

BASKET IN CARROZZINA - ESEMPI DI GIOCO

in applicazione delle Linee Guida - Modalità di svolgimento
degli allenamenti per gli sport di squadra, emanate ai sensi
del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri
17 Maggio 2020, art.1, lett. e)

Versione 1.0 - Aggiornato al 16 giugno 2020

Attività di pallacanestro in carrozzina – Esempi – Protocollo 2.0

Classi di rischio: **3 e 4**

Atleti coinvolti: **8**

Obiettivo degli allenamenti proposti: ***sviluppo delle capacità motorie coordinative, miglioramento dei fondamentali, con e senza la palla, condizionamento.***

Strumenti didattici utilizzati: **fondamentali di carrozzina, palleggio – passaggio e tiro**

▶ **Movimenti di propulsione (Spinte)**

(Fondamentali di carrozzina)

Gli atleti disposti nel proprio spazio, compiranno liberamente dei movimenti propulsivi. L'allenatore potrà decidere di modificare la modalità di spinta, sincrona e asincrona, marcia in avanti e retromarcia. Variante: introduzione della palla (In questo caso evitare i movimenti in retromarcia); alternare il palleggio dx e sx.

▶ **Movimenti con cambio di direzione**

(Fondamentali di carrozzina)

Gli atleti disposti nel proprio spazio, compiranno liberamente dei movimenti propulsivi con costanti cambi di direzione. L'allenatore potrà decidere di modificare la modalità di spinta, sincrona e asincrona e ogni quante spinte far eseguire il cambio. Variante: introduzione della palla, alternare il palleggio dx e sx.

▶ **Movimenti di rotazione**

(Fondamentali di carrozzina)

Gli atleti disposti nel proprio spazio, compiranno liberamente dei movimenti propulsivi con cambi di direzione per mezzo di una rotazione. L'allenatore potrà decidere di modificare la modalità di spinta, sincrona e asincrona e ogni quante spinte far eseguire la rotazione. Variante: introduzione della palla, alternare il palleggio dx e sx.

▶ **Azioni di frenata**

(Fondamentali di carrozzina)

Gli atleti disposti nel proprio spazio, compiranno liberamente dei movimenti propulsivi con successiva fase di frenata (fino a fermare completamente il mezzo). L'allenatore porrà attenzione alla giusta esecuzione della frenata e deciderà ogni quante spinte farla eseguire.

▶ **Azioni di frenata con la palla**

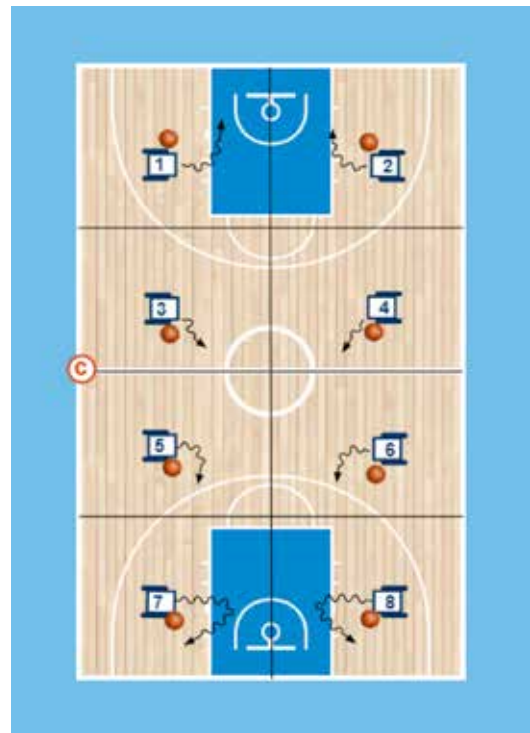
(Fondamentali di carrozzina)

Gli atleti disposti nel proprio spazio, con un pallone ciascuno, compiranno liberamente dei movimenti propulsivi con successiva fase di frenata (fino a fermare completamente il mezzo). L'allenatore porrà molta attenzione alla giusta esecuzione dell'arresto con palla e deciderà ogni quante spinte farlo eseguire. Sarà molto importante far eseguire le azioni di arresto alternando l'ultimo palleggio con il braccio dx e sx.

► **Specchio** (*Adattamento e trasformazione*)

Atleti a coppie, ognuno con la palla e uno di fronte all'altro. Ci si posizionerà al centro del proprio spazio delimitato e con il palleggio aperto. Mentre uno dei due comanderà la tipologia del palleggio ed i movimenti da compiere, l'altro dovrà copiare e quindi eseguire in modo speculare, i movimenti del proprio compagno. Sarà importante porre attenzione alla mano che effettua il palleggio e nel mantenere costante la distanza tra i giocatori: se l'uno si avvicina alla linea centrale, l'altro dovrà indietreggiare immediatamente.

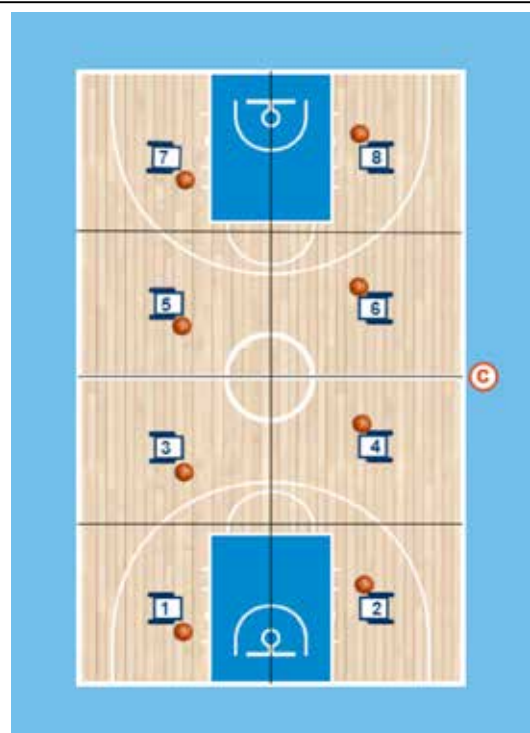
L'allenatore potrà chiamare il cambio per alternare chi comanda e chi segue; successivamente potrà cambiare le coppie per aumentare la variabilità delle esecuzioni.



► **Ball handling** (*Coordinazione motoria*)

I giocatori saranno disposti all'interno del proprio spazio delimitato ed ognuno con il proprio pallone da basket. Eseguiranno staticamente o con piccoli movimenti della carrozzina, una serie di combinazioni motorie per migliorare il controllo della palla, utilizzando tutte le tipologie di palleggio ed esercizi specifici:

- *Palleggio laterale (dx e sx)*
I giocatori eseguono il palleggio posizionando la palla lateralmente rispetto alla carrozzina. Porre attenzione alla posizione della mano sulla palla, all'utilizzo del polso e delle dita nella spinta ed a mantenere lo sguardo in su, senza guardare la palla. Fare attenzione inoltre a non colpire la ruota con la palla.



- *Palleggio frontale (dx e sx)*

I giocatori eseguono il palleggio posizionando la palla frontalmente rispetto alla carrozzina. Per le classi più basse questo fondamentale potrebbe risultare difficile per via dello scarso controllo nella flessione-estensione del busto.

Porre attenzione alla posizione della mano sulla palla, all'utilizzo del polso e delle dita nella spinta ed a mantenere lo sguardo in su, senza guardare la palla. Fare attenzione inoltre a non colpire la barra di protezione anteriore con la palla.

- *Palleggio con cambio di mano frontale*

Valgono le indicazioni fornite nell'esercizio precedente ma effettuare il cambio di mano durante il palleggio.

Sarà importante controllare tutti gli aspetti precedentemente elencati e l'altezza del palleggio.

- *Pendolo laterale (dx e sx) ad una mano*

I giocatori eseguiranno il palleggio disegnando una traiettoria a "V" lateralmente alla carrozzina. La mano si sposterà in avanti e indietro, intraruotando ed extraruotando rispettivamente e bisognerà mantenere il palleggio esterno, al centro della ruota.

Porre molta attenzione al polso ed alla sensibilità delle dita sulla palla. Fare attenzione inoltre a non colpire la ruota con la palla.

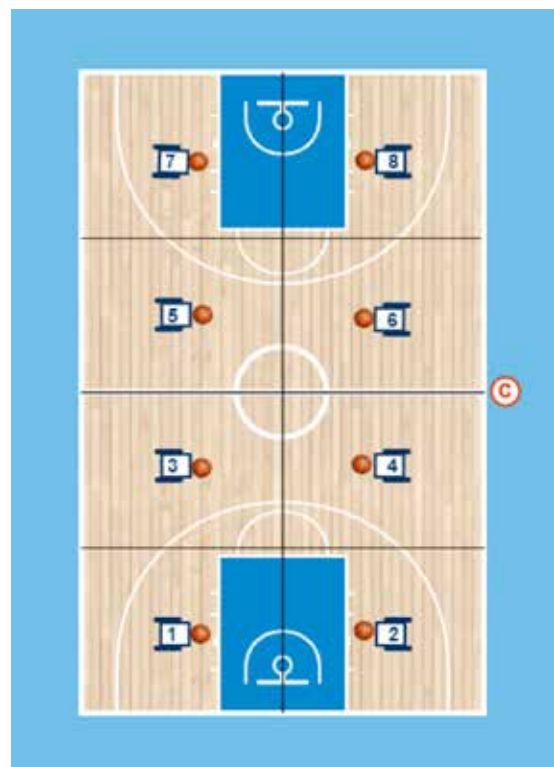
- *Pendolo frontale (alternando le mani)*

Sostanzialmente viene riprodotto l'esercizio descritto in precedenza, ma nella parte frontale della carrozzina. A differenza del pendolo laterale, verranno utilizzate entrambe le mani.

- *Spremi la palla*

I giocatori si posizioneranno con le braccia distese sulla testa e con la palla in una mano. Dovranno far saltare la palla da una mano all'altra attraverso l'azione rapida di chiusura della mano. In modo figurato è come se dovessero "spremere" la palla.

L'esercizio prevede un'alta rapidità di esecuzione. Sarà importante avere molta sensibilità sulle dita e sui polpastrelli direzionando la palla verso l'altra mano.



- *8 intorno alla testa e al busto*

I giocatori faranno roteare la palla intorno alla testa e al busto disegnando un "8" verticalmente. La palla passerà rapidamente da una mano all'altra per compiere le circonduzioni. Importante alternare i sensi di rotazione.

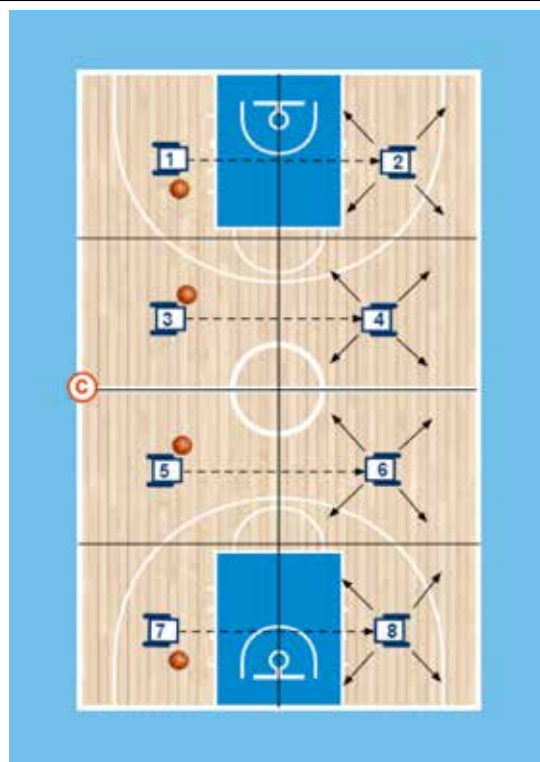
- *Colpetti sulla palla*

I giocatori si posizioneranno con le braccia distese sulla testa e con la palla in una mano. Dovranno far saltare la palla da una mano all'altra dandole dei piccoli colpetti.

Gli atleti disposti a coppie con una palla, ognuno al centro del proprio spazio delimitato. Eseguiranno passaggi della palla, in continuità. Il giocatore prima di ricevere potrà muoversi liberamente all'interno della propria zona. Chi passerà la palla dovrà valutare di volta in volta la posizione del proprio compagno ed effettuare il passaggio con la massima precisione e accuratezza.

L'allenatore potrà variare la tipologia di passaggio: due mani petto, battuto a terra, teso ad una mano, lob.

I giocatori dovranno fare attenzione alla comunicazione con il proprio compagno, cercando sempre un'intesa visiva e avendo gli occhi ben fissi sul bersaglio.

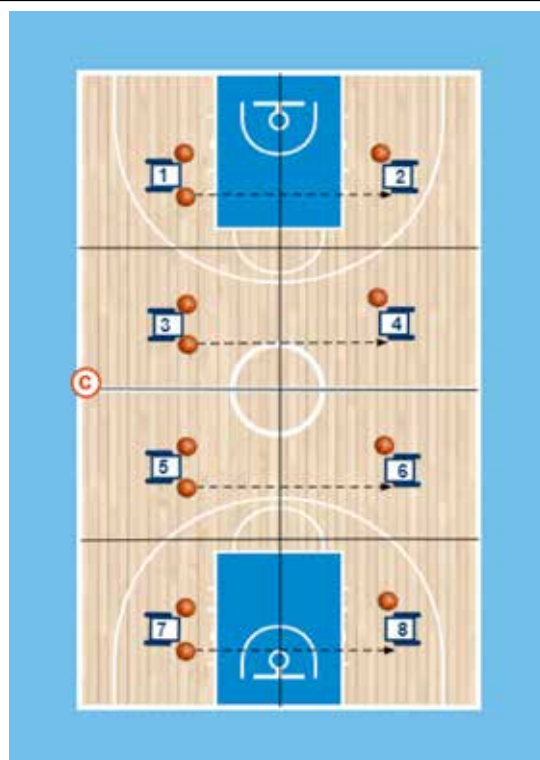


▶ Palleggio e passaggio della palla in più (Combinazione motoria)

Gli atleti disposti a coppie, ognuno al centro del proprio spazio delimitato. Un giocatore con un pallone e l'altro con due. Entrambi terranno il palleggio aperto mentre si passeranno liberamente la palla in più.

Importante obbligare gli atleti al contatto visivo continuo, senza guardare la palla.

Varianti: tipologia di passaggio utilizzato per muovere la palla, obbligo del braccio (dx o sx) che passa la palla.



U turn a coppie con passaggio
(Combinazione motoria e condizionamento fisico)

I giocatori sono disposti a coppie, ad una distanza minima di 4 metri.

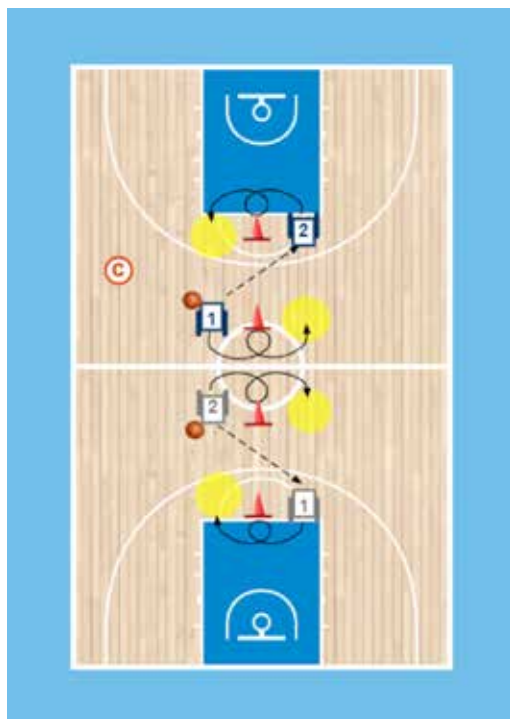
1 effettua il passaggio prima di compiere un giro a U per scavalcare l'ostacolo posto alla sua destra.

2 riceve la palla da 1 e a sua volta effettua un giro a U con la palla. (figura in alto)

Nella figura in basso è mostrata la posizione di arrivo: 2 passerà la palla ad 1 e si invertiranno di nuovo le esecuzioni.

L'allenatore dovrà fare attenzione all'esecuzione dei movimenti, con e senza la palla ed eventualmente correggerli.

Variante con palla medica: effettuare il passaggio; lasciare la palla a terra dopo averla ricevuta, compiere 2 giri a U, andata e ritorno, recuperare la palla da terra e passarla nuovamente al compagno.



Passaggio e cambio di posizione
(Orientamento e combinazione motoria)

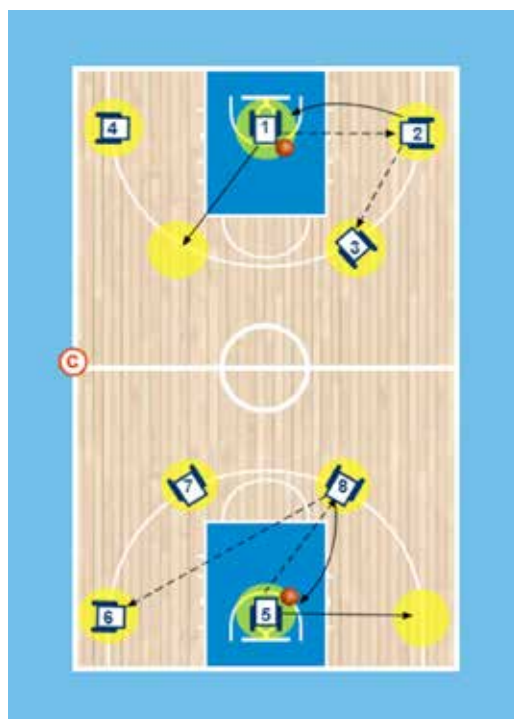
I giocatori divisi in due gruppi da 4, con un pallone per gruppo, posizionati come in figura. Dovranno effettuare un passaggio ad uno dei compagni e cambiare successivamente la propria posizione.

Sarà importante eseguire il passaggio con la massima precisione così da non interrompere l'esercizio.

L'allenatore potrà concentrare l'attenzione sulla comunicazione tra i giocatori, chiedendo loro, per esempio, di chiamare il nome del proprio compagno prima di passare la palla.

Varianti:

- il giocatore dovrà alternare le tipologie di passaggio per evitare di ripetersi.
- Evitare di passare la palla sempre allo stesso compagno.



(Combinazione motoria – adattamento e trasformazione)

Gli atleti divisi in due gruppi da 4, con un pallone per gruppo, che si alterneranno sul campo. Si disporranno come in figura. Avanzeranno sul campo mantenendo l'allineamento fra loro e nel mentre si passeranno la palla con passaggi diretti e veloci. La palla si muoverà nell'ordine: 1-2-3-4 e 4-3-2-1, continuando fino ad arrivare sulla linea dei 3 punti, dove il giocatore più esterno taglierà a canestro (1), ricevendo la palla da (2). Non appena concluso, partiranno di nuovo per tornare indietro. A questo punto sarà il turno dei giocatori 5-6-7-8.

L'allenatore cercherà di correggere eventuali errori riguardo la posizione degli atleti (interruzione della linea) o riguardo la precisione dei passaggi.

Ulteriore attenzione andrà data alla comunicazione tra loro in ogni momento

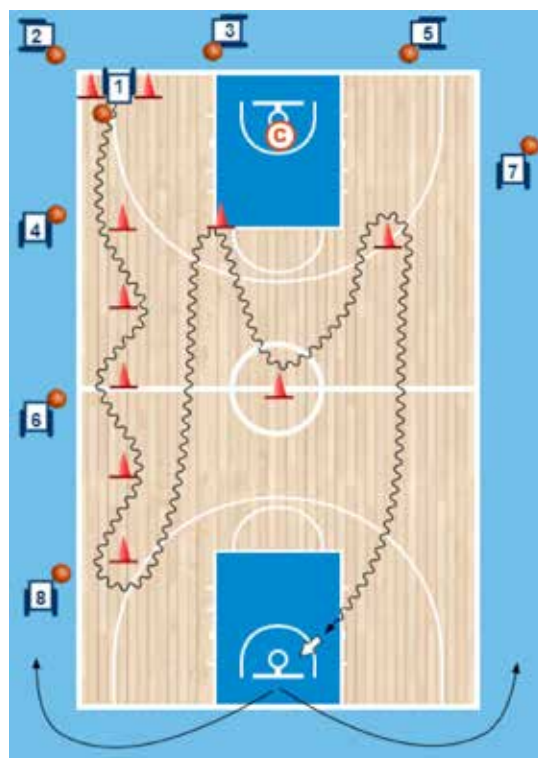


Percorso

(Combinazione motoria – fondamentali e condizionamento fisico)

I giocatori si disporranno come in figura per mantenere le distanze di sicurezza. Ognuno con la propria palla. 1 entrerà nello slalom, stando attento a coordinare il palleggio e la gestione della carrozzina, ricordando di portare sempre il pallone sull'esterno rispetto all'ostacolo. Successivamente si effettueranno due arresti con palla (sugli ostacoli), il primo con palleggio sinistro ed il secondo con il destro. Proseguendo, l'atleta girerà intorno all'ultimo ostacolo prima di dirigersi a canestro, dove effettuerà un lay up. Ogni giocatore recupererà il proprio rimbalzo prima di rimettersi in fila, in maniera alternata (come mostrato in figura).

L'allenatore potrà modificare il percorso a proprio piacimento mantenendo sempre i criteri di distanza.



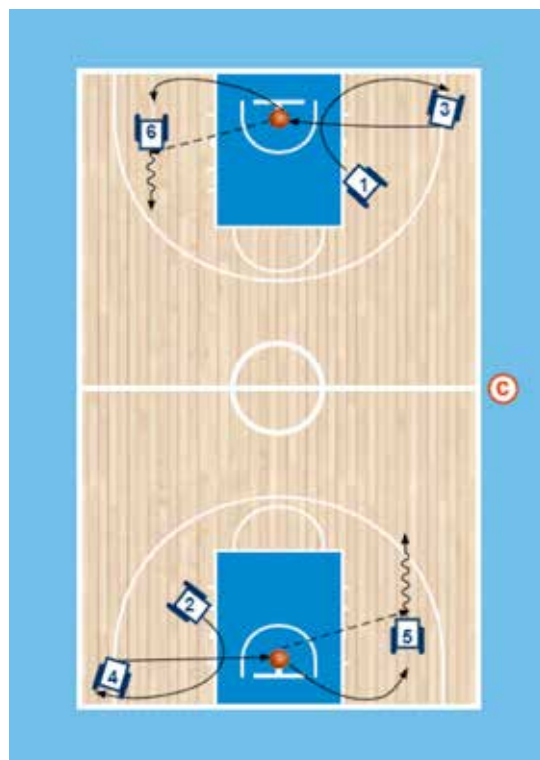
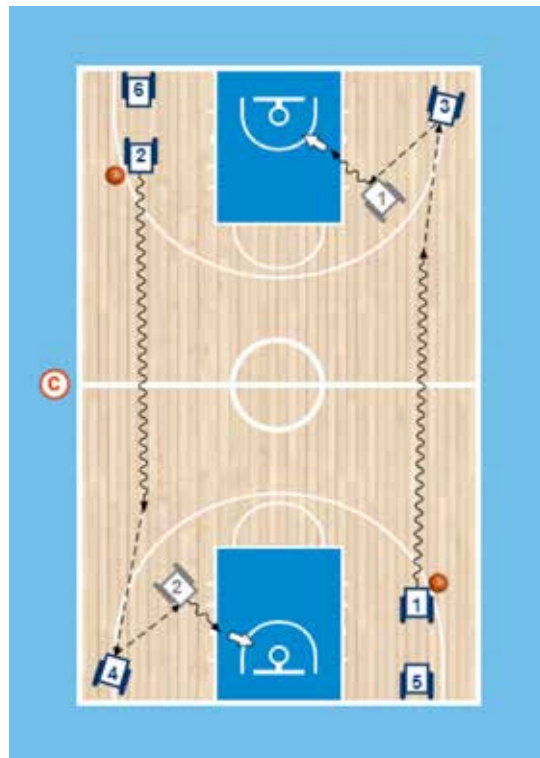
(Combinazione motoria – adattamento e trasformazione)

Gli atleti disposti come nella figura in alto e sempre a distanza di sicurezza. 1 e 2 partiranno in palleggio dirigendosi verso il canestro opposto. Passeranno la palla ai rispettivi compagni posizionati in appoggio (3 e 4); riceveranno la palla dagli stessi compagni e concluderanno a canestro con un lay up. Successivamente 3 e 4 guadagneranno i rimbalzi per aprire su 5 e 6.

I giocatori ruoteranno con i seguenti cambi: 1 e 2 prendono il posto di 3 e 4 rispettivamente. 3 e 4 prendono il posto di 6 e 5 rispettivamente. 5 e 6 prendono il posto di 1 e 2 rispettivamente.

L'allenatore porrà attenzione al giusto svolgimento dell'esercizio e che i cambi avvengano nel modo corretto. Correggerà la traiettoria dei giocatori che si dirigono a canestro e spingerà ad un'azione rapida di dai e vai con il giocatore in appoggio.

Variante: sostituire il tiro in entrata con un tiro piazzato dalla media distanza. In questo caso il giocatore in appoggio dovrà ricercare il giusto timing per restituire la palla al giocatore che si sta arrestando.



Stazioni

(Combinazione motoria e condizionamento fisico)

I giocatori si posizioneranno all'interno del proprio spazio delimitato. Come mostrato in figura, ogni atleta svolgerà un esercizio (Stazione) differente dai propri compagni.

- 1 eseguirà il giro a "U" in continuità
- 2 farà delle spinte in continuità (marcia avanti e retromarcia) disegnando le traiettorie mostrate in figura. Al termine del giro potrà invertire il senso di rotazione.
- 3 eseguirà delle spinte in avanti e indietro per superare l'ostacolo. Movimenti di adattamento e posizione, in continuità.
- 4 eseguirà delle spinte in diagonale con cambi di direzione, come mostrato in figura.
- 5 eseguirà il fondamentale del palleggio: palleggiando simultaneamente con due palloni o utilizzando il palleggio alternato.
- 6 eseguirà un "8" con la palla girando intorno a due ostacoli. Importante mantenere sempre il palleggio esterno rispetto all'ostacolo.
- 7 effettuerà delle spinte in linea con arresto. Per esempio: 1 spinta e stop, 2 spinte e stop. Bisognerà fare attenzione che la carrozzina sia completamente ferma prima di spingere di nuovo. Variante: eseguire degli arresti con la palla.
- 8 eseguirà il giro a "U" in continuità con la palla. Durante il movimento si dovrà fare attenzione a portare la palla esternamente rispetto all'ostacolo.

L'allenatore deciderà la durata di ogni stazione dopo la quale farà ruotare gli atleti nella stazione successiva.

Sarà difficile controllare contemporaneamente tutti gli atleti ma dovrà richiedere sempre la corretta esecuzione alla massima intensità.

