



L'allenamento seguente è perfezionabile e migliorabile da chiunque sia un professionista, ma lo scopo è quello di non **POLTRIRE** più del dovuto e presentarsi alla ripresa dell'attività senza aver fatto quasi nulla.....

È importante fare questi esercizi tutti i giorni per almeno 45/60 Minuti, 5 volte alla settimana e 2 soli riposi il **mercoledì e la domenica**. (I riposi sono necessari per il recupero di energie)

L'allenamento può essere fatto anche a casa propria.

Lunedì:

- 5 Minuti di corsa sul posto per riscaldamento.
 - 20 Secondi di recupero camminando e respirando naso e bocca.
 - 3 Minuti di corsa sul posto, però a ritmo più veloce.
 - 15 Secondi di recupero camminando.
 - 30 Salti sul posto allargando e chiudendo le gambe e le braccia.
 - 15 Secondi di recupero camminando.
 - 3 Minuti di stretching (allungamenti dei muscoli con movimenti lenti).
 - 30 Salti sul posto a piedi uniti (15 verso destra, 15 verso sinistra (in modo alternato 1 a destra e dopo 1 a sinistra senza fermate)
 - 2 Minuti di corsa sul posto a ritmo lento.
 - 30 Salti sul posto (sollevando prima il ginocchio destro e poi il sinistro in modo alternato e continuo in coordinazione con le braccia).
 - 15 secondi camminare e respirare per recuperare. Sedersi a terra e alzarsi e poi sedersi e rialzarsi di nuovo per 10 volte.
- Uscire dall'appartamento e correre giù per le scale e poi risalire sempre di corsa (la discesa piano, ma la salita veloce).
- 30 secondi di recupero camminando.
 - 5 Minuti di stretching FINALI.

Lo stesso lavoro si può fare in un campo all'aperto o dove sia possibile avere un CANESTRO e 1 Pallone.

Lunedì, martedì, mercoledì (**Riposo**), giovedì, venerdì e Sabato sempre lo stesso Lavoro atletico e tecnico poi la (**Domenica Riposo**).

ALLENAMENTO CON IL PALLONE:

Tutti i giorni devi tirare a canestro in corsa, in sospensione da tutte le posizioni; vicino a canestro, ma anche da lontano utilizzando solo 1 o 2 palleggi al massimo e dopo il tiro andare sempre al rimbalzo è **IMPORTANTE** fare almeno **150 o 250 tiri al giorno**.

Se **NON SUDI** e **LAVORI** tutti i **GIORNI** **NON DIVENTERAI MAI UN BUON GIOCATORE** e questo per te può essere un **LAVORO**

Importante per il tuo futuro. Buon Lavoro e **FORZA!!!**

Il tuo Coach





PROGRAMMA ATLETICO DI MANTENIMENTO PER IL PERIODO ESTIVO

Lavoro fisico :

2 volte a settimana:

corsa con variazioni di ritmo per una durata di circa un'ora (es. 10' blandi , 3' forte seguiti da 1' blando , 5' forte seguiti da 2' blandi ecc ...ecc..)

2 volte la settimana :

3' saltelli con la corda variando lo stile (2 piedi , 1 piede solo , alternato , 2 giri e un salto.ecc..ecc)

Alternare nelle sedute di lavoro effettuando 5' senza interruzioni con lavoro di rapidità 150 saltelli in un primo ..

- 3 serie da 15 piegamenti sulle braccia
- 2 serie da 10 piegamenti a braccia larghe
- 2 serie da 10 piegamenti a braccia strette
- 3 serie da 15 addominali crunch
- 2 serie da 15 addominali obliqui
- core stability (segue schema)
- 10 min stretching

Possibili varianti :

- E' possibile sostituire le sedute di corsa con un'ora di:
- Bicicletta
- basket al campetto
- calcetto tra amici
- 2 ore di trekking in montagna
- mezzora di nuoto
- beach volley

Le sedute di potenziamento possono essere effettuate in giornate diverse rispetto a quelle più atletiche o raggruppata con queste ed eseguite a inizio o fine seduta.

La corda è importante per la coordinazione e per migliorare l'elevazione.

• Per chi va al mare

Divertitevi sulla sabbia a piedi nudi praticando svariati sport, dal beach volley al beach soccer, la sabbia sollecita la propriocezione, rinforzando la stabilità del sistema piede - caviglia - ginocchia - anca aiutando a rinforzare l'equilibrio e prevenendo infortuni.

Correte a piedi nudi sulla sabbia, l'esercizio sarà più faticoso ma aumenterà la forza nelle gambe e la resistenza molto velocemente.

Organizzate staffette e giochi sulla sabbia in cui inserire scatti e cambi di senso, la sabbia migliora notevolmente la capacità di eseguirli successivamente in palestra.

Nuotate spesso, variando gli stili, provate ad eseguire uno stile libero solo con le braccia e lasciando affondare il resto del corpo che fungerà da resistenza per potenziare i muscoli pettorali e bicipiti.

- **Per chi va in montagna:**

Divertitevi ad arrampicarvi sia su pareti artificiali che naturali in sicurezza per potenziare la muscolatura di tutto il corpo, camminate o correte spesso in salita per potenziare la muscolatura degli arti inferiori e la resistenza.

Eseguite 3 serie da 10 scatti di cinque/otto secondi su pendio in salita due volte alla settimana con 5 minuti di recupero tra le serie e trenta secondi tra uno scatto e l'altro per migliorare la velocità e l'accelerazione.

Usate spesso la bicicletta e pedalate in salita per potenziare le vostre gambe *G

"CORE STABILITY"

La "Core Stability" descrive la capacità di controllare la posizione e il movimento del tronco sul bacino e sulle gambe. Il core "centro o nucleo" funziona come base anatomica per il movimento di braccia, gambe e colonna vertebrale. Quindi l'allenamento per la stabilità del "core" ha lo scopo di rinforzare la muscolatura profonda dell'addome che si collega al bacino, alla colonna vertebrale, alle spalle muscolatura che può essere allenata solo mediante determinati esercizi una volta rinforzati questi muscoli mantengono una buona postura e forniscono le basi per tutti i movimenti delle braccia e delle gambe.

1 PLANK 30 secondi in posizione



2 PLANK LATERALE dx e sx 30 secondi per parte



3 STATIC LEG AND BACK 30 secondi sdraiati con schiena a terra assumere la posizione di "ponte".



4 SUPERMAN 30 secondi per posizione, dalla posizione di plank, si sollevano e si estendono una gamba e il braccio opposto. Alternare i sollevamenti.



BUONE VACANZE E FORZA AREAPRO!!



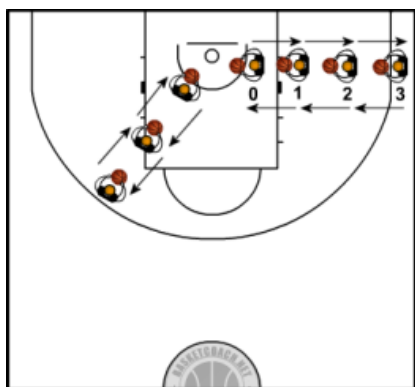
ALLENAMENTO INDIVIDUALE IN ESTATE



Non c'è bisogno di altro che un pallone, un canestro e ... la voglia di migliorare.

La posizione delle mani

Apriamo una parentesi prima di descrivere gli esercizi ed osserviamo due dettagli molto importanti per il tiro e che vi possono essere utili per migliorare questo fondamentale. La mano di appoggio non deve essere troppo alta sul pallone, mentre la mano che tira non deve avere il palmo appoggiato per evitare di avere poca sensibilità. Nella figura 1 vediamo la posizione corretta, perché la mano di appoggio è laterale alla palla, la palla appoggia sui polpastrelli e lo sguardo è verso canestro.



La posizione delle dita

Le dita della mano di tiro non devono essere troppo vicine le une alle altre. Le dita devono essere aperte sulla palla per aver controllo migliore.

Stazioni di tiro

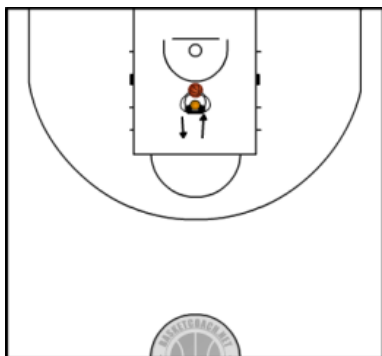
Questo esercizio si prefigge di tirare sempre concentrati con un traguardo da raggiungere ed un numero di canestri da realizzare consecutivamente per potersi spostare indietro e arrivare all'ultima stazione di tiro.

Nel diagramma 1 sono quattro le stazioni.

Tanto i canestri da realizzare, che le stazioni possono variare a piacere. Si inizia dalla stazione 0, quella sotto canestro: si devono realizzare cinque canestri consecutivamente prima di spostarsi alla stazione 1 e così di seguito, fino a raggiungere la stazione 3, quella più distante da canestro. Se si sbaglia un tiro, si ricomincia a tirare dalla posizione precedente, fino a quando non si realizzano i cinque tiri.

È quindi possibile constatare i miglioramenti della percentuale di tiro, rapportando i tiri realizzati a quelli totalmente effettuati.

Si può, inoltre, variare l'angolo di esecuzione del tiro, piazzato, in sospensione, dopo uno o due palleggi etc.

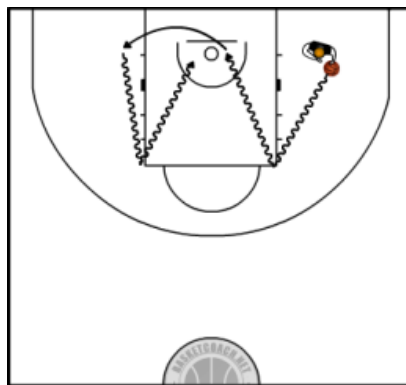
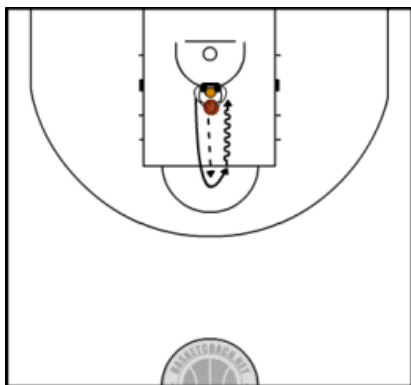


Esercizio analitico per la fase finale del tiro

Ci si dispone sotto canestro, con il braccio completamente disteso ed il polso caricato e spezzato all'indietro, con il pallone sopra la mano che tira. Il tiro parte con la sola azione del polso, facendo rotolare la palla sulle dita e con le dita che terminano rivolte a canestro. Il pallone deve entrare nel canestro senza toccare il ferro; ogni tre canestri realizzati in questo modo, si fa un passo indietro e ad ogni errore un passo in avanti.

Tiro dopo saltelli

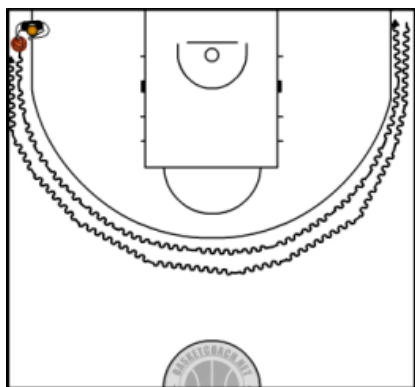
Partendo dalla posizione fondamentale, ginocchia piegate, palla all'altezza del petto, mani pronte al tiro, busto eretto, leggermente piegato in avanti, dopo alcuni saltelli si tira.



Tiro con autopassaggio

E' anche un esercizio di condizionamento. Si inizia da sotto canestro, con la schiena rivolta al tabellone. Si esegue un autopassaggio, buttando la palla davanti a sé in lunetta e dandole un effetto contrario, la si recupera, si esegue un'entrata e si ripete l'azione per un minuto e si contano i canestri realizzati.

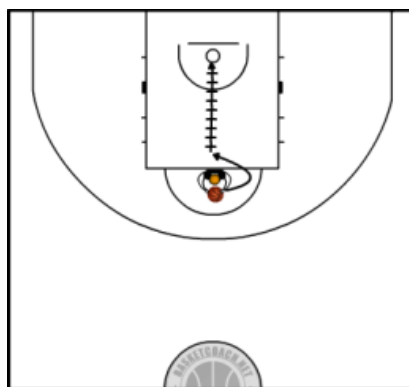
L'esercizio può essere variato, cambiando la partenza – incrociata o omologa – e anche il tipo di conclusione – in corsa, dopo arresto ad uno o a due tempi, dopo arresto rovescio e tiro di forza.



Si inizia dalla linea di fondo in angolo e si palleggia esternamente alla linea del tiro da tre punti, guardando sempre il canestro. Giunti dall'altra parte si cambia senso e si torna, sempre in palleggio, nella posizione dalla quale si è partiti. Si può eseguire l'esercizio con uno o due palloni, palleggiando in contemporanea o alternando il palleggio.

Tiro con cambi di senso e di velocità

Si parte in palleggio da fuori area, con il pallone sulla mano esterna e, all'altezza della linea di tiro libero, si cambia senso e velocità e si tira da sotto, ripetendo l'azione sull'altro lato, il tutto per un minuto, contando sempre i canestri realizzati.



Tiro dopo un giro, con occhi chiusi

Si parte dalla posizione fondamentale, con la schiena rivolta a canestro. Saltando, si esegue un giro frontale in aria, si ricade in posizione di equilibrio e si tira in sospensione ad occhi chiusi, ammortizzando la caduta dopo il tiro.