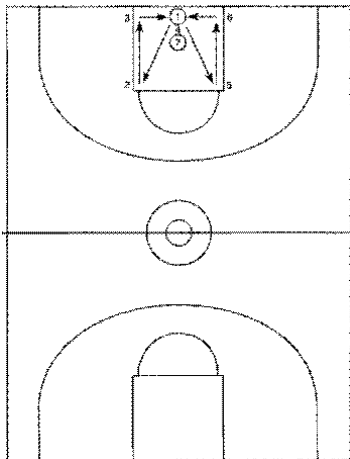


## ESERCIZI PER ALLENARE LA CONDIZIONE ATLETICA NEL BASKET

**Individuale n.1:** attraverso questo tipo di esercizio l'allenatore può valutare da vicino le capacità di movimento di un singolo giocatore.



- 1 - Iniziate sotto il canestro di fronte alla vicina linea di fondo.
- 2 - Scivolamento difensivo indietro/scivolata difensiva – il piede sinistro conduce
- 2 - 3 Sprint
- 3 - 4 Scivolamento difensivo laterale (1-2 passi) – di fronte alla vicina linea di fondo
- 4 - 5 Scivolamento difensivo indietro/scivolo difensivo piede destro conduce
- 5 - 6 Sprint
- 6 - 7 Scivolamento difensivo laterale /1-2 passi) – di fronte alla vicina linea di fondo
- 7 - Ripetere

**Nota:** se diversi giocatori sono coinvolti, dopo che il primo giocatore ha eseguito il suo esercizio in un tempo prestabilito (da 15 a 60 secondi) o ha fatto un predeterminato numero di andate e ritorni, il giocatore successivo si avvicina immediatamente nella posizione attiva. A seconda dello scopo dell'allenamento, 3 giocatori per corsia è l'ideale. Con un po' di pratica 2 o anche 3 giocatori per corsia possono eseguire l'esercizio contemporaneamente.

### Variazioni

1. Iniziate con 3 "tap-in" sul cerchio o sul tabellone. Scivolamento difensivo laterale dalla posizione 1 alla 3, corsa all'indietro dalla posizione 3 alla 2, sprint dalla posizione 2 alla 4 e fate 3 "tap-in" cerchio e tabellone. Ripetere sul lato opposto.
2. Usare 2 o più canestri, provate delle corse individuali o di squadra.
3. L'allenatore chiama ad alta voce il numero di una posizione. Il giocatore esegue uno scivolamento difensivo laterale, uno scivolamento difensivo indietro, corre indietreggiando o spinta verso la posizione indicata. La posizione del giocatore e il numero chiamato stabiliscono lo schema di movimento (per es. il giocatore inizia in posizione 1, l'allenatore chiama 5 e il giocatore effettua uno scivolamento difensivo laterale fino alla posizione 1; l'allenatore chiama 3, il giocatore effettua uno scivolamento difensivo laterale fino alla posizione 3 e così via.)

### GLOSSARIO

**Sprint:** correre velocemente per una breve distanza. Due variabili meccaniche influenzano la velocità: lunghezza e frequenza della falcata. L'obiettivo di un atleta è di migliorare al massimo queste due variabili.

**Scivolamento difensivo all'indietro:** Il centro di gravità del corpo è basso; la schiena è dritta; le ginocchia sono piegate; il busto e la testa sono fermi e il viso è rivolto in direzione opposta a quella di corsa; le braccia e le mani sono in posizione difensiva (pronta).

Nota: tutto il movimento è generato dagli addominali inferiori ed il bacino. Sollevate il piede davanti, spingete con il piede di dietro, stendete ed esercitate una spinta con il piede davanti – ripetete.

Fonte: Greg Brittenham, *L'allenamento della condizione atletica nel basket* – Calzetti Mariucci editori

© Copyright: HUMAN KINETICS – U.S.A.

© Copyright: 1997 Calzetti-Mariucci – Linea Editoriale