

PAROLA ALL'ESPERTO

I consigli del maestro del Minibasket italiano: «Ragazzi, ecco come allenarvi a casa»

Il professor Mondoni spiega come anche giocare con le bolle di sapone possa essere un esercizio utile

Raffaele Baldini

TRIESTE. Maurizio Mondoni, laureato in scienze motorie all'Università "Tor Vergata" di Roma, docente Iseef alla Cattolica di Milano, una vita per il Minibasket, allenatore e istruttore nazionale benemerito. Viene considerato un autentico maestro per il basket dei più giovani in Italia.

Chi se non un "illuminato" può quindi dare i giusti consigli giovani cestisti che in queste settimane sono costretti a rimanere nelle proprie case senza sfogarsi in palestra?

Il professor Mondoni ha accettato di buon grado l'invito rivoltagli da Il Piccolo. Non potevamo pensare che uno della sua capacità innovativa non avesse studiato degli esercizi per i piccoli cestisti da poter fare in casa...

Questa la premessa di Mondoni: «Ho pensato agli spazi a disposizione e quindi propongo esercizi semplici che si possono eseguire in casa, utili per la manualità, la coordinazione, l'equilibrio».

Eccoli.

BALL-HANDLING

1) Fai "girare" il pallone attorno al capo (in un senso e nell'altro).

2) Fai "girare" il pallone attorno al busto (in un senso e nell'altro).

3) Fai "girare" il pallone a "8" attorno alle gambe (in un senso e nell'altro).

4) Palleggia attorno a una gamba (destra o sinistra).

5) Palleggia a "8" attorno alle gambe (in un senso e nell'altro).

N.B. Work-record: prepara una tabella (giorno per giorno) e conta quante volte riesci a eseguire gli esercizi in 30 secondi e stabilisci di giorno in giorno i tuoi record.

CON IL PALLONE DA MINIBASKET, I PALLONCINI A ELIO E LE PALLINE DI TENNIS

1) Con le mani (dx e sx) spingi in alto un palloncino (senza farlo cadere) e tenerlo sollevato.

2) Lo stesso esercizio ripetilo con i piedi (senza far cadere il pallone).

3) Lancia in alto una pallina di tennis (di dx o di sx) e cerca di riprenderla di dx o di sx (senza farla cadere).

4) Lascia cadere una pallina di tennis (di sx o di dx) e cerca di riprenderla subito (senza girare il palmo della mano).

5) Da fermo palleggia contemporaneamente un pallone da Minibasket e una pallina di tennis.

6) Palleggia il pallone (di dx o di sx) e con le mani spingi in alto un palloncino a elio (senza farlo cadere) e cerca di tenerlo sollevato.

7) Da seduto a gambe divaricate: palleggia con una mano (di dx o di sx) un pallone da Minibasket, lancia in alto una pallina di tennis e cerca di riprenderla (di dx o di sx).

8) Di fronte al muro, lancia la pallina di tennis contro il muro e cerca di riprenderla.

CON LA RACCHETTA DI TENNISTAVOLO

1) Da fermo palleggia in alto con la racchetta di tennistavolo (di dx o di sx) la pallina di ping-pong (contare il numero).

2) Da fermo palleggia con

la paletta di tennistavolo (di dx o di sx) verso il basso la pallina di ping-pong.

3) Di fronte al muro (a circa 1-2 metri di distanza): palleggia con la paletta la pallina di ping-pong (prima con un rimbalzo a terra e poi senza rimbalzo); aumenta progressivamente la distanza.

4) Palleggia il pallone con una mano (dx o sx) e palleggia in alto la pallina di ping-pong con la paletta la pallina di tennistavolo.

CON LE BOLLE DI SAPONE

1) Da fermo soffia e "fare le bolle" verso l'alto, salta e cerca di toccarne il maggior numero prima che spariscono (contare).

2) Da fermo soffia e "fai le bolle" in avanti, corri e cerca di toccarne il maggior numero prima che spariscono (contare).

3) Da fermo soffia e "fai le bolle" in avanti e cerca palleggiando di toccarne il maggior numero prima che spariscono (contare).

4) Soffia e "fai le bolle": conta velocemente il numero di bolle create prima che spariscono. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Lavoriamo su manualità, coordinazione ed equilibrio»





Ragazzi della Pallacanestro Trieste in azione all'Allianz Dome nei mesi scorsi