



LA PRESA

Fondamentali ed esercizi



L'abilità della presa

- Si sviluppa presto ma non per tutti allo stesso livello
- Iniziare con una palla più grande e progressivamente diminuire il volume
- Far sviluppare la presa con due mani e a mani alternate (con gradualità)



Regole d'oro

- Pollici uniti e dita alte per palle sopra la cintura
- Pollici uniti e dita basse per palle sotto la cintura
- Dita avanti e mignoli o palmi uniti per palle a livello della cintura
- *Guardare* la palla fino in fondo
- Accompagnare la palla al contatto con le mani = *assorbire*



Progressioni

Prese senza guanto

- Prendere un oggetto tirato da sotto
- Prendere una palla rotolante
- Prendere una palla tirata con un piccolo arco



Usare il guanto

- Insegnare ad infilarlo – un dito per ogni spazio
- Non calcarlo fino in fondo alla mano
- Aprire e chiudere
- Guanto davanti al corpo
- Distanza del guanto dagli occhi
- Uso della seconda mano
- Assorbire



Progressioni

Prendere con il guanto

- Utilizzare il guanto per prese da vicino
- Prendere una palla a terra
- Prendere rimbalzi – sempre alti
- Prendere un oggetto qualunque tirato con un piccolo arco
- Muoversi per prendere la palla – un passo laterale , più passi laterali
- Muoversi per raccogliere una rimbalzante



Progressioni

Prese al volo

- Prendere la palla sopra la testa lanciandola da soli
- Prendere la palla tirata in alto da breve distanza
- Muoversi in avanti e fermarsi prima della presa al volo
- Prese al volo con spostamento laterale
- Prese al volo all'altezza della cintura



Esercizi con palle rimbalzanti

- Utilizzare palle da tennis
- Prendere al volo una palla fatta rimbalzare → cercare il punto più alto del rimbalzo
- Variazioni: far rimbalzare la palla più lontano dal corpo e prenderla dopo un rimbalzo oppure al volo



Esercizi con il guantone

- Passarsi oggetti di dimensioni diverse – anche più grandi – per imparare ad assorbire la presa. Distanza : 4-5 metri, passaggio controllato da sottomano
- Passarsi oggetti di dimensioni diverse lanciati con un piccolo arco
- Tirare palle contro il muro e farla prendere al compagno di rimbalzo
- Tirare e prendere a coppie



Muoversi per prendere la palla

- Lavorare prima di tutto senza guanto : obiettivo → *avere il centro del corpo sempre dietro alla palla*
→ *muovere i piedi*
- 1 passo di distanza : shuffle step
- + di 1 passo di distanza : passo incrociato avanti
- Importante : *anticipare la palla*



Muoversi verso la palla : esercizi

- **Range drill** : squadra allineata dietro il cuscino di terza base, girati verso la seconda;
rotolare una palla che i giocatori devono andare a prendere correndo verso la seconda;
i giocatori si fermano in seconda e ripetono l'esercizio in direzione opposta;
non ci sono tiri: la palla raccolta viene portata verso un secchio nei pressi della base



Caricare la palla : esercizi

- Caricare : prendere la palla il più presto possibile
- Tracciare una linea davanti alla fila di giocatori che aspettano palle rimbalzanti; far caricare la palla cercando di prenderla prima possibile ma sempre in sufficiente equilibrio;
contare i rimbalzi – ogni rimbalzo un punto, vince chi ha totalizzato meno punti



Utilizzare più giocatori

- Nella disposizione dei gruppi studiamo sempre la maniera di impegnare più persone possibile contemporaneamente → *eliminare i tempi morti*
- Esempio : disporre i giocatori su due file per ogni palla rimbalzante si muovono due giocatori, uno per la presa e uno per la *copertura* dietro. Poi cambiano fila.



Giochi per la difesa

- Tracciare una linea di circa 4 metri delimitata alle estremità con dei coni bassi.

I giocatori si sfidano a coppie: uno si posiziona davanti alla linea che deve proteggere, l'altro tira palle a terra e rimbalzanti per "segnare".



Giochi per la difesa

- Creare una zona che può essere un rettangolo di qualsiasi dimensione e posizionare un gruppo di giocatori in difesa all'interno.

Un altro gruppo, l'attacco, è posizionato dietro una linea di tiro a 10 metri con palline morbide.

L'attacco tira palle al volo all'interno della zona che la difesa deve prendere prima che tocchino terra.

I giocatori tirano 10 palle, una alla volta.

Ogni palla non presa conta un punto.

Vince la squadra che fa più punti.



Allenare la comunicazione

- Chiamare la palla è una cosa di importanza fondamentale in difesa
- La chiamata deve essere effettuata *chiaramente* e *per tempo* dal giocatore più prossimo alla presa.
- Si chiama la palla dicendo MIA ! Mai dicendo TUA !!!
- Inserite la comunicazione in tutti gli esercizi fatti con due gruppi di giocatori