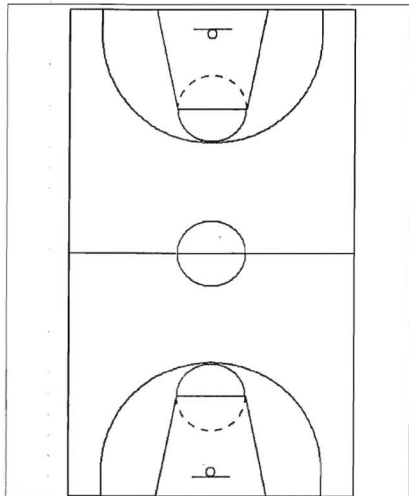




Esordienti24-11



ESORDIENTI - LEZIONE 24-11:

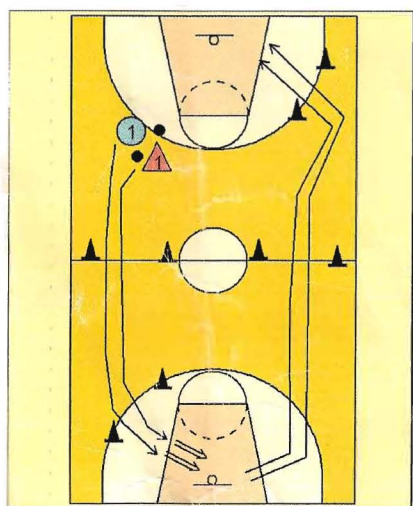
OBIETTIVO: Capacità coordinative; capacità di scelta - **CONTATTI** - giochi con la palla - dall 1 c 1 al 4 c 4:

ATTIVAZIONE - 10'

5' UNA PALLA A TESTA, PALLEGGIARE DA UNA PARTE ALL'ALTRA, OGNI LINEA UN FONDAMENTALE DIVERSO IN PALLEGGIO:

BALL HANDLING: dinamici, per il campo, una palla a testa, fondamentali di palleggio, autopassaggio, partenze

A COPPIE: 2 PALLONI, VARIANTI, PERCORSO VARIATO;



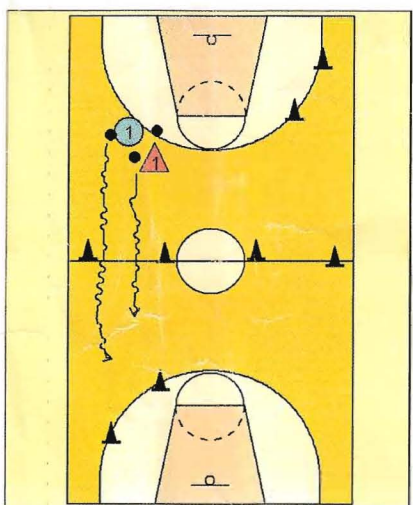
7' - CONTATTI:

A COPPIE: UNA PALLA A TESTA.

SUL POSTO, TENERE ENTRAMBI LA PALLA IN ALTO, spingersi, senza far cadere la palla.

IN MOVIMENTO, ESEGUIRE UN PERCORSO- come diag. senza far cadere palla, entrati nell'ultima porta vicino a canestro, eseguire un tiro a testa, riprendere la palla e ricominciare dall'altro lato dall'altro lato;

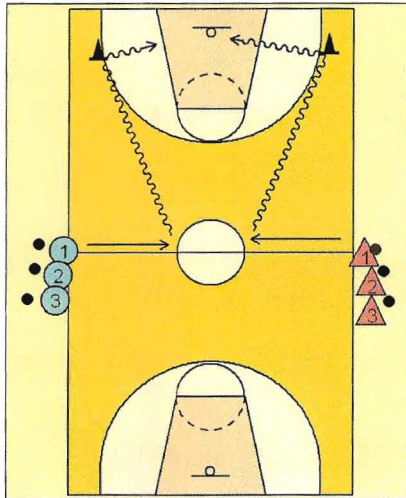
GARA A COPPIE, VINCE LA COPPIA CHE ESEGUE per prima 6 canestri;



VARIANTE: lo stesso esercizio **CON 3 PALLONI:**

OGNI COPPIA ESEGUE lo stesso esercizio, **SENZA TIRARE**, la coppia tiene alto un pallone, e con l'altra mano palleggiano, si spostano per il percorso senza far cadere, la palla in alto e senza perdere la palla in palleggio:

GARA: 2 coppie alla volta, si sfidano per 2 giri completi

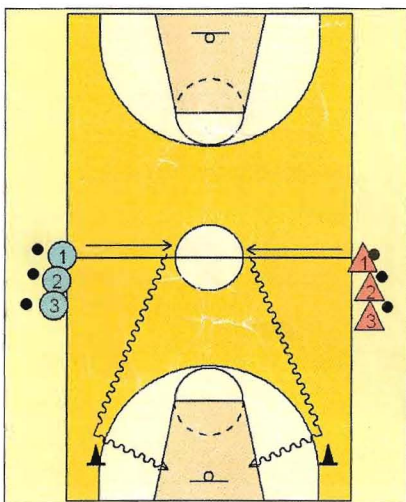


1 c 0 - da 1/2 campo + ball handling - 5'

2 file, angoli di 1/2 campo, tutti con palla:
eseguire alcuni movimenti di ball-handling fino al centro del campo, scatto verso canestro, CORREGGERE SPINTA per il palleggio FRONTALE

Dove c'è il cono eseguire virata con giro:
IL PRIMO A GIRARE, TIRA DA SOTTO, L'ALTRO TIRA DA FUORI

BALL HANDLING IN MOVIMENTO- scivolamento laterale:
INTORNO AL BUSTO; GIRO A 8



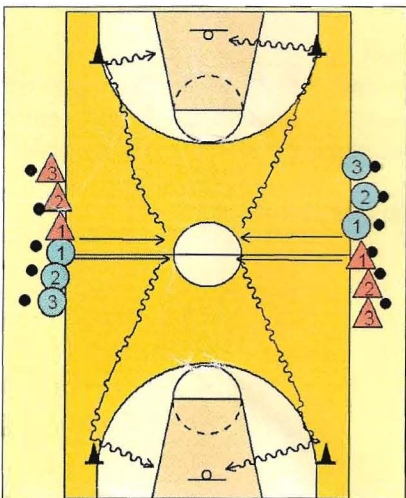
variante : 1 c 0 - da 1/2 campo + ball handling - 5'

2 file, angoli di 1/2 campo, tutti con palla:
eseguire alcuni movimenti di ball-handling fino al centro del campo, scatto verso canestro, CORREGGERE SPINTA per il palleggio, REVERSE, TIRO VELOCE

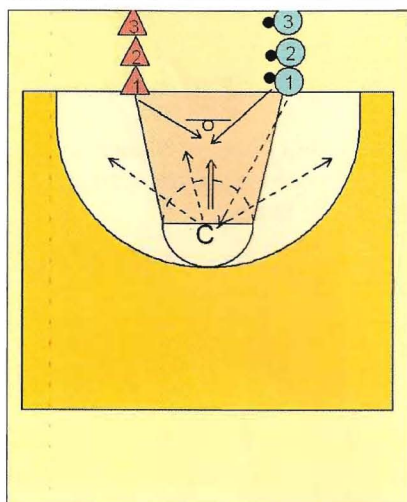
VARIANTE: arresto, uso piede perno E GIRO 180°all'indietro, partenze (incrociata, omologa)

Dove c'è il cono eseguire virata con giro:
IL PRIMO A GIRARE, TIRA DA SOTTO, L'ALTRO TIRA DA FUORI

BALL HANDLING IN MOVIMENTO- scivolamento laterale:
INTORNO AL BUSTO; GIRO A 8



COME SOPRA,
SE I NUMERI SONO ALTI, ESEGUIRE, CONTEMPORANEAMENTE SU ENTRAMBI I CANESTRI:



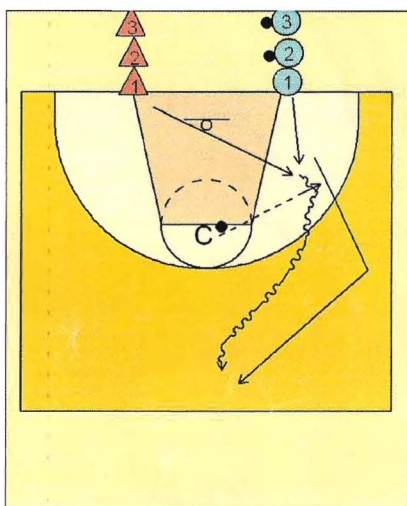
CONTATTI (equilibrio bassi sulle gambe)

DUE FILE SOTTO CANESTRO, UNA CON LA PALLA:

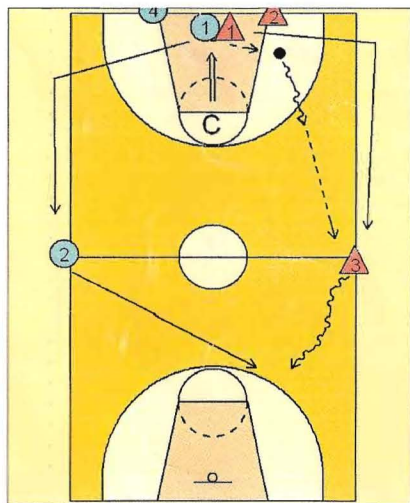
AL SEGNALE, il primo con la palla passa all'istruttore e si piazza sotto canestro per spingere il primo dell'altra fila;

l'istruttore passa palla, mentre i 2 che si spingono, A DX, O SX O TIRA AL CANESTRO.

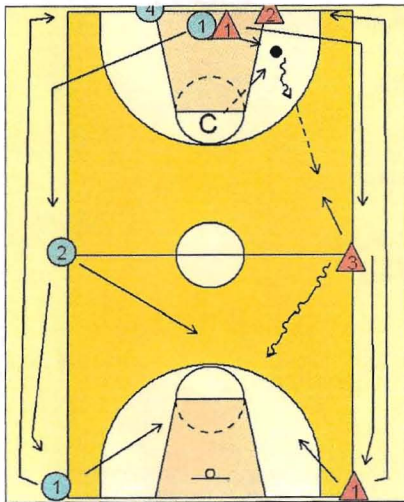
SPINGERSI:
SCHIENA, SPALLA..VARIANTI



CHI CONQUISTA PALLA GIOCA 1C1 TUTTO CAMPO DALL'ALTRO LATO.



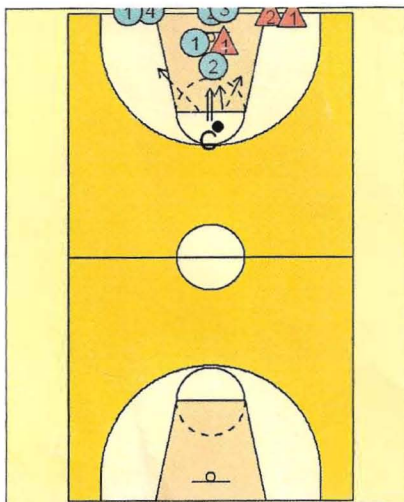
VARIANTE,
CHI conquista PALLA,
ESCE IN PALLEGGIO,
PASSA AL GIOCATORE SENZA PALLA CHE SI TROVA a 1/2 campo e
che va incontro all'apertura, RIMPIAZZA, l'altro rimpiazza chi si trova
all'angolo opposto;
IL GIOCATORE CHE NON RICEVE L'APERTURA DIVENTA
DIFENSORE, si gioca 1 C 1 canestro opposto



VARIANTE - CONCLUSIONE 2 C 2

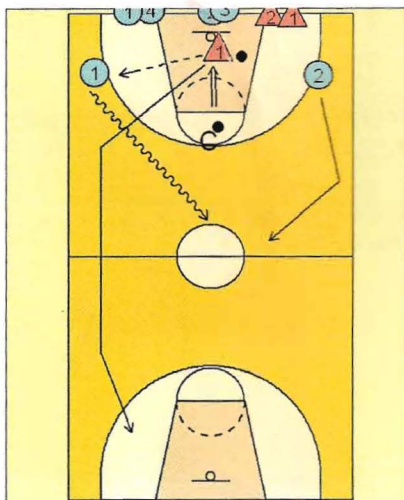
come sopra con 2 giocatori in aggiunta negli angoli di fonda campo.

QUANDO LA PALLA VIENE PASSATA verso un lato , il giocatore in angolo dello stesso lato della palla, diventa compagno per giocare il 2 c 2. gli altri difendono cercando di fermare subito la palla



CONTATTI - TRE A RIMBALZO CHE SI spingono per prendere posizione a rimbalzo.

L'istruttore passa palla a dx, sx o butta sul tabellone, o a canestro. Chi conquista palla esegue apertura a DX O SX, CHI NON RICEVE, DIVENTA DIFENSORE.

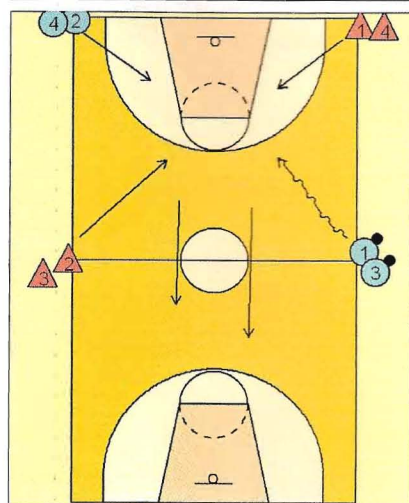


SEGUE:

- APERTURA E SEGUIRE, DIETRO per il contropiede.

- chi riveve l'apertura palleggia verso il centro,

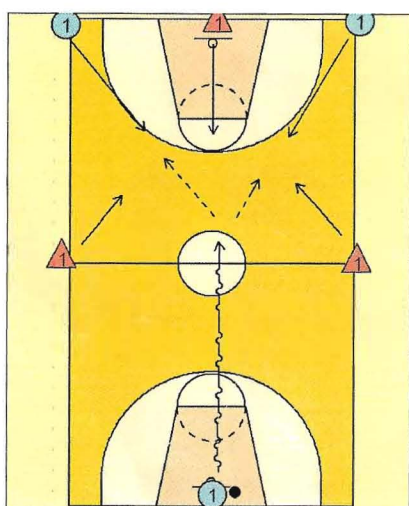
2 c 1 -



2 C 2 - DAI 4 ANGOLI

GIOCANO INSIEME, i giocatori agli angoli opposti giocano insieme, 2 attaccanti, 2 difensori
al via il palleggiatore attacca forte e cerca il passaggio al compagno in angolo

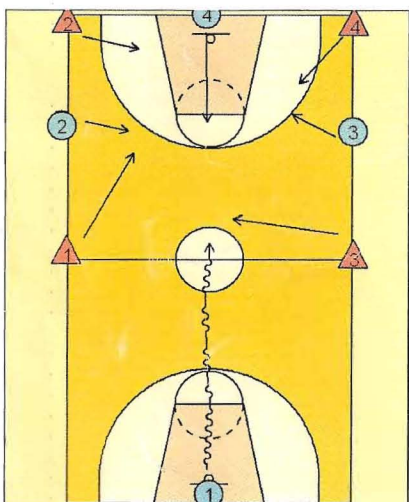
SE LA DIFESA CONQUISTA, ATTACCA DALL'ALTRO LATO



3 C 3 - PARTENZA DAGLI ANGOLI

- IL PALLEGGIATORE 1 (azzurri) - da sotto canestro, gioca con i compagni 1, angolo sinistro e 1 angolo DX;

- I DIFENSORI (rossi) ENTRANO a difendere solo quando l'attaccante oltrepassa 1/2 campo



VARIANTE PER 4 C 4 ,

- la difesa entra quando il PALLEGGIATORE, oltrepassa la 1/2 campo.

la difesa si adegua

OBBLIGO DI FAR TOCCARE LA PALLA A TUTTI - 3