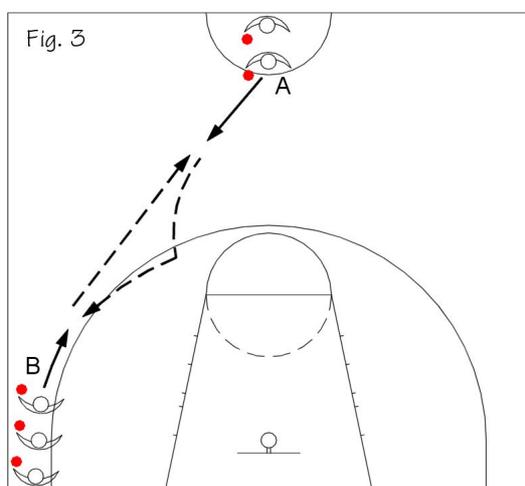
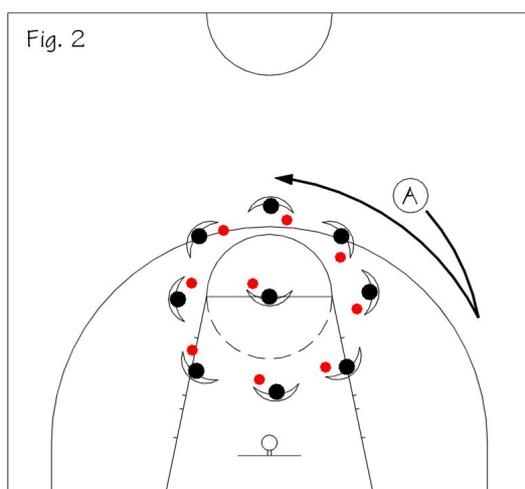
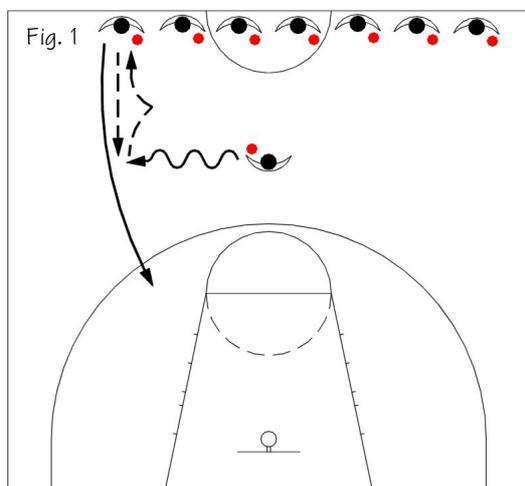


# CORSO DI AGGIORNAMENTO TECNICO

## FONDAMENTALI INDIVIDUALI

Mario BLASONE

Udine, 17 giugno 2001

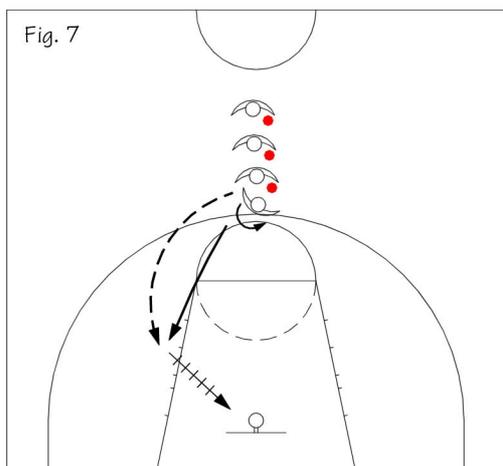
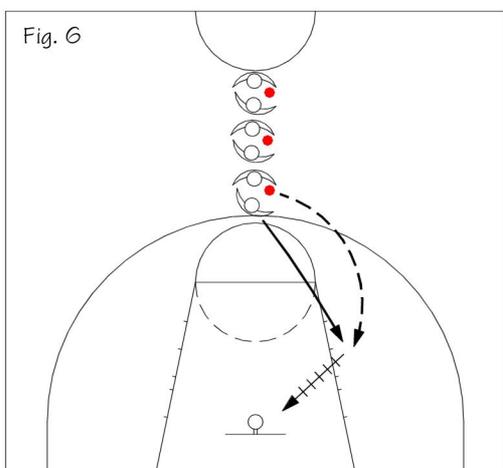
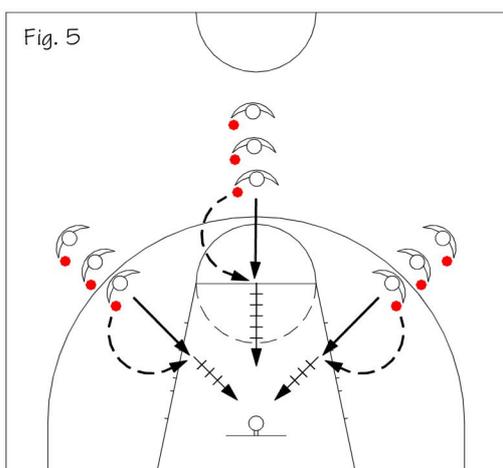
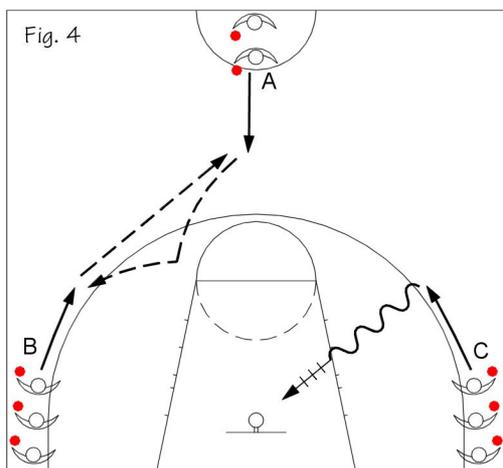


🏀 Riscaldamento: un giocatore con palla all'altezza del tiro libero, di fronte a lui i compagni (tutti con il pallone) disposti uno a fianco all'altro sulla linea di metà campo (fig. 1). Tutti i ragazzi palleggiano contemporaneamente mentre il leader si muove a destra e sinistra mantenendo sempre la stessa distanza dal gruppo. Ogni 3/4 palleggi passa la palla ad un compagno schiacciandola a terra, il quale immediatamente gli passa il proprio pallone con un passaggio teso. Dopo lo scambio il leader continua a muoversi di fronte ai compagni mentre l'altro va a canestro e tira fino a quando non segna, dopo di che riprende il suo posto in riga.

🏀 Stesso esercizio con tiro su entrambi i canestri (esercizio con "traffico" per cui tutti sono obbligati a guardare in alto e non guardare la palla)

🏀 Ballhandling; un leader al centro del campo, i compagni in cerchio attorno a lui lo imitano (fig. 2). L'allenatore controlla lo svolgimento degli esercizi e se serve suggerisce al leader nuovi movimenti.

🏀 Una fila a metà campo e una su un angolo del campo, tutti con il pallone (fig. 3). Il primo giocatore della fila "A" parte in palleggio verso il canestro e quando arriva all'altezza del tiro libero si arresta e passa il pallone schiacciato al primo della fila "B", il quale gli passa il proprio pallone



teso. Dopo lo scambio entrambi gli atleti vanno a canestro e tirano fino a quando segnano.

P.S. anche i giocatori in fila palleggiano sul posto in attesa di partire per eseguire l'esercizio.

- ➡ Stesso esercizio con due file negli angoli (fig. 4). "A" può scegliere se passare a "B" o a "C", quello che non riceve il passaggio va subito a canestro cercando di realizzare prima dell'arrivo dei palloni dei compagni.

- ➡ Se il numero degli atleti è elevato, si può tirare anche sull'altro canestro, attraversando in palleggio il campo per creare "traffico".

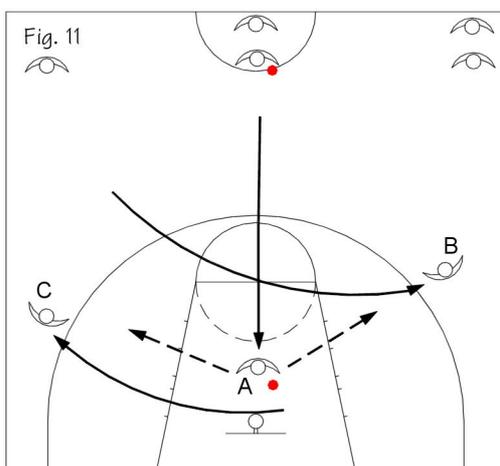
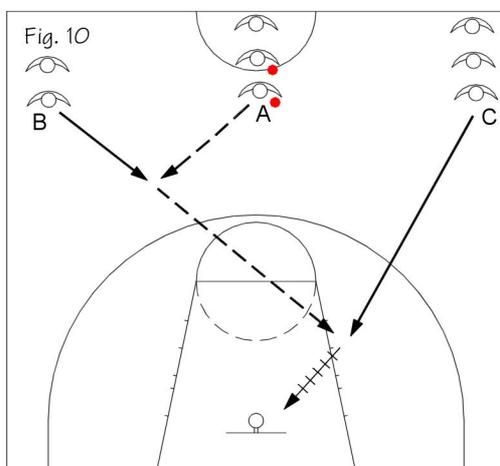
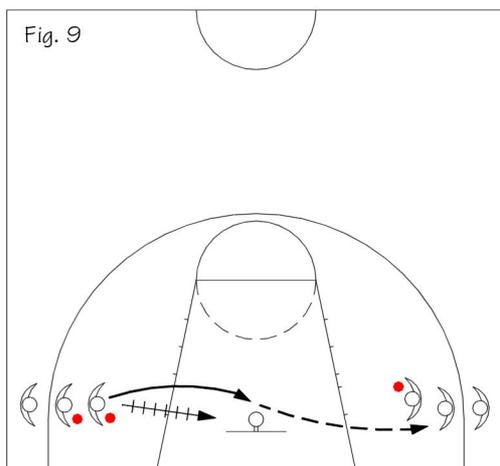
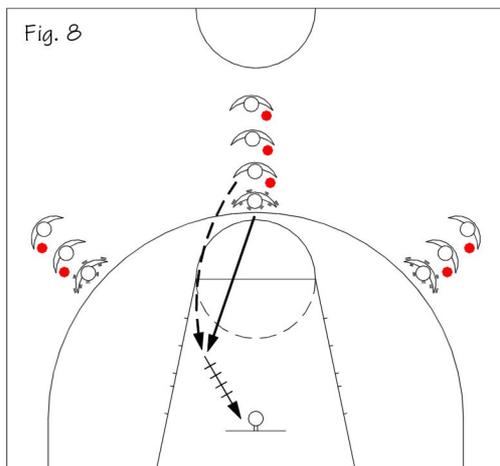
- 🏀 Tre file fronte al canestro, autopassaggio, ricezione dentro l'area dei tre secondi e tiro (fig. 5). Dopo la realizzazione, cambiare fila.

- ➡ Stesso esercizio toccando la metà campo prima di cambiare fila

- ➡ Stesso esercizio con autopassaggio eseguito verso sinistra (poi destra), ricezione con i piedi a canestro e tiro.

- 🏀 Una fila unica all'altezza del tiro libero con un giocatore con palla e uno senza, alternati (fig. 6). Il primo della fila si gira, consegna la palla al compagno e si dispone in difesa invitando l'attaccante su un lato. Il compagno fa rotolare il pallone sul lato che gli viene concesso e il difensore segue la palla scivolando. Dopo qualche metro di rotolamento, l'attaccante recupera la palla, si gira con i piedi a canestro e tira.

- ➡ Stesso esercizio con l'attaccante che getta la palla sul lato opposto a quello concesso (fig. 7). Il difensore recupera



la posizione con un giro dorsale e poi scivola di fronte alla palla.

🏀 Tre file di fronte al canestro, tutti con la palla tranne il primo di ogni fila. Il secondo lancia la palla in diversi modi al primo, che la aspetta guardando il canestro e facendo "mitraglia" con i piedi (fig. 8). Appena vede il pallone lo recupera e tira.

➡ Stesso esercizio partendo da schiena al canestro, guardando il compagno che passa la palla.

🏀 Esercizio di tiro in continuità; due file agli angoli del campo, tre palloni (fig. 9). Tiro, rimbalzo e passaggio al compagno libero dell'altra fila.

➡ Stesso esercizio da diverse posizioni del campo.

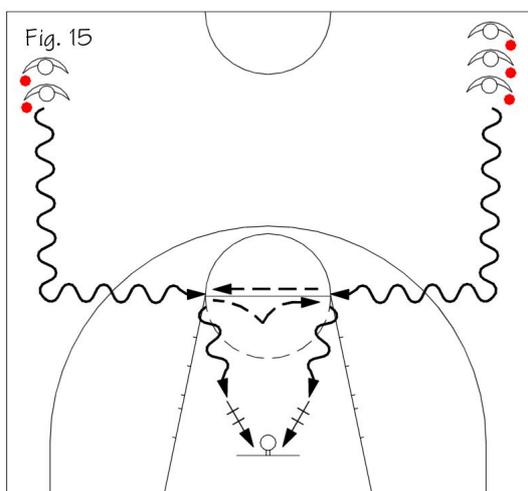
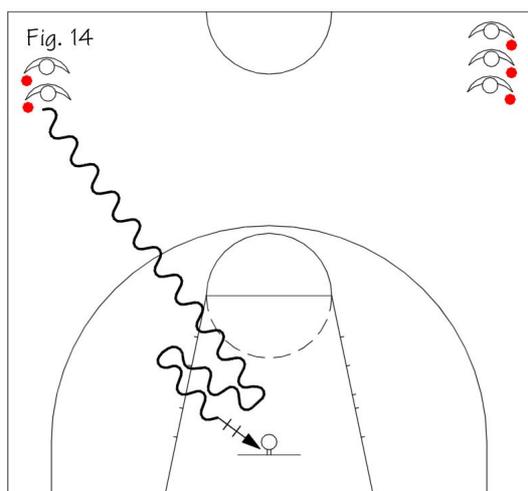
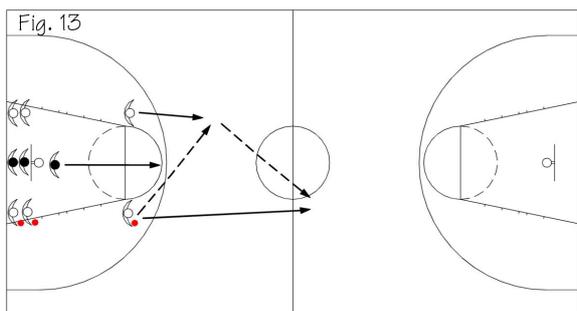
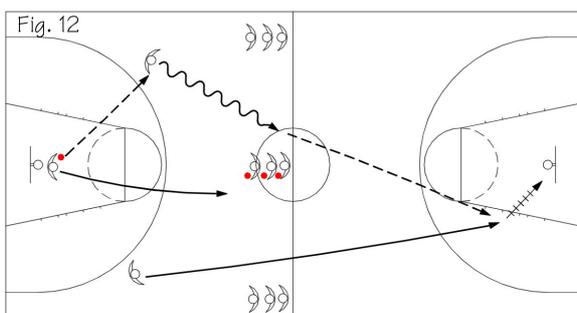
🏀 Tre file sotto canestro, pallone al centro. Tic-tac a tre verso il canestro opposto, al segnale chi ha la palla torna indietro e gioca uno contro due sul canestro da dove è partito.

➡ Stesso esercizio con la possibilità per chi ha la palla, al segnale, di scegliere su quale canestro concludere.

#### ESERCIZI PER CONOSCERE IL CAMPO

🏀 Tre file a metà campo con due palloni al centro (fig. 10). "A" passa a "B" che passa a "C" e tira a canestro. Dopo il tiro "B" e "C" continuano scambiandosi di lato e, con la schiena rivolta alla linea laterale, mostrano le 10 dita ad "A" che recupera il rimbalzo e passa la palla a uno dei due. Chi riceve passa nuovamente la palla al centrale e si continua (fig. 11).

🏀 Stesso esercizio fino al rimbalzo di "A"; dopo l'apertura "B" e "C" partono in



contropiede sul canestro opposto seguiti da "A". Tap-in di tutti e tre i giocatori con l'ultimo che segna (fig. 12).

- Esercizio per velocizzare il palleggio: da fondo campo, arrivare a concludere in terzo tempo da sotto con 5 palleggi (6 con la mano debole).

- Due attaccanti con un pallone sulla linea del tiro libero e un difensore a fondo campo; al segnale si gioca due contro uno sul canestro opposto (fig. 13).

- ➡ Stesso esercizio con palla che parte dal difensore.

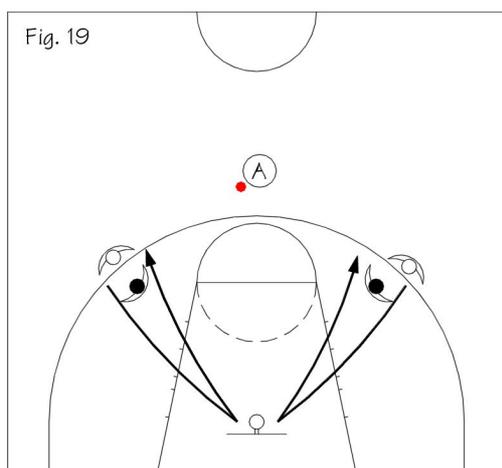
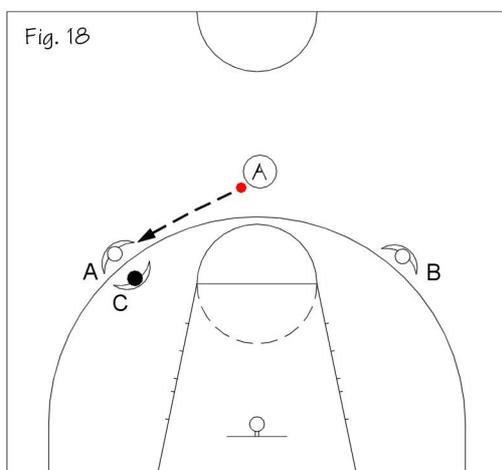
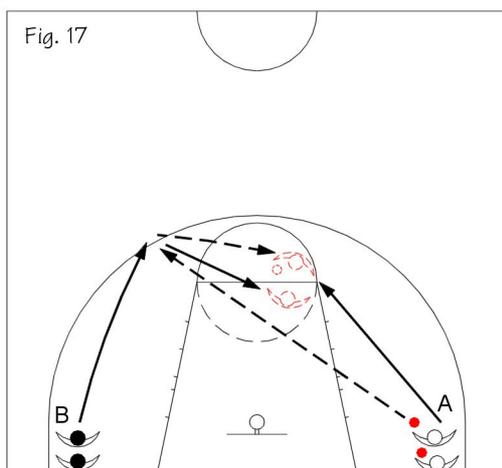
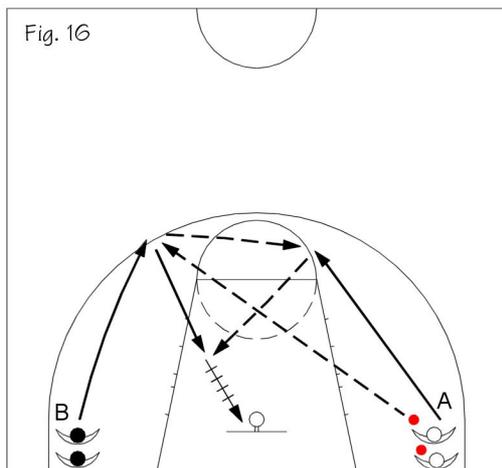
- Due file a metà campo, un pallone a testa; palleggiare fino a sotto canestro, poi uscire dall'area sempre palleggiando ed infine andare a canestro con un palleggio e terzo tempo (fig. 14).

- Due file a metà campo, un pallone a testa; palleggiare verso il fondo del campo, all'altezza del tiro libero eseguire un giro dorsale e successivamente arresto e tiro.

- Due file a metà campo, un pallone a testa; palleggio verso il canestro, all'altezza del tiro libero faccio alcuni secondi di "mitraglia" con i piedi e poi arresto e tiro.

- Due file a metà campo, un pallone a testa; lanciare la palla in alto verso canestro, dopo il rimbalzo passare sotto e girarsi per prendere la palla dopo il secondo rimbalzo. Fronteggiare il canestro e tiro oppure terzo tempo.

- Due file a metà campo, un pallone a testa; partenza simultanea dei primi della fila in direzione fondo campo (fig. 15). All'altezza del tiro libero cambio di



direzione, avvicinarsi all'area, scambio dei palloni e terzo tempo per entrambi.

🏀 Fila unica a metà campo, di lato, tutti con la palla; partenza in palleggio verso l'angolo dell'area dei tre secondi, giro dorsale in direzione del gomito dell'area, secondo giro dorsale e terzo tempo senza palleggio.

➡ Stesso esercizio: lanciare in alto la palla e riprenderla al volo vicino all'area. Terzo tempo senza palleggio.

➡ Stesso esercizio: rotolare la palla verso canestro, fermarla con la mano interna e raccoglierla con entrambe le mani. Arresto e tiro.

🏀 Schiena a canestro dalla linea dei tre punti; correre all'indietro e quando si pensa di essere arrivati a canestro giro e tiro.

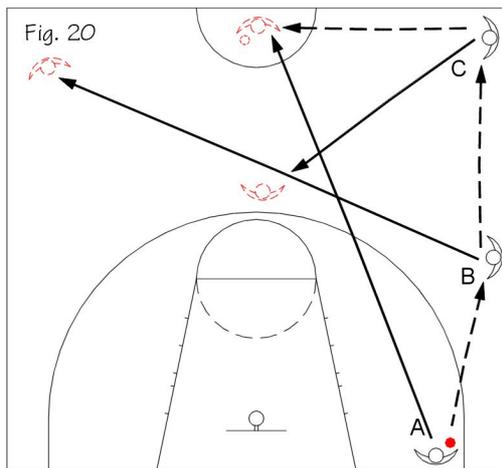
🏀 Due file sotto canestro con palloni su un lato. "A" rotola la palla di fronte a "B" e corre verso il tiro libero; "B" la raccoglie e gioca dai e vai con "A" (fig. 16).

➡ Stesso esercizio con "B" che raccoglie la palla, la passa ad "A" e poi difende. Si gioca uno contro uno (fig. 17).

➡ Stesso esercizio con "B" che raccoglie la palla, la passa ad "A" e fa dai e segui. Si gioca uno contro uno con un massimo di tre palleggi.

🏀 Due attaccanti e un difensore disposti come in figura, assieme al coach (fig. 18). "A" gioca uno contro uno con "C", poi non va a rimbalzo e va a difendere su "B" che riceve dall'allenatore. "C" recupera il rimbalzo e passa al coach.

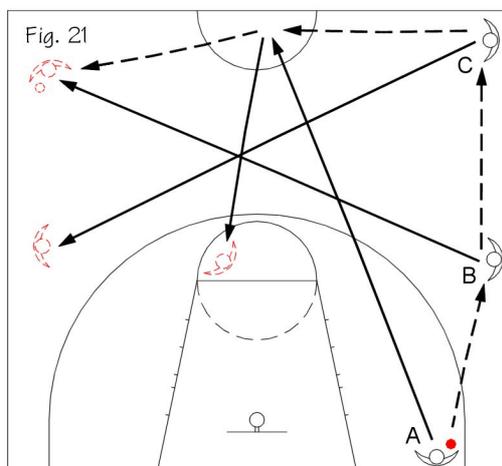
🏀 Due attaccanti e due difensori, coach al centro con la palla (fig. 19). Smarcamento,



se si riceve il passaggio in area c'è il tiro, se si riceve fuori area si ripassa la palla al coach.

➡ regola per il difensore; non lasciare passare davanti.

🏀 Posizionarsi come in figura(fig. 20). "A" passa la palla a "B" e corre a centro campo, "B" passa a "C" e incrocia sull'altro lato del campo, "C" ripassa la palla ad "A" e va a difendere. "A" e "B" giocano due contro uno con "C".

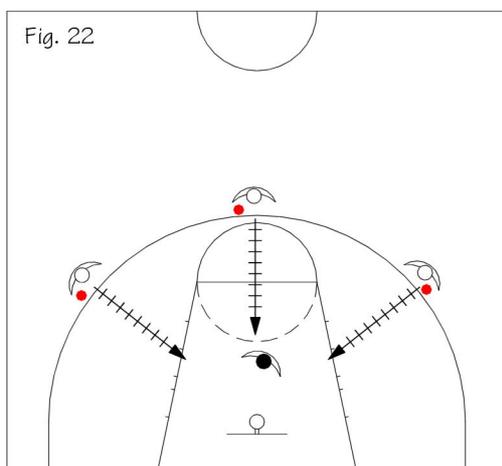


🏀 Stesso esercizio con "C" che dopo aver passato la palla ad "A" incrocia sull'altro lato del campo e "A" che passa a "B" e poi difende. "B" e "C" giocano due contro uno con "A" (fig. 21).

🏀 Esercizio di tiro; 3 giocatori con palla e un rimbalzista. Tutti tirano e chi prende il rimbalzo torna a tirare (fig. 22).

➡ Stesso esercizio con due rimbalzisti.

➡ Stesso esercizio con tre rimbalzisti.



🏀 Cinque contro cinque handicap. Il difensore di quello che segna esce e si continua a giocare in soprannumero.