

Fondamentali degli esterni cat.U12

(quinta elementare e prima media)

Crow Hop

Quando gli esterni difendono una palla al volo o a terra, spesso devono poi tirare con potenza ad un bersaglio distante; il crow hop permette loro di usare tutto il corpo per guadagnare slancio e tirare più forte.

Ci sono due tipi di crow hop:

- il crowhop normale è quando un difensore destro spinge a terra con il piede sinistro (opposto per i mancini) e solleva il ginocchio destro per il saltello. Questo dà al giocatore il tempo di alzare il braccio in una posizione forte e crea slancio verso il bersaglio. Fondamentale è che la spinta sia verso il bersaglio e non solo in aria

- il crow hop modificato si fa quando l'esterno deve tirare la palla più velocemente possibile, quindi evita di spingere in alto il ginocchio destro (sinistro per i mancini), ma fa semplicemente un doppio saltello sul piede destro per creare slancio. Ciò consente una transizione più rapida creando comunque una posizione forte per tirare verso il bersaglio.

In realtà esisterebbe anche un altro tipo di tiro per l'esterno, il così detto "Ichiro Throw", nel quale l'esterno prende la palla con il piede dalla parte della mano avanti anziché quello della mano del guanto, e successivamente per creare slancio esegue 3 passi anziché due, ma senza saltare.

DRILL: per insegnare ai principianti il crow hop è utile disporre di fronte a loro, a circa 50-80 cm, un ostacolo e chiedere loro di eseguire il movimento di tiro saltando l'ostacolo. Quando saltano devono staccare con il piede dalla parte della mano del guanto e superarlo con il piede dalla parte della mano di tiro. Inizialmente si può usare un over, poi un ostacolino da 20-30 cm. Il concetto comunque è che per poter usufruire della spinta delle gambe devono saltare in avanti, non in alto. Eseguire lo stesso esercizio sia simulando la raccolta di una palla a terra, sia simulando una presa al volo.

DRILL Girare intorno alla palla a terra

Utilizziamo questo esercizio per insegnare agli esterni a non andare diretti verso le battute a terra spostate, ma a creare un semicerchio dietro la palla. Questo aiuta a creare l'angolo corretto per raccogliere frontalmente anche palle spostate, e riuscire così a creare slancio verso il bersaglio nel successivo tiro, per avere più forza e precisione. Posizioniamo i giocatori al vertice di un triangolo di almeno 5 metri di lato, così avranno di fronte a loro due coni, uno a sinistra e uno a destra. Sulla proiezione dell'altezza del triangolo, a circa 15-20 metri di distanza, disponiamo un bersaglio. I giocatori devono eseguire il prep step e correre verso uno dei due coni dove faremo rotolare una palla. La corsa non deve essere diretta, ma deve creare una leggera curva così da arrivare a raccogliere la palla frontalmente e ottenere tutto lo slancio verso il bersaglio. Possono completare l'esercizio con il crow hop e tiro, o semplicemente raccogliendo e simulando il tiro.

Quarter Back DRILL

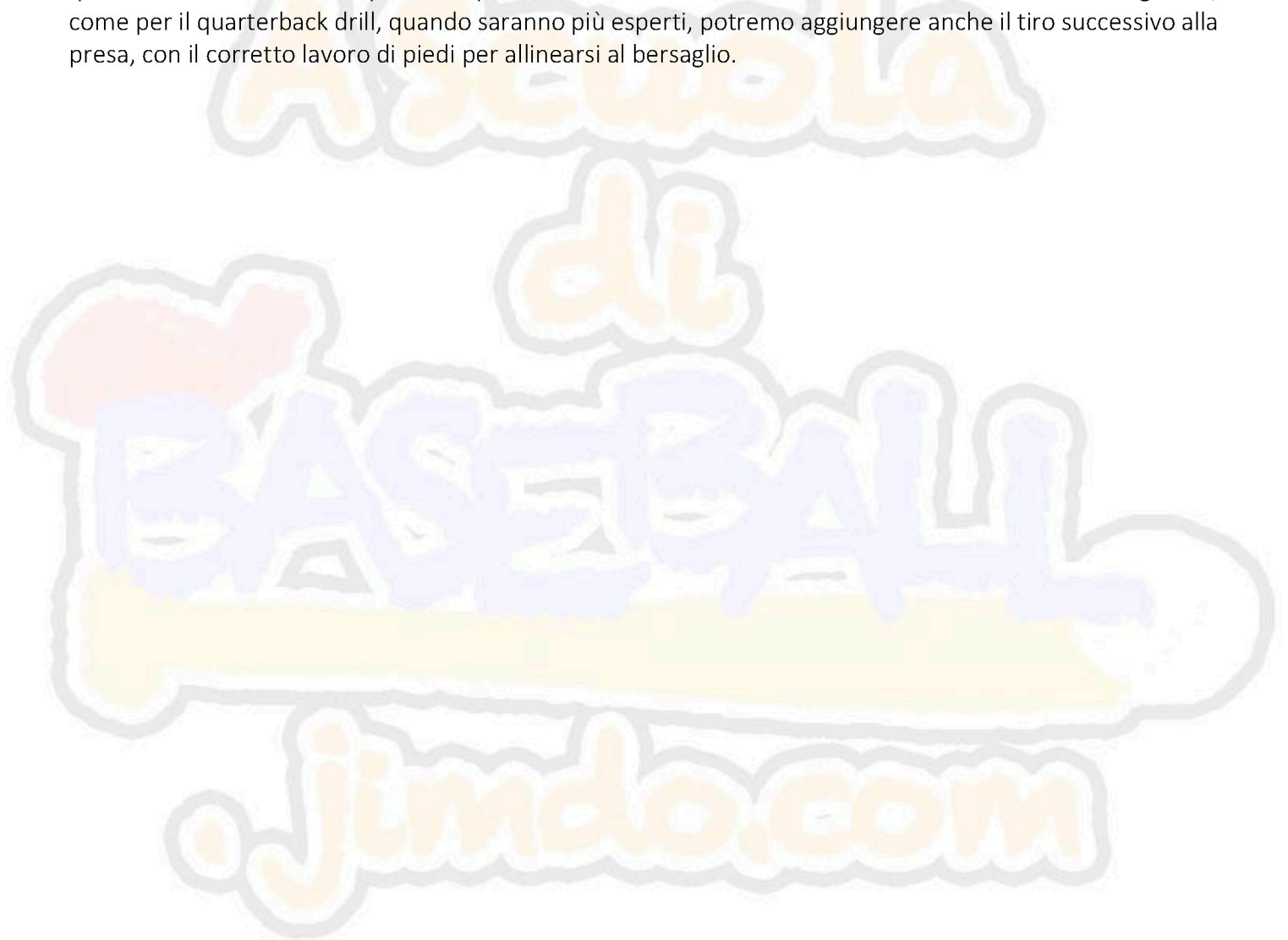
Un altro fondamentale importante per l'esterno è saper correre indietro su palle al volo. Mettiamo i giocatori in fila e diamo a ognuno una pallina. Al loro turno dovranno consegnare la pallina e iniziare a correre dal lato concordato, dando le spalle al coach, ma senza mai perdere di vista la palla, e cercare di prenderla al volo quando la tireremo. Eseguirlo da entrambe i lati.

Successivamente passeremo ad eseguire lo stesso esercizio facendoli però partire rivolti a noi, in questo modo dovranno anche girarsi correttamente prima di iniziare la corsa. Se lo abbiamo già insegnato loro, dovranno girarsi con il drop step, altrimenti nel modo che gli viene più spontaneo. Anche questo eseguirlo da entrambe i lati.

Quando saranno ancora più esperti aggiungeremo anche il tiro successivo alla presa. Se la presa è sul lato back hand, piantano il piede destro a terra, shuffle e tiro. Se la presa è sul lato guanto, rotazione, piantano il piede destro a terra, shuffle e tiro.

DRILL Flyball Stella

L'esterno parte al centro di 5 cinesini che disegnano attorno a lui una stella. Una punta della stella è esattamente dietro di lui, una dietro a sinistra, una dietro a destra, una davanti a sinistra e una davanti a destra. Tireremo palline al volo verso le punte della stella secondo un ordine stabilito in precedenza. L'esterno dovrà muoversi, aprirsi e correre correttamente nella direzione richiesta per prendere la palla al volo. Successivamente tireremo la palla al volo verso una punta ma senza aver prima concordato quale. In questo modo alleneremo a prendere palle in tutte le direzioni e alleneremo la corsa indietro. Se vogliamo, come per il quarterback drill, quando saranno più esperti, potremo aggiungere anche il tiro successivo alla presa, con il corretto lavoro di piedi per allinearsi al bersaglio.



I fondamentali degli esterni cat.U15

DRILL Stare dietro la palla al volo

Come esterni è importante insegnare a lavorare sempre dietro la palla, per creare slancio nel successivo tiro che spesso deve raggiungere un bersaglio distante e quindi essere potente. In caso di facili volate, l'esterno deve quindi calcolare il punto in cui la palla cadrà, raggiungerlo in anticipo, ma aspettare la palla leggermente dietro, per poi muoversi avanti per prenderla solo all'ultimo ed iniziare in anticipo il movimento di tiro. È molto importante il tempismo nell'eseguire questo gesto.

Un modo semplice per insegnarlo è posizionare due coni e far partire i giocatori un paio di passi più dietro. Alziamo una palla al volo in mezzo ai due coni. L'esterno dovrà aspettarla dietro, prendere bene il tempo e quando sta scendendo andarle incontro per prenderla in movimento con slancio in avanti e contemporaneamente alla presa eseguire il primo passo per il successivo crow hop.

Una volta imparato ad eseguire correttamente questo primo esercizio passiamo a qualcosa di più complesso e dinamico. Questa volta i giocatori partono 5 metri più avanti rispetto ai coni e girati di spalle. Al "via" devono girarsi, se lo abbiamo già insegnato loro facendo il drop step, altrimenti nella maniera che gli viene più semplice, scattare in mezzo ai coni oltre ai coni e girarsi nuovamente e spostarsi avanti per prendere la palla che gli è stata lanciata al volo in mezzo ai coni. Quando prendono la palla al volo, anche in questo caso, è importante che lavorino muovendosi avanti attraverso la palla e che eseguano il crow hop per tirarla.

DRILL Routine Do or Die

La presa do or die, o spazzolata, è la presa in corsa che l'esterno utilizza quando ci sono uomini in base per cui ha necessità di essere rapido per il successivo rilancio. Nella presa in spazzolata l'esterno deve arrivare in corsa sulla palla, poi rallentare con gli ultimi passi, per prendere il giusto timing e raccogliere la palla con il piede sinistro avanti (per i destri) e il guanto all'esterno dei piedi. Importante è che l'esterno si abbassi per raccogliere la palla, con il petto basso, in modo che il guanto tocchi terra e che si trovi vicino al piede sinistro, leggermente avanti a questo, in modo da poter vedere bene la palla. Subito dopo la presa l'esterno deve spingere sulla gamba sinistra per saltare e slanciare la gamba destra per il tiro con crow hop.

La spazzolata è un gesto che richiede molta coordinazione per essere eseguita correttamente, quindi per insegnarla è meglio prima restringere il campo d'azione con questa progressione di 3 esercizi e concentrarsi sulla tecnica corretta:

1. facciamo partire i giocatori già in posizione di raccolta, con la palla già dentro al guanto e il ginocchio destro a terra. Da qui devono solo spingere con il sinistro per alzarsi e saltare sufficientemente per dare tempo al braccio di compiere un ampio swing per un tiro forte.
2. Nuovamente con la pallina già nel guanto, devono prendere una piccola rincorsa, coordinare i passi per eseguire l'affondo con il sinistro, abbassarsi a fingere di raccogliere (la palla è già nel guanto), eseguire il crow hop e tirare
3. Ancora con una piccola rincorsa, ma questa volta rotoliamo la palla da vicino, così devono prendere il giusto tempo per raccogliere con il sinistro avanti ed eseguire il movimento di tiro

Solo dopo aver appreso il corretto gesto tecnico con questa progressione passiamo a fungare palle a terra radenti da raccogliere con presa do or die.

OF Drop step e Jab step

Quando il giocatore deve andare a prendere palle spostate lateralmente e indietro il primo passo che esegue può essere di fondamentale importanza per il risultato del gesto finale. Ci sono tre modi per effettuare il primo passo, uno che vogliamo gli esterni evitino, uno che può essere accettato, ed uno che è preferibile per gli esterni.

1. Quello che vogliamo evitare è il *cross step*, cioè muovere per primo, con un passo incrociato, il piede opposto al lato verso cui devono andare (esempio: devono muoversi verso dietro a destra, muovono il piede sinistro incrociando sopra al destro). Questo vogliamo evitarlo perché porta a spostarsi lateralmente e non lateralmente e dietro e cioè dove devono andare
2. Il secondo, quello accettabile ma non preferibile, è il *jab step*. In questo caso ad aprire per primo è il piede dal lato verso cui devono correre (esempio: devono correre dietro a destra, aprono con il piede destro). Questo tipo di passo crea l'angolo corretto verso l'obiettivo, ma non crea spinta sufficiente per guadagnare spazio con il primo passo
3. Quello preferibile è invece il *drop step*. Il piede opposto alla direzione di spostamento spinge a terra per guadagnare terreno e creare il giusto angolo (esempio: se devono correre a destra, il piede sinistro si muove leggermente avanti e spinge a terra e subito dopo, in maniera rapida ma successiva, il destro si apre). Se ben eseguito questo passo crea il giusto angolo verso la palla, facendo guadagnare tempo e spinta verso la presa, oltre a creare profondità per coprire più campo e arrivare a giocare anche palle molto spostate.

Drop Step 3 cone DRILL

In questo esercizio il giocatore parte al centro di un triangolo equilatero formato da 3 coni a circa un metro di distanza. L'allenatore indica e lancia la palla dietro al giocatore dal lato indicato cambiandolo di volta in volta. Il giocatore deve eseguire il drop step per uscire dal triangolo con la giusta angolazione verso la palla e prenderla al volo. Ciò rafforza il corretto lavoro di gambe per muoversi indietro su entrambi i lati.

DRILL Dropstep e comunicazione

Posizioniamo due coni distanti 6-8 metri e su ognuno si dispone un giocatore. L'allenatore si posiziona al centro e tira la palla dietro e in mezzo ai due giocatori. I giocatori devono eseguire il drop step e chi vuole prendere la palla deve chiamarla 3 volte "mia mia mia!". L'altro giocatore deve confermare gridando il nome di chi l'ha chiamata, e spostarsi o eventualmente posizionarsi dietro in copertura. I giocatori devono ogni volta cambiare cono per allenarsi ad eseguire il drop step da entrambe i lati. Prima di iniziare l'esercizio stabiliamo quale delle due posizioni (triangolo di destra o di sinistra) corrisponde all'esterno centro ed ha quindi la priorità in caso di chiamata contemporanea.

Cambio di direzione

Quando un giocatore sta correndo per prendere una palla al volo dietro, capita talvolta che, o perché ha sbagliato a leggere la battuta o perché la palla nella sua fase di volo si è spostata, debba cambiare la direzione di corsa. Ci sono sostanzialmente due modi per cambiare direzione correndo indietro:

1. Con rotazione dei fianchi tipo carioca. In questo caso il lato positivo è che l'esterno non perde mai di vista la palla; il lato negativo è che nell'eseguire il passo incrociato per il cambio di direzione, rallenta notevolmente la corsa
2. Con rotazione della testa. In questo caso il lato positivo è che l'esterno non rallenta la sua corsa, che procede senza incrociare semplicemente cambiando direzione; il lato negativo è però che per qualche istante si perde di vista la palla. Questo metodo è consigliabile in atleti evoluti, mentre è sconsigliabile negli atleti più giovani nel quale l'orientamento spaziale non è ancora così sviluppato da permettere di ritrovare prontamente la palla dopo averla persa di vista e dopo aver effettuato una rotazione della testa che inevitabilmente crea disorientamento.