



PROGRAMMA CATEGORIA PROPAGANDA (12-13 anni)

OBIETTIVI: sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base dinamici e posturali attraverso la pratica di giochi ed esercitazioni tipiche anche di altre discipline sportive

SETTEMBRE	Schema motorio di base: CORRERE <ul style="list-style-type: none">▪ Camminare e correre nelle più svariate modalità▪ Giochi di corsa▪ Sviluppare la padronanza della motricità dell'arto inf. tramite la pratica di esercitazioni tipiche del calcio
OTTOBRE	Schema motorio di base: CORRERE <ul style="list-style-type: none">▪ Camminare e correre nelle più svariate modalità▪ Giochi di corsa Sviluppare la padronanza della motricità dell'arto inf. tramite la pratica di esercitazioni tipiche del calcio
NOVEMBRE	Schema motorio di base: SALTARE <ul style="list-style-type: none">▪ Correre e saltare nelle più svariate modalità▪ Giochi di corsa e salto
DICEMBRE	Schema motorio di base: SALTARE <ul style="list-style-type: none">▪ Correre e saltare nelle più svariate modalità▪ Giochi di corsa e salto
GENNAIO	Schema motorio di base: LANCIARE <ul style="list-style-type: none">▪ Lanciare nelle più svariate modalità▪ Giochi di lancio (precisione e lunghezza)
FEBBRAIO	Schema motorio di base: LANCIARE <ul style="list-style-type: none">▪ Lanciare nelle più svariate modalità▪ Giochi di lancio (precisione e lunghezza)
MARZO	Schema motorio di base: ROTOLARE, STRISCIARE, ARRAMPICARE <ul style="list-style-type: none">▪ Esperienze nelle più svariate modalità▪ Percorsi (anche a tempo) con inseriti gli elementi sopra citati
APRILE	Schema motorio di base: ROTOLARE, STRISCIARE, ARRAMPICARE <ul style="list-style-type: none">▪ Esperienze nelle più svariate modalità▪ Percorsi (anche a tempo) con inseriti gli elementi sopra citati
MAGGIO	Attività e giochi che concatenano gli schemi motori sviluppati in precedenza (gare e tornei)
GIUGNO	Attività e giochi che concatenano gli schemi motori sviluppati in precedenza (gare e tornei)

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. DAL 06/09 AL /09/99

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > CORRERE

SE E' POSSIBILE INSISTERE SULL'UTILIZZO DI SCARPE BASSE

LUNEDI'

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - ❑ Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - ❑ Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - ❑ Passaggi da fermi con varie modalità
 - ❑ Tic-tac a due
- Giochi di corsa
 - ❑ Due gruppi (schiena contro schiena) al segnale un gruppo e preda uno cacciatore
 - ❑ Staffetta football

MARTEDI

MERCOLEDI

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- Andature camminando scalzi
 - ❑ Sugli avampiedi 2 x 20 metri
 - ❑ Sui talloni 2 x 20 metri
 - ❑ Sull'esterno piedi 2 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - ❑ Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - ❑ Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - ❑ Passaggi da fermi con varie modalità
 - ❑ Tic-tac a due con tiro su bersaglio con varie modalità
- Giochi di corsa
 - ❑ Due gruppi (schiena contro schiena) al segnale un gruppo e preda uno cacciatore
 - ❑ Staffetta football

GIOVEDI

VENERDI

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- Andature camminando scalzi
 - ❑ Sugli avampiedi 2 x 20 metri
 - ❑ Sui talloni 2 x 20 metri
 - ❑ Sull'esterno piedi 2 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - ❑ Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - ❑ Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - ❑ Passaggi da fermi con varie modalità
 - ❑ Tic-tac a due con tiro su bersaglio con varie modalità
- Giochi di corsa
 - ❑ Due gruppi (schiena contro schiena) al segnale un gruppo e preda uno cacciatore
 - ❑ Staffetta football

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 2 DAL 13/09 AL 19/09/99

ALLENATORE: ZAVATTARO

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > CORRERE

Proseguire le esercitazioni con il pallone tipo calcio aumentando la difficoltà

LUNEDI'

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Passaggi da fermi con varie modalità
 - Tic-tac a due con tiro su bersaglio con varie modalità
 - Tic-tac a tre con tiro su bersaglio con varie modalità
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom (**SLALOM TRA I CONI ALL'ANDATA CORSA IN LINEA RETTA AL RITORNO**)
 - Staffetta football

MARTEDI

MERCOLEDI

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- Andature camminando scalzi
 - Sugli avampiedi 3 x 20 metri
 - Sui talloni 3 x 20 metri
 - Sull'esterno piedi 3 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Passaggi da fermi con varie modalità
 - Tic-tac a due con tiro su bersaglio con varie modalità
 - Tic-tac a tre con tiro su bersaglio con varie modalità
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom
 - Staffetta football

GIOVEDI

VENERDI

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- Andature camminando scalzi
 - Sugli avampiedi 3 x 20 metri
 - Sui talloni 3 x 20 metri
 - Sull'esterno piedi 3 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Passaggi da fermi con varie modalità
 - Tic-tac a due con tiro su bersaglio con varie modalità
 - Tic-tac a tre con tiro su bersaglio con varie modalità
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom
 - Staffetta football

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 3 DAL 20/09 AL 26/09/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > CORRERE

Proseguire le esercitazioni con il pallone tipo calcio aumentando la difficoltà

LUNEDI'

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
 - Sugli avampiedi 3 x 20 metri
 - Sui talloni 3 x 20 metri
 - Sull'esterno piedi 3 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
 - Tre angoli passo il pallone e vado dietro la fila a cui ho passato
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom (SLALOM TRA I CONI ALL'ANDATA CORSA IN LINEA RETTA AL RITORNO)
 - Staffetta football

MARTEDI

MERCOLEDI

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- Andature camminando scalzi
 - Sugli avampiedi 3 x 20 metri
 - Sui talloni 3 x 20 metri
 - Sull'esterno piedi 3 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
 - Tre angoli passo il pallone e vado dietro la fila a cui ho passato
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom
 - Staffetta football

GIOVEDI

VENERDI

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- Andature camminando scalzi
 - Sugli avampiedi 3 x 20 metri
 - Sui talloni 3 x 20 metri
 - Sull'esterno piedi 3 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre conducendo la palla con entrambi i piedi seguendo le linee
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
 - Tre angoli passo il pallone e vado dietro la fila a cui ho passato
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom
 - Staffetta football

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 4 DAL 27/09 AL 03/10/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > CORRERE

Proseguire le esercitazioni con il pallone tipo calcio aumentando la difficoltà

LUNEDI'

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
 - Sugli avampiedi 3 x 20 metri
 - Sui talloni 3 x 20 metri
 - Sull'esterno piedi 3 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
 - Tre angoli passo il pallone e vado dietro la fila a cui ho passato
 - Dai e vai con tiro con difficoltà progressiva
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom (SLALOM TRA I CONI ALL'ANDATA CORSA IN LINEA RETTA AL RITORNO)
 - Staffetta football

MARTEDI

MERCOLEDI

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- Andature camminando scalzi
 - Sugli avampiedi 3 x 20 metri
 - Sui talloni 3 x 20 metri
 - Sull'esterno piedi 3 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
 - Tre angoli passo il pallone e vado dietro la fila a cui ho passato
 - Dai e vai con tiro con difficoltà progressiva
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom
 - Staffetta football

GIOVEDI

VENERDI

- Correre liberamente su percorso misto (cerchi, slalom tra coni, sopra panche, seguendo linee, sotto ostacoli, ecc.) **REGOLA 2 METRI DA OGNI COMPAGNO 2 X 5'**
- Andature camminando scalzi
 - Sugli avampiedi 3 x 20 metri
 - Sui talloni 3 x 20 metri
 - Sull'esterno piedi 3 x 20 metri
- **CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA**
 - Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
 - Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
 - Tre angoli passo il pallone e vado dietro la fila a cui ho passato
 - Dai e vai con tiro con difficoltà progressiva
- Giochi di corsa
 - Staffetta slalom
 - Staffetta football

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 5 DAL 04/10 AL 10/10/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > **CORRERE**

Proseguire le esercitazioni con il pallone tipo calcio aumentando la difficoltà

ALLENAMENTO 1

- CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA
- Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- CORSA TRA BACCHETTE O FUNICELLE * (8-10 X 30 MT.)
- SPRINT (15 METRI) PARTENDO DA VARIE POSIZIONI ** (6 PARTENZE)

ALLENAMENTO 2

- CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA
- Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- CORSA TRA BACCHETTE O FUNICELLE * (8-10 X 30 MT.)
- SPRINT (15 METRI) PARTENDO DA VARIE POSIZIONI ** (6 PARTENZE)

* INIZIARE CON BACCHETTE POSTE ALLA STESSA DISTANZA

- VICINE (60-70 CM.) IN MODO TALE DA STIMOLARE LA FREQUENZA
- LONTANE (90-120 O PIU'CM.) IN MODO TALE DA STIMOLARE L'AMPIEZZA
- AUMENTANDO PROGRESSIVAMENTE LA DISTANZA
- PRIMA VICINE POI LONTANE E VICEVERSA
- VARIANDO LA DISTANZA

**

- IN GINOCCHIO
- SUPINI
- PRONI
- SEDUTI
- FRONTE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- SPALLE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- ECC.

GRUPPI PICCOLI CON BAMBINI SUFFICIENTEMENTE DISTANTI TRA LORO

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 6 DAL 11/10 AL 17/10/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > CORRERE

PROSEGUIRE LE ESERCITAZIONI DELLA SETTIMANA PRECEDENTE AUMENTANDO LA DIFFICOLTA'

ALLENAMENTO 1

- CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA
- Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- CORSA TRA BACCHETTE O FUNICELLE * (8-10 X 30 MT.)
- SPRINT (15 METRI) PARTENDO DA VARIE POSIZIONI ** (6 PARTENZE)

ALLENAMENTO 2

- CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA
- Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- CORSA TRA BACCHETTE O FUNICELLE * (8-10 X 30 MT.)
- SPRINT (15 METRI) PARTENDO DA VARIE POSIZIONI ** (6 PARTENZE)

* INIZIARE CON BACCHETTE POSTE ALLA STESSA DISTANZA

- VICINE (60-70 CM.) IN MODO TALE DA STIMOLARE LA FREQUENZA
- LONTANE (90-120 O PIU'CM.) IN MODO TALE DA STIMOLARE L'AMPIEZZA
- AUMENTANDO PROGRESSIVAMENTE LA DISTANZA
- PRIMA VICINE POI LONTANE E VICEVERSA
- VARIANDO LA DISTANZA

**

- IN GINOCCHIO
- SUPINI
- PRONI
- SEDUTI
- FRONTE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- SPALLE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- ECC.

GRUPPI PICCOLI CON BAMBINI SUFFICIENTEMENTE DISTANTI TRA LORO

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 7 DAL 18/10 AL 24/10/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > **CORRERE**

PROSEGUIRE LE ESERCITAZIONI DELLA SETTIMANA PRECEDENTE AUMENTANDO LA DIFFICOLTA'

ALLENAMENTO 1

- CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA
- Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- CORSA TRA BACCHETTE O FUNICELLE * (8-10 X 30 MT.)
- SPRINT (15 METRI) PARTENDO DA VARIE POSIZIONI ** (6 PARTENZE)

ALLENAMENTO 2

- CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA
- Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- CORSA TRA BACCHETTE O FUNICELLE * (8-10 X 30 MT.)
- SPRINT (15 METRI) PARTENDO DA VARIE POSIZIONI ** (6 PARTENZE)

* INIZIARE CON BACCHETTE POSTE ALLA STESSA DISTANZA

- VICINE (60-70 CM.) IN MODO TALE DA STIMOLARE LA FREQUENZA
- LONTANE (90-120 O PIU'CM.) IN MODO TALE DA STIMOLARE L'AMPIEZZA
- AUMENTANDO PROGRESSIVAMENTE LA DISTANZA
- PRIMA VICINE POI LONTANE E VICEVERSA
- VARIANDO LA DISTANZA

**

- IN GINOCCHIO
- SUPINI
- PRONI
- SEDUTI
- FRONTE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- SPALLE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- ECC.

GRUPPI PICCOLI CON BAMBINI SUFFICIENTEMENTE DISTANTI TRA LORO

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 8 DAL 25/10 AL 31/10/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > CORRERE

PROSEGUIRE LE ESERCITAZIONI DELLA SETTIMANA PRECEDENTE AUMENTANDO LA DIFFICOLTA'

ALLENAMENTO 1

- CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA
- Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- CORSA TRA BACCHETTE O FUNICELLE * (8-10 X 30 MT.)
- SPRINT (15 METRI) PARTENDO DA VARIE POSIZIONI ** (6 PARTENZE)

ALLENAMENTO 2

- CON PALLONI DI DIVERSA CONSISTENZA
- Correre con slalom tra i coni con varie modalità (con esterno piede, con interno, con stop, ecc.)
- Due file di fronte passaggio e di corsa dietro alla fila di fronte
- MINI PARTITE 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- CORSA TRA BACCHETTE O FUNICELLE * (8-10 X 30 MT.)
- SPRINT (15 METRI) PARTENDO DA VARIE POSIZIONI ** (6 PARTENZE)

* INIZIARE CON BACCHETTE POSTE ALLA STESSA DISTANZA

- VICINE (60-70 CM.) IN MODO TALE DA STIMOLARE LA FREQUENZA
- LONTANE (90-120 O PIU'CM.) IN MODO TALE DA STIMOLARE L'AMPIEZZA
- AUMENTANDO PROGRESSIVAMENTE LA DISTANZA
- PRIMA VICINE POI LONTANE E VICEVERSA
- VARIANDO LA DISTANZA

**

- IN GINOCCHIO
- SUPINI
- PRONI
- SEDUTI
- FRONTE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- SPALLE ALLA DIREZIONE DI CORSA
- ECC.

GRUPPI PICCOLI CON BAMBINI SUFFICIENTEMENTE DISTANTI TRA LORO

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 9 DAL 01/11 AL 07/11/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > **SALTARE**

ALLENAMENTO 1

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- MINI PARTITE (calcio) 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- MINI PARTITE (calcio) 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 10 DAL 08/11 AL 14/11/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > **SALTARE**

ALLENAMENTO 1

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- MINI PARTITE (calcio) 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- MINI PARTITE (calcio) 2 VS 2 (DIVIDENDO LA PALESTRA IN PIU' CAMPI)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 11 DAL 15/11 AL 21/11/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > **SALTARE**

ALLENAMENTO 1

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- CON CERCHI sul posto □ a piedi pari dentro fuori avanti dietro □ a piedi pari dentro fuori sx-dx
□ a piedi pari rombo orario □ a piedi pari rombo antiorario
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- FUNICELLA: due appoggi (piedi pari, alternati, successivi) un appoggio (piedi pari, alternati, successivi)
Miscelare nella stessa serie le differenti modalità (30 saltelli per tipo)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 12 DAL 22/11 AL 28/11/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > **SALTARE**

ALLENAMENTO 1

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- CON CERCHI sul posto □ a piedi pari dentro fuori avanti dietro □ a piedi pari dentro fuori sx-dx
□ a piedi pari rombo orario □ a piedi pari rombo antiorario
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- FUNICELLA: due appoggi (piedi pari, alternati, successivi) un appoggio (piedi pari, alternati, successivi)
Miscelare nella stessa serie le differenti modalità (30 saltelli per tipo)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 13 DAL 29/11 AL 05/12/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > SALTARE

ALLENAMENTO 1

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, con, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- **CON CERCHI** (funicelle) a piedi pari in avanzamento a piedi pari in arretramento a piedi pari in avanzamento a zig-zag a piedi pari in arretramento a zig-zag
14-15 cerchi 3 serie per tipo
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, con, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Forme di traslocazione da corpo proteso dietro (in avanzamento, in arretramento, laterali a sx e dx)
Percorsi di 10 mt 2 serie per tipo
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 14 DAL 06/12 AL 06/12/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > SALTARE

ALLENAMENTO 1

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, con, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- **CON CERCHI** (funicelle) a piedi pari in avanzamento a piedi pari in arretramento a piedi pari in avanzamento a zig-zag a piedi pari in arretramento a zig-zag
14-15 cerchi 3 serie per tipo
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, con, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Forme di traslocazione da corpo proteso dietro (in avanzamento, in arretramento, laterali a sx e dx)
Percorsi di 10 mt 2 serie per tipo
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 15 DAL 13/12 AL 19/12/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa e salto (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, ecc.) 2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Forme di traslocazione da corpo proteso dietro (in avanzamento, in arretramento, laterali a sx e dx)
Percorsi di 10 mt 2 serie per tipo
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 16 DAL 20/12 AL 26/12/99

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa e salto (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, ecc.) 2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Forme di traslocazione da corpo proteso dietro (in avanzamento, in arretramento, laterali a sx e dx)
Percorsi di 10 mt 2 serie per tipo
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 17 DAL 10/01 AL 16/01/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > lanciare correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa e salto (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, ecc.) 2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- RISCALDAMENTO CON LA PALLA
- CON PALLONI DI DIVERSO TIPO A COPPIE (LANCI DAL PETTO, DALL'ALTO)
- GARA (DUE SQUADRE , UNA PER CANESTRO, UN PALLONE A TESTA LANCIARE PER COLPIRE IL TABELLONE ANDARE A RIPRENDERE IL PALLONE E RITORNARE DIETRO LA LINEA PER TIRARE DI NUOVO/GARA A TEMPO VINCE CHI FA PIU' PUNTI/DECIDERE IL PUNTO DI PARTENZA
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

LANCIARE:

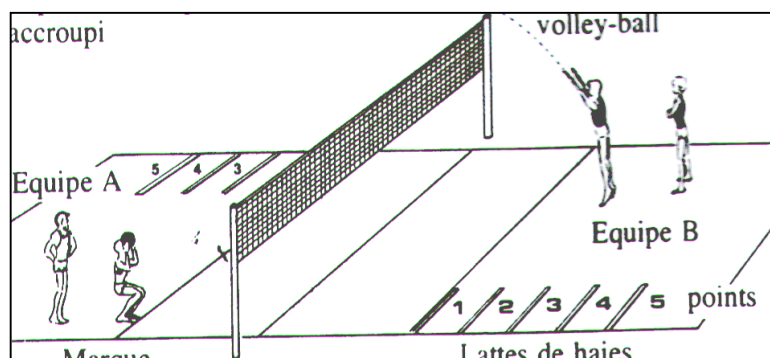


Figura 1: (spingere)

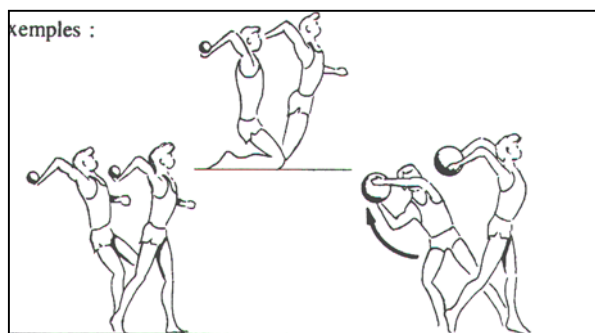


Figura 2: (tirare)

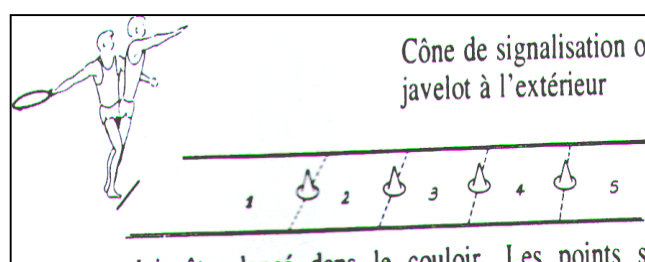


Figura 3: (lanciare)

Esempi di modalità con cui eseguire il riscaldamento:

- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare su un piede)
- Correre e saltare dentro i cerchi disposti liberamente in palestra (atterrare a piedi pari)
- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.)
eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise

quando sono previste le andature (es. calciata dietro, skip, ecc.) modificare l'esecuzione:

- In arretramento
- Lateralmente
- Mono
- Modificando la frequenza
- Inserendo movimenti combinati degli arti superiori

Lanci con varie modalità

- Ostacoli
- passaggi con ostacoli disposti a varie distanze, varie altezze, passando sopra o sotto l'ostacolo

- salti
- salti in alto a forbice (staccando sia con l'arto dominante che con quello controlaterale) con rincorsa diagonale e con rincorsa tipo fosbury

- preacrobatica (rotolamenti su piani inclinati, sul dorso o sull'asse longitudinale/capovolte in avanti con diverse modalità/capovolte in dietro/ capovolte con rincorsa)

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 18 DAL 17/01 AL 23/01/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > lanciare correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa e salto (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, ecc.) 2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- RISCALDAMENTO CON LA PALLA
- CON CERCHI LANCI MIRANDO AI PALETTI (LANCIARE CON IL SINISTRO E CON IL DESTRO)
- GARA (DUE/TRE SQUADRE , UNA PER PALETTO, UN CERCHIO A TESTA LANCIARE PER CENTRARE IL PALETTO ANDARE A RIPRENDERE IL CERCHIO E RITORNARE DIETRO LA LINEA PER TIRARE DI NUOVO/GARA A TEMPO VINCE CHI FA PIU' PUNTI/DECIDERE IL PUNTO DI PARTENZA
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 19 DAL 24/01 AL 30/01/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > lanciare correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa e salto (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, ecc.) 2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- Introduzione all'allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- RISCALDAMENTO CON LA PALLA
- CON PALLONE LANCI MIRANDO AL BERSAGLIO (LANCIARE A DUE MANI DAL PETTO)
- GARA (DUE/TRE SQUADRE , UNA PER PALETTO, UN PALLONE A TESTA LANCIARE PER CENTRARE IL BERSAGLIO ANDARE A RIPRENDERE IL PALLONE E RITORNARE DIETRO LA LINEA PER TIRARE DI NUOVO/GARA A TEMPO VINCE CHI FA PIU' PUNTI/DECIDERE IL PUNTO DI PARTENZA
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 20 DAL 31/01 AL 06/02/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > lanciare correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Correre liberamente saltando alcuni oggetti disposti casualmente (borse, coni, palloni, panche, ecc.) eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- RISCALDAMENTO CON LA PALLA
- PALLA PRIGIONIERA (dividere il campo in più zone vincolare le modalità di tiro)
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 21 DAL 07/02 AL 13/02/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > lanciare correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Esercizi di lancio (in varie modalità) in movimento a gruppi eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Esercizi di lancio (in varie modalità) in movimento a gruppi
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 22 DAL 14/02 AL 20/02/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > lanciare correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Esercizi di lancio (in varie modalità) in movimento a gruppi eseguire 5' lasciando i ragazzi dapprima liberi di scegliere l'arto di stacco, in seguito dare indicazioni precise
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Esercizi di lancio (in varie modalità) in movimento a gruppi
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 23 DAL 21/02 AL 27/02/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > lanciare correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Esercizi di lancio (in varie modalità) in movimento a gruppi
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Esercizi di lancio (in varie modalità) in movimento a gruppi
- GIOCO DI LANCIO: la battaglia dei palloni
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

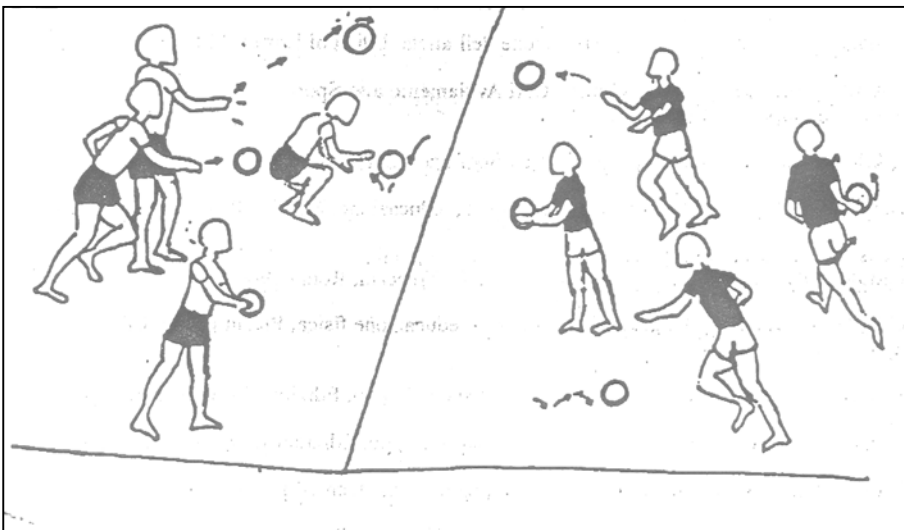


Figura 141 – La battaglia con i palloni

La battaglia con i palloni: si dividono i bambini in due squadre. Ogni squadra si dispone nel proprio campo. Tutti gli allievi hanno a disposizione una palla, abbastanza leggera (o da pallavolo o da ritmica). Ad un determinato segnale dell'insegnante le due squadre cominciano a lanciare le palle sul campo avversario e anche quelle che provengono dalla squadra opposta; dopo cinque o dieci minuti di lanci l'operatore ferma il gioco ed inizia a contare i palloni che sono in ogni metà del campo. Vince la squadra che ha meno palloni nel proprio spazio operativo.

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 24 DAL 28/02 AL 05/03/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > lanciare correre e saltare

ALLENAMENTO 1

- Esercizi di lancio (in varie modalità) in movimento a gruppi
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- Partenze da posizioni strane (5-6)
- Staffette (come da esempio) (2-3)
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Esercizi di lancio (in varie modalità) in movimento a gruppi
- GIOCO DI LANCIO: la battaglia dei palloni
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 25 DAL 06/03 AL 12/03/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > rotolare, strisciare

ALLENAMENTO 1

- Ripartire il campo in più zone con rotolamenti, strisciate, ecc. inserite nella corsa leggera
- Costruire percorsi simulando tunnel da superare con varie modalità
- Staffette con inseriti gli elementi precedenti
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 26 DAL 13/03 AL 19/03/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > rotolare, strisciare

ALLENAMENTO 1

- Ripartire il campo in più zone con rotolamenti, strisciate, ecc. inserite nella corsa leggera
- Costruire percorsi simulando tunnel da superare con varie modalità
- Staffette con inseriti gli elementi precedenti
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 27 DAL 20/03 AL 26/03/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > rotolare, strisciare

ALLENAMENTO 1

- Ripartire il campo in più zone con rotolamenti, strisciate, ecc. inserite nella corsa leggera
- Costruire percorsi simulando tunnel da superare con varie modalità
- Staffette con inseriti gli elementi precedenti
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 28 DAL 27/03 AL 02/04/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > rotolare, strisciare

ALLENAMENTO 1

- Ripartire il campo in più zone con rotolamenti, strisciate, ecc. inserite nella corsa leggera con il pallone se è possibile in palleggio
- Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche
- Staffette con inseriti gli elementi precedenti
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 29 DAL 03/04 AL 09/04/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > rotolare, strisciare

ALLENAMENTO 1

- Ripartire il campo in più zone con rotolamenti, strisciate, ecc. inserite nella corsa leggera con il pallone se è possibile in palleggio
- Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche
Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche
- Staffette con inseriti gli elementi precedenti
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

ALLENAMENTO 2

- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi
- allungamento (nel recupero) con esercizi per la respirazione

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 30 DAL 10/04 AL 16/04/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenati i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente)
- allungamento
- Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 31 DAL 17/04 AL 23/04/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenati i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente)
- allungamento
- Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 32 DAL 24/04 AL 30/04/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenano i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente)
- allungamento
- Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche Corsa calciata dietro mono 2 x 20 + 20 tocche > skip 2 x 20 + 20 tocche

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 33 DAL 01/05 AL 07/05/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenano i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente)
- allungamento
- Corsa calciata dietro 3 x 60 tocche > skip 3 x 60 tocche Corsa calciata dietro mono 2 x 20 + 20 tocche > skip 2 x 20 + 20 tocche

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 34 DAL 08/05 AL 14/05/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenano i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente e inserire nella corsa allunghi es. al fischio il primo allunga e va in coda)
- allungamento > addominali 2 x 20 > lombari 2 x 20 > seduti flesso estensioni arti superiori verso l'alto 2 x 20
- Corsa calciata dietro 1 x 60 tocche > skip 1 x 60 tocche > Corsa calciata dietro mono 1 x 20 + 20 tocche > skip mono 1 x 20 + 20 tocche > passo e stacco alternato 2 x 30 metri

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 35 DAL 15/05 AL 21/05/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenano i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente e inserire nella corsa allunghi es. al fischio il primo allunga e va in coda)
- allungamento > addominali 2 x 20 > lombari 2 x 20 > seduti flesso estensioni arti superiori verso l'alto 2 x 20
- Corsa calciata dietro 1 x 60 tocche > skip 1 x 60 tocche > Corsa calciata dietro mono 1 x 20 + 20 tocche > skip mono 1 x 20 + 20 tocche > passo e stacco alternato 2 x 30 metri

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 36 DAL 22/05 AL 28/05/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenano i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente e inserire nella corsa allunghi es. al fischio il primo allunga e va in coda)
- allungamento > addominali 2 x 20 > lombari 2 x 20 > seduti flesso estensioni arti superiori verso l'alto 2 x 20
- Corsa calciata dietro 1 x 60 tocche > skip 1 x 60 tocche > Corsa calciata dietro mono 1 x 20 + 20 tocche > skip mono 1 x 20 + 20 tocche > passo e stacco alternato 2 x 30 metri (se è possibile uscire per fare 6 x 60 metri in allungo)

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 37 DAL 29/05 AL 04/06/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenano i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente e inserire nella corsa allunghi es. al fischio il primo allunga e va in coda)
- allungamento > addominali 2 x 20 > lombari 2 x 20 > seduti flesso estensioni arti superiori verso l'alto 2 x 20
- Corsa calciata dietro 1 x 60 tocche > skip 1 x 60 tocche > Corsa calciata dietro mono 1 x 20 + 20 tocche > skip mono 1 x 20 + 20 tocche > passo e stacco alternato 2 x 30 metri (se è possibile uscire per fare 6 x 60 metri in allungo)

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 38 DAL 05/06 AL 11/06/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

**Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenano i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa**

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente e inserire nella corsa allunghi es. al fischio il primo allunga e va in coda)
- allungamento > scalzi camminare sulle punte 2 x 20 metri > camminare sui talloni 2 x 20 metri > camminare con rullata tallone avampiede 2 x 20 metri
- Corsa calciata dietro all'indietro 1 x 60 tocche > skip all'indietro 1 x 60 tocche (se è possibile uscire per fare 4 x 60 metri in allungo + 4 progressivi di 60 metri N.B. come incrementare la velocità senza stravolgere la tecnica di corsa)

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi

BASKET CUNEO PROPAGANDA settimana n. 39 DAL 12/06 AL 18/06/2000

ALLENATORE: ZAVATTARO-LASTELLA

**Obiettivi: SCHEMA MOTORIO DI BASE > giochi che concatenano i vari schemi
Inserimento di esercitazioni per la tecnica di corsa**

ALLENAMENTO 1

- 10' di corsa su due file (insegnare a correre lentamente e inserire nella corsa allunghi es. al fischio il primo allunga e va in coda)
- allungamento > scalzi camminare sulle punte 2 x 20 metri > camminare sui talloni 2 x 20 metri > camminare con rullata tallone avampiede 2 x 20 metri
- Corsa calciata dietro all'indietro 1 x 60 tocche > skip all'indietro 1 x 60 tocche (se è possibile uscire per fare 4 x 60 metri in allungo + 4 progressivi di 60 metri N.B. come incrementare la velocità senza stravolgere la tecnica di corsa)

ALLENAMENTO 2

- Riscaldamento con il pallone
- Percorsi a tempo con inseriti elementi di corsa, salto e lancio (balzi a piedi pari, a zig zag, slalom tra i coni, lanci di precisione, rotolamenti, passo del leopardo sul dorso e sull'addome, ecc.)
2 serie di un percorso della durata di 30- 40 secondi