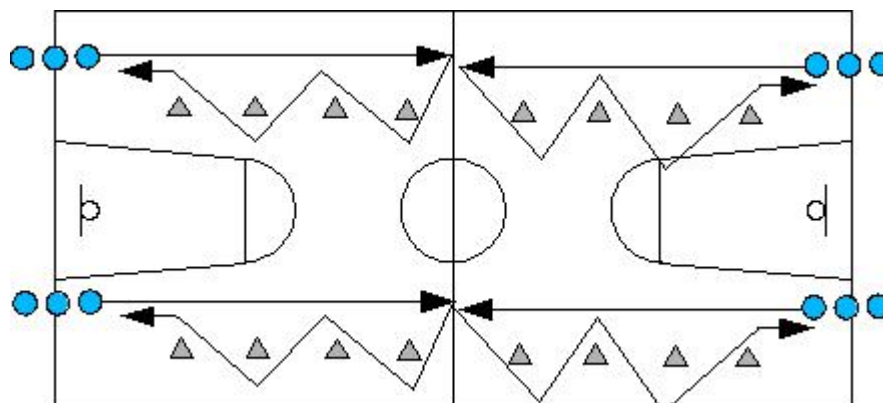
Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

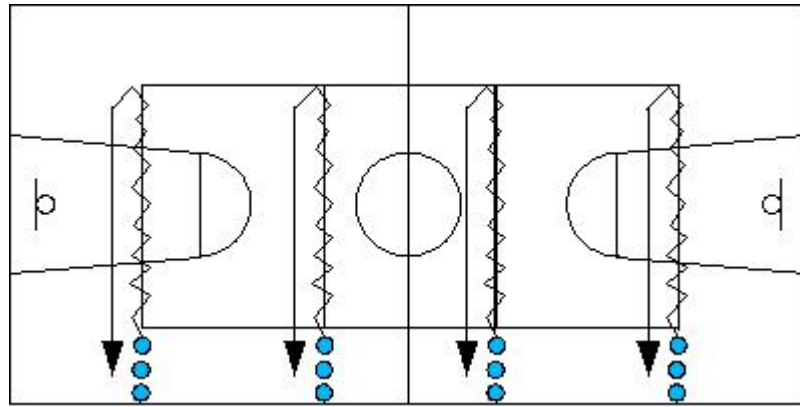
<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- Saltelli laterali con circonduzioni degli arti superiori fino a metà campo (gli arti superiori si muovono indipendenti da quelli inferiori). Scivolamenti all'indietro tra le borse.
- Saltelli laterali con spinte degli arti superiori per alto/avanti/lato. Scivolamenti all'indietro tra le borse.



<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rimbalzi</b>	<b>OBIETTIVI</b>		<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
--------------------	-----------------	------------------	--	----------	---------------	-----------

- 4 file senza palla. Rimbalzi cercando la posizione di equilibrio a destra e sinistra della linea; al ritorno corsa all'indietro:
  - Rimbalzo a piedi pari a sinistra della linea, doppio appoggio destro/ sinistro in mezzo e rimbalzo piedi pari a destra;
  - Come l'esercizio precedente ma all'indietro;
  - Rimbalzo a piedi pari a sinistra della linea, in appoggio monopodalico sulla linea e a piedi pari a destra;
  - Come l'esercizio precedente ma all'indietro.



<b>Materiale</b>	Coni o borse.
------------------	---------------

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>30/03/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>48</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

### Obiettivi

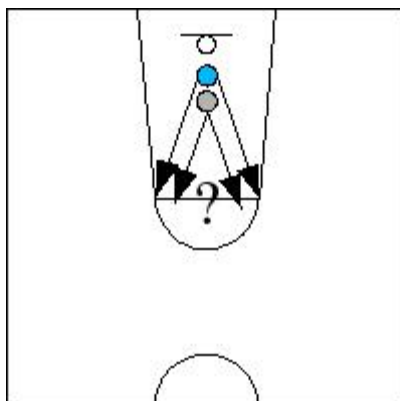
<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>RINFORZO MUSC.</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - funicella</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------------------	------------------	----------	----------	----------	---------------	------------

- Rimbalzi con la funicella sul posto (1 rimbalzo ad ogni passaggio di funicella) vicino a una linea del campo:
  - Rimbalzo a piedi pari a sinistra della linea, doppio appoggio destro/sinistro in mezzo e rimbalzo piedi pari a destra;
  - Rimbalzo a piedi pari a sinistra della linea, in appoggio monopodalico sulla linea e a piedi pari a destra;
  - Rimbalzi con la funicella in avanzamento.

<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di Reazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>			<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	-----------------------------	------------------	----------	--	--	---------------	------------

- A coppie, il compagno che sta dietro tocca la spalla del giocatore davanti e corre nella direzione della spalla toccata. Chi sta davanti deve scattare nella stessa direzione al momento in cui viene toccato. Vince chi dei 2 arriva per primo sul gomito dell'area dei 3 secondi, partendo da fondo campo.



<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Spostamenti a corpo proteso dietro</b>	<b>OBIETTIVI</b>		<b>4</b>		<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	---	------------------	--	----------	--	---------------	-----------

- Traslocazioni da corpo proteso dietro con piedi in appoggio sopra la panca;
- Traslocazioni da corpo proteso dietro con piedi in appoggio alla spalliera;
- “Cariola” a coppie.

<b>Materiale</b>	Funicelle.
------------------	------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Viene eseguito con metà squadra, mentre gli altri iniziano la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi.
------------------------	---



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

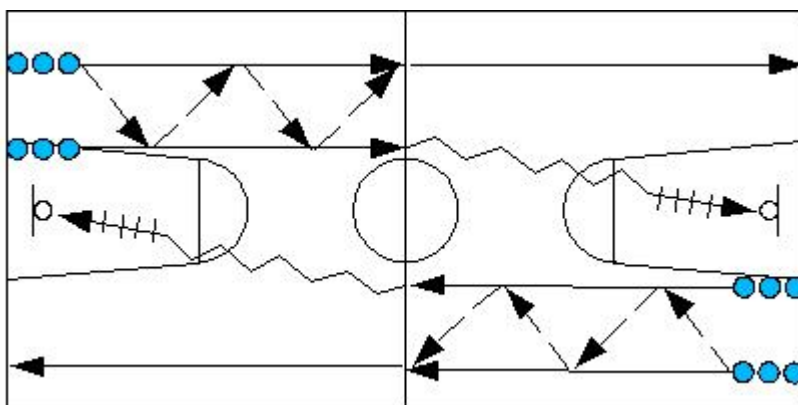
<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>03/04/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>49</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>EQUILIBRIO</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-------------------	----------	-------------------------

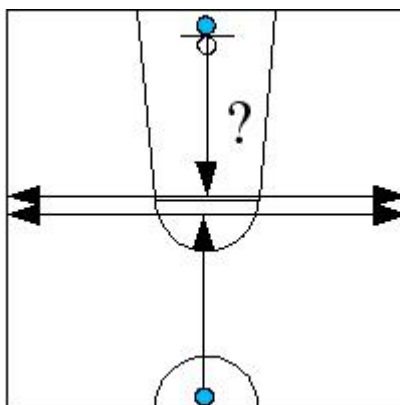
<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione – basket + andature</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>				<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--	------------------	----------	--	--	--	---------------	------------

- Prove + gara. Passaggi ad una mano fino a metà campo: il giocatore che sta all'interno va in palleggio a tirare in secondo tempo. Al ritorno passo e stacco facendo girare la palla intorno al capo e al corpo. Il giocatore che è all'esterno corre all'indietro fino a fondo campo. Al ritorno passo e stacco con circonduzioni alternate degli arti superiori.



<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità di reazione/anticipazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>				<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	---	------------------	----------	--	--	--	---------------	------------

- A coppie. Il giocatore a metà campo deve correre fino in lunetta e poi decidere se scattare a destra o a sinistra. Il compagno che sta sotto canestro, una volta arrivato in lunetta deve andare a destra o sinistra seguendo l'avversario e cercando di arrivare prima di lui a bordo campo.



<b>Materiale</b>	
<b>Note/ Feed-back</b>	Nel secondo esercizio aggiungere il pallone.



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

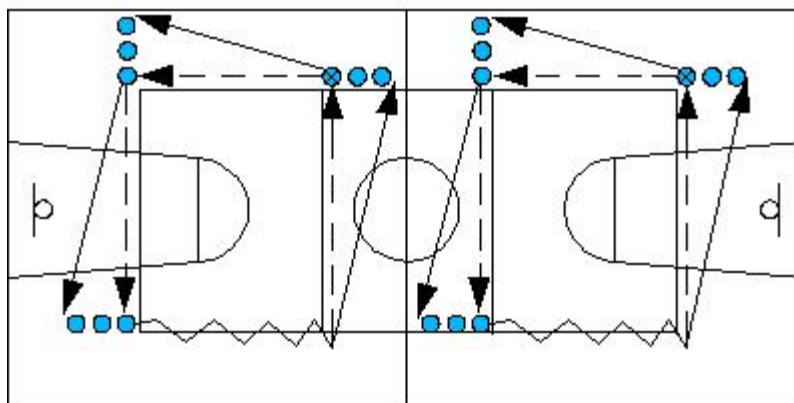
<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>06/04/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>50</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>RINFORZO MUSC.</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	-----------------------	----------	-------------------------

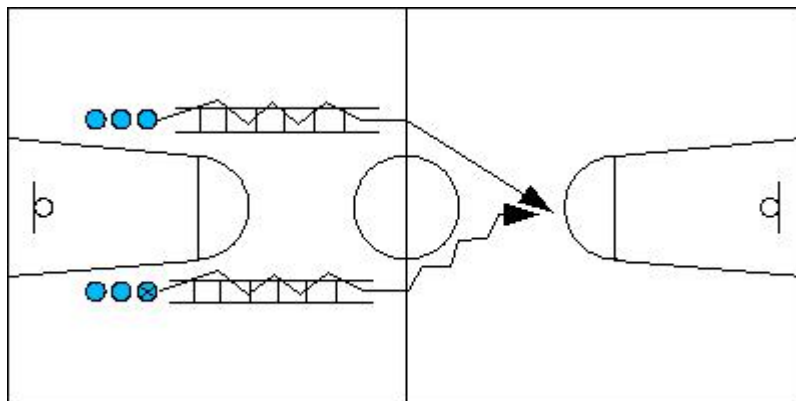
<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione – passaggi + andature</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 3 file poste su 3 dei 4 angoli di un rettangolo. Passaggio battuto a terra e corsa “carioca” con circonduzioni degli arti superiori, nella fila in cui si ha passato la palla. Il secondo giocatore esegue lo stesso movimento verso la terza fila. Il giocatore della terza fila si sposta in palleggio verso il quarto angolo del rettangolo, passaggio e corsa in fila.



<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - appoggi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	---------------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- Progressione scaletta su 2 file. In una, l'esercizio si esegue con la palla ferma in mano:
    - 2 appoggi laterali saltando 1 spazio destro – sinistro;
    - 2 appoggi laterali saltando 1 spazio sinistro – destro;
    - 2 appoggi laterali dentro e 2 fuori dietro sinistro – destro;
    - 2 appoggi laterali dentro e 2 fuori dietro destro – sinistro;
    - Rimbalzi a piedi pari dentro e fuori dietro verso destra;
    - Rimbalzi a piedi pari dentro e fuori dietro verso sinistro;
    - Ali shuffle (un piede dentro e uno fuori, lateralmente. Cambiare la posizione di entrambi i piedi in volo ed avanzare nello spazio a fianco);
    - Ali shuffle al contrario (uguale all'esercizio precedente ma nella direzione opposta).
- Al termine dell'esercizio 1c1 nell'altra metà campo.



<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Passaggi + sollevamento busto</b>	<b>OBIETTIVI</b>			<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>7'</b>
---------------------	--------------------------------------	------------------	--	--	----------	---------------	-----------

- Supini con arti inferiori piegati, a coppie, uno di fronte all'altro con un pallone:
  - Sollevare il busto e passare la palla al compagno da sopra la testa. 15 passaggi;
  - Sollevare il busto e passare la palla ad una mano lateralmente (mano destra). 15 passaggi.
  - Sollevare il busto e passare la palla ad una mano lateralmente (mano sinistra). 15 passaggi.

<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Esercizio con metà squadra mentre l'altra inizia la parte tecnica, per poi scambiarsi.
------------------------	---



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

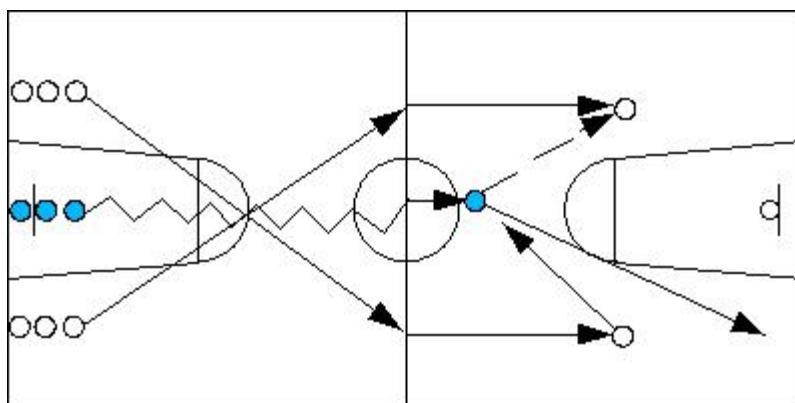
<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>12/04/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>51</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>RINF. MUSCOLARE</b>	<b>5</b>	<b>MOBILITA'/ALLUNG</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	------------------------	----------	-------------------------

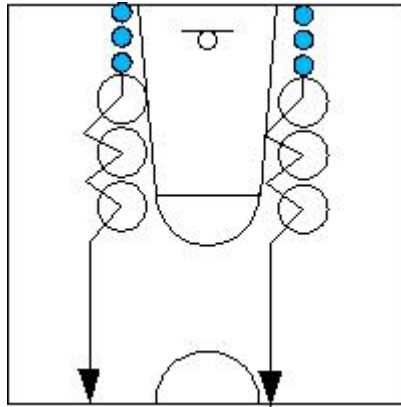
<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione - andature</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	-------------------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 3 file a fondo campo, quella centrale con palla. Le due esterne avanzano eseguendo “carioca” con circonduzioni degli arti superiori con un arto in un senso e l'altro nell'altro. Chi ha palla esegue un cambio di mano frontale, uno dietro la schiena e un altro frontale sul posto e due palleggi in avanzamento fino a metà campo. Nell'altra metà del campo si eseguono i movimenti con e senza palla del gioco d'attacco in 3c0. Dopo il terzo passaggio si va a canestro.



<b>ESERCIZIO 2</b>	<b>Rapidità - appoggi nei cerchi</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>		<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------------------------	------------------	----------	--	---------------	------------

- Partenza al segnale. Appoggi nei cerchi + sprint:
  - 2 appoggi dentro e 2 fuori dai cerchi;
  - 2 dentro e 2 fuori all'indietro;
  - 2 dentro e 1 fuori a destra, 2 dentro e 1 fuori a sinistra;
  - 2 dentro e 1 fuori a destra, 2 dentro e 1 fuori a sinistra, all'indietro.



<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Passaggi con palla medica</b>	<b>OBIETTIVI</b>			<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>5'</b>
---------------------	----------------------------------	------------------	--	--	----------	---------------	-----------

- A gruppi di 3 o 4 persone.
  - Passaggi con la palla medica da seduti. 20 in senso orario e 20 in senso antiorario;
  - A coppie, passaggi consecutivi, 10 a testa.

<b>Materiale</b>	Cerchi, palle mediche (2 o 3 kg).
------------------	-----------------------------------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Viene eseguito con metà squadra, mentre gli altri iniziano la parte tecnica dell'allenamento per poi scambiarsi.
------------------------	---



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



Stagione  
2005/06

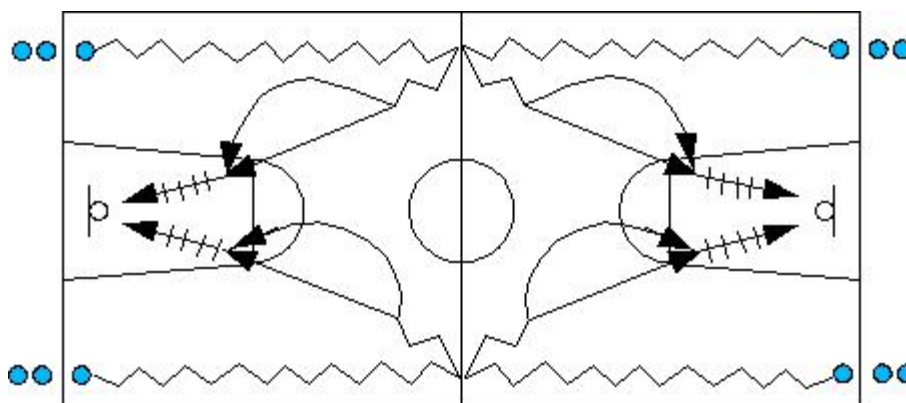
<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>03/05/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>52</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Magenta”</b>
<b>Giocatori n°</b>	

### Obiettivi

<b>1</b>	<b>RISCALDAMENTO</b>	<b>2</b>	<b>RAPIDITA'-AP</b>	<b>3</b>	<b>COORDINAZIONE</b>	<b>4</b>	<b>RINF. MUSCOLARE</b>	<b>5</b>	<b>EQUILIBRIO</b>
----------	----------------------	----------	---------------------	----------	----------------------	----------	------------------------	----------	-------------------

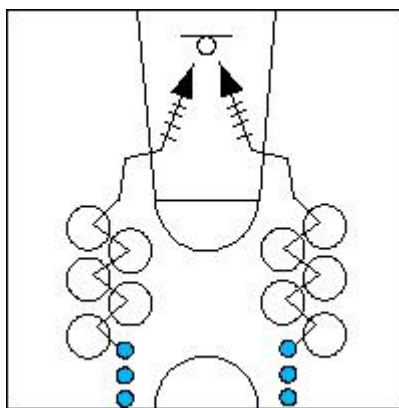
<b>ESERCIZIO 1</b>	<b>Attivazione</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>DURATA</b>	<b>10'</b>
--------------------	--------------------	------------------	----------	----------	---------------	------------

- 4 file negli angoli del campo con palla. Palleggio con la mano esterna fino a metà campo, cambio mano e direzione, un palleggio verso canestro, arresto a un tempo e tiro verso l'alto spingendo la palla il più possibile sfruttando arti superiori e inferiori al meglio. Recuperare il pallone senza farlo rimbalzare a terra, arresto e tiro a canestro senza uso del tabellone.



<b>ESERCIZIO 2*</b>	<b>Rimbalzi + sprint</b>	<b>OBIETTIVI</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
---------------------	--------------------------	------------------	----------	----------	----------	---------------	-----------

- Rimbalzi a piedi pari nei cerchi effettuando il movimento di tiro senza palla:
  - 2 rimbalzi a piedi pari in ogni cerchio, eseguendo il movimento di tiro sul primo rimbalzo;
  - 2 rimbalzi a piedi pari in ogni cerchio, eseguendo il movimento di tiro sul secondo rimbalzo (mentre si cambia cerchio);
- Rimbalzi a piedi pari nei cerchi effettuando il movimento di tiro con la palla:
  - 2 rimbalzi a piedi pari nei cerchi, eseguendo il movimento di tiro sul primo rimbalzo + sprint, arresto e tiro a canestro senza uso del tabellone.



<b>ESERCIZIO 3*</b>	<b>Tiro da supini + sollevamento busto</b>	<b>OBIETTIVI</b>			<b>4</b>	<b>DURATA</b>	<b>8'</b>
---------------------	--	------------------	--	--	----------	---------------	-----------

- Da supini, con palla, eseguire il movimento di tiro con un arto superiore e sollevare il busto per recuperare la palla:
  - 15 eseguendo il movimento di tiro con la mano forte;
  - 15 eseguendo il movimento di tiro con la mano debole;
  - 15 lavorando a coppie: solleva il busto chi riceve il passaggio mentre chi esegue il movimento di tiro rimane con la schiena a terra. Ci si alterna ad ogni tiro.

<b>Materiale</b>	Cerchi.
------------------	---------

<b>Note/ Feed-back</b>	*Gli esercizi "2" e "3" vengono eseguiti contemporaneamente su 2 gruppi.
------------------------	--

<b>Categoria</b>	<b>Esordienti</b>
<b>Data</b>	<b>04/05/06</b>
<b>Seduta n°</b>	<b>53</b>
<b>Impianto</b>	<b>“Alberghiero”</b>
<b>Giocatori n°</b>	



## PROGRAMMA ALLENAMENTO FISICO-COORDINATIVO



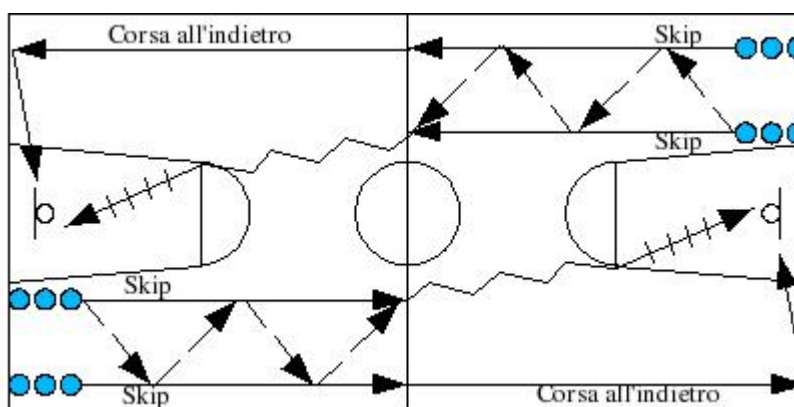
Stagione  
2005/06

### Obiettivi

<b>1</b>	RISCALDAMENTO	<b>2</b>	RAPIDITA'-AP	<b>3</b>	COORDINAZIONE	<b>4</b>	RINF. MUSCOLARE	<b>5</b>	MOBILITA'/ALLUNG
----------	---------------	----------	--------------	----------	---------------	----------	-----------------	----------	------------------

<b>ESERCIZIO 1</b>	Attivazione – basket + andature	<b>OBIETTIVI</b>	1	3	<b>DURATA</b>	10'
--------------------	---------------------------------	------------------	---	---	---------------	-----

- 2 file a fondo campo a destra del canestro. Passaggi a due mani avanzando “skip” fino a metà campo. La fila con palla va in palleggio fino al gomito dell'area ed esegue tre/quattro ribalzi con palla in mano, a piedi pari verso canestro concludendo con un tiro da sotto senza usare il tabellone ed eseguendo al meglio il movimento di tiro coordinando arti inferiori e superiori. La fila esterna corre all'indietro fino a fondo campo e va a prendere rimbalzo senza che la palla tocchi terra dopo il tiro.



<b>ESERCIZIO 2</b>	Rapidità - appoggi	<b>OBIETTIVI</b>	2		<b>DURATA</b>	10'
--------------------	--------------------	------------------	---	--	---------------	-----

- Progressione scaletta su 2 file. Si esegue l'esercizio con la palla ferma in mano:
    - “Carioca”;
    - Destro dietro – sinistro in mezzo- destro avanti – sinistro in mezzo (verso destra);
    - Destro dietro – sinistro in mezzo- destro avanti – sinistro in mezzo (verso sinistra);
    - Sinistro fuori – destro dentro – sinistro dentro – destro fuori, stretto;
    - Sinistro fuori – destro dentro – sinistro dentro – destro fuori, largo;
    - Destro dentro – sinistro fuori – destro fuori – sinistro dentro, stretto;
    - Destro dentro – sinistro fuori – destro fuori – sinistro dentro, largo;
    - Dentro – dentro – fuori - fuori.
- Al termine della scaletta si prosegue con uno sprint in palleggio concludendo con un arresto e tiro da fuori.

<b>Materiale</b>	Scalette.
------------------	-----------

<b>Note/ Feed-back</b>	
------------------------	--

# Bibliografia

## Libri:

- [1] A.A.V.V., “Conoscere e insegnare il minibasket”, Roma
- [2] A.A.V.V., “Giochi sportivi”, Piccin 2000
- [3] A.A.V.V. “L’educazione motoria di base”, Roma 1998
- [4] Di Lorenzo R. e G. Saibene, “Insegnare il basket” , Roma 2003
- [5] Hotz A., “L’apprendimento qualitativo dei movimenti” Società Stampa Sportiva, Roma 1996
- [6] Meinel K. e G. Schnabel, “Teoria del movimento”, Società Stampa Sportiva, Roma 2000
- [7] Merni F. e G. Carbonaro, “Test motori”, Roma 1995
- [8] Merni F. e I. Nicolini “Preparazione fisica di base”, Scuola dello Sport, Roma 1994
- [9] Schmidt R. e C. A. Wrisberg, “Apprendimento motorio e prestazione”, Società Stampa Sportiva, Roma 2000
- [10] Weineck J., “La preparazione fisica ottimale del giocatore di pallacanestro”, Calzetti-Mariucci, Perugia 2000

## Articoli:

- [11] Mondoni M., “Le capacità motorie nel minibasket”

## Siti internet:

- [12] [www.allenatori.fip.it](http://www.allenatori.fip.it)
- [13] [www.preparazioneatletica.it](http://www.preparazioneatletica.it)
- [14] [www.sporttraining.net](http://www.sporttraining.net)