



**Il modello di lavoro per lo sviluppo
della rapidità adottato dal SSN
giovanile maschile:
analisi e proposte pratiche**

Prof. Gianni Cedolini
PF Nazionale Under 18 maschile

Clinic Nazionale di Salò – Giugno 2006



RAPIDITA' & BASKET

- Reazione ad uno stimolo di gioco
- Esecuzione rapida di un movimento con e senza palla

FATTORI che la determinano:



COORDINATIVO - TECNICO



CONDIZIONALE

INTERVENTO:

STRUTTURALE : Mobilità tibio-tarsica / retrazioni catena post.

MUSCOLARE : Potenziamento Arti inferiori con esercizi specifici

SENSORIALE: Piedi sensibili

“Dal campo di gioco alla palestra”



FATTORI SPECIFICI DEL BASKET

Quali le priorità?

- **Ricerca dell'equilibrio: Capacità di eseguire movimenti nelle diverse direzioni e assi**
- **Mantenimento di una postura corretta/cestistica che permette di variare gli spostamenti a seconda delle diverse situazioni di gioco.**
- **Uso delle braccia in funzione del momento difensivo e offensivo**
- **“Occhi pronti”**
- **Appoggio del piede a terra**



SISTEMI DI CONTROLLO

PROPRIOCETTIVO



il più rapido

VISIVO



il più preciso

VESTIBOLARE



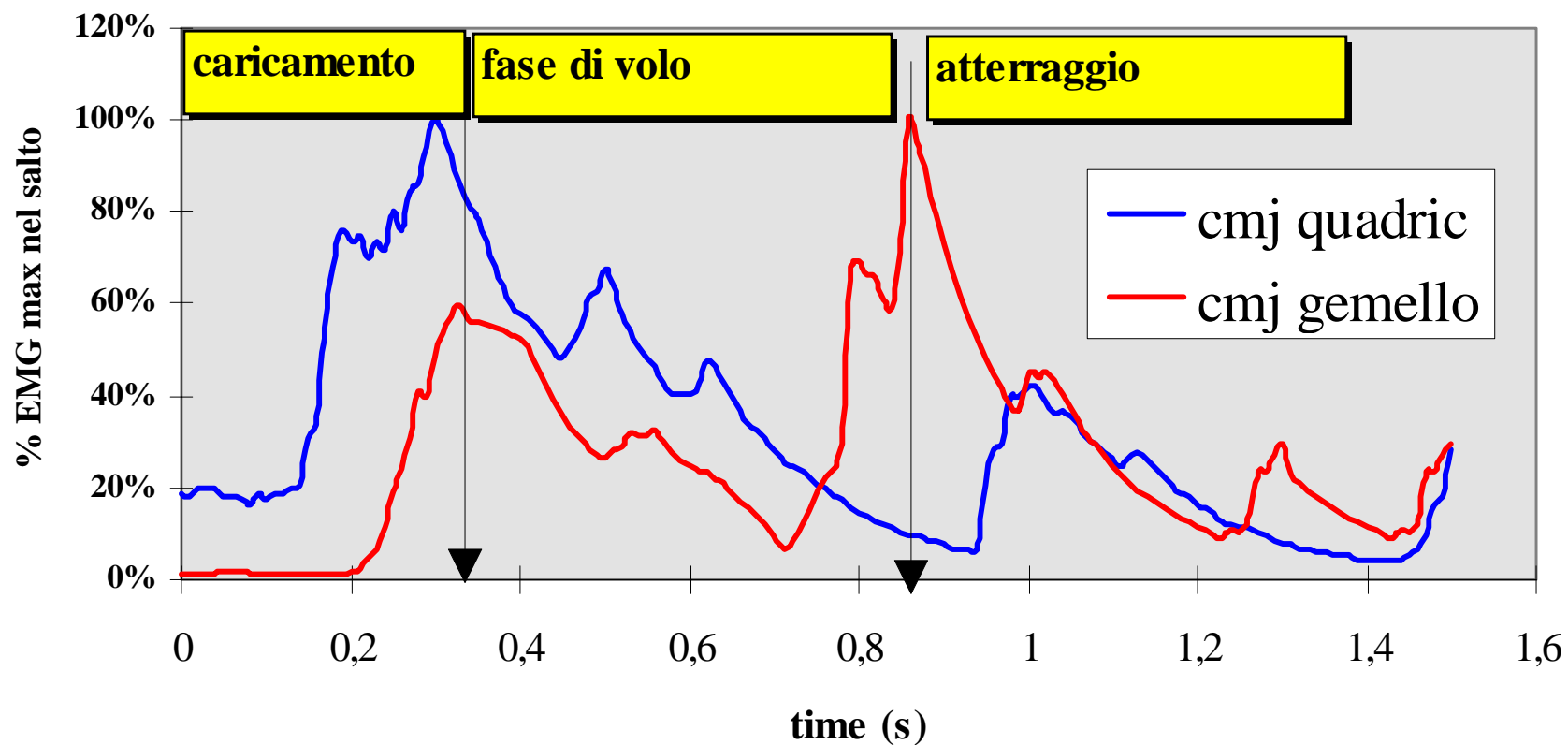
il più tardivo e
impreciso





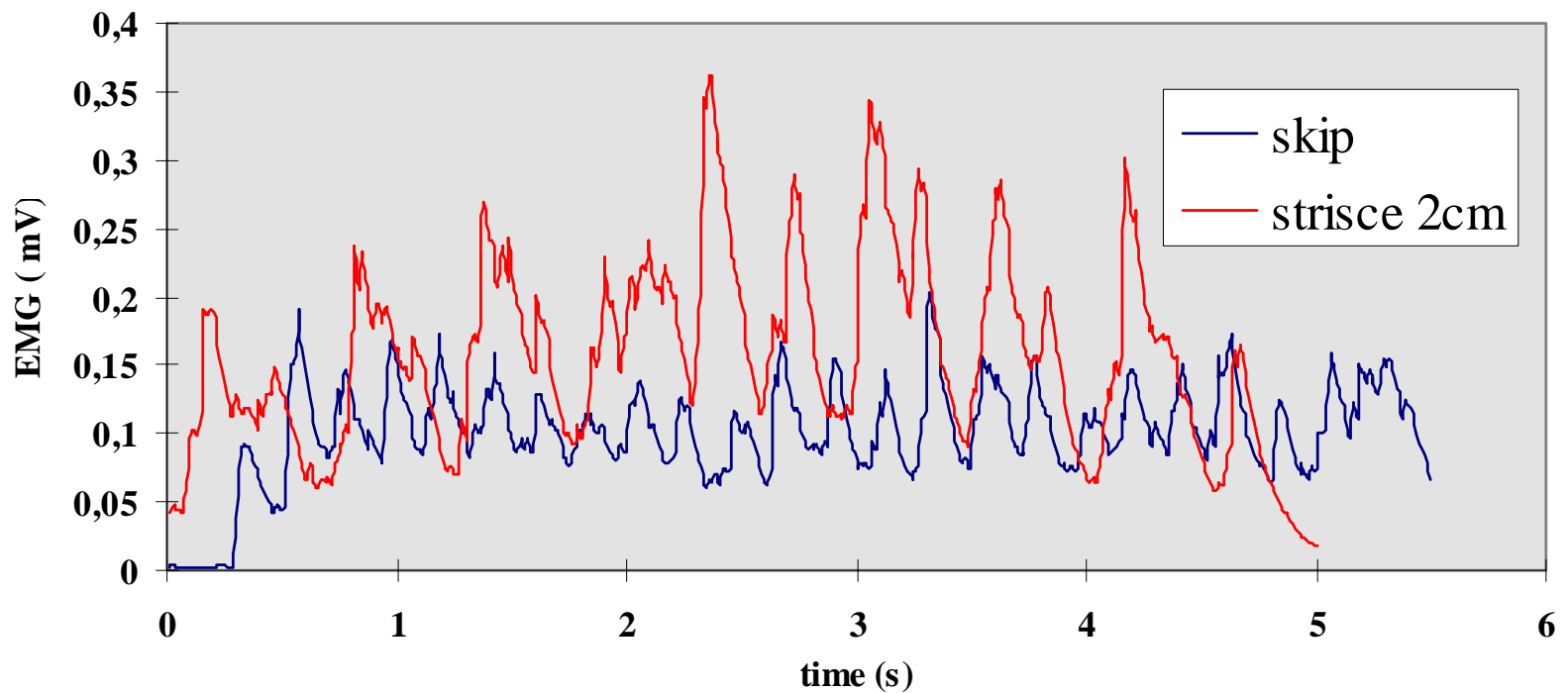
INTERVENTO MUSCOLARE

% dell'emg max durante il salto del quadricipite e del gemello



In che direzione andare ...

EMG muscolo gemello in uno skip ed un lavoro su strisce di 2cm



Quale età iniziale e quale finale?

	Prima	Dopo 10 gg	Differenze
step frontale	8,66 ± 0,81	8,09 ± 0,65	- 6,5%
step laterale	9,34 ± 0,74	8,89 ± 0,71	- 5,1%
Test a croce	8,79 ± 0,49	8,54 ± 0,58	- 2,8%

Risultati su test specifici effettuati da giocatori durante un raduno U14 del SSNM



Come, quando, perché ...

Non è presente il video per un problema di spazio web ...

Progressione didattica aumentando la difficoltà e l'intensità dell'esercizio

1. A “secco”: movimenti in atteggiamento cestistico senza il controllo della palla
2. Con la palla: ex di rapidità con l'abbinamento del palleggio, passaggio e tiro
3. “Invertire”: durante lo svolgimento di un determinato ex, al segnale, il giocatore inverte la sua azione.

Spostamenti brevi

Stepping

Alternanza dei passi

Bouncing

Movimenti di rimbalzo

*Non è presente il video per
un problema di spazio
web...*

Spostamenti lunghi

Capacità di accelerare e decelerare

Cambi direzione

Cambi di senso

Non è presente il video per un problema di spazio web

Scivolamenti difensivi

- Stepping su Coni – strisce – scala
- Bouncing su linee e strisce

- Inserimento della palla da basket
- Spostamento della palla
- Inserimento della palla medica



Le partenze

- Situazioni di gioco
- “ Piedi attivi “
- Da posizione difensiva
- Situazioni di disequilibrio:
 - In appoggio monopodalico
 - Con uso dell'elastico

Non è presente il video per un problema di spazio web...



Grazie per l'attenzione



Per chi volesse approfondire gli argomenti:

www.preparazioneatletica.it

Per chi volesse chiarimenti in merito all'argomento trattato:

info@preparazioneatletica.it

