

## **PROGRAMMA FISICO PRE CAMP**

Per meglio affrontare la settimana di camp abbiamo pensato di pubblicare, per tutti coloro che sono interessati, alcune indicazioni o consigli per mantenere o riattivare lo stato di forma che si è raggiunto durante la stagione sportiva appena conclusa nella società di appartenenza.

Queste indicazioni sono rivolte ad atleti di età compresa fra i 13 e i 18 anni con i seguenti obiettivi:

- mantenimento della forza;
- lavoro dei piedi;
- prevenzione dall'infortunio.

Le sedute di allenamento possono essere svolte 2 o 3 volte a settimana fino a 3 o 4 settimane prima dell'inizio del camp.

Ci raccomandiamo di:

- consultare il coach o un tecnico per eseguire almeno 2 volte il programma;
- continuare a giocare al playground (3 c 3 o altro) con gli amici;
- assicurarsi che ci sia un adulto presente o che vi assista negli allenamenti.

### **Esercitazioni sotto forma di gioco**

#### **Rapidità di reazione**

1) Reazione visiva:

GIOCO "BRUCIALO" tutto campo:

Formare due file sottocanestro, l'istruttore lancia due palloni ai bambini che "girati di spalle" devono prenderli e palleggiare verso il canestro opposto. Vince chi segna per primo.

Varianti:

- aumentare il numero dei bambini
- lanciare i palloni in alto, basso, sotto le gambe, dx e sx
- a coppie 1 contro 1 chi prende per primo il pallone è in attacco
- giocare su due campi andata e ritorno.

2) Reazione uditiva:

a coppie un bambino fa rimbalzare la palla e l'altro, girato di spalle, deve cercare di prenderla dopo un rimbalzo.

Variante: come Brucialo con l'istruttore che fa rimbalzare la palla.

3) reazione Tattile: Sprint a coppie il segnale di partenza lo dà l'istruttore quando stringe la mano dei bambini che corrono verso il traguardo.

Variante: l'istruttore stringe la mano a due bambini che a loro volta la stringono ad altri due che partono.

Rapidità di azione:

1) Gioco del PORTIERE :

- dividere il gruppo in due squadre, si gioca 1 contro 1, il bambino in attacco deve entrare dentro una porta, l'altro è il portiere che deve difendere la porta cercando di toccare con due mani l'avversario.

Varianti:

- aumentare il numero e la posizione delle porte
- il numero dei portieri e degli attaccanti (concetto difensivo di aiuto)
- inserire la palla sia per i portieri sia per gli attaccanti.

#### **Rapidità di esecuzione**

1) Gioco del PESCATORE: concetto di accelerazione e decelerazione

i bambini partendo da fondo campo e devono arrivare dall'altra parte senza farsi toccare dal pescatore che è sulla linea di metà campo.

Varianti:

- aumentare il numero di pescatori – limitare il loro spazio d'azione alla sola riga di metà campo – inserire i pescatori su tre fasce costringendo i pesci a compiere accelerazioni e decelerazioni per non farsi prendere.

2) GIOCHI A INSEGUIMENTO:

- efficaci per i movimenti di corsa combinati (avanti, laterali, cambi velocità, cambi direzione) tipici del minibasket.

" 1 contro 2 il bambino deve cercare di toccare un avversario prima che questo tocchi il compagno.

3) STAFFETTA DI PALLEGGIO E TIRO CON L'USO DEGLI ELASTICI: rapidità di piedi

Dividere il gruppo in tre squadre disposte sulla linea di metà campo, al via i primi di ogni fila partono lanciando la palla in un cerchio a terra, prima di riprenderla ed andare a canestro devono saltare l'elastico posto di fronte a loro (variare il numero, il tipo e la direzione dei salti).

## Circuiti per la forza e la destrezza

Eseguire un buon riscaldamento prima di svolgere il successivo lavoro fisico.

### 1° settimana

1° seduta: eseguire circuiti n.1 - 3 - 5 - 7 x 2 volte senza palla alla massima velocità

2° seduta: eseguire circuiti n.2 - 4 - 6 - 7 x 2 volte senza palla alla massima velocità

### 2° settimana

1° seduta: eseguire circuiti n.1 - 3 - 5 - 7 x 2 volte con palla alla massima velocità

2° seduta: eseguire circuiti n.2 - 4 - 6 - 7 x 2 volte con palla alla massima velocità

### 3° settimana

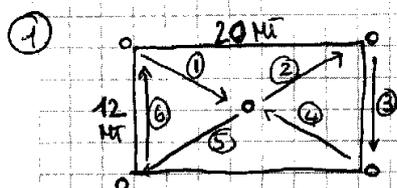
Ripetere 1 settimana

### 4° settimana

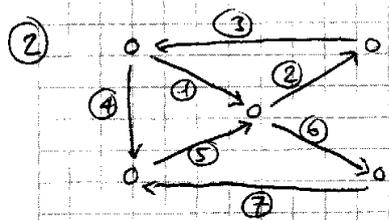
Ripetere 2° settimana

TIPOLOGIA STRUTTURALE DI CIRCUITI

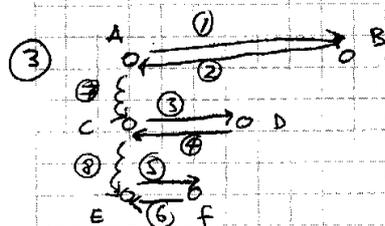
## CIRCUITI



- ① e ④ SPRINT
- ② e ⑤ CORSA INDIETRO
- ③ e ⑥ CARROCCA

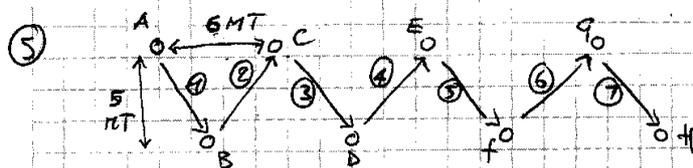


- STESSE DIMENSIONI
- ① e ⑤ SKUP
  - ② e ⑥ BALZI 1/2 SQUAT
  - ③ e ⑦ SPRINT
  - ④ SCIUOLAMENTI



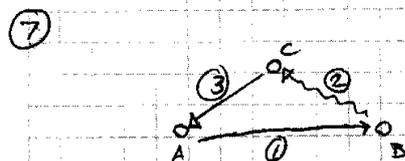
- A-B 20MT C-D 10MT E-F 5MT
- ①, ③, ⑤ SPRINT
  - ②, ④, ⑥ CORSA INDIETRO
  - ⑦ e ⑧ SCIUOLAMENTI

④ STESSO PERCORSO MA CON STOP AI BIRUCCI ③, ④, ⑤ PER FARE 3 SALTI TUTTI SPRINT



- 2 FILE DI CONI (6MT e 5MT)  
CORSA CON CAMBIO DIREZIONE

⑥ STESSO PERCORSO MA CON STOP AI BIRUCCI PER 2 SALTI GINOCCHIA AL TETTO.



- A-B 8MT C DA LINEA A/B 5MT
- ① SPRINT
  - ② SCIUOLAMENTO
  - ③ C. INDIETRO

**Variante: uso della palla nei circuiti:**

Sprint, Corsa indietro, Zig zag tra i coni: in palleggio uso mano dx e sx

Carioca: palla tenuta in alto sopra la testa

Skip e balzi: palla tenuta alta sopra la testa

Scivolamenti: girare la palla intorno alla vita