

<< CENTO ESERCIZI PER I GIOVANI >>

Sviluppati e riadattati sulla base della famosa serie U.C.L.A.

da Bruno Boero

Questa **progressione di lavoro sui fondamentali individuali**, particolarmente adatta per i settori giovanili, si può svolgere dopo pochi minuti dall'ingresso in campo dei giocatori: ad esempio, dopo cinque minuti di tiro in libertà, o dopo un breve lavoro individuale svolto con l'allenatore e/o il suo assistente.

L'allenatore sceglierà di volta in volta le parti che gli interessa approfondire.

La meccanica di svolgimento di ciascun esercizio è sempre identica, ed è la seguente:

A) Ci si dispone e si parte su tre file dalla linea di fondo campo.

B) Ciascun movimento inizia verso la parte destra: in tal modo non c'è pericolo di scontrarsi, e si possono occupare tre "corsie" sfruttandone appieno la larghezza.

C) Ciascun esercizio si esegue in automatico "andata e ritorno", da linea a linea, senza soluzione di continuità. Ritornati alla linea di partenza, si parte con un nuovo esercizio.

D) Quando il primo terzetto di giocatori arriva alla linea di metà campo, partono i tre giocatori successivi.

E) I punti di riferimento per cambi di movimento e/o di ritmo sono quattro: il prolungamento della linea di tiro libero, la linea di metà campo, l'altra linea di tiro libero ed il fondo campo. (vedi diagramma a lato)

F) Durante le spiegazioni o le correzioni del coach, i giocatori hanno il tempo per recuperare; ma andando avanti (giorno dopo giorno) con la stessa serie di esercizi, si riducono i tempi di spiegazione e perciò di recupero, e la serie si fa più intensa; sino a poter lavorare per migliorare la "velocità di esecuzione".

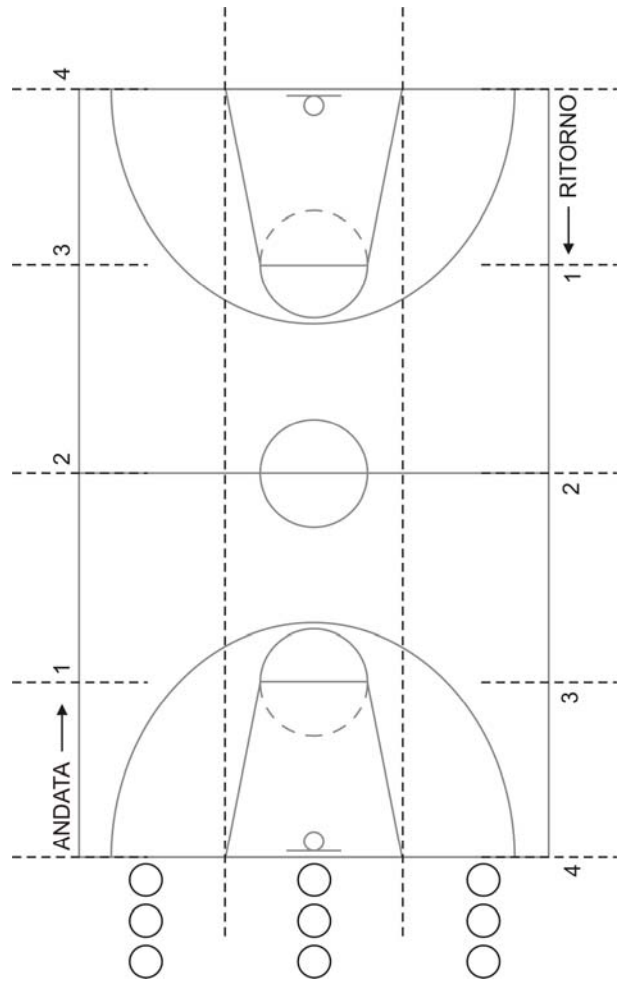
G) Quando si lavora con la palla, all'andata si usa la mano destra, ed al ritorno la sinistra (salvo diversa indicazione dell'allenatore);

H) Occorre lavorare per tutti i 28 metri e per l'intera larghezza della propria "corsia" (circa 5 metri): detto radicalmente, non un centimetro di meno;

I) Ritengo che questa serie di esercizi si possa usare per lunga parte della stagione, anche ogni giorno, per i seguenti vantaggiosi motivi:

1) **si ripassano i fondamentali senza palla;**

2) **si ripassano i fondamentali con palla;**



- 3) *si crea un clima didattico, dove si lavora con disciplina*, con la dovuta concentrazione e con la cura del particolare;
- 4) *non si spreca tempo*, considerando che quasi tutti gli allenatori dei settori giovanili dispongono di turni di soli 90 minuti di palestra, e non tutti i giorni;
- 5) *i giocatori devono migliorare ogni giorno un poco*; in questo modo, sono anche in grado di autovalutarsi.
- 6) i giocatori non possono “bluffare” né sull'impegno, né sulla intensità di lavoro, né sull' attenzione;
- 7) ciascuno impara quale sia la propria “velocità sotto controllo”, e partendo da quella base individuale, cercherà di migliorare;
- 8) dopo 15 minuti di questo lavoro i giocatori sono pronti a fare esercizi anche molto impegnativi ed agonistici, in quanto si saranno riscaldati in forma continua e progressiva: ove necessario, potranno addentrarsi subito nell'analisi di situazioni di collaborazioni difensive e/o offensive, perché hanno svolto anche una appropriata “ginnastica mentale”.

Partiamo dunque con la.....

SERIE DI ESERCIZI SENZA PALLA

- 1) Corsa in avanti sino a metà campo: ritorno all'indietro, spingendo e “pompano forte” con le braccia piegate.
- 2) Idem sino a fondo campo, e ritorno.
- 3) Corsa, al tiro libero arresto ad un tempo, così a metà campo, alla lunetta, ed a fondo campo; giro indietro e ritorno sulla linea di fondo di partenza. Rispettando i punti di arresto indicati nel diagramma.
- 4) Corsa, arresto, andare seduti a terra, senza appoggio delle mani, rollare, rialzarsi, ecc... come sopra.
- 5) Corsa, arresto, giro avanti e giro indietro, usando un solo perno, e ripartire.
- 6) Corsa in diagonale, arresto ad un tempo, come per piazzare un “blocco” e chiamare il nome del compagno virtualmente da bloccare.
- 7) Corsa in diagonale, arresto, “blocco” (come sopra) e giro, aprendosi come ci si dovesse “aprire”, guardando la palla.
- 8) Corsa in diagonale, arresto in due tempi, piede interno-piede esterno: cambio direzione e così via.
- 9) Corsa, al tiro libero “passi dell'hockey”, cambio di velocità a 1/2 campo, a 3/4 campo, ecc.
- 10) Cambi di direzione senza palla ogni cinque passi laterali diagonali, occupando l'intera corsia (circa 5 metri).
- 11) In sostituzione del n.9: accentuati cambi di direzione ad ogni passo, come per “pattinare”.
- 12) Corsa con cambi di velocità al tiro libero, metà campo, tiro libero, fondo campo e ritorno, per imparare i cambi di ritmo che saranno necessari per superare un difensore, giocando senza e poi con la palla.
- 13) Partendo con fronte al muro, corsa diagonale all'indietro (incrociando intenzionalmente sempre con la gamba avanti) e mantenendo le ginocchia molto alte: cambiare direzione ogni cinque passi, come per recuperare una posizione difensiva, per cercare di riportarsi di fronte alla palla.
- 14) Posizione difensiva con piede destro avanti e sulla linea di fondo campo e mani dietro la schiena: eseguire tre scivolamenti difensivi a destra, cambio guardia ecc...
- 15) Idem con braccia “attive”, palmo delle mani in alto.
- 16) Dalla posizione difensiva con un braccio alto, salto in avanti come per marcare un tiro in sospensione, tre scivolamenti indietro, cambio guardia, salto avanti, tre passi scivolati indietro, cambio guardia, un salto avanti ... e così via (“hey drill”).
- 17) Scivolamenti difensivi in tre lunghi passi eseguiti dentro un cerchio del campo. Eseguire da una a tre serie di 30", 45" o 60", variando di volta in volta la posizione delle braccia (dietro schiena, in fuori, in alto, toccando terra con le due mani, in continuo movimento alto-basso ecc...) secondo le esigenze e gli scopi che l'allenatore, in quel momento, si prefigge di sottolineare, del tipo: fermare la palla, aiutare, recuperare, occupare spazio o altro.
- 18) Balzi sul posto con accentuato spostamento del peso del corpo da destra a sinistra e viceversa. (“orso”) Utile per le finte del corpo anche nell' uno-contro-uno con palla in movimento.
- 19) Gara a staffetta, usando il piede perno sulle linee laterali (ed anche sulla linea immaginaria centrale mediana del campo); all'andata solo giri avanti, al ritorno solo giri indietro. Curare che il giocatore rimanga abbassato con le gambe, e che la testa “non faccia le onde”. Si può gareggiare sino a metà campo, con tre squadre di 4/5 giocatori ciascuna.

SERIE DI ESERCIZI CON PALLA

Ciascun giocatore con la palla. *Curare sempre che ogni giocatore tenga la testa alta, e guardi il canestro costantemente in ogni occasione.*

20) Corsa in palleggio, arresto, giro muovendo con movimenti coordinati delle braccia, la palla dietro la schiena o sotto le gambe durante il giro.

21) Cambi di mano continuati, correndo e palleggiando diritto in avanti. (Palleggio destro-sinistro-destro ecc. spingendo la palla molto in avanti, e cercando la giusta inclinazione del polso)

22) Corsa in palleggio, arresto in palleggio, cambio di mano e partenza incrociata. Aggiungere un cambio di velocità.

23) Corsa, arresto, “passi dell’ hockey”, cambio di mano e partenza incrociata con cambio di velocità.

24) Percorso zig-zag, con cambi di direzione ogni tre palleggi { a) senza cambio di mano.
b) con cambio di mano davanti.

25) Partendo con le spalle a canestro, piede destro avanti, palleggio protetto in scivolamento: tre palleggi a destra, cambio di mano, tre palleggi a sinistra ecc.

Ricordo di guardare sempre il canestro di attacco al di sopra della spalla opposta alla mano che palleggia: il braccio che protegge il palleggio è piegato, ed il pugno chiuso.

26) Idem, curando questa volta la tecnica del giro in palleggio.

27) Percorso zig-zag con cambi di direzione e giro in palleggio ogni tre palleggi.

28) Più avanti ancora, con giro in palleggio, ma con percorso il più possibile in linea retta e cambio mano dopo tre palleggi.

29) Percorso zig-zag con cambio di direzione e di mano sotto le gambe (il cambio avviene con un palleggio molto forte che deve rimbalzare molto alto).

30) Percorso con cambio di mano in tre tempi rapidi: “sotto-sotto e giro” (sotto la gamba, nuovamente sotto l’altra gamba e successivo giro in palleggio).

31) Percorso zig-zag con cambio di direzione e di mano dietro la schiena.

32) Partenza in palleggio; arresto ad un tempo in palleggio sul prolungamento del tiro libero, esitazione e partenza diretta con cambio di velocità ... e così via.

33) Palleggio di velocità da linea a linea senza tirare; all’andata con la mano destra, al ritorno con la sinistra.

34) Idem, contando ora il numero di palleggi, ciascuno per proprio conto.

35) Idem, riducendo il numero di palleggi prima di uno, poi di due, se possibile.

36) Due palleggi lunghi avanti, un palleggio sul posto; uno indietro, cambio mano ecc... (“ottomana”) : durante l’esecuzione di questo esercizio, ci si può esercitare con tutti i tipi di cambio di mano, e si potrà concludere con un tiro in sospensione da varie distanze.

37) Camminare senza palleggiare sino a metà campo, facendo semplicemente passare la palla in mezzo alle gambe. Ritorno camminando all’indietro. (Idem ... sotto forma di gara, anche con staffetta tra le squadre)

38) Cambio di mano sotto la gamba, battere la mano sulla “tasca” { - idem più “tasca” al petto
- idem più “tasca” dietro la nuca

39) Camminare facendo battere ad ogni passo la palla sotto le gambe (anche sotto forma di gara).

40) Camminare con continui cambi di mano dietro la schiena, ad ogni palleggio. (Anche sotto forma di gara). In questo esercizio, ci si rende conto che procedere in linea retta è molto più difficile che seguire un percorso a zig-zag: proviamoci!

SERIE DI DIFESA

In questa serie di esercizi, arrivati a fondo campo, si cambia ruolo: da attacco a difesa, e viceversa.

41) Uno-contro-uno senza palla: l'attaccante guida il difensore facendo un percorso zig-zag ogni tre o cinque passi a mezza velocità e obbligatoriamente senza finte. In seguito, si potrà aumentare la velocità dell'attaccante.

42) Uno-contro-uno in palleggio con due palloni: zig-zag, e sotto forma di gioco. Ovviamente chi procede in avanti "guida", ed il compagno che va all' indietro ne "copia" il percorso palleggiando e rimanendo tra attaccante e canestro.

43) Uno-contro-uno con palla: il difensore tiene la distanza di un braccio, con l'obbligo di non toccare assolutamente la palla. Per rendere più chiaro il concetto, all'inizio può tenere il pugno del braccio interno appoggiato sul petto dell' attaccante. Utile per avere un' idea della esatta distanza da mantenere su un attaccante in palleggio, per non correre il rischio di esser troppo vicini o troppo lontani: infatti, se il difensore è troppo vicino, può far fallo ed essere anche battuto con un cambio di ritmo. Se il difensore rimane troppo lontano, non trasmette alcun tipo di energia o pressione.

44) Uno-contro-uno con palla: il difensore tiene le braccia dietro la schiena, mantenendo idealmente la medesima "distanza-pugno" dell' esercizio precedente.

45) Uno-contro-uno con palla: il difensore mantiene le braccia attive, ma ha ancora l'obbligo di non rubare palla.

46) Uno-contro-uno come sopra, prendendo la palla vicino alla linea di fondo con le spalle al difensore ed al canestro, per poter usare inizialmente un perno ed un giro, per proteggere la palla dal difensore,ovviamente girandosi lontano, e mai verso di lui.

47) Uno-contro-uno con palla: solamente per esercizio, il difensore tiene la testa contro il petto dell'attaccante, cercando di non lasciarlo avanzare: questa posizione di contatto serve per allenare l'aggressività.

Più avanti il difensore, sotto forma di gioco, cercherà di non cedere centimetri all'attaccante che vuole avanzare in palleggio.

48) Quattro file da fondo campo; palloni ai giocatori delle due file interne che fronteggiano a specchio il compagno che sta sulla linea laterale: corsa a coppie con passaggio "tic-tac" sia all'andata che al ritorno. (prima con corsa normale, poi con scivolamenti difensivi e successivamente con cambio di direzione al segnale dell'allenatore).

49) Tutti schierati con i piedi sulla linea laterale, fronte all'allenatore che sta a metà campo. Al segnale i giocatori simultaneamente scivolano sulla linea, secondo i seguenti comandi segnalati con la mano dall'allenatore:

1 = a destra 2 = a sinistra 3 = stop 4 = riprendere posizione sulla linea bianca,pronti a ripartire

In questo esercizio è **vietato togliere i piedi dalla linea laterale**, ed è importante che l'allenatore controlli, preveda e prevenga l'eccessivo contatto fisico dovuto ai differenti tempi di reazione ai suoi segnali, ed alle diverse velocità individuali. Chiamiamo questo esercizio "U.O.T" (Urss Olympic Team), in quanto copiato di sana pianta dalla preparazione dell'ultima selezione d'oltrecortina.

SERIE CON TIRO

50) Partenza da fondo campo su tre file: palleggio a tutto campo, arresto ad un tempo dentro l' area, e tiro in sospensione, anche sotto forma di gara.

51) Da metà campo: palleggio, cambio di direzione, tiro uncino, da destra e da sinistra.

52) Da metà campo: palleggio, cambio di direzione arresto e tiro in sospensione.

53) Da posizione centrale, e partendo da metà campo: palleggio, "Hockey steps" in lunetta di fronte all'allenatore, e reazione ai suoi comandi per eseguire rispettivamente una penetrazione a destra o a sinistra (l'allenatore sarà fermo, con le mani tenute dietro la schiena, e poi segnalerà la direzione, estraendo una mano all'improvviso). Aggiungere poi un terzo segnale ad indicare il tiro in sospensione, ad esempio un passo indietro dell'allenatore.

54) Dalla metà campo: entrata "lunga" con due palleggi, prima con la mano destra, poi con la sinistra.

55) Idem con un solo palleggio e tiro sottomano.

56) Idem con parabola alta, del tipo "arcobaleno".

57) Dalla linea laterale e con un piede sulla stessa: entrata "lunga" con due palleggi, da destra e da sinistra, usando l'uno o l'altro perno, con la mano destra e con la mano sinistra. Con i giocatori di alta statura, provare tutti e quattro i movimenti andando a canestro con un solo palleggio.

58) Partendo su due file dalla lunetta, ciascuno con palla, tirare la palla contro lo specchio, riprenderla in alto e ricadere in coordinazione per poter effettuare il passo e tiro conclusivo del terzo tempo, sia dalla destra, che dalla sinistra.

Poi concludere con passo e gancio.

Poi con palla tenuta molto alta e tiro da sotto come per un rimbalzo offensivo.

Poi con finta "testa e palla" e tiro da sotto "power move".

RIPASSO DEGLI ARRESTI

Allenare e ripetere gli “arresti” significa soprattutto curare l'utilizzo dei piedi come presupposto della continua ricerca di equilibrio e perfezionamento delle partenze in palleggio. Significa cercare di eliminare difetti tecnici, ed infine porre in essere le basi per poter disporre di una grande rapidità di tiro.

Ricordiamo che, nell'arresto a due tempi, il primo piede appoggia a terra “tacco-punta”, il secondo con la “pianta” del piede. L'arresto a due tempi avviene sempre con piede interno e poi piede esterno.

Quando invece citiamo l'arresto ad un solo tempo (e riferito a questa serie di esercizi) intendiamo quello frontale, lungo la direttrice immaginaria canestro-canestro.

SENZA PALLA

59) Corsa frontale, alla lunetta arresto ad un tempo; continuare fino a fondo campo osservando sempre i riferimenti di cui al diagramma iniziale.

60) Corsa e arresto “lungo” ad un tempo. (ovvero con salto lungo in avanti, sollevando le ginocchia ed abbassando i fianchi).

61) Corsa zig-zag con cambi di direzione: al segnale, arresto in due tempi con i piedi interno-esterno.

62) Idem, con giro dorsale nei cambi di direzione.

63) Corsa in avanti; arrivati alla lunetta, eseguire tre scivolamenti laterali ed arresto rovescio “power-move”, e così via sino alla linea di metà campo, all'altra lunetta ed alla linea di fondo campo.

64) Corsa all'indietro: arresto in salto ed in equilibrio, come per catturare una palla alta in difesa, recuperandola in corsa.

65) Idem su tre file, con l'allenatore che passa la palla “lunga” da fondo campo; uno dei tre giocatori recupera, e con due passaggi vanno al tiro, come per una azione di rapida transizione offensiva: è obbligatorio che i tre giocatori comunicano tra loro con la voce (“Mia! Palla! Vai!”)

Al di fuori di questa serie di esercizi, ricordo che lavorare con la corda in velocità e con le ginocchia bloccate, è molto utile quando si voglia perfezionare l'arresto con tempi e spazi molto ridotti, ma anche per migliorare i tempi di reazione su un rimbalzo offensivo.

CON PALLA

66) Palleggio sino alla lunetta ed arresto ad un tempo: così per tutta la lunghezza del campo: aggiungere poi il cambio di mano.

67) Aggiungere giro avanti e giro dietro, dopo ogni arresto.

68) Partenza incrociata a destra; dopo tre palleggi in diagonale, si esegue un arresto sinistro-destro; poi partenza incrociata a sinistra, tre palleggi, arresto destro-sinistro e così via. In questa fase didattica gli arresti in due tempi, avvengono con i piedi paralleli. (ovvero sullo stesso asse del corpo in tal modo, l'allineamento dei piedi è identico a quello dell'arresto ad un tempo), e ritengo che nella fase didattica, questa sia una situazione facile da imparare e semplificata al massimo.

69) Idem, con partenze dirette (mano destra-piede destro e viceversa): qui bisogna curare la tecnica, ma anche e soprattutto il ritmo, direi quel suono simultaneo emesso da piede e palla contemporaneamente sul parquet.

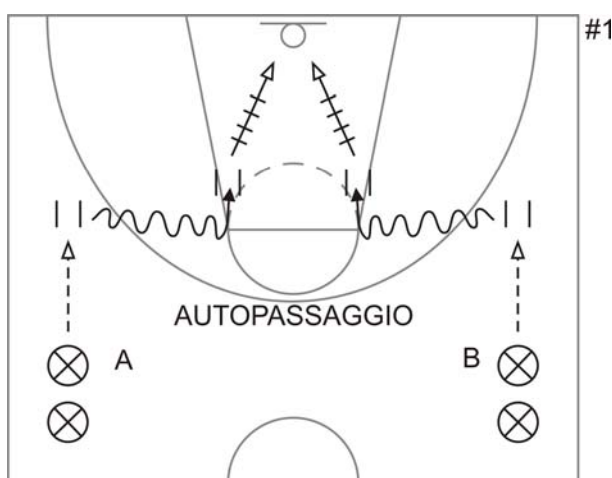
70) Partendo dall'arco dei tre punti, ciascun giocatore con palla in mano , e puntando verso canestro: saltello avanti, saltello avanti ... infine tiro da sotto, sempre con la palla tenuta alta sopra il capo.

71) Idem ... muovendo ad ogni saltello in avanti la palla, da sopra il capo al petto, e così via, sino all' ultimo saltello che precede un tiro ravvicinato ("up and down").

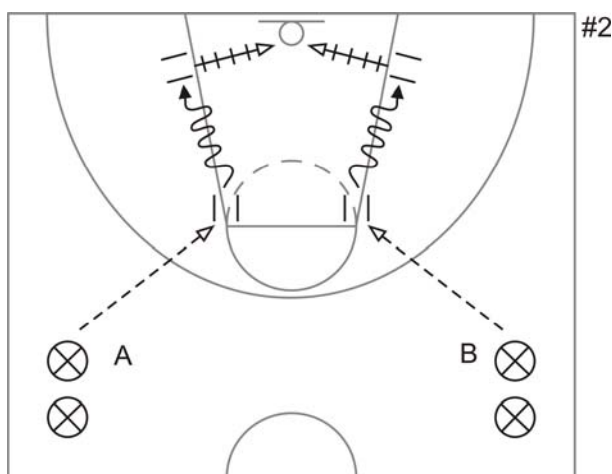
CON AUTO PASSAGGIO

Ogni esercizio si svolge contemporaneamente sulle due metà campo a destra ed a sinistra, e dopo il recupero della palla, il giocatore cambia fila, rimanendo nella propria metà campo.

72) Partenza su due file da metà campo, tutti con palla.

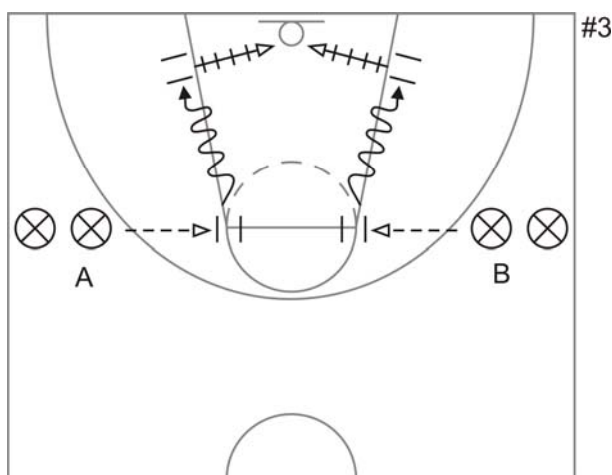


Il primo giocatore della fila (A), lancia la palla avanti: riprende con un arresto frontale ad un tempo. Poi esegue una partenza in palleggio incrociata verso la linea di tiro libero, dove si arresterà a due tempi (piede interno (sinistro) - piede esterno (destro)) prima di tirare in sospensione. Recupera il rimbalzo e ritorna in palleggio nella fila opposta (B). (Vedi diagramma #1)

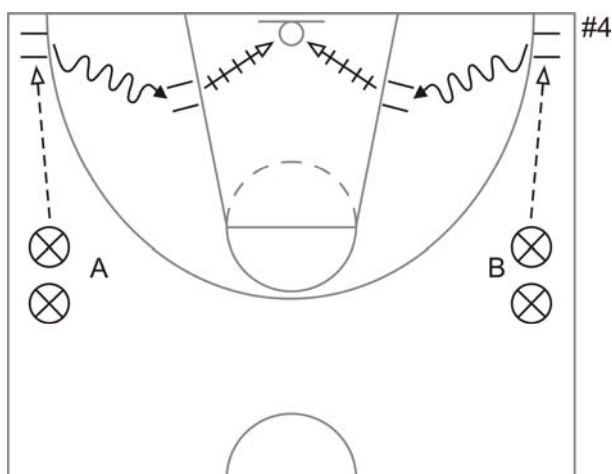


73) Arresto "KOBE BRYANT". Come nell'esercizio precedente, variando la direzione e l'angolazione dell'autopassaggio o del palleggio; si pretende un *ultimo palleggio fortissimo*; ed il *tiro usando lo specchio*.

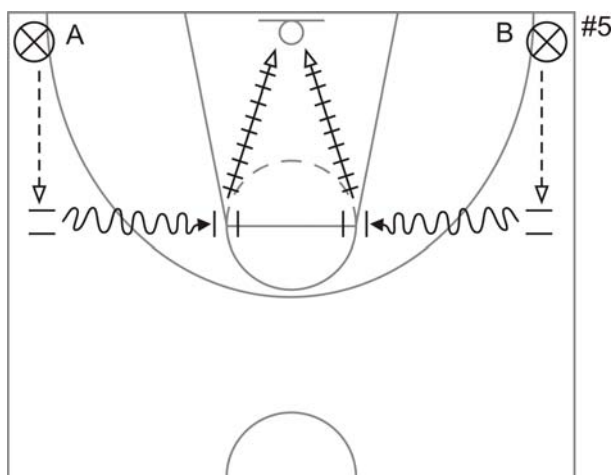
Pretendere 5 canestri realizzati di seguito, poi 10 di seguito, prima di passare al successivo esercizio....senza sconti. (Vedi diagramma #2)



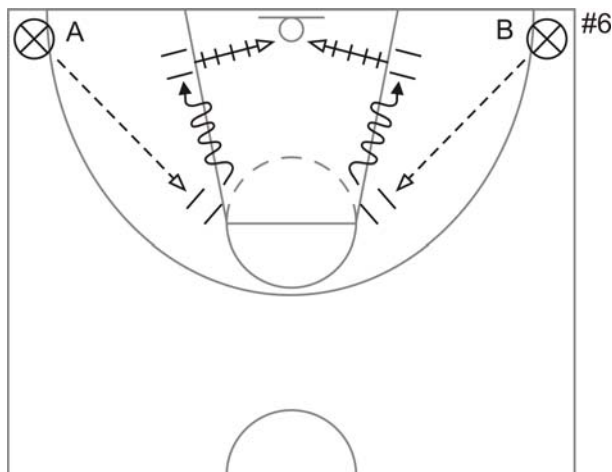
74) Come nell'esercizio precedente, partendo dal prolungamento del tiro libero, verso la linea stessa del tiro libero, partenza incrociata, successivo arresto e tiro sullo specchio. (Vedi diagramma #3)



75) Come nell'esercizio precedente, partendo con un autopassaggio verso la linea di fondo campo. (Vedi diagramma #4)

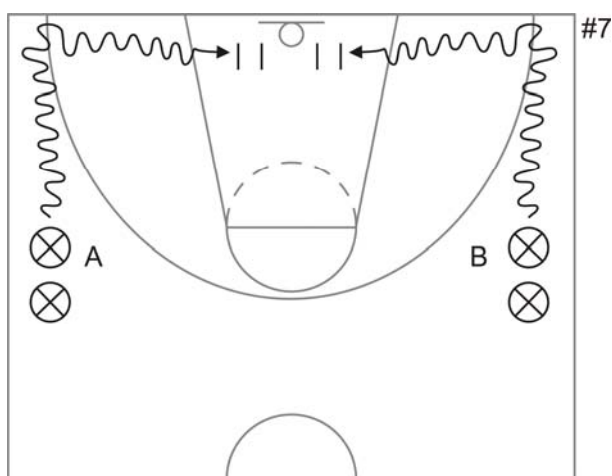


76) Come nel precedente esercizio; partendo da fondo campo verso la metà campo. (Vedi diagramma #5)



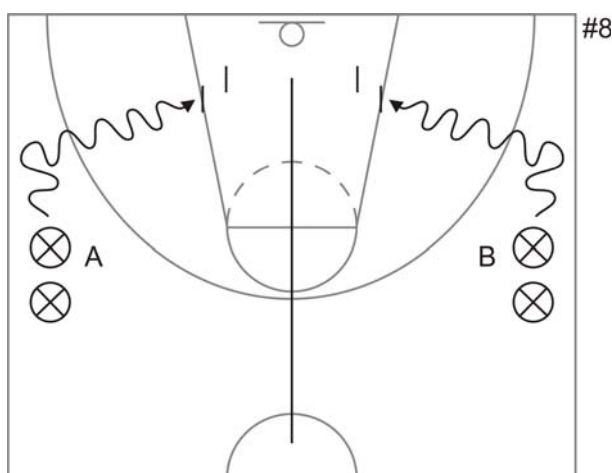
77) Come nel precedente esercizio, partendo verso il gomito dell'area. (Vedi diagramma #6)

Si ricordino le indicazioni date per l'esercizio n° 73.



78) POWER-MOVE SUL FONDO, dopo il cambio di direzione nelle vicinanze dell'angolo e dopo palleggio scivolato e protetto sulla linea di fondo.

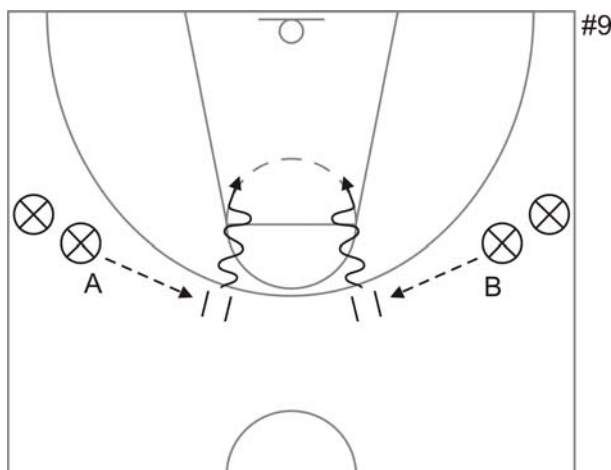
Al momento del tiro è importante mantenere piedi e spalle paralleli alla linea di fondo campo. (Vedi diagramma #7)



79) POWER-MOVE DAL CENTRO. Il giocatore (A), dopo il cambio di direzione, e provenendo dunque dal palleggio con la mano destra, si arresta approssimativamente vicino alla linea di mezzeria del campo, in due

tempi (destra-sinistra) e saltando in avanti verso il canestro tira con una mano sottomano.

Al contrario, il giocatore della fila B eseguirà un arresto sinistro-destra e tiro, saltando forte avanti verso canestro. I giocatori, individualmente troveranno le migliori posizioni, tempi e coordinazioni nel movimento di tiro. (Vedi diagramma #8)

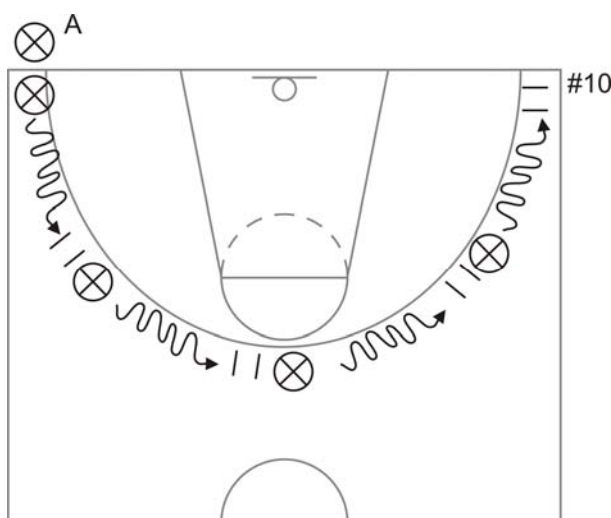


80) Auto passaggio, arresto e fronteggiare con mezzo giro avanti. Si parte dalla linea dei tre punti.

Per esercizio, si può provare anche con mezzo giro indietro. (Vedi diagramma #9)

Poi si potrà unire una partenza diretta, come descritto nell'esercizio #69.

Eseguire da varie posizioni esterne (ala, angolo, guardia).



81) Tutti nella fila (A) di fondo campo. Si parte a turno eseguendo: due palleggi, arresto in due tempi fronteggiando il canestro, fintando il tiro, ripartendo nuovamente in palleggio e così via sino ad uscire dalla linea di fondo, dalla parte opposta. (Vedi diagramma #10)

Partire dall'angolo sinistro e poi dall'angolo destro.

NOTA: Qualche volta si possono eseguire alcuni di questi esercizi (da numero 59 a numero 81) *senza scarpe*, per curare maggiormente il movimento tecnico, e per *aumentare la reattività dei piedi e delle caviglie*.

“LA SERIE DI RIPASSO DEGLI ARRESTI È RICAVATA DA UNA LEZIONE DEL COACH BRUNO ARRIGONI, CANTÙ”

LE DIVERSE COORDINAZIONI DEI TIRI IN CORSA

Quella che segue è una proposta per una progressione didattica delle differenti soluzioni di tiri in corsa.

Seguono alcuni movimenti adatti (a parer mio) per migliorare il repertorio dei giocatori “esterni”, con partenza da fermo.

Si svolgono prima sul lato destro, poi da sinistra, tenendo conto che tutte le conclusioni da sotto devono essere effettuate “sullo specchio” (salva diversa indicazione dell’allenatore).

Nota: la dicitura “secondo tempo” sta ad indicare un passo in meno del più classico e più noto terzo tempo in corsa.

Partiamo da metà campo, sul lato destro del campo! Pronti via!

82) Tiro in terzo tempo con mano alta e “polso spezzato”

83) Terzo tempo con conclusione sottomano destro.

84) “Secondo tempo” con sottomano a due mani (si esegue solamente per preparare il ritmo e la coordinazione per il cambio di mano come all’esercizio che segue).

85) Tiro in “secondo tempo” con cambio di mano e conclusione con mano sinistra sottomano.

86) Come sopra in “secondo tempo” e con leggero “avvitamento” del corpo (le spalle del giocatore proteggono il tiro, e la ricaduta avviene con fronte alla linea laterale).

87) Conclusione in “secondo tempo” in gancio sinistro sull’altro lato del canestro e fronte alla linea di fondo campo. (“gancio chiuso”)

88) Conclusione in gancio rovesciato di destro, con fronte al centro del campo. (“gancio aperto”)

89) Palleggio sinistro, cambio mano, e tiro in gancio destro sullo specchio.

90) Palleggio verso la linea di fondo, scivolamenti laterali e “power move”.

91) Come sopra, venendo in linea retta dalla posizione di ala e “power move”.

92) Come sopra, “power move” dopo una finta “testa-palla”.

93) “Power move” rovesciato sull’altro lato del canestro, in controtempo.

94) Palleggio, arresto con slittamento laterale, per eludere il recupero del difensore, e tiro da sotto.

95) Palleggio destro, cambio di mano, entrata con mano sinistra da centro area, con conclusione in gancio sinistro sullo specchio.

96) Partenza in palleggio verso il centro con la mano sinistra. In centro area, arresto sinistro-destro, “power move” e tiro in sottomano destro, senza usare lo specchio.

97) Idem .. con arresto destro-sinistro parallelo alla linea laterale, passo di incrocio e tiro in semigancio sinistro.

98) Entrata verso il fondo, giro, e tiro in gancio sinistro.

99) Palleggio, giro in palleggio arresto in due tempi vicino alla “linea tratteggiata” di antica memoria e tiro in sospensione senza specchio, saltando un po’ indietro, come allontanandosi dal difensore.

100) Palleggio, cambio di mano, penetrazione a sinistra, arresto in due tempi a bordo area, e tiro in sospensione sul tabellone.

101) Dal centro campo, due palleggi e tiro “arcobaleno” sottomano con parabola alta e senza usare lo specchio:
l’allenatore può ostacolare con manico di scopa per costringere ad alzare la parabola di tiro.

Ripetere la serie sul lato sinistro del campo, e con la mano opposta.

*“SERIE ELABORATA DAL TEMA: “THE MAGIC DAILY DOZENS” ALLENAMENTO INDIVIDUALE IDEATO DA
“MAGIC” JOHNSON.”*

***TUTTI PRONTI,
..... E BUON LAVORO A TUTTI!***

BRUNO BOERO

GIUGNO 2007