

Selezione Propaganda '88 - Progetto SNAIDERO

Laipacco, 9 Maggio 2000

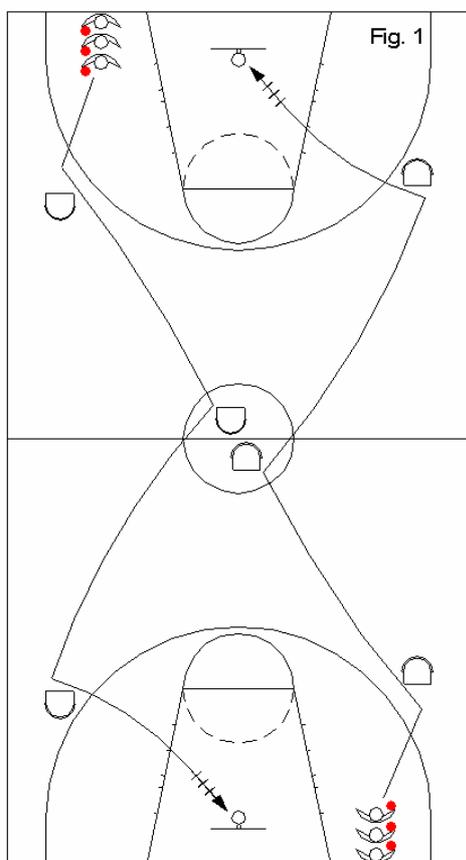
Sig. Tedi DEVETAK



RISCALDAMENTO

Cambi di direzione liberi a tutto campo

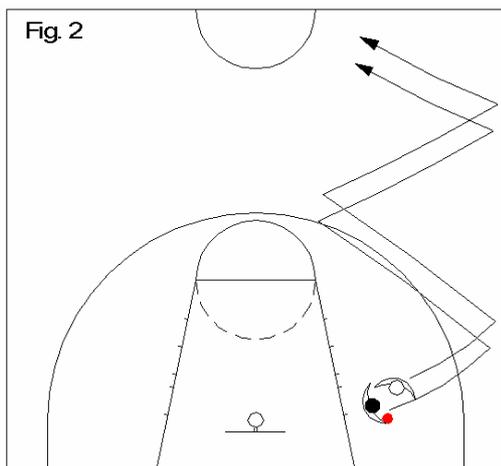
- non palleggiare con la mano sotto il pallone, va posizionata dietro
- guardare sempre il canestro
- palleggiare all'altezza delle ginocchia
- partire dalla posizione fondamentale, con la palla posizionata lateralmente, piegati sulle ginocchia
- nel cambio di direzione, guadagnare spazio con le gambe (abbassando anche il baricentro)



- Zig-zag con tre stazioni (fig. 1), cambio davanti
 - cambio di mano con palleggio sotto le ginocchia
 - attaccare l'ostacolo come se fosse un avversario
 - mantenere il palleggio vicino al corpo
 - dopo ogni cambio, eseguire un passo di taglia fuori sul difensore
 - mantenere basso il baricentro
 - sull'ultimo cambio prima del canestro, essere pronti per entrare in terzo tempo con la mano esterna
 - sull'ultimo cambio prima dell'area, guardare che cosa ci aspetta (una difesa

arretrata, una difesa aggressiva, un lungo di tre metri in mezzo all'area, ...) e poi prendere una decisione

- Stesso esercizio con cambio dietro la schiena
- Stesso esercizio con cambio fra le gambe



- A coppie, un giocatore in attacco con palla e uno in difesa (fig. 2). Partenza in palleggio con la difesa che scivola di fronte al pallone, senza cercare di rubarlo, ogni tre palleggi cambio di direzione. Per l'attacco è un esercizio di riposo e di cura dei particolari del palleggio, la difesa lavora forte sulle gambe disturbando anche il palleggio usando la mano interna (se l'attaccante palleggia con la mano destra, il difensore cerca di rubare la palla usando anche lui la mano destra; se non ci riesce rimane comunque in una buona posizione difensiva)
- A coppie sotto un canestro, un giocatore in attacco con palla e uno in difesa. Uno contro uno a tutto campo.
 - chi ruba la palla diventa subito attaccante sullo stesso canestro che stava difendendo
 - chi segna rimane in attacco
 - scopo della difesa è di attaccare la palla
- Stesso esercizio su tre lunghezze, alla massima velocità.