

**“Programmazione fisica di un settore
giovanile di Pallacanestro”
ORGANIZZAZIONE DELL’ALLENAMENTO
Prof. Claudio Mazzaufu**



Modello di Pallacanestro Integrata

Sintesi dei 3 aspetti

- **Tecnico/tattico**
- **Fisico**
- **Mentale**

UNA DEFINIZIONE di Coach

Andrea Capobianco

“La pallacanestro moderna va considerata come sistema integrato di aspetti tecnico-tattici, fisici e psicologici, al centro del quale c’è il giocatore inteso come uomo”

ALLENAMENTO

“COSTRUZIONE”



“PRESTAZIONE”



Allenamento di COSTRUZIONE

RIFERITO AI GIOVANI

- **Crea i presupposti per le future prestazioni sotto tutti gli “aspetti”**
- **La partita NON ha priorità assoluta ma deve essere usata come un mezzo di controllo del processo di crescita sportiva**

Allenamento di PRESTAZIONE

RIFERITO AGLI ATLETI “SENIOR”

- **Esaltazione massima di tutti gli aspetti che concorrono alla prestazione**
- **La partita HA priorità assoluta e tutto è finalizzato al RISULTATO SPORTIVO**

Il giocatore di basket, nelle sue caratteristiche fisico-atletiche deve essere: forte, resistente, flessibile, agile.



I PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO MODERNO

- **L'ALTERNANZA DELLE ESERCITAZIONI**
(Generali-Speciali-di Gara)
 - *Sviluppo "PARALLELO"*
- **LA RICCHEZZA DEI MEZZI**
 - *"Multilateralità" generalizzata ed estensiva*
 - *"Multilateralità" speciale ed intensiva*

OPINIONE “PERSONALE”

- **Al contrario dell’atleta di uno sport individuale (es. atletica leggera) il giocatore spesso non riesce ad esprimere “ INTENSITA’ ” nelle esercitazioni a carattere generale o speciale (soprattutto con sovraccarichi o senza palla)**

La “questione” DEL RECUPERO

- ***DURANTE “L’UNITA” DI ALLENAMENTO***
- ***TRA I VARI ALLENAMENTI***
- ***TRA I VARI PERIODI DI PREPARAZIONE***

Esempio di lavoro Under 15 T.B.



Programmazione



Argomenti tecnico/tattici

- **Miglioramento individuale: tecnico/tattico, fisico**

Attacco

- **Sviluppo del Contropiede**
 - creare un vantaggio
 - mantenere un vantaggio
 - uso del passaggio
 - spacing/timing

Programmazione



- **1c1 con palla; 1c1 senza palla**
 - tecnica individuale
 - letture
 - prendere un vantaggio
 - mantenere un vantaggio
- **Collaborazioni offensive**
 - semplici: spacing/timing
 - spazature 4 esterni 1 interno
 - complesse: uso dei blocchi lato debole, lato forte, sulla palla; spacing/timing

Programmazione



- **Costruzione di un sistema d'attacco organizzato, basato su passaggi, tagli, rimpiazzi ed eventualmente uso dei blocchi (vedi diagrammi allegati)**
- **Idea di attacco alla zona: spazi e tempi vs zona**
- **Fondamentali individuali offensivi**

Programmazione



Difesa

- **Difesa del Contropiede**
 - fermare la palla
 - intasare l'area
 - accoppiarsi rapidamente

Programmazione



- **Difesa 1c1 sulla palla**
 - uso dei fondamentali difensivi
 - negare una linea diretta verso il canestro
 - spingere sul fondo quando è possibile
- **Difesa 1c1 sull'uomo senza palla**
 - posizionamento*
 - uso dei fondamentali difensivi
 - forte anticipo vicino alla palla
 - difesa sui tagli
 - tagliafuori

Periodizzazione



- **Agosto/Settembre**

- Periodo “introduttivo”, con l’idea di inserire i primi concetti riprendendo quanto fatto nei 2 anni precedenti
- Test fisici
- Concetto difensivo generale: intensità- pressione- anticipo- energia
- CP
- Introduzione “run and jump”: difesa pressante con raddoppi
- 1c1 con palla: PV
- Miglioramento individuale



Periodizzazione

- ***Ottobre- Novembre- Dicembre***
 - Sviluppo del contropiede: spacing, uso delle corsie, uso dei passaggi
 - Difesa del contropiede
 - Run and jump
 - Difesa sull'uomo con palla
 - Collaborazioni offensive semplici + hand off come lettura
 - Rimesse
 - 1c1 con palla: PV
 - 1c1 senza palla
 - Posizionamento difensivo
 - Miglioramento individuale

Periodizzazione



- ***Gennaio- Febbraio***
 - **Situazioni codificate: ultimi secondi, rimesse ecc.**
 - **Collaborazioni offensive complesse: blocchi lontano dalla palla**
 - **1c1 con palla: PV**
 - **Collaborazioni difensive**
 - **Miglioramento individuale**

Periodizzazione



- **Marzo- Aprile- Maggio**
 - Letture ed uso dei fondamentali (individuali e di squadra) all'interno di un sistema organizzato
 - Collaborazioni offensive complesse: blocchi sulla palla
 - Attacco alla difesa a zona
 - Difesa a zona (?)
 - Miglioramento individuale

- **Giugno**
 - Miglioramento individuale Tecnico/Fisico

Categoria U14/U15



**3-5 sedute settimanali
della durata di 90'-120'**

intervento fisico-atletico: 2 volte settimanali (30' ca)

**Post season: 4-5 allenamenti, di cui 2 di carattere
fisico-atletico**

Esempio di una unità di Allenamento

10' Fondamentali individuali - tecnica di tiro, tiro col contatto

10' Stretching dinamico/andature

5' Lavoro per i piedi- funicelle, scalette

10' Fondamentali individuali - piedi + partenze + conclusioni

20' 1c1 difesa

- 1c1 da situazione statica (piedi vivi per difendere!)

- 1c1 + appoggio da situazione dinamica (“piede d’anticipo”)

15' 3c3 ½ campo + CP

15' 5c5

5' Tiri liberi (%)

5' Defaticamento- scarico, posture



Esempio di una unità di Allenamento con intervento fisico

1h Lavoro a stazioni (3x20')

-Tecnica: F.I. passaggio

-Tecnica: F.I. tiro

-Lavoro fisico: preparatore



10' tiro (quantità): gare a squadre/tempo

20' gioco: 4c4c4/ 5c5



Programmazione

- **PRE CAMPIONATO**

- *Periodo di Preparazione o Preparatorio*

- **CAMPIONATO**

- *Periodo delle Partite o Agonistico o Competitivo*

- **POST CAMPIONATO**

Programmazione

- **Annuale (macrocicli)**
- **Mensile (mesocicli)**
- **Settimanale (microcicli)**
- **Giornaliera (singola o doppia)**
- **Singolo allenamento (unità o seduta)**

Unità di allenamento

- *Fase di Riscaldamento o Preparatoria*
- *Fase Centrale o di Allenamento*
- *Fase Finale o di Defaticamento*

L'ORGANIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI

- Esercizi a carattere **GENERALE**
- Esercizi a carattere **SPECIALE**
- Esercizi di **GARA e SIMILI (SPECIFICI)**



IL “CORRETTO” UTILIZZO DEL SEGMENTO PIEDE

- **Mobilità-Sensibilizzazione-Potenziamento**
 1. **Con esercizi da “seduti”**
 2. **Con esercizi da “in piedi”**
 3. **Con l’utilizzo di “attrezzi” per la propriocettiva**
 4. **Con andature analitiche e tecniche**
 5. **Con balzelli sul posto e in avanzamento**
 6. **Con rimbaldi tra over**
 7. **Con esercizi di rapidità**

IL POTENZIAMENTO METABOLICO

- **Corsa continua (MAI superiore a 20'-30')**
- **Corsa progressiva (max. km3)**
- **Corsa con cambi di ritmo**
- **Fartlek (modificato)**
- **C.C.V.V.**
- **Yo-Yo Training**
- **Spole – “Albero di natale” – lavori a “quadrati e/o rettangoli”**
- **Sprint Training**

IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE

1. A carico naturale
2. Con corsa o esercizi vari in salita
3. Con leggeri sovraccarichi
4. Con uso di elastici
5. Con l'uso del bilanciere

(solo apprendimento delle tecniche di “alzata”
nei giovani sotto i 15 anni)

La programmazione “fisica-atletica”



*Iniziazione
del livello di efficienza
potenziale coordinativa e condizionale
dell'atleta*

OBIETTIVI

nel lavoro fisico/atletico per le categorie giovanili

1. Favorire una crescita muscolo scheletrica equilibrata;
2. Prevenire e correggere vizi posturali
3. Evitare l'aumento del grasso corporeo tramite consigli sull'alimentazione;
4. Sviluppare la forza in maniera progressiva rispettando le tappe della crescita, ed essere in grado di esprimerla sotto tutte le sue "espressioni": VELOCE-ESPLOSIVA-ELASTICA-REATTIVA- RESISTENTE-ISOMETRICA
5. Sviluppare la reattività e rapidità del segmento piede in forma generale e, man mano, sempre più specifica per il basket;
6. Sviluppare tutte le componenti metaboliche

PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO 2008 – 2009




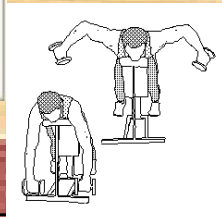
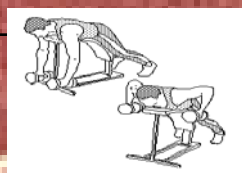
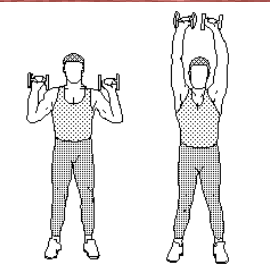
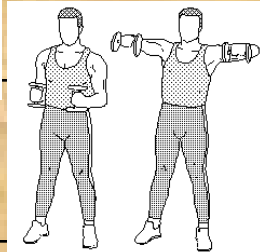
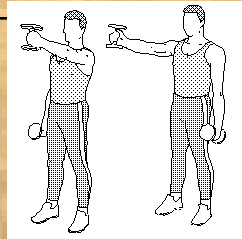
Giovedì 21.08.08	<u>Mattina - Campo scuola</u> Ore 9.00 - Tutti: atletica.	<u>Pomeriggio - Palazzetto</u> Ore 17 – Atletica + basket
Venerdì 22.08.08	<u>Mattina - Campo scuola</u> Ore 9.00 - Tutti,: atletica.	<u>Pomeriggio - Palazzetto</u> Ore 17.00 - ATLETA.1-ATI.2 ATL3: TEST POSTURALE; Ore 18.00 - atletica; Ore 18.45 - basket.
Sabato 23.08.08	<u>Mattina - Campo scuola</u> Ore 9.00 - Tutti: atletica.	<u>Pomeriggio - Palazzetto</u> Ore 17.00 - ATLETA.4-ATI.5 ATL6: TEST POSTURALE; Ore 18.00 - atletica; Ore 18.45 - basket.
Domenica 24.08.08	<u>Mattina</u> RIPOSO	<u>Pomeriggio</u> RIPOSO
Lunedì 25.08.08	<u>Mattina - Campo scuola</u> Ore 9.00 - Tutti: (TEST) + atletica Sprint m. 20 e 30 + lavoro aerobico	<u>Pomeriggio - Palazzetto</u> Ore 15.30: Basket + presentazione squadra
Martedì 26.08.08	<u>Mattina - Palestra Wellness + Campo Scuola</u> Ore 9.00 - PICCOLI + “giovani” : Pesi. Ore 11.00 - LUNGHI: Pesi.	<u>Pomeriggio - Palazzetto</u> Ore 18.00 - atletica; Ore 18.45 - basket.
Mercoledì 27.08.08	<u>Mattina - Campo scuola</u> Ore 9.00 - Tutti: (TEST) + atletica. Spola m.10+10x10 + lavoro aerobico	<u>Pomeriggio - Palazzetto</u> Ore 18.00 - basket;
Giovedì 28.08.08	R I P O S O .	<u>Pomeriggio - Palazzetto</u> Ore 18.00 - basket;



ACHILLE 1

-WARM UP 8/10' Ciclette
- Stretching come da programma



Sequenza A	Esercizio		Serie	Ripetizioni	Riposo
A1	Alzate ruotate		2	6 - 8	0
A2	Aperture		2	6-8	0
A3	Tirate		2	6 - 8	120''
Sequenza B	Esercizio		Serie	Ripetizioni	Riposo
B1	Distensioni		2	8 - 10	0
B2	Fly		2	8 - 10	0
B3	Alzate frontali alternate		2	8 - 10	120''

TEST D'INGRESSO E TEST DI CONTROLLO

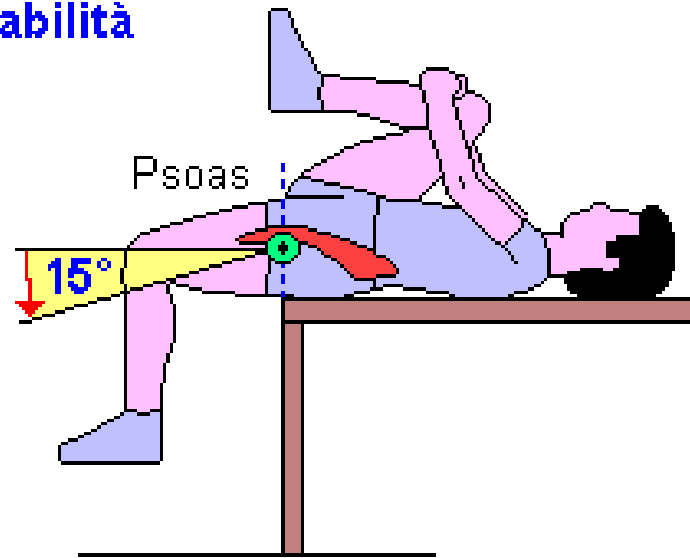
- **TEST STRUTTURALI – POSTURALI**

- **TEST FISICI**

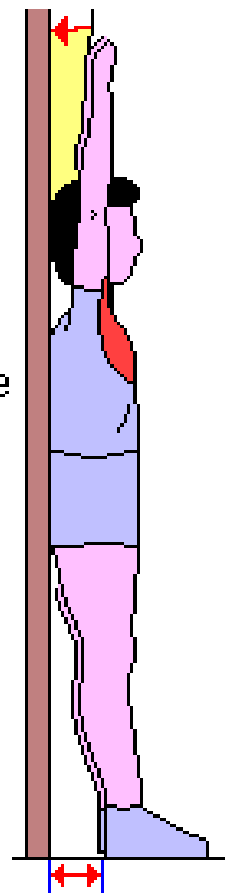


Test di mobilità

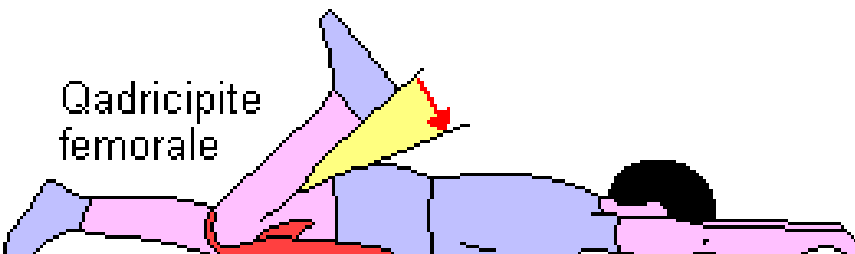
Alcuni test di articolabilità



Gran pettorale



Estensori del busto



Estensori della coscia



Osservazione dell'atleta



La valutazione delle funzionalità



Squat test globale



Test adduttori analitico

La valutazione delle funzionalità in ambito OSTEOPATICO



RELAZIONE ATLETI

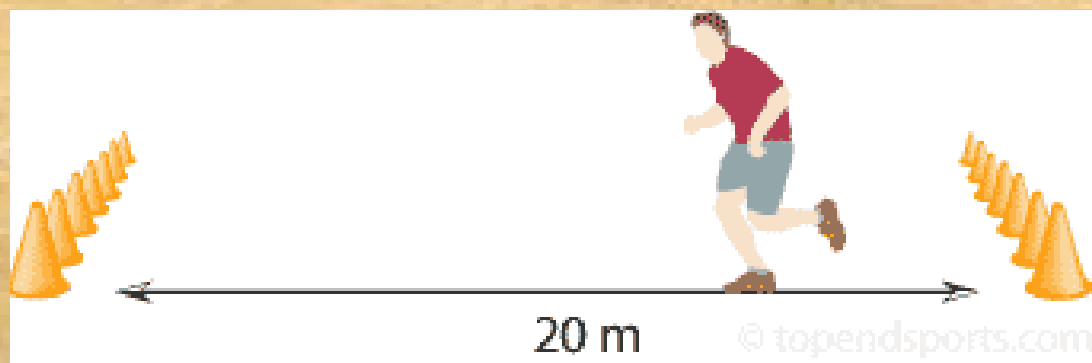
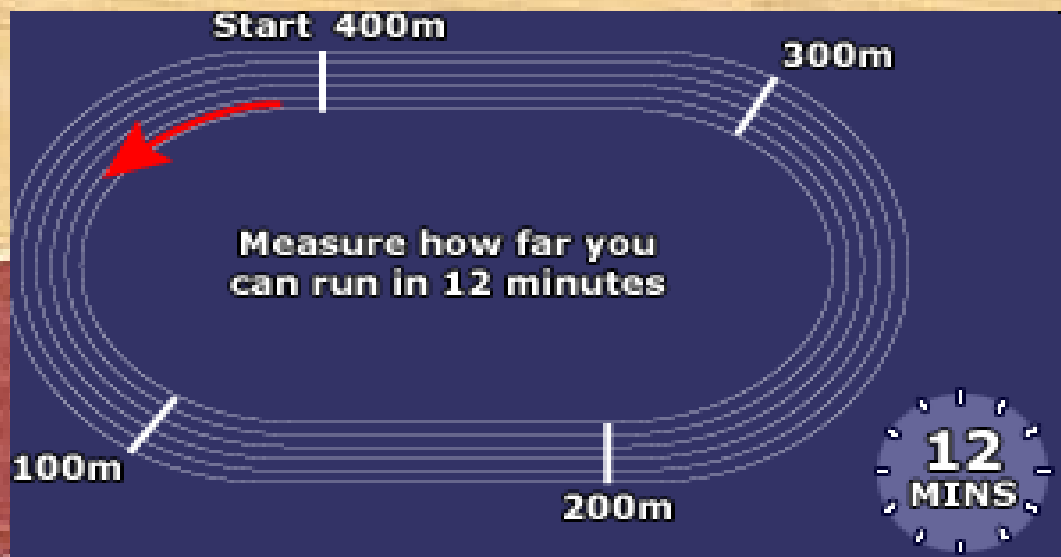


TERAMO BASKET
settore giovanile

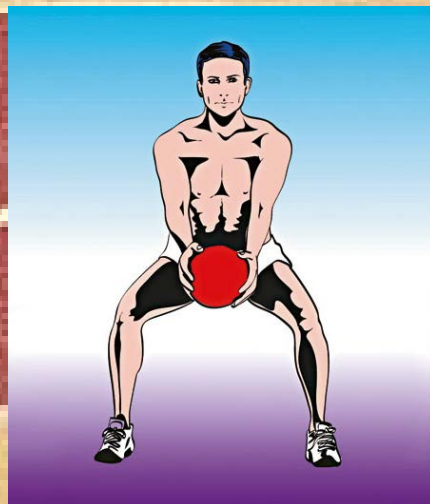
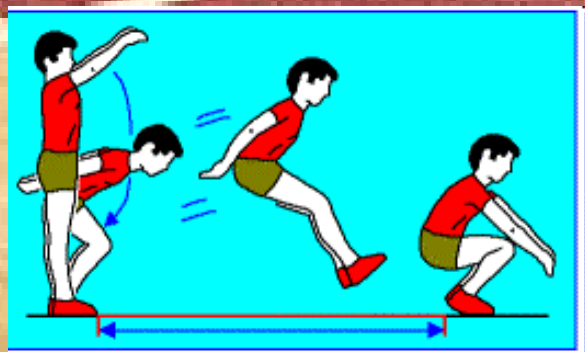
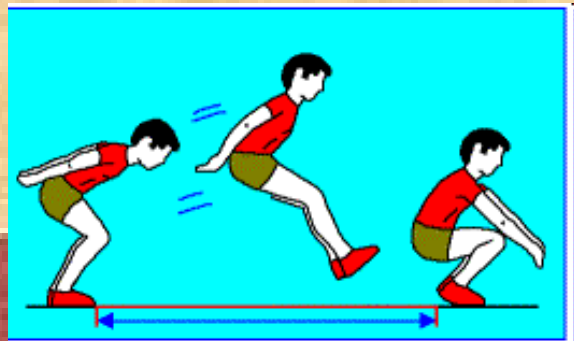


Daniele 	In accrescimento. Elevati scompensi strutturali. NON PUO' SOPPORTARE CARICHI DI LAVORO ELEVATI.
Francesco 	In accrescimento. Asimmetria posturale. DA MONITORARE COSTANTEMENTE
Sandro 	In accrescimento. Asimmetria posturale GRAVE. NON PUO' SOPPORTARE CARICHI DI LAVORO ELEVATI
Giuseppe 	Problematice strutturali. DA MONITORARE COSTANTEMENTE
Alessandro 	In accrescimento. GRAVI scompensi strutturali. PROPORRE SOLO CARICHI DI LAVORO INDIVIDUALIZZATI
Achille 	Problematice strutturali. DA MONITORARE COSTANTEMENTE
Michelangelo 	Problematice strutturali. DA MONITORARE COSTANTEMENTE
Alex 	Problematice strutturali. DA MONITORARE COSTANTEMENTE
Luigi 	GRAVI PROBLEMI DI SALUTE. Presente problematiche strutturali. NON IDONEO ALLA PRATICA SPORTIVA FINO A COMPLETA <u>GUARIGIONE.</u> DA MONITORARE COSTANTEMENTE
Davide 	Elevati scompensi strutturali. DA MONITORARE COSTANTEMENTE
Francesco 	Caviglie in pessimo stato. In fase di riabilitazione. DA MONITORARE COSTANTEMENTE

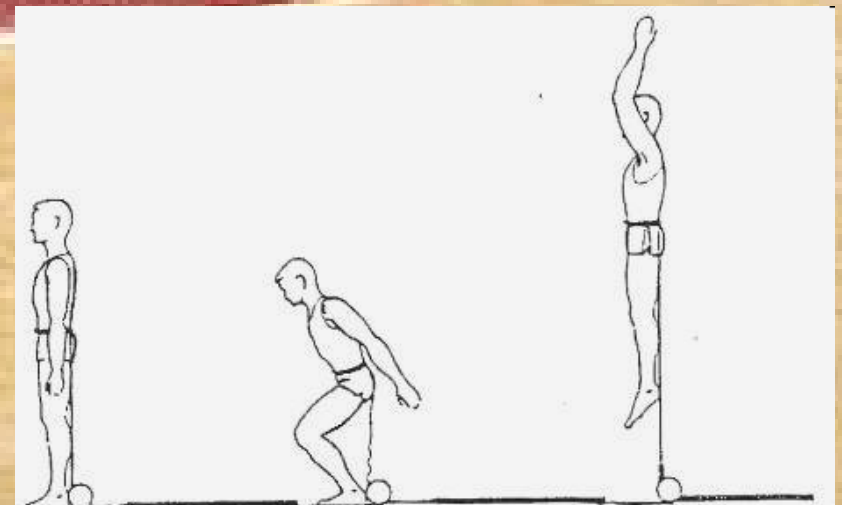
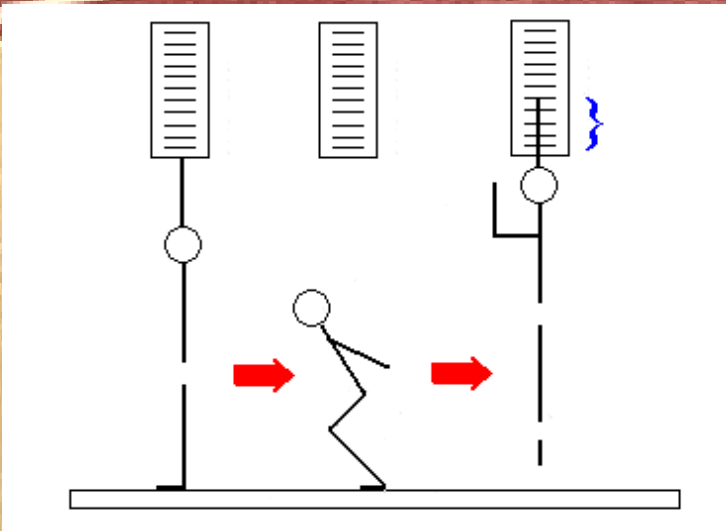
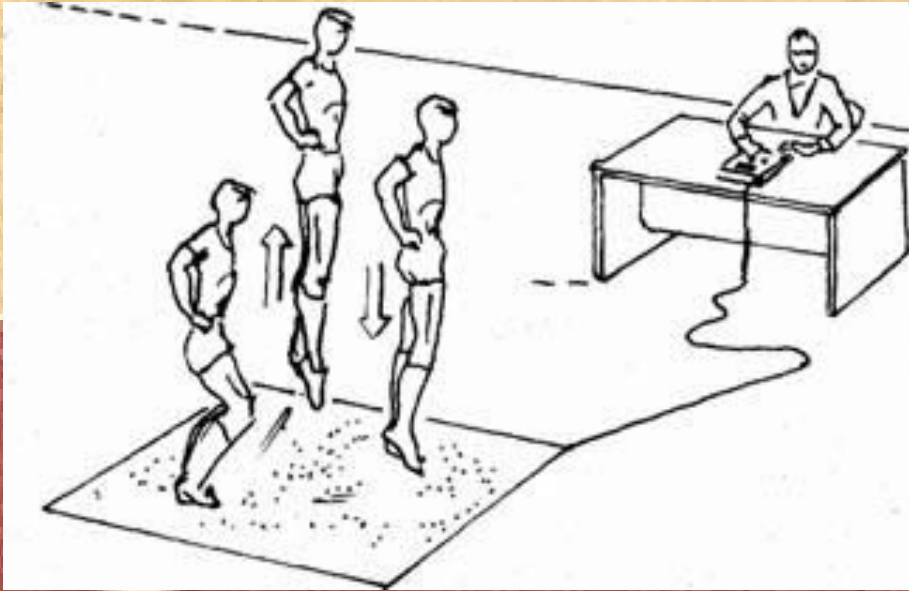
I test di corsa



I test di FORZA



I test di FORZA

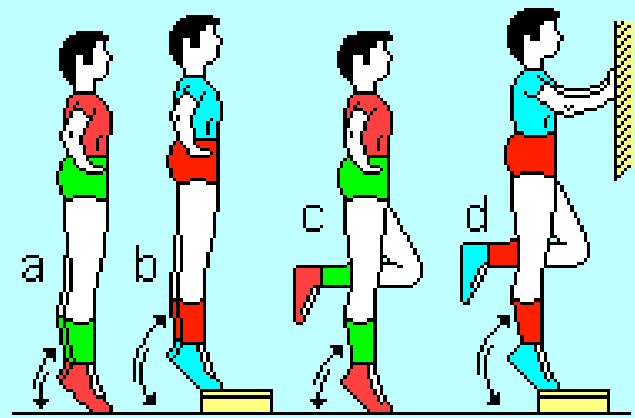


GLI ESERCIZI “FONDAMENTALI

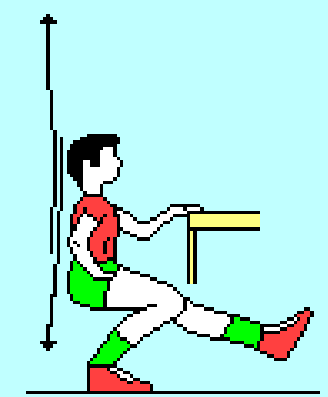
**ALCUNE PROPOSTE PER LO
“SVILUPPO” DELLA FORZA**

POTENZIAMENTO A CARICO NATURALE

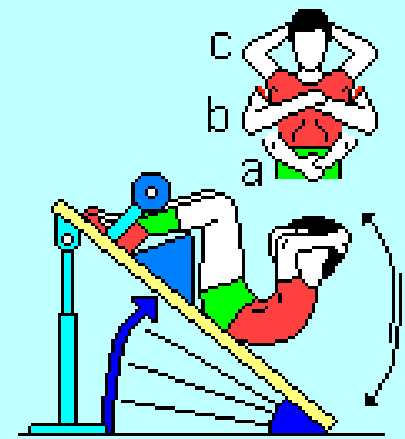
Esempi di graduazione del carico negli esercizi a carico naturale



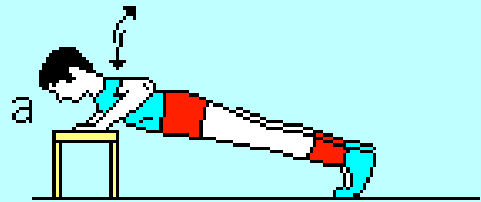
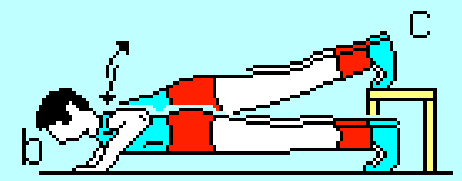
Piedi e gambe



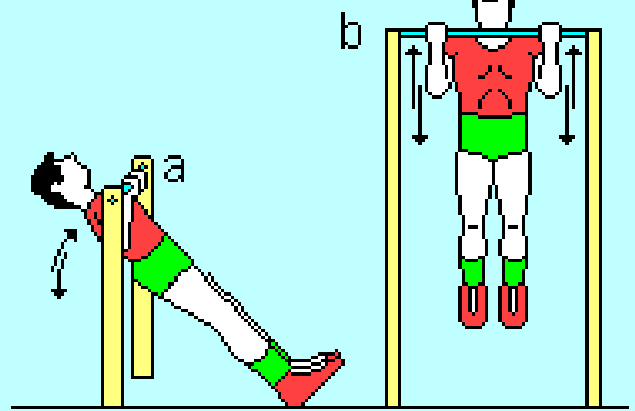
Cosce e anche



Addome



Arti superiori e petto



Arti superiori e dorso

“ROLLING” con bilanciere

- TORSIONI CON PIASTRA
- “RIMBALZI CATENA TESA”
- “TIRAMI SU” 1
- Tirami su con bilanciere
- Alzate monopodaliche alternate
- Half Squat Isometrico
- Girata
- Slancio
- Half Squat eccentrico-concentrico
- Step up con manubri
- Step up con bilanciere
- Molleggi successivi

GLI ESERCIZI “ COMPLEMENTARI

- Leg press (anche monopodalica)
- Leg extention “isometrica”
- Calf
- Gluteus machine
- Lat machine
- Cable row
- Tricipiti e bicipiti con manubri
- Ecc.ecc.



GRAZIE DELL'ATTENZIONE