



Preparazione precampionato: Pallacanestro

a cura di **Gianni Cedolini**: Preparatore fisico pallacanestro.

Stagione 2017 /2018

3[^] - 4[^] settimana di lavoro

Con la terza settimana l'allenamento sta per entrare nella modalità standard, i giocatori li abbiamo conosciuti, le nuove metodiche di lavoro sono state apprese, il carico è stato distribuito e tutti hanno avuto il periodo di adattamento in funzione del loro livello di partenza.

A questo punto l'attenzione sarà rivolta soprattutto al lavoro specifico sia per la parte condizionale che per la parte tecnico / coordinativa. Il programma deve prevedere il consolidamento delle capacità e abilità di ciascun giocatore anche in funzione degli impegni agonistici che saranno sempre più importanti.

I tornei o le coppe al quali la squadra partecipa dovranno già dare indicazioni tecnico tattiche all'allenatore in funzione del campionato quindi inizia la "pressione agonistica" con i primi match e le prime valutazioni.

Il livello di intensità dovrà raggiungere quello di gioco di conseguenza si va verso il massimo richiesto dai movimenti in campo per ciascun giocatore, con la richiesta che anche a livello metabolico i tempi di lavoro e recupero siano quelli di gioco.

Di seguito una proposta di allenamento settimanale divisa per obiettivi che andranno, chiaramente, modulati in base alle capacità, all'età e alla disponibilità dei giocatori.

Rapidità e agilità specifica:

Tipologia:

Andature e movimenti tecnici negli spazi del campo che caratterizzano il gioco della pallacanestro. Esercizi di sensibilizzazione e ritmizzazione dell'appoggio dei piedi attraverso l'utilizzo delle righe, della scaletta, dei cinesini.

Movimenti specifici di reazione ad uno stimolo o segnale tipico del gioco (visivo, uditivo)

Gare 1 contro 1 senza palla su spazi ridotti inserendo cambi di direzione e senso.

Volume e carico:

20/30' all'inizio dell'allenamento con rapporto lavoro / recupero 1:4

Tempo di lavoro dai 3 ai 7"

8/10 reps per ciascun esercizio

Forza:

Programma che prevede due tabelle di lavoro distinte: una dedicata agli esercizi tradizionali con il lavoro dedicato alla forza dinamica, il secondo dedicato alla forza funzionale al giocatore con proposte altamente coordinative con interventi combinati tra arti superiori e inferiori. L'espressione di forza ricercata sarà quella esplosiva.

nella prima parte della seduta di lavoro tradizionale sarà opportuno dedicare una parte di lavoro

con esercizi specifici mirati alla stabilizzazione del core.

Microciclo settimanale:

4 sedute di allenamento della durata di 45' alternando le 2 proposte.

Lavoro metabolico:

Microciclo settimanale:

Il volume complessivo dedicato a questa capacità dovrà essere di circa 40% del lavoro tecnico con un 10% dedicato al lavoro metabolico specifico senza palla. Quindi nel caso di 5 allenamenti di 90' per un totale di 4h30' , 1h45' al lavoro con palla e circa 20' al lavoro a secco.

Rapporto 1:1 o 1:2 con un tempo di lavoro di 15/20" , il resto con esercizi specifici con la palla gestiti direttamente dall'allenatore con l'ausilio del preparatore con la funzione di modulatore del carico.

Lavoro individuale:

Ogni giorno i giocatori dovranno dedicare 20'/30' del tempo alla prevenzione degli infortuni con una scheda personalizzata in funzione dei risultati emersi nei test funzionali e degli infortuni pregressi. Personalmente individuo tre macro aree di lavoro:

- Stabilizzazione corpo
- Prevenzione Caviglia e CV
- Mobilità e flessibilità

Per ogni macro area il preparatore preparerà 8/10 ex, i giocatori all'inizio della seduta dovranno attivarsi con gli esercizi indicati (capita che qualche "sfortunato" debba lavorare su tutte e tre le macro aree allora limito il numero di esercizi).

Il volume di lavoro totale del microciclo settimanale sostanzialmente rimarrà invariato rispetto alla seconda settimana aumentando la parte tecnica / specifica, nella quale l'allenatore potrà inserire esercitazioni a tutto campo anche in situazioni agonistiche con massima intensità con l'accortezza di dare un tempo di recupero in funzione del modello prestativo della partita.

Anche nelle situazioni di gioco a metà campo verrà richiesta la massima intensità e spostamenti specifici.

Nella settimana e al termine della settimana potrà essere organizzata le **amichevoli o i primi tornei** durante la quale è fondamentale modulare il minutaggio di ciascun giocatore in campo.

Proposte parte tecnica:

Tiro:

Al termine delle sedute di forza è importante che i giocatori eseguano una sessione di tiro di circa 30' curando la tecnica e riprendendo la coordinazione specifica del gesto.

Gioco:

Situazioni agonistiche tutto campo 4 vs 4 e 5 vs 5 con circa 1' di lavoro e 1' di recupero (esempio 3 quartetti eseguono una partita a 3 campi. Un quartetto riposa. Al termine l'allenatore darà sempre delle indicazioni tattiche o tecniche.

Situazioni di gioco sovrannumero 4vs2 o 3vs2 con handicap.

Situazioni di costruzione del contropiede primario e secondario.

Tabella riferita alle ore di allenamento, nel caso non si abbia la possibilità di lavorare con la doppia seduta, il volume diminuirà ed in percentuale verranno calcolate le varie modalità:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Fisico	1	1	1	2	1	Partita	0
Tecnico	30'	3	2	2	3		0

Tabella riferita al programma di lavoro specifico:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Fisico	Forza tradizionale + tiro	Forza funzionale + tiro	Forza tradizionale + tiro	Forza funzionale + tiro	Individuale	Individuale	0
Tecnico	30' Agility – Fondamentali palla – 1vs1 – 3vs3	Stabilizzazione – Metabolico a secco e con palla -	30' Agility – Fondamentali palla – 1vs1 – 3vs3	Stabilizzazione – Metabolico a secco e con palla -	30' Agility – – Metabolico a secco e con palla -	Partita 5vs5	0

Con questo articolo si concludono le riflessioni per impostare il lavoro all'inizio di una stagione le settimane successive che delineeranno la routine settimanale in attesa dell'inizio del campionato.

Tengo a precisare che queste proposte dovranno essere adattate alle necessità dei giocatori. Per qualsiasi informazione, chiarimento o suggerimento è possibile contattarmi scrivendo a info@preparazioneatletica.it

Agosto 2017

Gianni Cedolini