



ESERCIZI NELLE VARIE FASI DELLO SVILUPPO MOTORIO

By Simona Conti e Davide Sartini

PREMESSA - Problemi riscontrati nei ragazzi



COSA POSSIAMO FARE

- 2-3 volte/settimana
- 45-50 settimane/anno

- 25'-30' /allenamento
- ≈ 70 ore/anno



CAPACITA' MOTORIE

----> RIVALUTARE IL CONCETTO DI RISCALDAMENTO <----

IL CONCETTO DI RISCALDAMENTO

PRE GAME

Obiettivo: riscaldarsi preservando energie mentali

→ **standardizzato, routine**, poco impegno cognitivo

eccezione: gare ad alto impatto emotivo → minimizzare la tensione

PRE ALLENAMENTO

→ **vario, sempre diverso**, il maggior numero possibile di stimoli motori

San Martino Buon Albergo, 17 febbraio 2018



CARATTERISTICHE:

- **dinamico** → *componente fisiologica*
Inalzamento temperatura corporea e minimo impegno cardiocircolatorio
- **motivante** → *componente psicologica*
Elevato livello di attenzione
- **di squadra** → *componente sociologica*
Stimolare interazione e collaborazione
- **coordinativo**
Determinare positivo sviluppo capacità motorie

RISCALDAMENTO PRE ALLENAMENTO

3 fasi:

- fase 1 - RISCALDAMENTO GENERALE
Prevalenza componente dinamica → riscaldamento e resistenza
- fase 2 - RISCALDAMENTO ATLETICO-CONDIZIONALE
U12 prevalenza VELOCITÀ e solo ogni tanto "forza" a corpo libero
- fase 3 - RISCALDAMENTO TECNICO-COORDINATIVO
Inserimento fondamentali tecnici ma sempre focalizzati su sviluppo capacità coordinative

PROPOSTE OPERATIVE

Fase 1 - RISCALDAMENTO GENERALE

→ **gioco** (motivante e di squadra)

- GIOCHI A RINCORRERSI
(prendi prendi, sparviero, scalpo, pacman, gatti e topi)
- GIOCHI A ELIMINAZIONE
(palla prigioniera, p.globale, dodgeball, lepri e cacciatori, pozzo nero)
+ palla, coordinazione oculo-manuale, presa e tiro
- !!! eliminazione !!!
- GIOCHI DI PASSAGGI
(gioco dei passaggi, palla meta, palla rete, palla al re, porte)

San Martino Buon Albergo, 17 febbraio 2018



in fuga)

- + componente coordinativa
- + evoluzione con guantone e pallina
- open skills

—> **agility**

- Percorsi e circuiti
- Andature (box drill, navette)
- Scaletta

SCALETTA

- Sensibilità propriocettiva
- Andature simmetriche
- Andature degli animali
- Andature per la tecnica di corsa
- Andature coordinative
- Andature per la rapidità
- Andature tecniche

Fase 2 - RISCALDAMENTO ATLETICO-CONDIZIONALE

- GIOCHI DI VELOCITÀ
(sprint da posizioni inusuali, gioco del pollo, bianchi e neri)
- GIOCHI DI RESISTENZA
(navette, suicidi)
- GIOCHI DI FORZA
(macigni, gara di salti, staffette con palle da basket o mediche)

CONE GAMES e GIOCO DEL TRIS

Componente cognitiva
Baseball —> gioco intelligente

Fase 3 - RISCALDAMENTO TECNICO-COORDINATIVO

Vedi prima parte esercizi di progression per interni



ESERCIZI DI PROGRESSIONE PER GLI INTERNI

By Simona Conti e Davide Sartini

APPROCCIO ALLA PRESA e TIRO

- GIOCHI DI PRESA e TIRO
Obiettivo: uso mani e/o guanto e coordinazione occhio manuale
(quadrato, taglio, prendi e tira, gambero, palla al re, dai e segui)

Perchè giochi?

- componente motivazionale, ludica
- competizione, esecuzione del compito sotto stress

Evoluzione:

- uso delle mani (palloni)
- differenziazione cinestesica (variare peso, dimensioni e consistenza degli attrezzi e distanza di tiro)
- uso del guantone
- fondamentali specifici di gioco (palle a terra, movimento piedi, out forzato, out per toccata, doppio gioco)

GIOCO DEL QUADRATO e PRENDI E TIRA

PROGRESSIONE ABILITA' PRESA

1) Esercizi per migliorare la sensibilità di presa:

- a) Entrambe le ginocchia a terra a mani nude o con guanto.
 - Lato guanto
 - Centrale
 - Back hand
- b) Un ginocchio a terra:

San Martino Buon Albergo, 17 febbraio 2018



- Ginocchio destro, presa lato guanto (contrario per i mancini)
 - Ginocchio sinistro presa back hand (contrario per i mancini)
- c) In piedi, gambe piegate in posizione raccolta palla
- Piede dalla parte del guanto leggermente arretrato, presa lato guanto
 - Piede dalla parte mano nuda leggermente arretrato, presa back hand

2) Palla rotolata a terra presa e posizione tiro:

- a) A mani nude
- b) Con training glove
- c) Con guanto

3) Palla rotolata a terra presa e posizione tiro in direzione prima base:

- a) Con palla rotolata centralmente, movimento a banana
- b) Palla rotolata a sinistra
- c) Palla rotolata a destra, presa in back hand

GIOCHI DI DIFESA

SS 1B 3B

SS 1B C