

"Basketball teams are made in the winter  
but basketball players are made in the summer."

A tutte le giocatrici

In vista di un lungo ed intenso campionato di basket ,che affronteremo insieme, nella prossima stagione è sempre più fondamentale che vi impegnate in un lavoro individuale di condizionamento fisico e tecnico da farsi durante il periodo di off season. Questo è il periodo tra l'ultimo allenamento fatto della stagione corrente e il primo allenamento della prossima stagione.

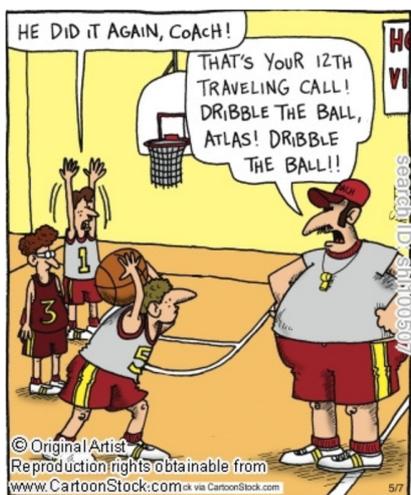
Il basket è un gioco fatto d'impegno fisico ad alta intensità, seguito da brevi periodi di riposo e quindi, il programma di condizionamento è stato pensato con periodi di lavoro ad alta intensità seguiti da adeguati tempi di recupero. Un programma di condizionamento per il basket dovrebbe essere attuato almeno per 12 settimane prima del primo allenamento.

*... QUINDI E' MEGLIO COMINCIARE*

Dovreste cominciare il programma di miglioramento individuale seguendo il più possibile quanto qui di seguito indicato. Nessuno vi controlla , nessuno vi impone di fare tanto o poco ma se volete giocare ed essere al meglio di voi pensate al motto in inglese sopra detto....che traduco per i pochi che non avessero capito

“ La squadra viene creata in inverno mentre un giocatore di basket si crea in estate ! “

**Il periodo di Off Season è fondamentale per il vostro personale miglioramento e solo voi potete decidere se volete o meno diventare sempre più forti. Insieme al condizionamento fisico dovrete però anche avere delle sessioni tecniche per migliorare i fondamentali del tiro, passaggio e palleggio.**



Vi invito **anche** a giocare al campo il più possibile . Quello che imparate al campo è fondamentale e difficilmente ripetibile nel basket strutturato delle sessioni di allenamento che faremo.

## **Il condizionamento fisico nella Off Season**

Il condizionamento fisico presentato ha le seguenti parti :

- Il miglioramento della velocità e rapidità
- Il miglioramento alla resistenza alla fatica e l'esplosività
- Il miglioramento della forza dinamica

### **Cardio - Running**

Per aumentare/ mantenere la capacità di "resistenza" fisica alla fatica e per migliorare la propria velocità e agilità è consigliabile seguire un programma di corse dove alternerete i 3 giorni dove correrete solamente ai 2 giorni dove lavorerete specificatamente per l'agilità e la velocità .  
Trovare una pista di atletica per correre è meglio ma non è fondamentale.

L'importante è che vi muoviate tutti i giorni per delle sessioni di lavoro così fatte :

**Velocità e rapidità** ( almeno 2 volte la settimana)

### **Velocità dei piedi e potenziamento della forza delle gambe**

Saltare la corda è la maniera più semplice per migliorare la vostra velocità dei piedi. Aiuta anche a saltare più in alto.

Saltate 5 minuti la corda di seguito con una velocità di esecuzione pari ai 3/4 di quello che potete dare.

Questo serve per aumentare la resistenza alla fatica. Poi fate un riposo di 1 minuto e ricominciate la sequenza

Qui sotto riportata a tutta la vostra velocità possibile:

15 secondi sul piede destro

15 secondi sul piede sinistro

15 secondi alternando I piedi

15 secondi entrambi e piedi

3 serie ripetute con un intervallo di riposo di 30 secondi .

### **Dopo il salto della corda vogliamo aumentare la potenza delle gambe e la velocità di base.**

#### **Quindi :**

Fare le scale di casa o i gradoni - Sei ripetizioni di 15-20 secondi ciascuna.

Trovare una posto ( campo/ strada ) con una pendenza e :

- Sprintare su
- Camminare giù

Sei ripetizioni di 15-20 secondi ciascuna.

## **La resistenza alla fatica e l'esplosività**

Ecco alcune precisazioni necessarie :

Per andatura intendo corse con un buon ritmo, a circa tre quarti della massima velocità dei giocatori, in pratica, a metà tra uno scatto e ed una corsa a metà della massima velocità.

Scatti Si corre alla massima velocità, sulla distanza dei 50 metri od anche meno.

“Interval Running Program” per l'esplosività e resistenza

### **Lunedì**

1. 30-metri andatura in avanti, e cammina indietro (5 ripetizioni)
  2. 50-metri andatura in avanti, e cammina indietro (5 ripetizioni)
  3. 30-metri sprint in avanti, e cammina indietro (5 ripetizioni)
  4. 50-metri sprint in avanti, e cammina indietro (5 ripetizioni)
- ( avete corso / camminato per 800 metri )

Riposo 2 minuti

Correre 1600 metri continuativamente (4 giri di pista ) in non più di 8 minuti

### **Mercoledì**

1. 150-metri: cammino 50 metri , andatura 50 metri e sprint 50 metri (8 ripetizioni) ( avete corso / camminato per 1200 metri )

Riposo 2 minuti

Correre 1600 metri continuativamente ( 4 giri di pista ) in non più di 10 minuti

### **Venerdì**

1. 30-metri sprint in avanti, e cammina tornando indietro (4 ripetizioni)
  2. 60-metri sprint in avanti, e cammina tornando indietro (4 ripetizioni)
  3. 100-metri sprint in avanti, e cammina tornando indietro (4 ripetizioni)
- ( avete corso / camminato per 800 metri )

Riposo 2 minuti

Correre 2000 metri continuativamente ( 5 giri di pista ) in non più di 12 minuti

\* Trovate sempre il tempo per 5-10 minuti di raffreddamento camminando e poi fate sempre gli esercizi di allungamento e flessibilità

Esercizi sul campo da basket (Usate i seguenti esercizi dopo un periodo di tre settimane di andature e scatti sulla pista di atletica.)

Sono utili questi esercizi del video di B Hurley .

- <https://youtu.be/7V83zk3F0UE>

## UN POSSIBILE PROGRAMMA DI LAVORO PER LA FORZA DINAMICA SPECIFICA ALLA PALLACANESTRO GIA' DA ME UTILIZZATO

### Esercizi di forza dinamica

Video1 <https://youtu.be/QTs4I-ymAbY>

00:20-00:27 Attivazione X4

00:38-00:40 Plank in tenuta X10" (scapole attive , ricercare la curva lombare)

01:02-01:09 da 4 a 2 appoggi 10" X4 serie (mani gomiti e spalle allineate, scapole attive)

01:28-01:29 Plank laterale (curo allineamento , braccio che appoggia è perpendicolare al corpo)  
10" per lato X2.

Video2.

<https://youtu.be/sHQLui0pqwY>

00:40 – 00:55 Plank dinamico

01:20- 01:30 Plank destabilizzando gli appoggi 10" X4

02:18- 02:22 Plank laterale con manubrio 10" per lato X2

02:42- 02:45 Plank 1vs1 10" X4

05:30-05:37 Plank con manubrio 10" per lato X2

NOTA: nei prossimi esercizi con elastico è fortemente consigliabile , ai fini di avere una buona resistenza-allenante, fissare l'elastico ad un supporto rigido ad altezza spalle. Es: spalliera, inferiate della finestra, alberi ecc..

### PUSH

(stazione eretta, piedi pari, mani altezza delle spalle, braccia flesse gomiti dietro) Tenere ginocchia e anche leggermente piegate , mantenendo la muscolatura addominale sempre in tensione.

07:00-07:05 Posizione: Ath. Stances: Chest press X20

07:15- 07:18 Posizione: Ath. Stances Chest press with Stop X20

09:00- 09:07 Posizione: Staggered position (partire in posizione Stagger) Chest Press :

- 15 ripetizioni gamba Dx Avanti
- 15 ripetizioni gamba Sx avanti.

10:07-10:13 Posizione: Staggered position : Chest press with stop : 15 dx /15sx

10:48- 11:00 Posizione: One legged stance: Chest press with step 15 ripetizioni lato Dx/ 15 ripetizioni lato Sx

### PULL

(stazione eretta, piedi pari, braccia distese mani altezza spalle) Tenere ginocchia e anche leggermente piegate e muscolatura dorsale sempre in tensione.

11:24-11:28 Posizione: Ath.Stances: Vertical Row X20

11:32-11:35 Posizione : Ath.Stances : Vertical Row with Stop. X20

11:40-11:44 Posizione: Staggered Vertical Row

- X15 per lato (movimento continuato)
- X15 per lato ( con Stop a fine movimento)

12:00-12:05 Posizione : Splitted vertical row with step (Flessione simultanea delle braccia all'indietro, con arrive in monopodalico , muscolatura Addominale sempre in tensione)

- 15 ripetizione per Lato (X2 serie)

### ROTATION

12:45-12:50 Standing Twist 20 X lato

12:54-12:58 Posizione: Staggered 20 X lato

13:22-13:27 Split jump with twist ( saltello cambiando posizione degli appoggi con contemporanea rotazione del busto) Cercare di mantenere la massima stabilità al termine di ogni movimento. 2 serie da 30"secondi

### STABILITY

14:26-14:41 Alternating Step 2 serie da 30"secondi cercando di variare il più possibile i movimenti e il numero di passi.

### Video3

. <https://youtu.be/T09Klm5G9CM>

### LOCOMOTION

01:06-01:14 EX1 15 ripetizioni per lato (x2 serie)

01:23-01:33 EX2 15 ripetizioni per lato (x2 serie)

01:45 – 01:58 EX3 10 x lato (x2serie)

Video4 <https://youtu.be/6gqqaA54LyY>

00:00-00:08 EX4 20" (x2 serie)

00:40-00:53 EX5 15" lato destro (X2 serie) 15" lato sinistro (x2serie)

01:00-01:14 EX6 20" di lavoro per lato (x2serie)

02:17-02:24 EX7 10x lato (x2serie)

Video5

<https://youtu.be/mFogYj7OJgU>

00:32-00:39 EX8 10 alzate per braccio (x4 serie)

01:18-01:28 30" di lavoro cambiando lato .

ARRIVATI A QUESTO PUNTO CONCLUDIAMO L'ALLENAMENTO IN QUESTO MODO:

1)TRAZIONI ALLA SBARRA : 4 ALZATE X4 VOLTE

2) PIEGAMENTI SULLE BRACCIA: 8/10 rip X4 VOLTE

PRE HABILITATION

02:03-02:08 EX1 scivolo per metà della larghezza del campo , andata e ritorno (per 4 volte)  
posso aggiungere movimenti difensivi di Close out e corsa all'indietro.

02:52-02:57 EX2 10 alzate per gamba (x 2serie)

03:58-04:05 EX3 20" per gamba (x2 serie)

05:29-05:40 EX4 15 alzate e cambio piede (x2 serie)

06:48-06:58 EX5 15 rotazioni per lato (x2serie)

SE SIETE IN DUBBIO SU COME E COSA FARE CHIAMATE SIMONE O CHIEDETE A SIMONE DI  
INCONTRARVI AL CAMPETTO PER UNA ULTERIORE SPIEGAZIONE

NOTA: avrete bisogno di elastici e manubri.

## Il lavoro tecnico sui fondamentali

Il lavoro non è diviso per ruoli (giocatore esterno e interno). Vorrei che i giocatori esterni sappiano giocare spalle a canestro e fronte anche se poi alcuni andranno in post basso meno di altri e alcuni tireranno meno dal perimetro, e che i giocatori interni sappiano tirare frontalmente, palleggiare ect come gli esterni.

Lavoro preferibilmente giornaliero ma non meno di 3 volte la settimana

Alla fine del documento troverete links specifici

### Ball Handling

Esercizi senza palleggiare - 5 minuti

Esercizi con il palleggio - 5 minuti

Esercizi con il palleggio con 2 palloni - 5 minuti

### Passaggi

A coppie oppure se soli di fronte ad un muro, tutti i vari tipi di passaggio: 2 mani al petto, baseball, battuto a terra, laterale a una mano...

### Tiro

Registrate i tiri fatti e segnati per verificare se migliorate e di quanto

**Se da una posizione si segna meno del 50% dei tiri, bisogna avvicinarsi al canestro fino a che non si arriva a quella %. Quello è il vostro range**

da dove tirare



60 Tiri dopo un palleggio:

Parte destra del campo

1. Autopassaggio un arresto a 1 tempo e/o 2 tempi

- Partenza stessa mano stesso piede , 2 palleggi arresto e tiro ( 5 tiri )
- Partenza incrociata 2 palleggi arresto e tiro ( 5 tiri )
- Partenza stessa mano stesso piede , vado a canestro in terzo tempo ( 5 tiri )
- Partenza incrociata vado a canestro in terzo tempo ( 5 tiri )

2. Da ½ campo , palleggi, 2 cambi di direzione e

- Arresto a 1 tempo e tiro da 2 ( 5 tiri )
- Terzo tempo (5 tiri)

Ripeto il tutto dalla parte sinistra ma prima tiro 10 tiri liberi

25 +20 tiri da fermo e dalle posizioni (Spot shooting)

Auto passaggio e tiro dalle 5 posizioni indicate

Sono tiri da 2 punti :5 tiri per posizione e prima di spostarmi

tiro 5 tiri liberi

**Take all shots at game speed!**

**La mappa dei tiri : Nota che i tiri da 3 verranno fatti se da 2 sul perimetro ho una percentuale del 60%.**

### **Rimbalzi**

Superman Drill – Butto la palla sul tabellone e la prendo dall'altro lato . Tiro sempre senza abbassare le braccia 4 ripetizioni di 10 tiri.

Tap Drill – Rimbalzo la palla con una mano sul tabellone di fila 4 ripetizioni di 10 tap e poi segno (per ciascuna mano)

Blocking Out – Devo essere in 2 : Una tira l'altra difende tagliando fuori e andando a rimbalzo. 4 ripetizioni di 10 tiri per giocatrice

### **Tiro spalle a canestro**

Auto passaggio spalle a canestro in posizione di low post :

- Drop Step - 4 set di 10 tiri a destra e poi a sinistra.
- Giro dorsale e jump shot- 4 set di 10 tiri a destra e poi a sinistra.
- Duck Under – Come sopra ma finta di tiro e reverse a canestro - 4 set di 10 tiri a destra e poi a sinistra.

Auto passaggio spalle a canestro nella posizione di High Post in lunetta. Mi giro dorsalmente e :

- Tiro in sospensione dal gomito- 4 set di 10 tiri a destra e poi a sinistra.
- Finta di tiro e terzo tempo di destro o di sinistro - 4 set di 10 tiri a destra e poi a sinistra.

**Tirare 10 tiri liberi ogni 40 tiri per riposare e per migliorare a Tl**

**Registrate i tiri fatti e quelli segnati ogni sessione di tiro**

DIVERTITEVI...IL COACH GIGI



## **I video da vedere come esempi di lavoro da fare**

Esercizi in generale per il miglioramento del tiro

<https://youtu.be/J39joGFZ7Z0>

Oppure 20 minuti di shooting work out di Steve Nash

<https://youtu.be/u4nkgCi0UHU>

Per i tiri spalle a canestro ( ripeto per tutti )

<http://youtu.be/FMMHgqnuhKk>

<https://youtu.be/mA7TvmTZfH4>

<https://youtu.be/4bndda2KIVA>

<https://youtu.be/La2l7eCCG0A>

Esercizi ball handling ect

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=cQkYcgO7pXw](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=cQkYcgO7pXw)

<https://youtu.be/vC5ohpVYMPw>

<https://youtu.be/KixNAXjtRNQ>

se siete a coppie ( cercate di andare al campetto in 2 e di lavorare insieme ...è il modo più efficace per migliorarsi ... la competizione. Alla fine degli esercizi un 1 vs 1 sempre e poi gara a i Tiri liberi )

<http://youtu.be/vGZOotQ2y74>

<https://youtu.be/3ZpVleybJDg>

Extra

Tirare a velocità di partita

<https://youtu.be/J71iEaXSLCs>

<https://youtu.be/q8yiyLxXU2E>