



Agilità

Bill Foran è stato fondatore ed ex-presidente della NBCCA, l'associazione dei preparatori atletici della NBA. Ricopre questo ruolo nei Miami Heat da 14 anni, ora anche come assistente allenatore/preparatore atletico. Ha iniziato a Washington State e poi è passato alla Miami University. E' autore di due libri sull'argomento, di cui uno anche con altri preparatori atletici dell'NBA

Per un giovane atleta ambizioso, il miglior modo per raggiungere nuovi livelli di prestazione nel basket è diventare un atleta completo. Ciò è vero sia che tu competi a livello juniores, sia tu cerchi un posto in una squadra universitaria, sia che tu aspiri al livello più alto del basket: l'NBA.

Tutti i livelli di competizione di basket, dalla scuola media fino al professionismo, richiedono gli stessi tipi di movimento ad ogni giocatore. Si deve sprintare, cambiare direzione, girarsi e correre, esplodere in verticale una - due - tre volte, accelerare con diverse angolazioni, muoversi da un lato all'altro con incrementi improvvisi di velocità in direzioni opposte. Le combinazioni di questi movimenti sono infinite, perchè il gioco è del tutto imprevedibile.

L'abilità di un giocatore di leggere e reagire in ogni situazione di difesa o d'attacco è l'essenza dell'intelligenza cestistica. L'abilità del giocatore d'applicare un'abilità specifica richiesta dal basket in ogni partita è determinata dalla sua possibilità di muovere velocemente e in modo efficace il suo corpo.

Per agilità ci si riferisce all'essere capaci di cambiare la direzione del proprio corpo velocemente, esplosivamente, efficacemente e in equilibrio (sotto controllo). Così come tirare i tiri liberi è un'abilità altamente tecnica che richiede ore d'esercizio disciplinato, così è per l'agilità. I giocatori che non riescono a muoversi rapidamente, senza dubbio, si troveranno in difficoltà in entrambe le estremità del campo, specie se i giocatori avversari migliorano la loro agilità. Questo ci porta a formulare una regola non scritta della pallacanestro:

AD OGNI TUO AUMENTO DI LIVELLO NELLA COMPETIZIONE, I PUNTI DEBOLI SARANNO SEMPRE PIU' EVIDENTI.

Non v'è dubbio che l'allenamento dell'agilità debba essere parte integrante del costruire un giocatore completo. Per raggiungere questo risultato, si devono esercitare le abilità cestistiche sia dentro, sia fuori del campo.

LAVORO D'AGILITA': INDIVIDUALE E DI SQUADRA

COMPLETA IL QUADRATO

¥ Il giocatore inizia l'esercizio nell'angolo in basso a sinistra rispetto alla linea di tiro libero.

¥ 4 giri consecutivi sono compiuti lungo il perimetro dell'area: 2 in senso orario (giri 1 & 3), 2 in senso antiorario (giri 2 & 4).

¥ Al "via!", il giocatore sprinta in avanti lungo la linea dell'area parallela alla linea laterale. Dopo aver raggiunto l'estremità della linea di tiro libero, esegue scivolamenti difensivi a destra fino a raggiungere l'angolo opposto della lunetta., poi scivola a sinistra verso il punto di partenza. Corre all'indietro fino all'angolo basso dell'area e poi esegue scivolamenti difensivi fino all'angolo sinistro.

¥ Una volta raggiunto il punto di partenza, inverte il senso del percorso e ripete l'esercizio nell'altra direzione.

¥ Dopo aver completato un giro orario e uno antiorario, ripete il movimento

¥ 4 giri completi del percorso costituiscono un esercizio.

CORSA A STELLA IN AREA

¥ Il giocatore dispone un punto di riferimento (nastro adesivo o cono) al centro dell'area.

¥ Il giocatore corre verso ogni angolo dell'area. Corre indietro verso il centro, poi corre verso l'angolo successivo fino a quando non ha toccato con i piedi tutti e quattro gli angoli.

¥ Completa due ripetizioni ciascuna dei seguenti cinque diversi movimenti:

- Sprint in avanti verso l'angolo, sprint indietro verso il centro.
- Corre all'indietro verso l'angolo, scatta in avanti verso il centro.
- Esegue scivolamenti laterali verso l'angolo e poi scivolamenti all'indietro verso il centro.
- Esegue scivolamenti verso l'angolo, scatta indietro verso il centro.
- Scatta verso l'angolo, esegue scivolamenti all'indietro verso il centro.

SCIVOLAMENTO LATERALE A COMANDO

¥ Disposto sulla linea di tiro libero, il giocatore assume una posizione di partenza (gambe piegate), mentre l'allenatore è alle sue spalle.

¥ Al "via!", il giocatore scivola verso destra lateralmente verso la linea laterale, senza incrociare i piedi.

¥ Quando sente il battito di mani dell'allenatore, il giocatore inverte la direzione rapidamente verso l'altro lato del campo e continua a cambiare direzione non appena sente il battito di mani dell'allenatore.

¥ L'allenatore cerca di battere le mani in modo imprevedibile, affinché il giocatore sia sempre pronto a cambiare direzione velocemente in ogni istante.

¥ L'esercizio può essere effettuato singolarmente o con l'intera squadra. Se attuato con l'intera squadra, dividere la squadra a metà. Una metà lavora mentre l'altra riposa.

Durata: dagli 8 ai 10 secondi

Cambi di direzione durante l'esercizio: da 4 a 6

Intensità: da bassa a massima (secondo la fase)

Tempo di recupero: da 30 a 60 secondi (secondo l'intensità)

RICEZIONI DI RIMBALZO

¥ Posto ad una distanza che va dai 3 ai 5 metri da un muro, il giocatore, con entrambe le mani sulla palla, assume una posizione di partenza atletica, con i piedi leggermente più divaricati del normale normale. La palla è tenuta bassa, vicina al suolo.

¥ Il giocatore lancia il pallone basso contro il muro con una certa inclinazione e scivola lateralmente per riprenderlo, ma non incrocia mai i piedi. Una volta che la palla è ripresa, la lancia nuovamente contro il muro, ma nella direzione opposta ed esegue uno scivolamento per recuperarla. Continua a lavorare da un lato all'altro.

¥ Il pallone deve essere lanciato basso (da 30 a 45 cm.) contro il muro, cos' da avere un effetto di rotazione quando ritorna nelle mani del giocatore.

¥ Non passare il pallone dal petto contro il muro, ma cercare di fare come un passaggio in sottomano, con due mani che ricevono e passano sempre.

Durata: da 10 a 15 secondi

Cambi di direzione durante l'esercizio: da 4 a 6

Intensità: da bassa a massima (secondo la fase)

Tempo di recupero: da 30 a 60 secondi (secondo l'intensità)

Numero di ripetizioni: da 6 a 12 (secondo la fase)

Quest'articolo è tratto dal libro "NBA Power Conditioning", Human Kinetics.