

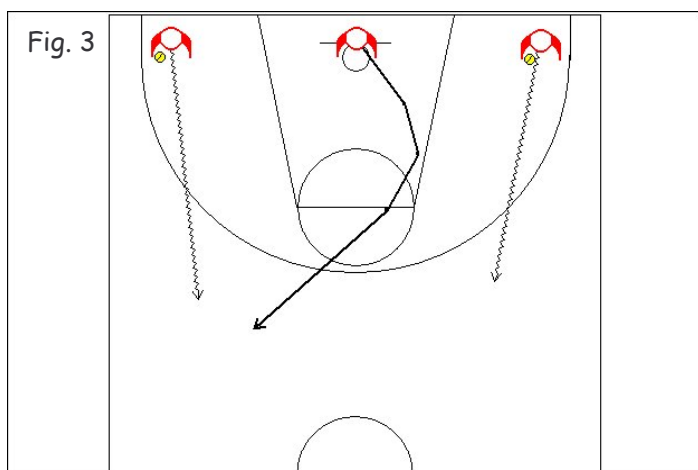
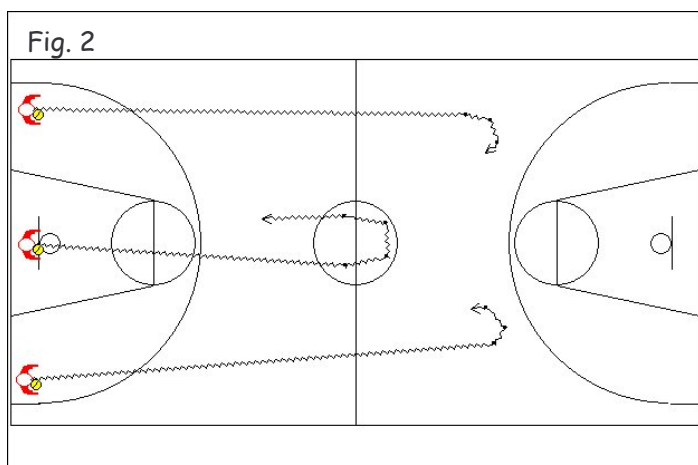
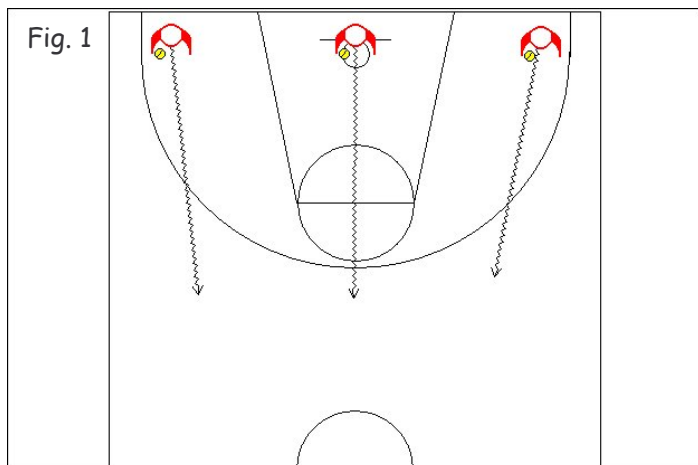
# Per un Mini-Basket Adeguato ...

Treviso, 31 Maggio – 1/2 Giugno 2003

## GIOCHIAMO 2 CONTRO 1

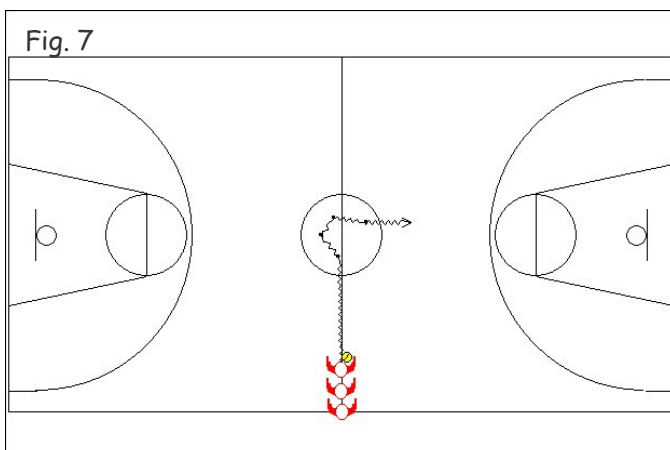
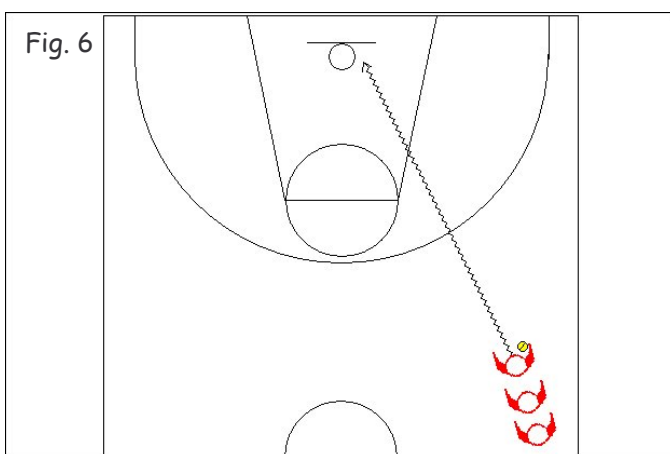
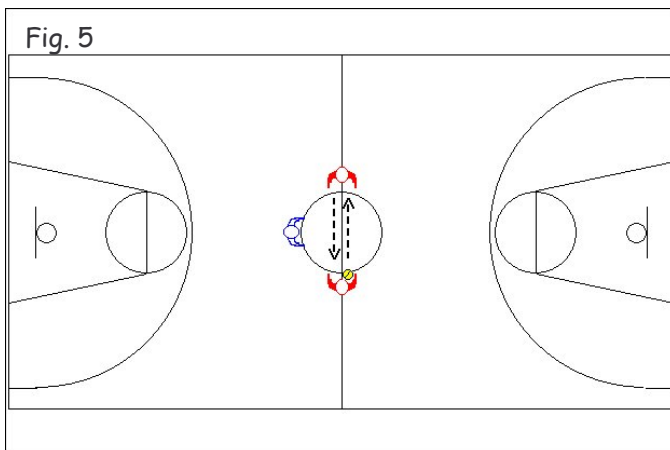
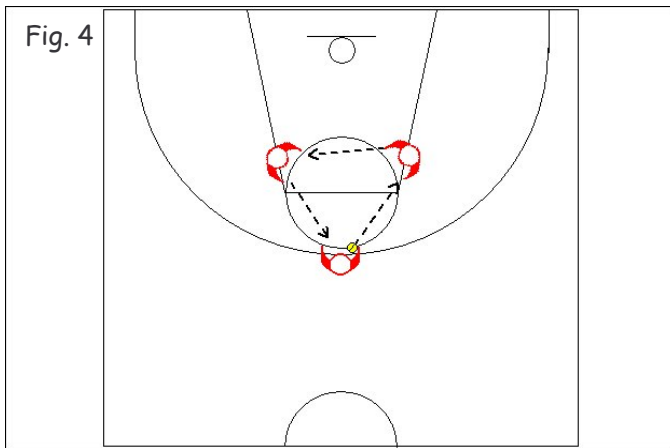
M. Cremonini

1 giugno 2003



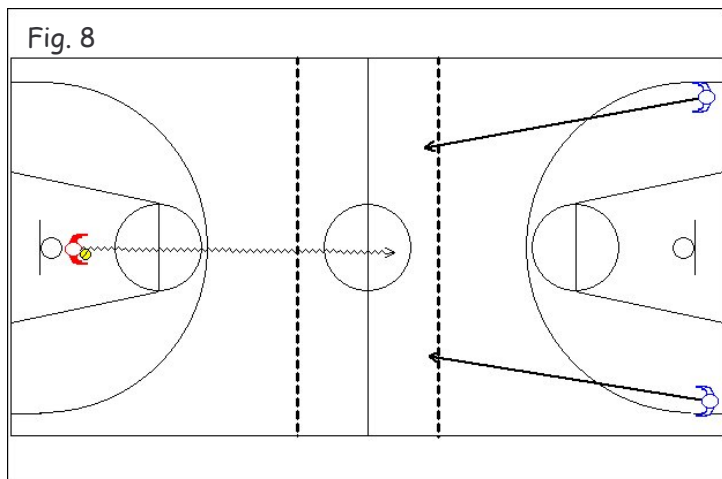
### Esercizi

- Liberi per il campo, un pallone a testa, al segnale correre verso l'altra metà campo, lasciando il pallone sul posto.
- Stesso esercizio con un cacciatore.
- Dividere il campo in due metà; se l'istruttore dice pari, andare nella metà di destra, se dice dispari andare nell'altra.
- Stesso gioco con i bambini divisi in due gruppi e il campo diviso in 4 parti.
- Stesso gioco; se dico rosso devo andare nel quarto di fronte, senza il pallone; se dico nero bisogna andare nel quarto a fianco, sempre senza palla.
- Tre file sotto canestro, tutti con il pallone (fig. 1). Al segnale si corre a canestro, il primo che segna vince.
- Stesso esercizio con il giocatore che parte dal centro che è il capitano (fig. 2). Arrivato a metà campo, il capitano può scegliere se continuare o cambiare canestro; i compagni devono seguirlo.
- Tre file sotto canestro, pallone ai due giocatori esterni (fig. 3). Al segnale i giocatori con la palla vanno



a canestro mentre il centrale deve cercare di toccare un pallone.

- Stesso esercizio con gli esterni che a metà campo possono scegliere se cambiare canestro.
- Tre giocatori attorno al cerchio del tiro libero si passano il pallone. Al segnale, chi ha la palla va a canestro mentre gli altri due difendono (fig. 4).
- Gioco "Ruba". Due giocatori si passano la palla stando all'estremità del cerchio di metà campo, un terzo giocatore si dispone fuori dal cerchio (fig. 5). Quando il difensore decide, prova ad intercettare la palla, se ci riesce gioca uno contro due sull'altro canestro, altrimenti deve difendere uno contro due. Si gioca fino ad un canestro realizzato.
- Trenino a tre da metà campo; il primo con la palla va a canestro, dopo il rimbalzo difende e gioca uno contro due (fig. 6).
- Stesso gioco con partenza verso il centro del campo; il giocatore con la palla quando arriva nel cerchio di metà campo sceglie su quale canestro attaccare (fig. 7).
- Gioco "Decido io". Tre file sotto canestro, palla al centro. Il giocatore centrale sceglie cosa fare; se palleggia gioca uno contro due, se passa il pallone gioca due contro uno col compagno al quale ha passato la palla.
- Stesso gioco con il centrale che parte dal lato opposto del campo



(fig. 8). Quando arriva a metà campo decide; se continua gioca uno contro due, se passa il pallone gioca due contro uno col compagno al quale ha passato la palla.

- Quattro squadre ai quattro angoli del campo (fig. 9). L'istruttore lancia la palla ad una squadra che giocherà due contro uno sul canestro opposto (entra il difensore di fronte alla squadra in attacco). Se il difensore recupera la palla o il rimbalzo, gioca due contro due con il compagno di squadra.
- Stesso esercizio con un attaccante che entra ad ogni recupero difensivo.

