

[Stampa questa pagina](#)

BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

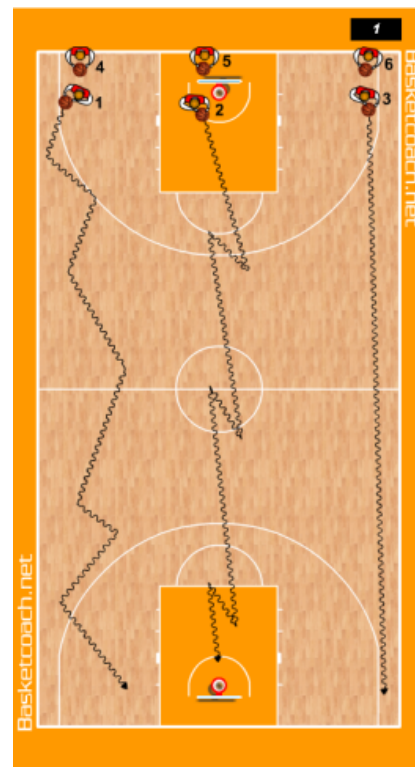
Esercizio 1: Progressione andature da fondo campo.

Questa serie organizzata con lo scopo di consentire ad ogni giocatore di ripetere molte volte il gesto richiesto, nell'unita' di tempo. Infatti dopo la partenza della prima riga di tre giocatori, ogni riga successiva partirà quando quella precedente avrà raggiunto la linea di metà campo o, se vogliamo rendere l'esercizio ancora più intenso dal punto di vista condizionale, la linea di tiro libero.

Si possono allenare tutte le abilità in palleggio dalle più semplici, ma non per questo meno importanti, alle più complesse.

Nel diagramma 1 sono raffigurate, solo a titolo esemplificativo, tre andature differenti che, a partire dalla fila di dx., sono:

- andatura per il palleggio in linea di sx (coordinazione palla - gamba opposta al palleggio);
- andatura per il palleggio in arretramento (2 palleggi in avanti + 2 palleggi in arretramento);
- andatura per i cambi di mano e direzione (1 palleggio con mano forte + 2 palleggi con mano debole). I cambi di mano proposti saranno: frontale - sottogamba - giro dorsale.

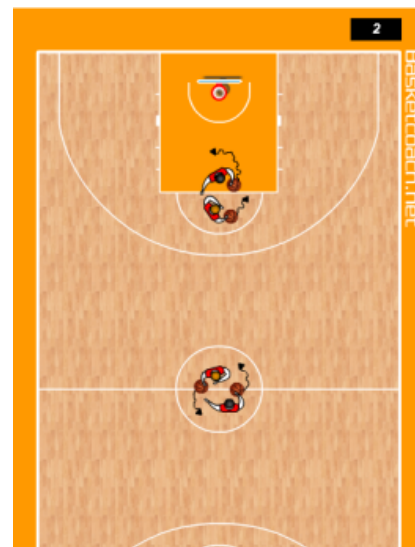


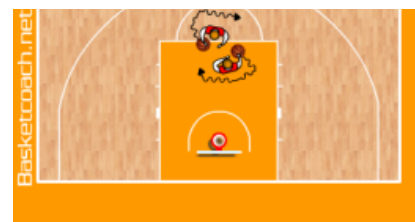
Esercizio 2: Rubarsi nei cerchi.

All'interno di ogni cerchio due giocatori palleggiano con il duplice obiettivo di proteggere la palla dall'avversario e di rubarla a loro volta.

Si può chiedere ai giocatori di sfidarsi nel cerchio usando solo la mano debole. Serve sia per imparare ad usare il palleggio senza guardare la palla, sia per sensibilizzare i giocatori a usare la mano più lontana dalla difesa.

Suggerimenti: gli spostamenti all'interno del cerchio devono essere fatti usando lo scivolamento in palleggio e gli arretramenti, per sopportare i contatti con l'avversario, senza perdere equilibrio e proteggendo bene la palla, viene quindi stimolato l'uso reattivo dei piedi.



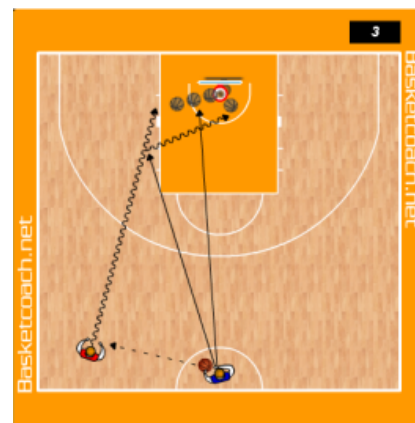


Esercizio 3: per migliorare l'uso della mano debole in palleggio.

Il difensore passa la palla a 1 e corre a difendere mentre 1 punta il canestro; l'attaccante usa solo la mano debole con l'obiettivo di stringere verso canestro per avere un buon angolo di tiro sulla conclusione; il palleggiatore può cambiare mano solo se il difensore gli chiude la linea di penetrazione della mano debole.

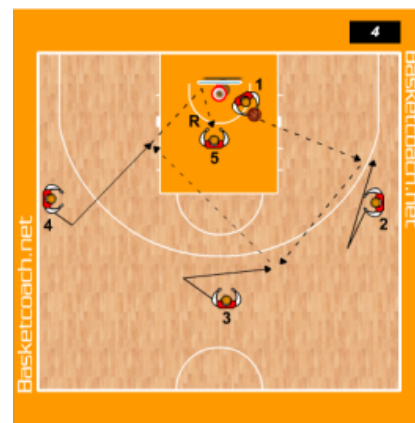
Suggerimenti:

1. puntare con decisione il difensore senza farsi portare verso gli angoli;
2. anticipare l'eventuale chiusura della linea di penetrazione con un cambio di mano frontale che inevitabilmente costringerà il difensore ad incrociare le gambe.



Esercizio 4: per l'uso del palleggio con la mano debole dalla partenza in palleggio.

Dopo l'autopassaggio di 1 il difensore si sbilancia decisamente sulla mano forte dell'avversario costringendolo ad una partenza sull'altro lato; 1 deve dare profondità al primo passo per tagliare fuori l'avversario e deve continuare a puntarlo giocandogli sulla spalla più vicina a canestro: in questo modo renderà vano ogni tentativo di recupero dell'avversario e troverà un angolo di tiro ottimale.



[Stampa questa pagina](#)