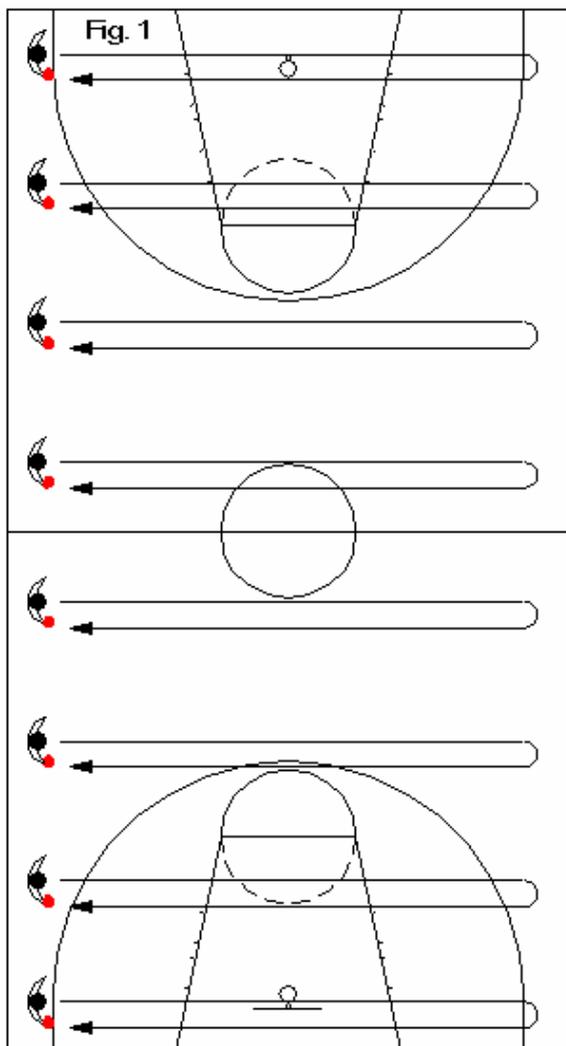


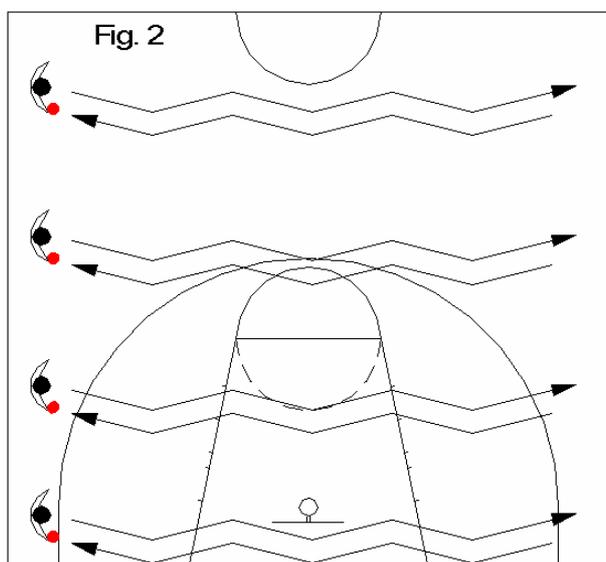
S. Maria la Longa, 25 Novembre 1999

Sig. Tedi DEVETAK

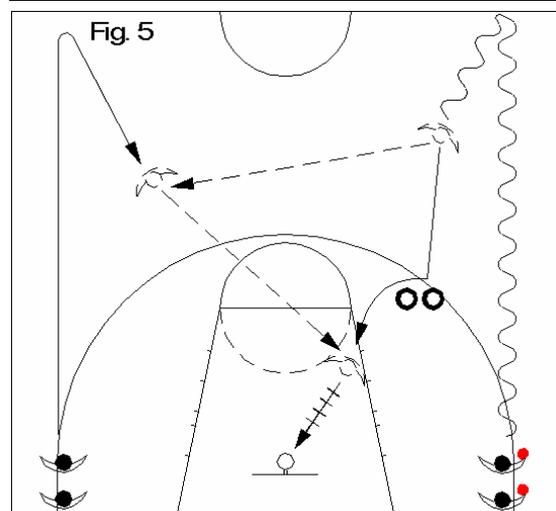
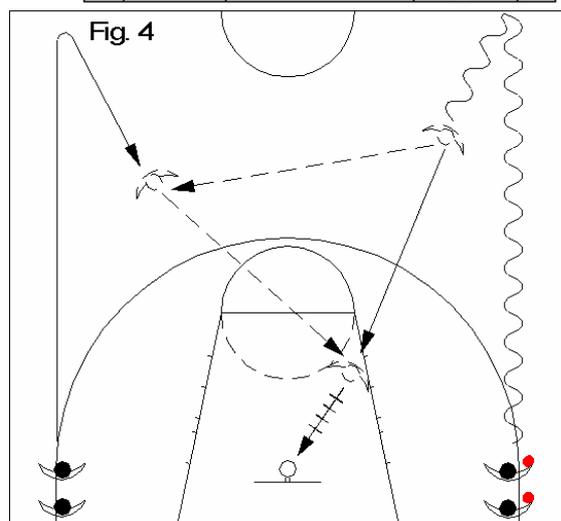
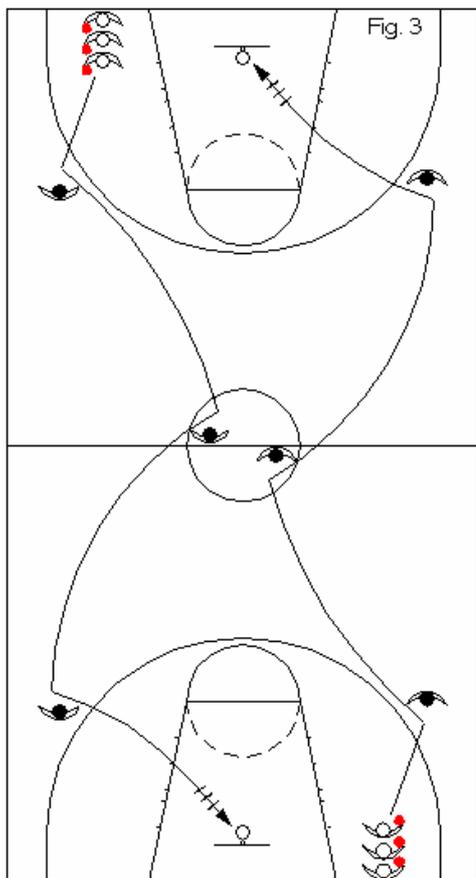


Disporsi lungo la linea laterale del campo, tutti con il pallone.

- Riscaldamento (fig. 1):
 - Correre fino al lato opposto e ritornare correndo all'indietro facendo girare il pallone attorno al capo, cambiando anche il senso di rotazione (la testa rimane ferma, è il pallone che gira)
 - Come sopra, facendo girare il pallone attorno alla vita.
 - Come sopra, facendo passare il pallone in mezzo alle gambe descrivendo un otto (la palla parte da davanti e va verso dietro).
 - Come sopra, ma con la palla che passa da dietro.
 - Come sopra, alternando gli esercizi appena fatti.
- Esercizi sul cambio di direzione (fig. 2):

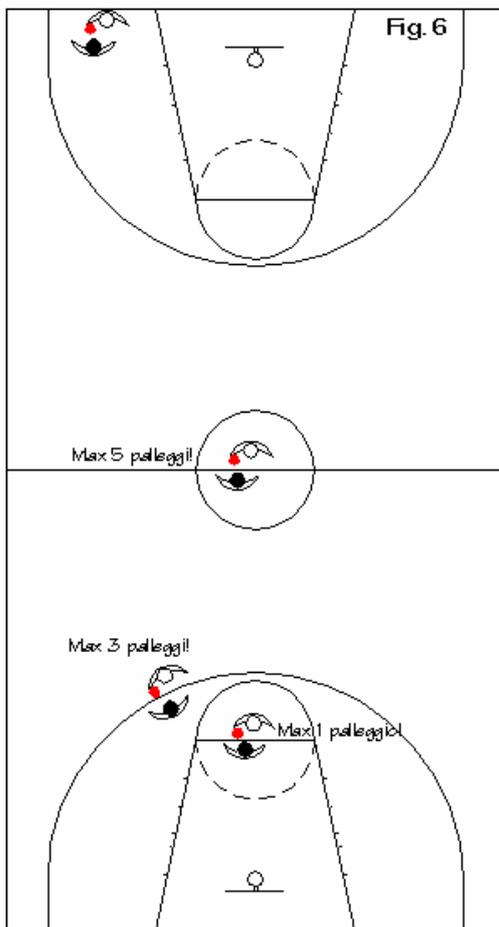


- Posizione fondamentale, piegati sulle gambe. Partenza in palleggio diretta, un passo con il palleggio esterno al piede, cambio di mano avanti (palleggio sotto il ginocchio). Eseguire in continuità (un passo e un cambio) lentamente descrivendo un leggero zig-zag. Dopo ogni cambio di mano il pallone deve essere esterno al piede corrispondente.
- Come sopra con cambio dietro la schiena. Dopo ogni cambio, il passo successivo esegue un tagliafuori sull'ipotetico



difensore a protezione del pallone e per prevenire falli di sfondamento. (Se sono in vantaggio è fallo del difensore, se sono in ritardo con il passo può essere fallo in attacco)

- Come sopra con cambio fra le gambe. Dopo il cambio di mano, il pallone è nascosto dietro la gamba.
- Stesso esercizio con cambio fra le gambe, proseguendo dritto.
- Come sopra ma con due passi per gamba (primo passo non troppo lungo, secondo passo con la stessa gamba e cambio di mano sotto le gambe).
- Cambi di direzione a tutto campo (fig. 3):
 - Disporre tre birilli (compagni) sui lati lunghi del campo. Zig-zag con cambio di mano davanti e terzo tempo (eseguire il cambio di mano con palleggio basso e subito dopo tagliare fuori il difensore).
 - Stesso esercizio con cambio dietro la schiena.
 - Stesso esercizio con cambio fra le gambe.
- Es. 1 - Due file sotto canestro, una con i palloni e una senza (fig. 4). Il giocatore "A" con il pallone parte palleggiando con la mano esterna, arriva a metà campo, esegue un cambio di senso con giro dorsale. Contemporaneamente il compagno "B" dal lato opposto esegue lo stesso esercizio senza palla. "A" passa la palla a "B" e fa un dai e vai. Dopo il rimbalzo si cambia fila.
- Es. 2 - Stesso esercizio con "A" che deve evitare i birilli con un cambio di direzione e di velocità (fig. 5).



- Es. 3 - 1 c 1 (fig. 6)
 - Tutto campo con le regole:
 - ☞ Se segno, rimango in attacco
 - ☞ Dopo ogni tiro, al rimbalzo in attacco.
 - ☞ Dopo ogni tiro, tagliafuori.
 - Da metà campo:
 - ☞ Massimo 5 palleggi
 - Dalla linea dei tre punti:
 - ☞ Massimo 3 palleggi
 - Dal tiro libero:
 - ☞ Massimo 1 palleggio