



Esercizi difensivi

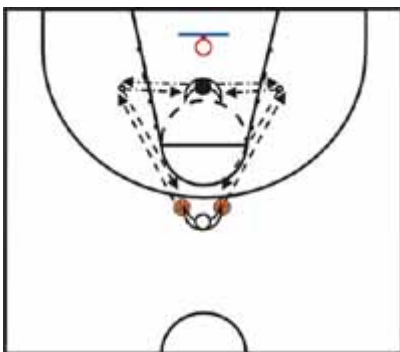
di Rick Dalatri

In questi esercizi compiamo gli stessi movimenti che si fanno in partita. Lavorare quotidianamente su questi, ci permette di diventare più efficienti e capaci di reagire invece di pesare come muoversi.

La maggior parte di queste esercitazioni, enfatizzano le qualità che il difensore ha sul campo. Molti dei movimenti avvengono lateralmente a destra e a sinistra anche se negli spostamenti difensivi, bisogna sapersi muovere avanti e indietro con la stessa velocità. Durante la loro esecuzione, ci deve essere controllo del corpo, equilibrio e coordinazione. Questi esercizi utilizzano il 1° passo, che sviluppi maggiormente nel lavoro per i piedi, per continuare poi in altri modi, al quale possono essere aggiunti: gli scivolamenti laterali, i veloci cambi di direzione ed i rimbalzi. Gli esercizi sono innumerevoli.

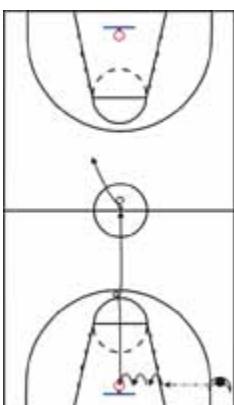
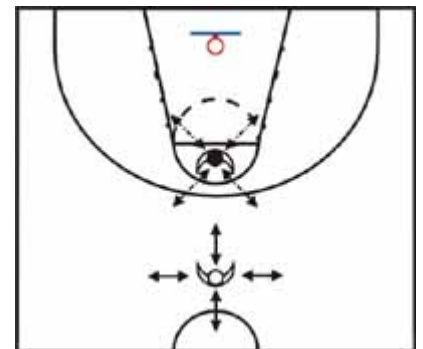
La cosa più importante è quella che gli esercizi devono essere fatti per 6/10" alla massima velocità e usati durante il condizionamento.

Ci sono esercizi esclusivamente per lo sviluppo delle qualità offensive, primariamente fatti con palla e senza, alla massima velocità e secondariamente per migliorare le qualità con la palla.



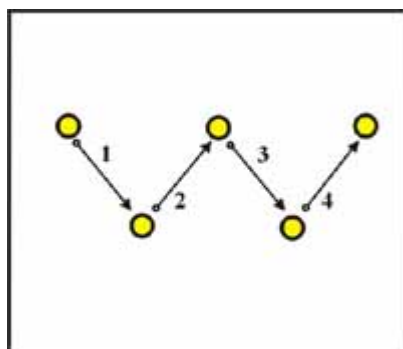
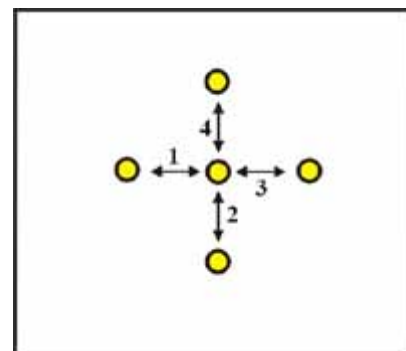
Il giocatore parte in posizione difensiva. Il suo compagno sta di fronte a lui ad una distanza di circa 3 metri con due palloni nelle mani. Il giocatore lancia una palla a destra e a sinistra. Chi è in posizione difensiva scivola a sinistra, mantenendo la fronte alla palla; la prende, eseguendo un passaggio di ritorno. Contemporaneamente, deve scivolare, mantenendo la fronte alla palla che passerà di nuovo al compagno (diagr. 1).

Due giocatori, uno di fronte all'altro, distanti circa 3 metri. Uno si trova in posizione difensiva muovendo i piedi ritmicamente, l'altro esegue un passo nelle quattro direzioni. Il giocatore in difesa si muove con due passi in quella direzione, recuperando sempre in posizione di partenza, il più rapidamente possibile (diagr. 2).



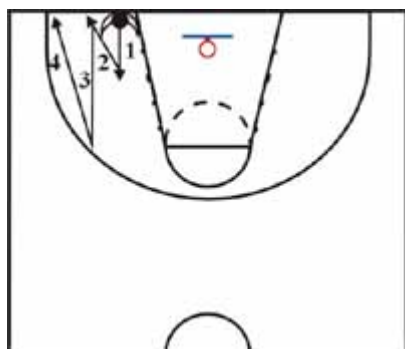
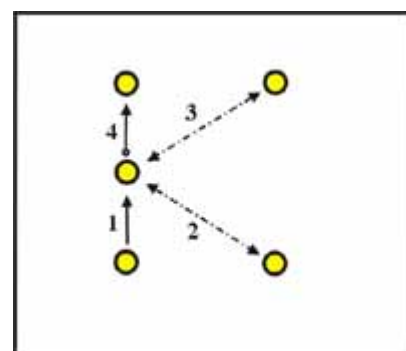
Si parte in un angolo del campo, fronteggiandolo. Scivolamento a canestro, giro, salto per 3 volte, il più rapidamente possibile. Sprintare fino alla linea dei 3 punti, girare, correndo indietro fino a metà campo, girare, nuovo sprint fino all'angolo opposto del campo e partire di nuovo. Ora eseguire l'esercizio con la palla. Partenza nello stesso punto. Palleggiare verso canestro, saltare, toccando il tabellone per 3 volte, schiacciare o eseguire un lay-up al quarto salto. Palleggiare, tagliando a destra e a sinistra, nella prima metà campo. Palleggiare a destra e a sinistra, nell'altra metà campo. L'esercizio finisce nell'angolo opposto a quello dove si è iniziato (diagr. 3).

Partenza da una linea, andare alla successiva, ritornare in mezzo, poi all'altra linea, ritornare nuovamente al centro e ripetere l'esercizio per il tempo stabilito. Ogni volta bisogna ritornare alla linea di mezzo. E' un esercizio eccezionale per i cambi di direzione. Fare 1 o 2 ripetizioni con la palla e 1 o 2 senza palla (diagr. 4)



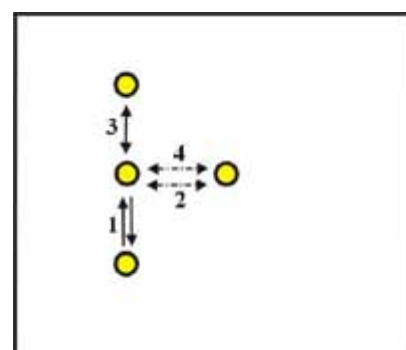
I 5 coni sono messi a 2 metri di distanza tra loro. Correre al primo cono, spostarsi al secondo e al terzo, corsa indietro fino al quarto cono. Fai 1 o 2 ripetizioni senza la palla e 1 o 2 con la palla (diagr. 5).

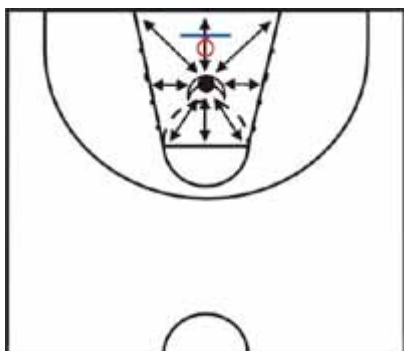
Correre fino al primo cono. Scivolamento diagonale fino al secondo cono e ritorno. Scivolamento sulla diagonale opposta fino al terzo cono e ritorno. Correre indietro per finire l'esercizio. Può essere fatto con la palla, sostituendo alla corsa, lo scivolamento (diagr. 6).



Correre fino alla prima linea e ritorno, corsa indietro fino alla seconda linea e ritorno. Il cambio di direzione dovrà essere eseguito rapidamente. Il peso del corpo sta sopra il centro di gravità. Lo stesso può essere eseguito con scivolamenti laterali (diagr. 7).

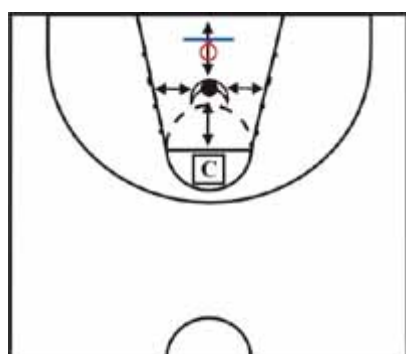
Correre fino al primo cono, scivolamento laterale al secondo cono e ritorno al primo cono. Correre fino al terzo cono. Cambiare direzione e correre indietro fino al cono centrale. Scivolamento laterale e ritorno, correre indietro fino all'ultimo cono. Può essere fatto anche con la palla, sostituendo alla corsa lo scivolamento (diagr. 8).





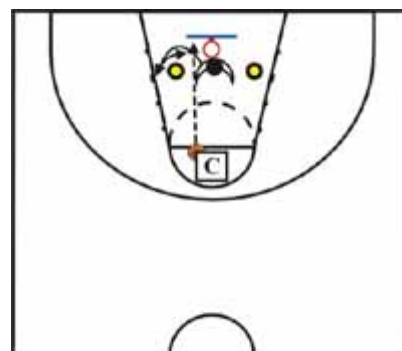
Il giocatore si trova in centro area. Reagisce al comando del coach, che dirà quale direzione prendere e come muoversi all'interno dell'area stessa (diagr. 9).

Il giocatore parte sulla linea di fondo vicino alla linea dove inizia l'area. Sprinta fino allo spigolo della lunetta. Il coach palleggia, con il giocatore che scivola di fronte a lui fino ad arrivare sulla linea di fondo. A questo punto il giocatore sprinta fino all'angolo opposto e ritorna indietro per ricominciare l'esercizio dalla parte opposta (diagr. 10).



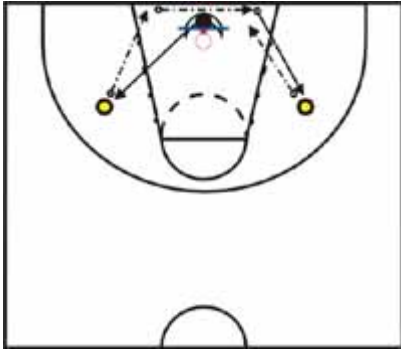
Il giocatore si trova al centro dell'area, avendo di fronte il coach che sta sulla linea di tiro libero. Il coach grida 4 ordini: 1) scivolamento destro 2) scivolamento sinistro 3) rimbalzo 4) tiro. Ciascun movimento è seguito da un recupero rapido indietro alla posizione di partenza (diagr. 11).

Il giocatore parte all'interno del cono sul lato destro dell'area. Salta sopra il cono e ritorna indietro. Come salta indietro, il coach lancerà la palla sul tabellone, il giocatore dovrà immediatamente andare a rimbalzo e saltare verso l'alto con un lancio. Ritournerà la palla al coach e ripeterà l'esercizio dall'altro lato. Eseguire 6 ripetizioni (diagr. 12).



Esercizio Nr. 13

Il giocatore sta in area di fronte al canestro. Il coach lancia la palla in alto sul tabellone. Il giocatore sale a prendere il rimbalzo. Ripeterlo per 6 ripetizioni.



Partenza sotto canestro. Sprint in diagonale verso l'esterno fino al cono, scivolamento indietro fino alla linea di fondo, scivolamento lungo la linea di fondo opposta, sprinta fino al cono, scivolamento indietro fino alla linea di fondo. Ripetere l'esercizio (diagr. 13).

Esercizio Nr. 15

Partenza sotto il tabellone, dalla parte del canestro. Porta una palla medica sopra la testa ed esegui rapidamente dei salti toccando il tabellone per 5". Immediatamente dopo questi 5", cambia la palla medica con una palla regolare fai lo stesso ancora per altri 5".