



**Il ball-handling, il lavoro con le
palline di tennis, i palloncini, lo
stretching e i test**

Parole chiave: *ball-handling, presa, ricezione, Istruttore, palline di tennis, stretching, mobilità articolare, fondamentali individuali, propriocettori, esteroceettori, sinergia muscolare, palloncini, coni, cinesini, test antropometrici, test funzionali, test motori generali e specifici.*

2.1 ESEMPLIFICAZIONI PRATICHE DI BALL-HANDLING

“Se vuoi parlare bene con la palla” gioca con lei (le mani del giocatore sono la lingua che parla con la palla), trattala bene, accarezza. Tutto ciò, se ben eseguito permette di migliorare la presa, la ricezione, la sensibilizzazione (propriocettori) e i fondamentali individuali con palla. Lavorare in questo modo (in forma ludica, dal semplice al difficile, dal conosciuto allo sconosciuto), consente ai giovani giocatori di appropriarsi nel modo migliore e più sicuro, più rapido e progressivamente più economico (sinergico), di piccoli e brevi movimenti, che non sono altro che una fusione equilibrata tra la coordinazione tecnica e il virtuosismo (fantasia motoria e creatività).

Attraverso la pratica degli esercizi di manipolazione della palla, si crea una base multilaterale ampia e valida su cui "costruire" i fondamentali individuali (palleggiare, passare, smarcarsi, tirare, ricevere). In questo modo, si passa progressivamente dagli schemi motori di base ad abilità specifiche (fondamentali).

Gli esercizi devono essere sempre differenti, nuovi, curiosi, in modo che si stimolino risposte motorie nuove ed efficaci (reazione ad una reazione).

Mediante gli esercizi di manipolazione della palla (ball-handling) si educano e si sviluppano le capacità motorie (condizionali, coordinative e di mobilità articolare); più esercizi di ball-handling si propongono, maggiormente la tecnica esecutiva migliora.

Il ball-handling offre una gratificazione particolare, che deriva dal rendersi conto di potersi migliorare continuamente (autovalutazione) e stimola ad impegnarsi per non sfigurare all'interno del gruppo.

L'Istruttore deve lasciare ampio spazio alla fantasia dei suoi giocatori nell'eseguire gli esercizi di ball-handling, deve fornire suggerimenti e consigli per quanto riguarda la tecnica esecutiva.

Gli esercizi di ball-handling si devono eseguire all'inizio dell'allenamento, dopo una opportuna fase di riscaldamento:

- da fermi (in piedi, in ginocchio, seduti, proni, supini, in decubito laterale), con palleggio e senza;
- in movimento (saltando, camminando, correndo), con palleggio e senza;
- a coppie, a tre, a quattro, a cinque, in gruppo;
- con uno, due o più palloni;
- contro il muro;
- su terreno diverso (in salita, in discesa, sui tappeti rigidi).

L'insegnamento deve essere individualizzato, perché ogni giovane giocatore possiede un proprio ritmo di esecuzione, una propria rapidità di reazione e l'Istruttore non deve pretendere subito una velocità di esecuzione e la precisione del gesto, perché devono essere rispettate le fasi dell'apprendimento e la conoscenza delle varianti di tipo spaziale (alto, basso, davanti, dietro, laterale) e temporale (prima, dopo, contemporaneamente).

Il ball-handling è una motivazione continua, migliora la concentrazione, l'attenzione; i giocatori acquistano progressivamente fiducia nei loro mezzi e nelle loro capacità, si assicurano, eliminano le sincinesie muscolari e si divertono.

Ogni esercizio di ball-handling non deve mai superare la durata di **15-30"** e gli esercizi possono essere eseguiti anche con un sottofondo musicale (con variazioni di ritmo).

Ogni Istruttore può predisporre una "batteria" di esercizi di ball-handling e predisporre le relative schede di valutazione con punteggi differenti (ottimo, buono, sufficiente, insufficiente).

Esempi di esercizi di ball-handling

- 1) Pallone in presa palmare: reggerlo con una mano da sotto e colpirlo forte con l'altra mano ben aperta; cambiare di mano e aumentare la frequenza dei colpi sul pallone (foto 1).
- 2) Ritti, braccia alte e vicine: passare velocemente il pallone da una mano all'altra (foto 2).
- 3) Come l'esercizio n. 2 con le braccia basse (foto 3).



foto 1



foto 2



foto 3

- 4) **Camminare** liberamente per il campo e al segnale **far girare la palla** attorno a una gamba (dx o sx) **e poi riprendere a camminare (foto 4).**



foto 4

- 5) Come l'esercizio n. 4: far girare la palla a "8" attorno alle gambe divaricate (**foto 5**).



foto 5

- 6) Come l'esercizio n. 4 far girare la palla di seguito attorno al capo, al busto e alle gambe in **senso orario e antiorario** (foto 6).



foto 6

- 7) Camminando (in avanti e indietro), far passare alternativamente la palla attorno alle gambe, da destra verso sinistra e viceversa (foto 7).

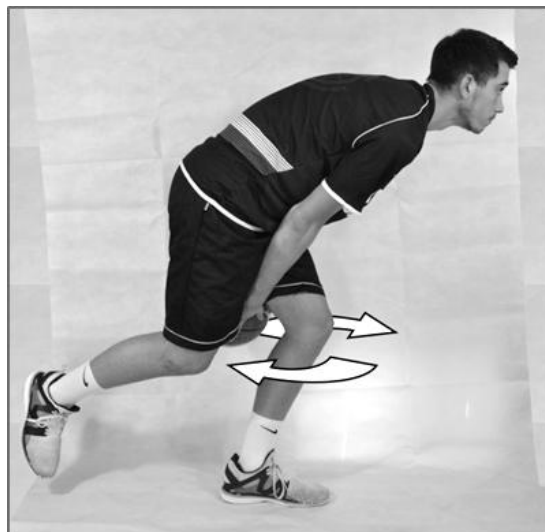


foto 7

- 8) Come l'esercizio n. 7 correndo.
- 9) Come gli esercizi **numeri 7 e 8**, facendo rotolare la palla sul pavimento.
- 10) "Palla sulle dita": saltellare sul posto, pallone lanciato **in alto, braccio esteso e contatti veloci delle dita (15 tocchi alternati per mano) sul pallone (foto 8)**.
- 11) Da fermi, pallone tenuto davanti a braccia tese: lasciarlo cadere, toccarsi le gambe e riprenderlo prima che tocchi terra.
- 12) Da fermi, pallone tenuto davanti a braccia tese (una mano sopra e una sotto al pallone): cambiare velocemente la posizione delle mani ("patata bollente").

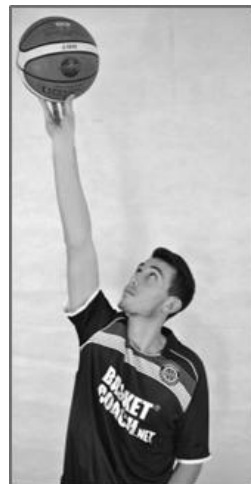


foto 8

- 13) Da fermi, pallone tenuto davanti: lasciarlo cadere, battere le mani dietro alla schiena e riprenderlo **(foto 9)**.

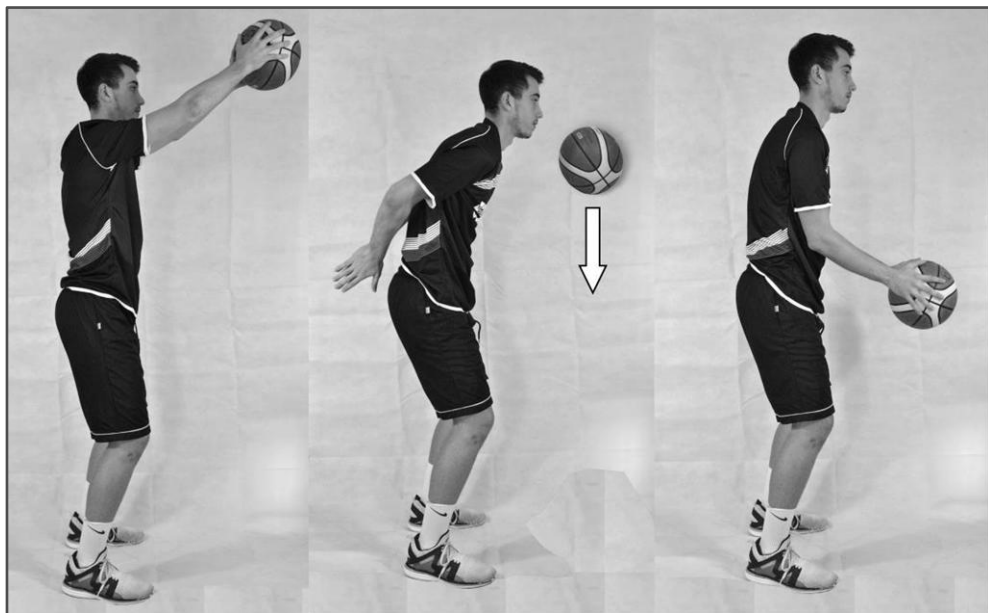


foto 9

- 14) Come l'esercizio n. 13, battendo le mani dietro le ginocchia.
- 15) Da fermi, pallone tenuto tra le caviglie: saltare verso l'alto, "aprire" le caviglie e riprenderlo al volo davanti con le mani.
- 16) Come l'esercizio n. 15, riprendendolo con le mani dietro la schiena.

- 17) Ritti, gambe divaricate, pallone tenuto in mezzo alle gambe con una mano davanti e una dietro: cambiare velocemente la posizione delle mani (foto 10).



foto 10

- 18) Come l'esercizio n. 17, lasciando che il pallone tocchi il pavimento ogni volta.
- 19) Ritti, pallone dietro il capo: lasciarlo cadere e dopo aver battuto le mani davanti, riprenderlo.
- 20) Da in ginocchio, palleggiare (di dx o di sx) sotto una gamba (dx o sx) di seguito.
- 21) Da in ginocchio, palleggiare (di dx o di sx) attorno ad una gamba (dx o sx), cambiando di mano.
- 22) Da seduti, gambe divaricate, palleggiare (di dx o di sx) in mezzo alle gambe (piano, forte, alto, basso, con 1-2-3-4-5 dita).
- 23) Come l'esercizio n. 22 attorno alle gambe (unite, incrociate, divaricate).
- 24) Da seduti a gambe tese: palleggiare di dx da dx verso sx (e viceversa), sollevando le gambe.
- 25) Da proni e da supini: palleggiare (di dx e di sx) velocemente il pallone con piccoli tocchi delle dita.

26) Da seduti a gambe incrociate; palleggiare il pallone da dx verso sx e viceversa, senza arrestare il palleggio (foto 11).

27) Lanciare (a due mani, a una mano dx o sx) il pallone in tutte le direzioni (a dx, a sx, avanti, indietro) e cercare di riprenderlo (al volo, dopo un rimbalzo a terra, dopo due rimbalzi).

28) Ritti, lanciare il pallone in alto a due mani e cercare di riprenderlo con una mano (dx o sx).

29) Ritti, lanciare il pallone in alto (a una mano o a due mani) e passarci sotto fino a quando è possibile (senza farsi toccare); contare il numero delle volte.

30) Ritti, lanciare il pallone in alto e riprenderlo dietro alla schiena (foto 12).



foto 11

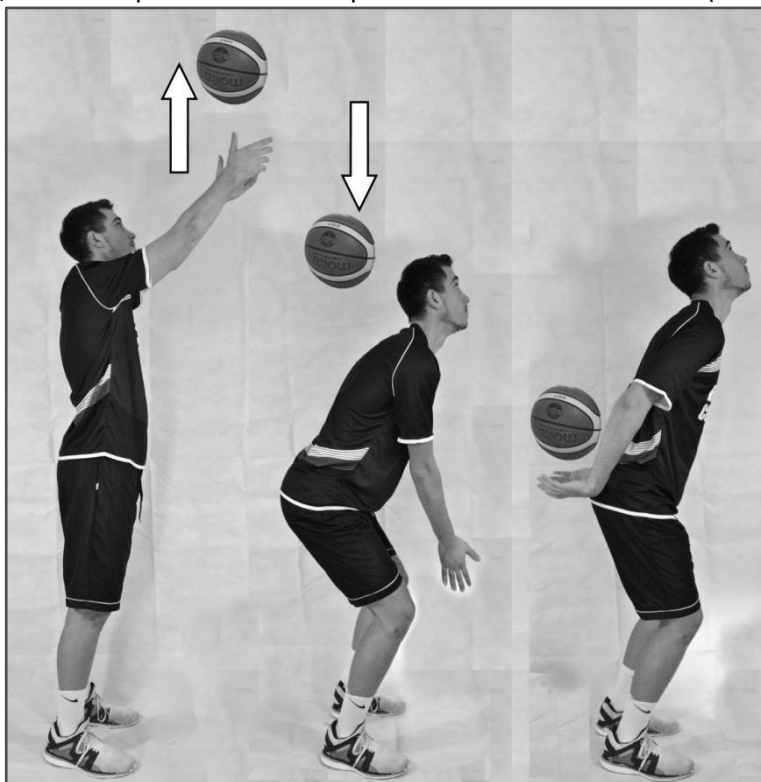


foto 12

- 31) Ritti, lanciare il pallone in alto, battere le mani, passarci sotto e riprenderlo dietro la schiena.
- 32) Ritti, lanciare il pallone in alto (di dx o di sx), battere le mani davanti e cercare di riprenderlo con due mani appena tocca il pavimento (**foto 13**).



foto 13

- 33) Lanciare il pallone contro il muro (variare la distanza di lancio e il tipo di passaggio) e riprenderlo dopo aver battuto le mani davanti.
- 34) Come l'esercizio n. 33 dopo aver battuto le mani dietro la schiena.
- 35) Come l'esercizio n. 33 dopo aver toccato terra con una mano (dx e sx).
- 36) Come l'esercizio n. 33 dopo aver toccato terra con due mani contemporaneamente.
- 37) Come l'esercizio n. 33 dopo un giro a 360° (a dx e a sx).
- 38) Palleggiare sul posto (alto, basso, a dx e a sx, di dx e di sx).
- 39) Come l'esercizio n. 38 camminando.

- 40) Come l'esercizio n. 38 correndo.
- 41) Palleggiare a "otto" attorno alle gambe (senza cambiare mano, cambiando mano).
- 42) Ritti, iniziare a palleggiare (di dx o di sx), poi mettersi in ginocchio, poi seduti, poi coricati; di seguito senza interrompere il palleggio.
- 43) Ritti, da fermi palleggiare (di dx e di sx) attorno alle gambe unite (da dx verso sx e da sx verso dx).
- 44) Palleggiare (di dx e di sx) il pallone "a dondolo" (in avanti, indietro, da dx verso sx e da sx verso dx).
- 45) Palleggiare (di dx e di sx) e saltare da fermi (tutti i tipi di salti).
- 46) Come l'esercizio n. 45 in movimento.
- 47) Palleggiare con una mano (dx e sx) e saltellare sulla gamba corrispondente alla mano che palleggia, cambiando di mano e di gamba.
- 48) Camminare e palleggiare (di dx e di sx alternativamente) il pallone tra le gambe (in avanzamento e in arretramento).
- 49) Da fermi palleggiare contemporaneamente due palloni.
- 50) Come l'esercizio n. 49 in movimento (in avanzamento, in arretramento, a slalom, contemporaneamente) e in modo alternato.
- 51) Come l'esercizio n. 49 avanzando lentamente (un passo per volta) e aumentando la velocità di palleggio.
- 52) Da fermi palleggiare contemporaneamente 2 palloni: un palleggio altissimo e un palleggio bassissimo.
- 53) Palleggiare (di dx e di sx) con un occhio chiuso e uno aperto, in avanti, indietro.
- 54) Come l'esercizio n. 56 lo stesso esercizio con tutti e due gli occhi chiusi.
- 55) Palleggiare a "8" (sul posto, in avanti, indietro) di dx o di sx (in un senso o nell'altro).

- 56) Camminare (in avanzamento e in arretramento) e spostare il pallone da una mano all'altra facendolo passare sotto alle cosce (foto 14).

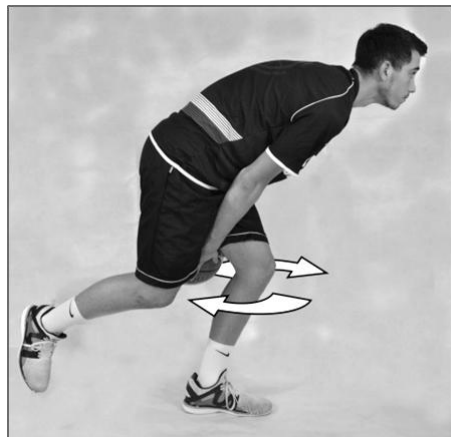


foto 14

- 57) A coppie: B appoggia il pallone sulla schiena di A e A, appena il pallone rotola verso il basso, deve cercare di prenderlo con le mani, portando le braccia dietro la schiena (foto 15 a e b).

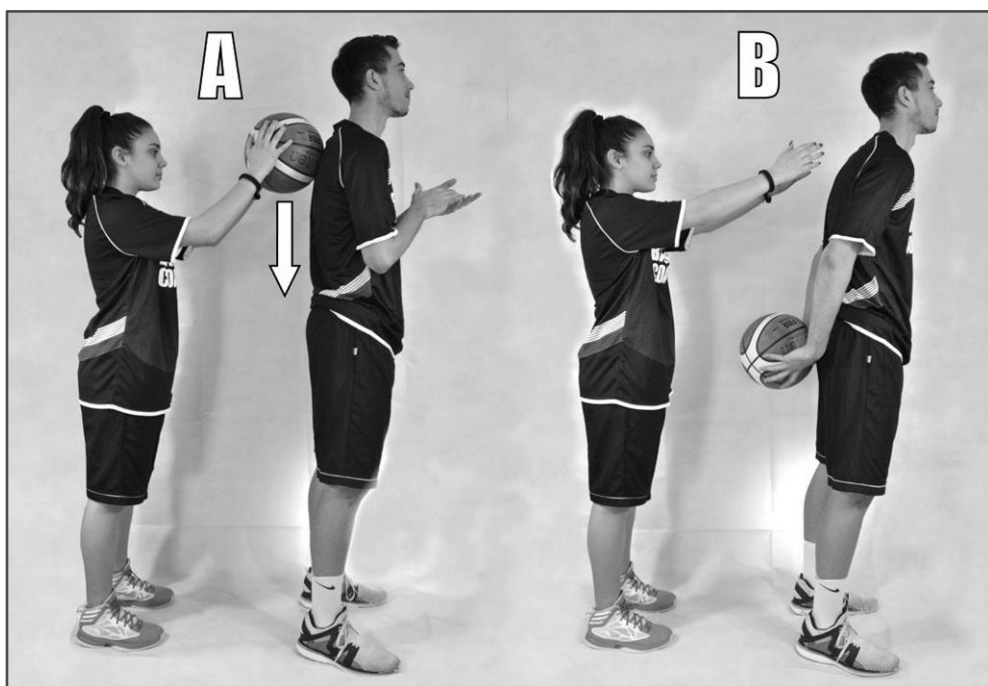


foto 15 (a e b)

- 58) A coppie, un pallone a testa, passarsi la palla in tutti i modi (inventare passaggi).

59) Come l'esercizio n. 58, camminando e correndo.

60) Ritti, gambe divaricate, pallone tenuto dietro le cosce a due mani: lanciare il pallone in avanti e riprenderlo a due mani; di seguito (foto 16 a-b-c).

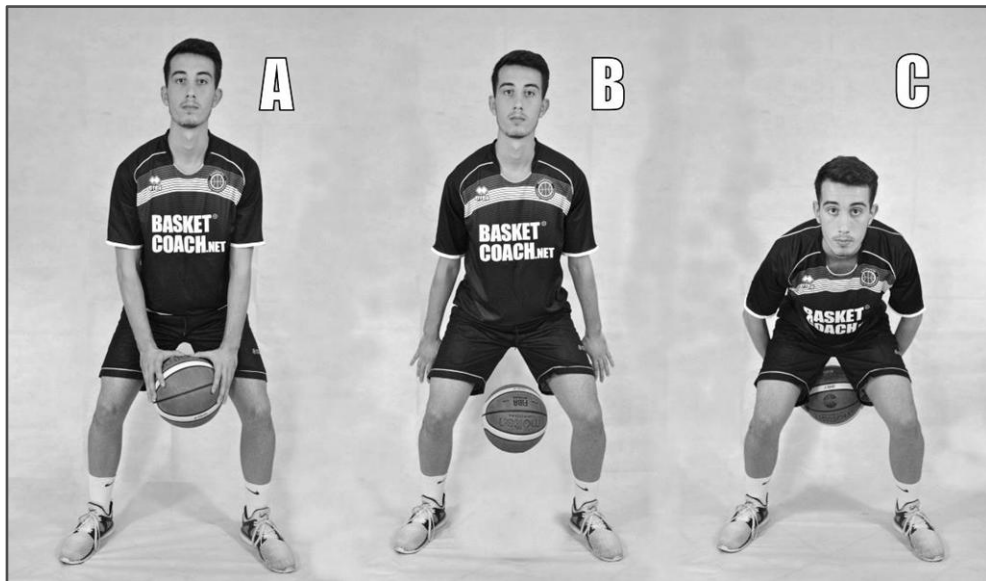


foto 16 (a-b-c)

61) Ritti, gambe unite, busto flesso in avanti, pallone tenuto con le mani dietro alle ginocchia: lasciar cadere il pallone, battere le mani davanti alle ginocchia e riprenderlo (foto 17 a-b-c).

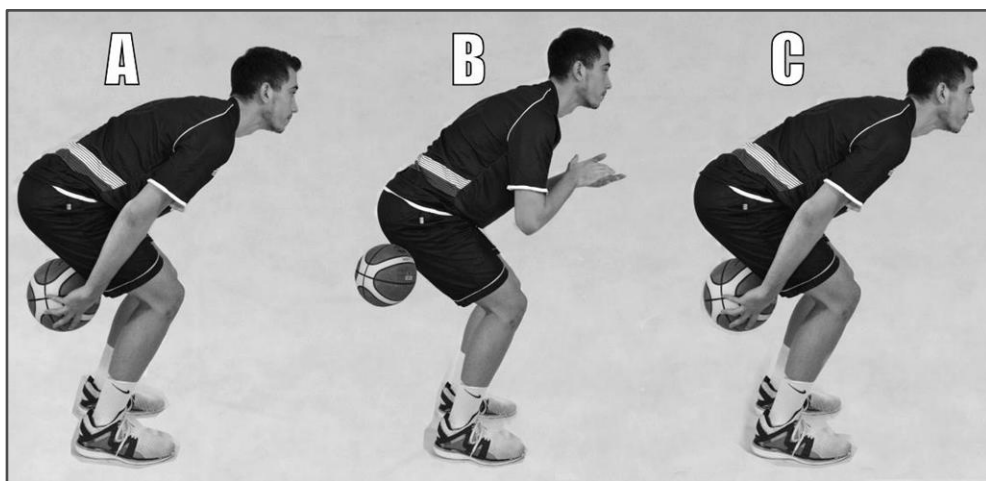


foto 17 a-b-c

62) Ritti, pallone tenuto davanti con le due mani, lasciarlo cadere, battere le mani sopra il pallone e riprenderlo (foto 18 a-b-c).



foto 18 a-b-c

63) Ritti, pallone dietro al capo, lasciarlo cadere, battere le mani davanti e riprenderlo (foto 19 a-b-c).

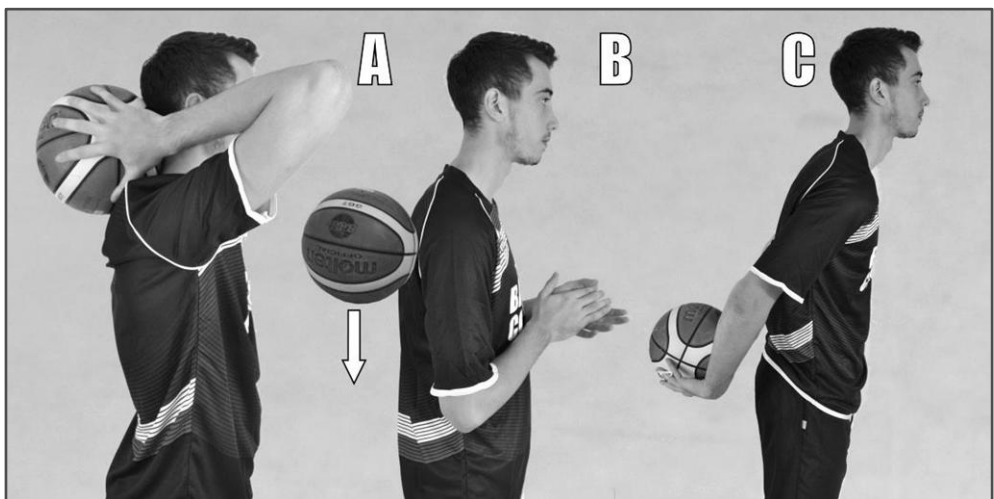


foto 19 a-b-c

- 64) Palleggiare (di dx e di sx) un pallone contro il muro.
- 65) Palleggiare due palloni contro il muro (assieme o alternati).
- 66) Di fronte al muro: palleggiare di dx (o di sx) con una mano e con l'altra palleggiare contro il muro di sx (o di dx).
- 67) Da seduti palleggiare (di dx e di sx) a "tamburo".
- 68) Come l'esercizio n. 67 in movimento (a dx, a sx, in avanti, indietro).
- 69) Scivolamenti laterali (a dx e a sx) e far girare la palla attorno al busto.
- 70) Come l'esercizio n. 69 attorno al capo.
- 71) Come l'esercizio n. 69 a "8" attorno alle gambe (un passo alla volta a dx e a sx).
- 72) Da fermi: far "girare" il pallone su un solo dito (cambiare dito).
- 73) Da fermi, braccia in fuori: far rotolare il pallone da un palmo di una mano all'altro (da dx verso sx e viceversa).
- 74) Da fermi, pallone dietro la schiena: passare la palla velocemente da una mano all'altra.
- 75) Come l'esercizio n. 74 in movimento (in avanti e indietro).
- 76) Da fermi, gambe piegate e divaricate, pallone tenuto a due mani davanti-basso: lanciare il pallone dietro, facendolo passare in mezzo alle gambe e poi davanti (continuità).
- 77) Da fermi, gambe divaricate: "4 tocchi: 2 davanti e 2 dietro" alternati.