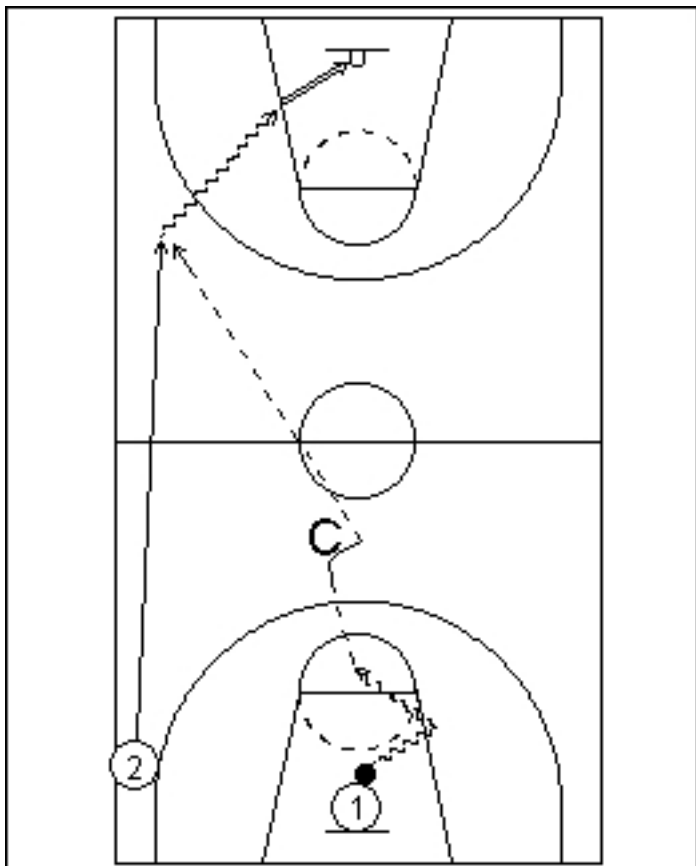


Esercizi murphy

Playname : Lett campo aperto

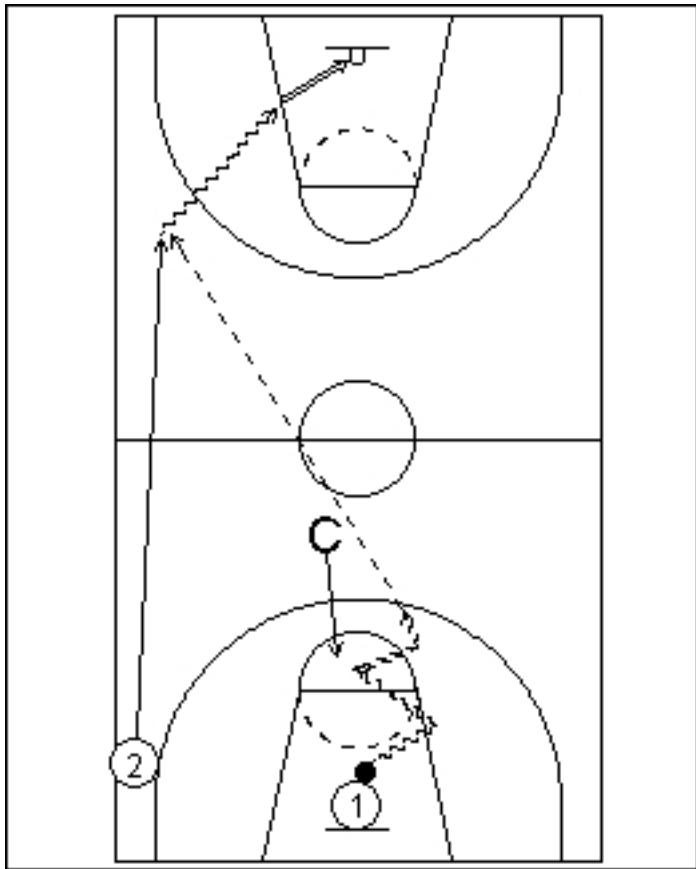


L'att. 1 dopo un cambio di direz. passa la palla a 2 che sta sprintando sul corridoio.

Il C circa a met campo sulla linea del pass. e decide se stare gi piegato sulle gambe aprendo la linea di pass. che sar quindi teso, o se stare in piedi a braccia alte suggerendo un pass. lob (come nel diag.)

Suggerimenti 1) passare comunque due mani - petto 2) passare davanti a chi corre per permettergli di ricevere in corsa senza dover rallentare e senza incorrere nella infrazione di passi.

Playname : Lett campo aperto 2



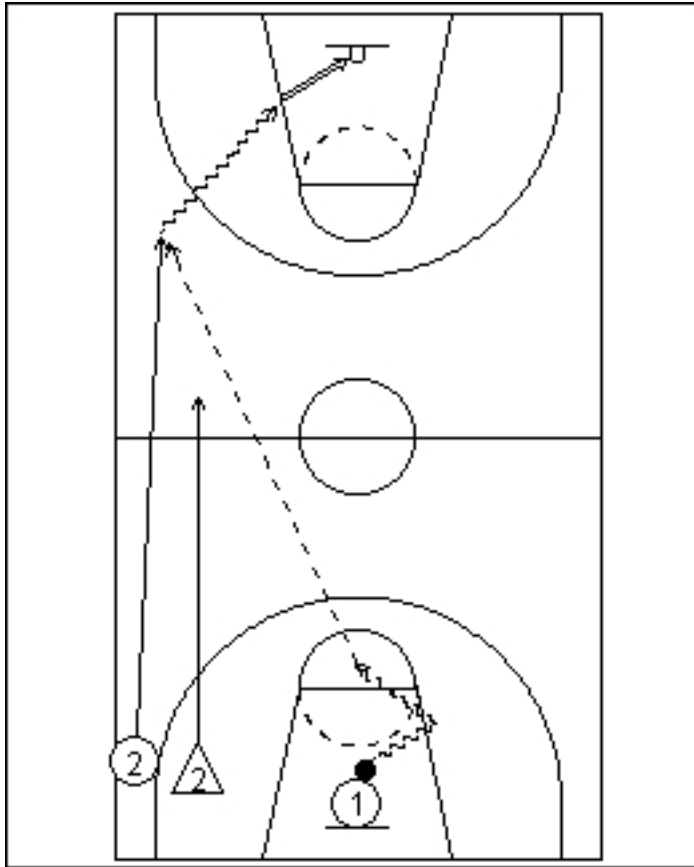
Adesso il C. pu decidere di correre incontro al palleggiatore: la lettura sar di battere in pall. il C. e successivamente passare al compagno

Le variabili saranno quindi 3: pass. teso - pass. lob - cambio di direz. contro il C. e pass. teso.

Suggerimenti: 1) usare la spinta delle gambe per passare 2) non passare a una mano in campo aperto perch un gesto lento e sordinato.

Playname : Lett campo aperto 3

1



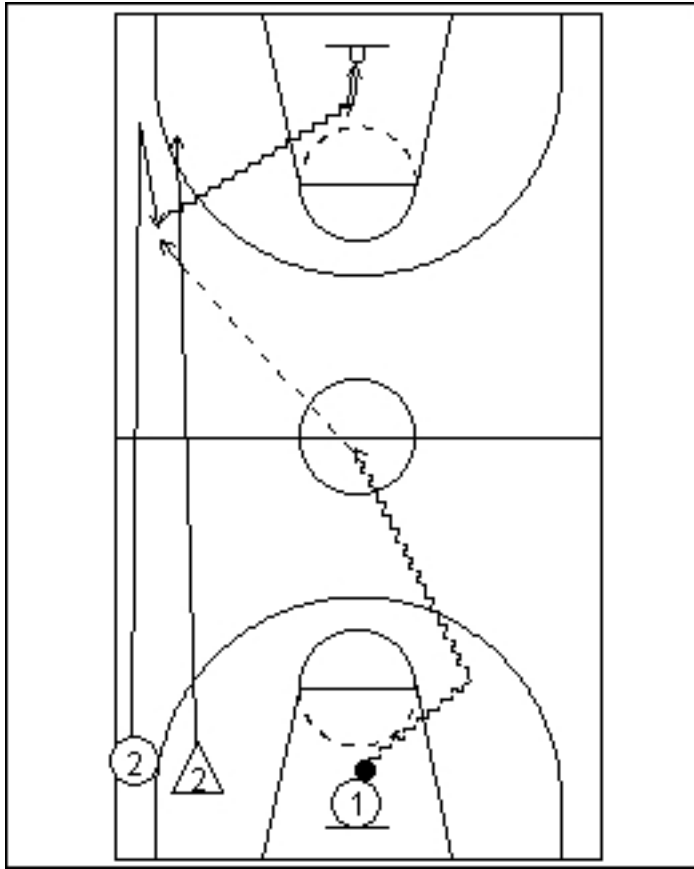
L'att. senza palla deve adesso fare i conti con un dif.

Il primo obiettivo quello di prendere su di lui un vantaggio che gli permetterà di ricevere e di andare a concludere come nel diag.

La precisione e il tempo del pass. assicureranno una soluzione vincente.

Playname : Lett campo aperto 4

1



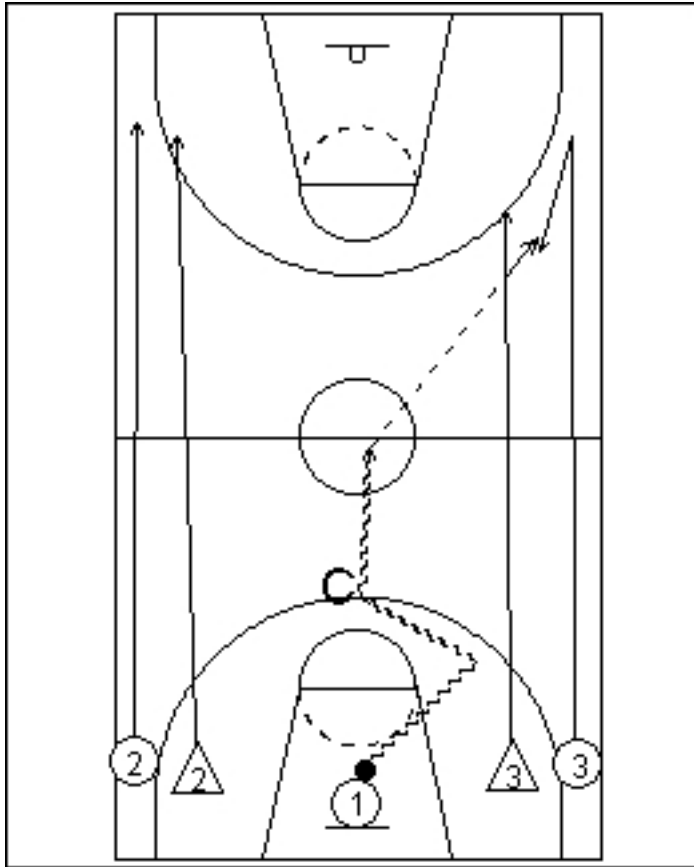
Nel caso in cui l'att. senza palla non riesce a prendere un vantaggio tale da poter ricevere in corsa, dovrà effettuare un rapido cambio di senso prendendo in contropiede il dif. e aprendosi una linea di pass. perimetrale.

Il palleggiatore dovrà leggere questa situazione evitando di passare al compagno che avrebbe comunque il difensore vicino entrando in possesso di palla; dovrà evitare di fermare il palleggio troppo lontano dal compagno; infine dovrà eseguire un passaggio circolare sulla spalla esterna del compagno.

Il cambio di senso diventa decisivo per consentire a chi corre in contropiede di essere sempre in grado di ricevere la palla, evitando di fermarsi in posizione di ala, senza costituire più un pericolo per la difesa.

Complicheremo ulteriormente questa progressione inserendo il C. a metà campo come negli esercizi iniziali.

Playname : Lett campo aperto 5

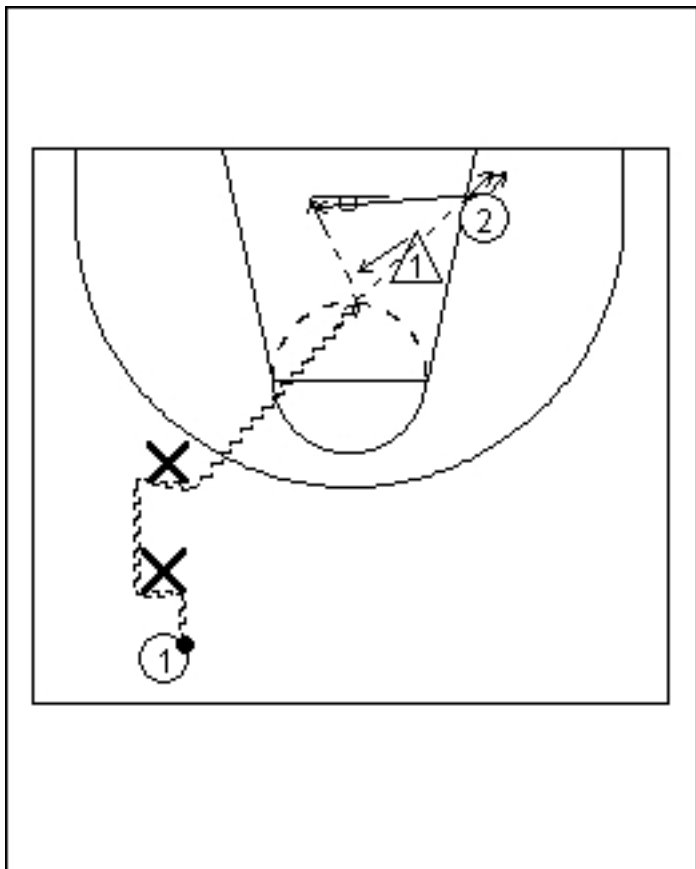


Successivamente l'esercizio diventerà 3>2 più il C. a metà campo perché ora il pall. potrà passare a due compagni che corrono sui rispettivi corridoi.

Suggerimenti: guardare avanti per poter passare a entrambi i compagni.

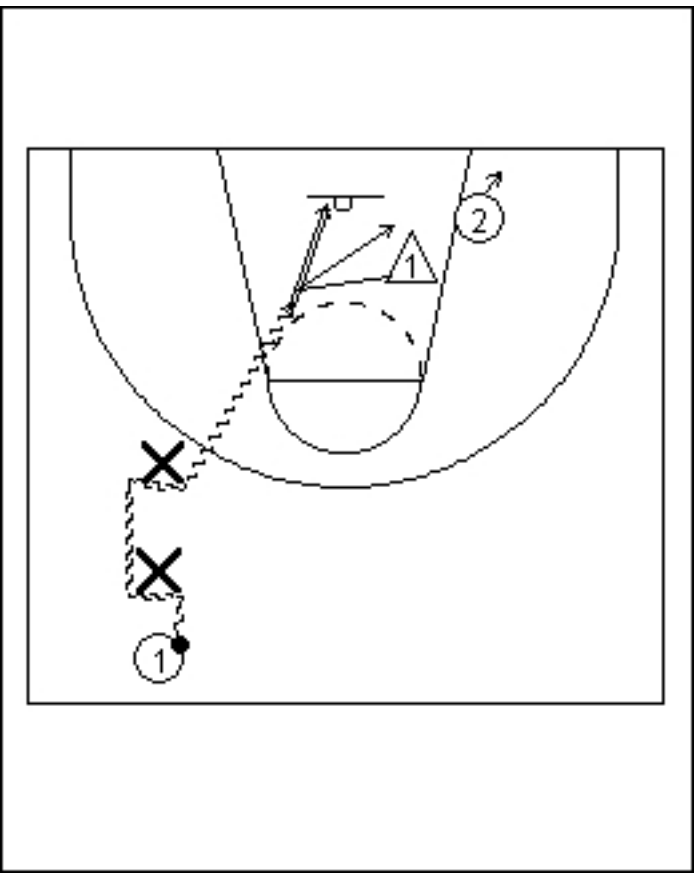
Att-reat lett

Playname : Lett. 1>1 con palla 7



In questo caso la penetrazione verso il centro, quindi gli spostamenti del ricevente saranno differenti.

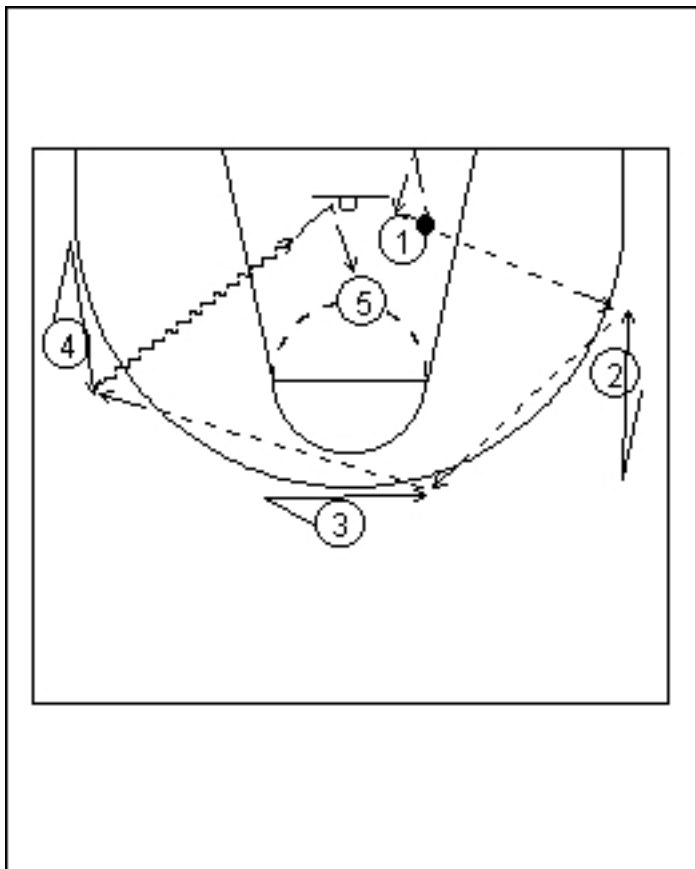
Playname : Lett. 1>1 con palla 8



Successivamente permetteremo al dif. di fintare l'aiuto per stimolare l'att. all'arresto e tiro.

Esercizi murphy

Playname : Passaggio 1



Esercizio 1 - Obiettivi: ricezione in movimento - pass. "circolare" - pass. apertura cp. - pass. back - door -

1 lancia la palla al tabellone e salta per recuperarla mentre 2 esegue un cambio di senso per ricevere in movimento il pass. di apertura dell'eventuale cp.

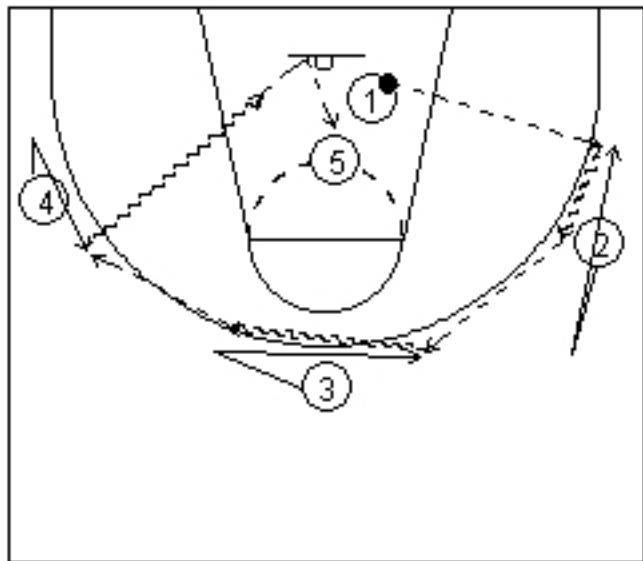
Sul pass. di 1 a 2, 3 esegue un cambio di direzione lontano - vicino e riceve in movimento da 2 un pass. "circolare" mano sx.

Sul pass. di 2 a 3, 4 esegue a sua volta un cambio di direz. lontano - vicino e riceve in movimento da 3 un pass. circolare di sx, si arresta a due tempi sx - dx e esegue una partenza incrociata di sx. Dopo il terzo tempo 4 lancia la palla al tabellone per permettere il recupero in salto a 5 che ricomincerà la successione dei passaggi.

Suggerimenti. 1) oltre ai pass. circolari che si usano quando il dif. vicino, si possono utilizzare i pass. "da spalla a spalla" che sono pi veloci, ma che si possono applicare solo in situazioni di difesa lontana.

Playname : Passaggio 2

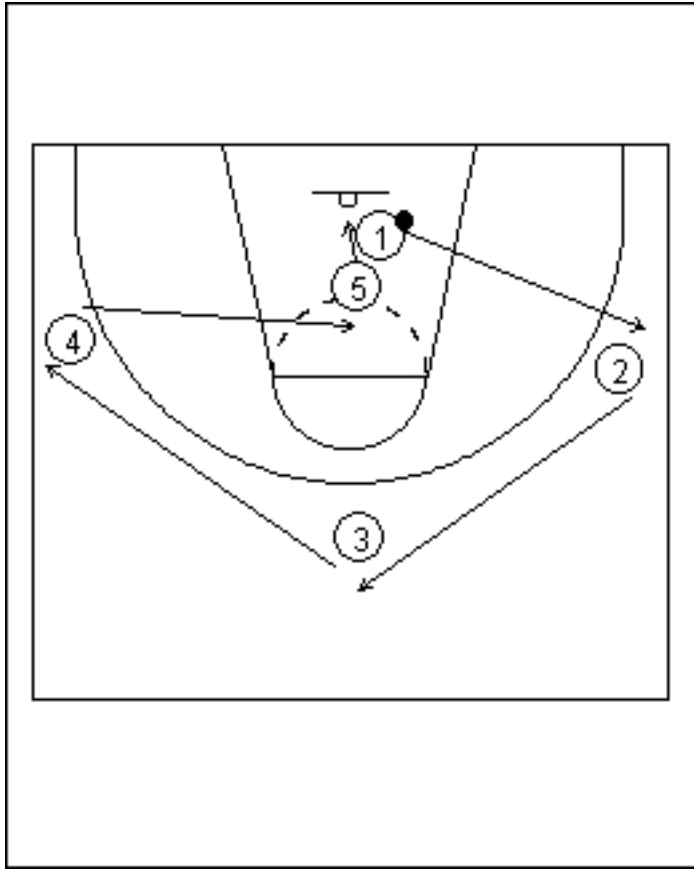
1



Ogni giocatore riceve e prima di eseguire il passaggio successivo esegue 1 o 2 palleggi nella direzione opposta alla ricezione, poi recupera la palla e passa al compagno usando la tecnica dell'esercizio precedente.

Suggerimenti: strappare la palla con due mani - eseguire una partenza incrociata con movimento a "pendolo" della palla sotto le ginocchia e passo lungo di incrocio.

Playname : Passaggio 3



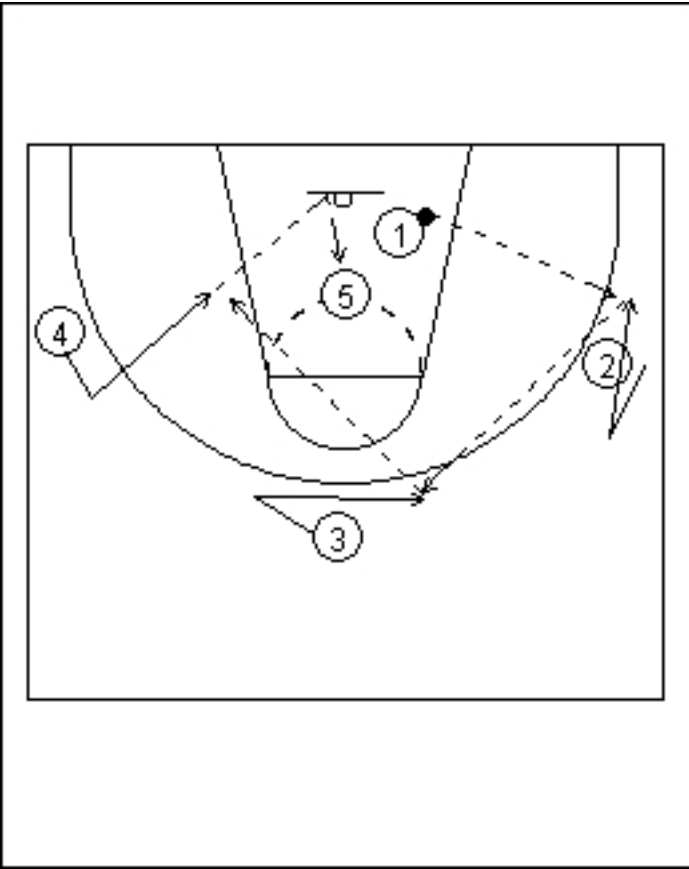
Nel diag. riportiamo la rotazione dei giocatori che avviene immediatamente dopo ogni passaggio:

- 1 passa a 2 e va in 2
- 2 passa a 3 e va in 3
- 3 passa a 4 e va in 4
- 4 passa a 5 facendo rimbalzare la palla al tabellone e va in 5
- 5 sostituisce 1 a rimbalzo.

Suggerimenti: 1) muoversi incontro alla palla arrestandosi solo nel momento della ricezione (mai ricevere da fermi) 2) ricevere bassi e mantenere le gambe cariche durante l'esecuzione del pass. 3) punto di mira: spalla esterna 4) il rimbalzista atterra con palla e usa il perno esterno (dx nel diag.) per fronteggiare.

Playname : Passaggio 4

1

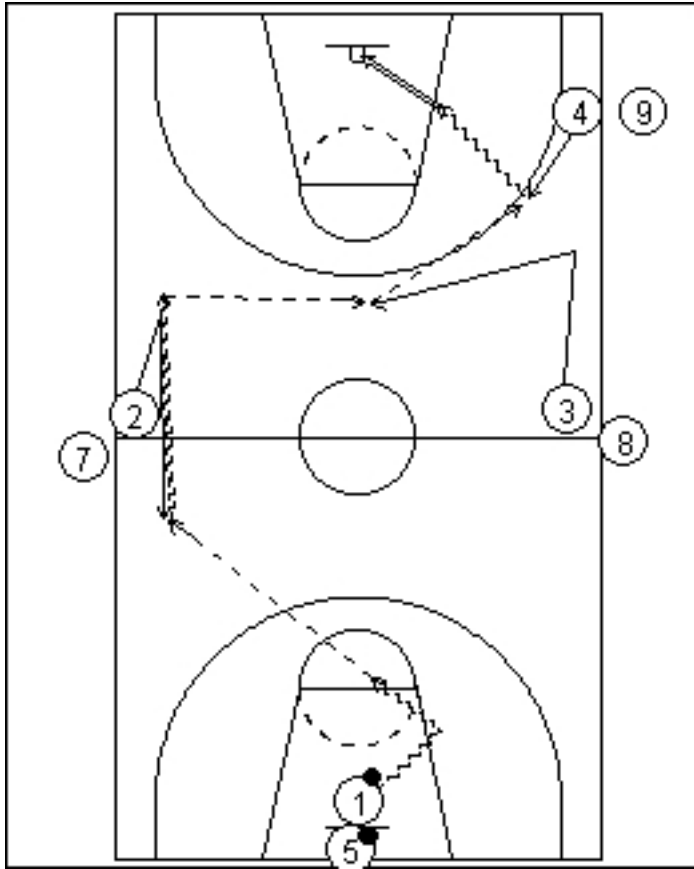


Nel diag. 3 il gioc. 4 si muove verso la palla, poi cambia direzione per un taglio back - door, 3 finta il pass. circ. sul movimento verso la palla poi passa al tagliante (usando la mano sx.) o battuto a terra o con leggero lob.

Quando il C. dice "cambio" si inverte il senso di rotazione dell'esercizio senza interromperlo.

Si aumenta la difficoltà usando un assistente come dif. didattico in posizione 4: l'obiettivo trasformare un esercizio di tecnica in un esercizio di lettura e quindi di scelta: infatti il C, per es., può permettere la ricezione di 4 per poi sbilanciarsi su un lato e obbligarlo a scegliere il lato di penetraz. - oppure può decidere o meno di anticipare il pass. a 4 (in questo caso si obbliga sia 4 che 3 a leggere la situazione e a scegliere la strategia più efficace) - infine può decidere di impedire la ricezione perimetrale ma costringendo 4 a scegliere fra un taglio davanti o dietro al dif.

Playname : Passaggio 5



Esercizio 2 - Gioco di gambe senza palla a tutto campo - passaggi circolari in campo aperto dal palleggio -

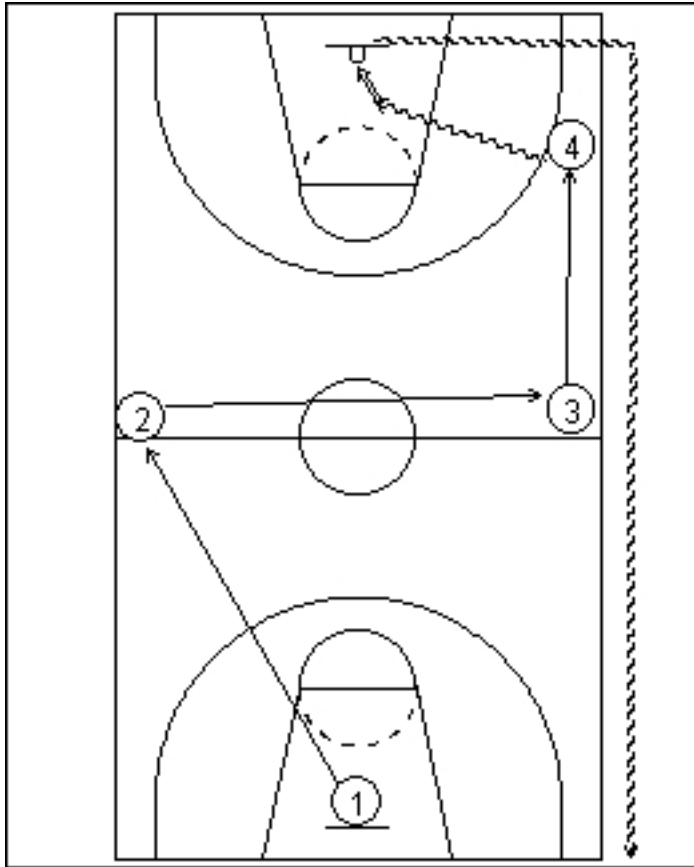
1 dopo un cambio di mano e direz. dx. - sx. passa a 2 che esegue un cambio di senso lontano - vicino, riceve e palleggia di sx sul corridoio verso canestro.

3 sul pass. da 1 a 2 corre verso canestro e cambia direz. all'altezza dei 3 p.ti per ricevere da due in posizione centrale.

4 sul pass. da 2 a 3 sprinta verso la palla, riceve e parte in palleggio per concludere con arresto di forza.

Suggerimenti: 1) palleggiare guardando avanti 2) arrestarsi bassi dal palleggio e stare bassi durante l'esecuzione del passaggio

Playname : Passaggio 6



Rotazione dei gruppi:

1 va in 2

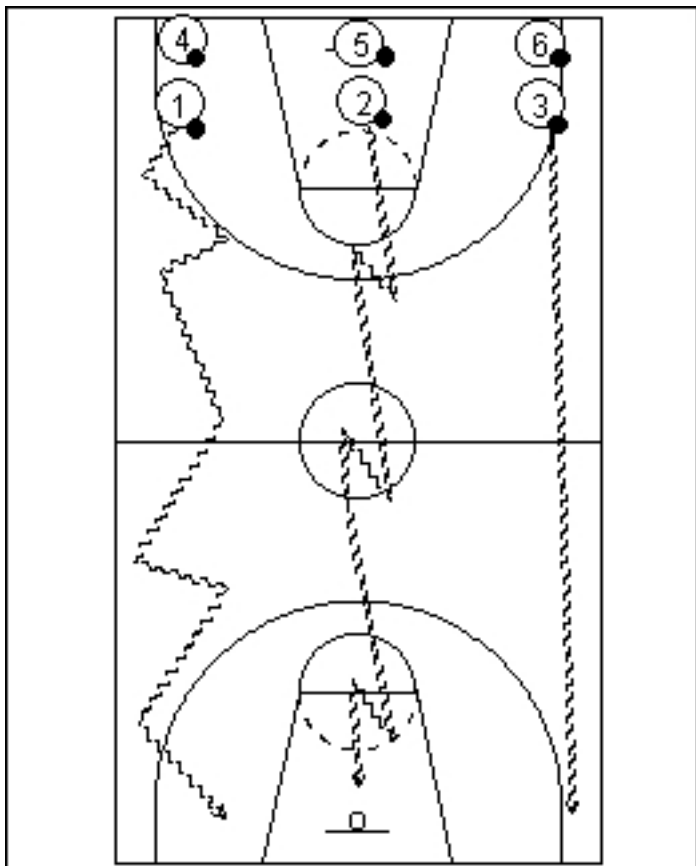
2 va in 3

3 va in 4

4 dopo il tiro recupera la palla e va palleggiando in 1

Esercizi murphy

Playname : Palleggio 1



Progressione andature da fondo campo.

Questa serie organizzata con lo scopo di consentire ad ogni giocatore di ripetere molte volte il gesto richiesto, nell'unità di tempo. Infatti dopo la partenza della prima riga di tre giocatori, ogni riga successiva partirà quando quella precedente avrà raggiunto la linea di metà campo o, se vogliamo rendere l'esercizio ancora più intenso dal punto di vista condizionale, la linea di tiro libero.

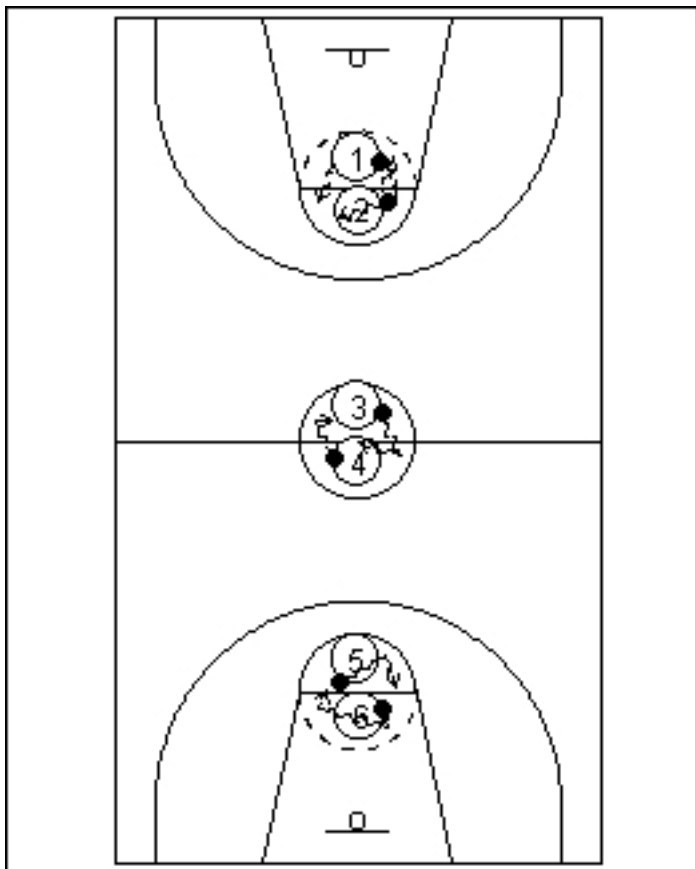
Si possono allenare tutte le abilità in palleggio dalle più semplici, ma non per questo meno importanti, alle più complesse.

Nel diag. sono raffigurate, solo a titolo esemplificativo, tre andature differenti che, a partire dalla fila di dx., sono:

- andatura per il palleggio in linea di sx (coordinaz. palla - gamba opposta al palleggio)
- andatura per il palleggio in arretramento (2 palleggi in avanti + 2 palleggi in arretramento)
- andatura per i cambi di mano e direzione (1 palleggio con mano forte + 2 palleggi con mano debole). I cambi di mano proposti saranno: frontale - sottogamba - giro dorsale

Playname : Palleggio 3

1



Rubarsi nei cerchi:

All'interno di ogni cerchio due giocatori palleggiano con il duplice obiettivo di proteggere la palla dall'avversario e di rubarla a loro volta.

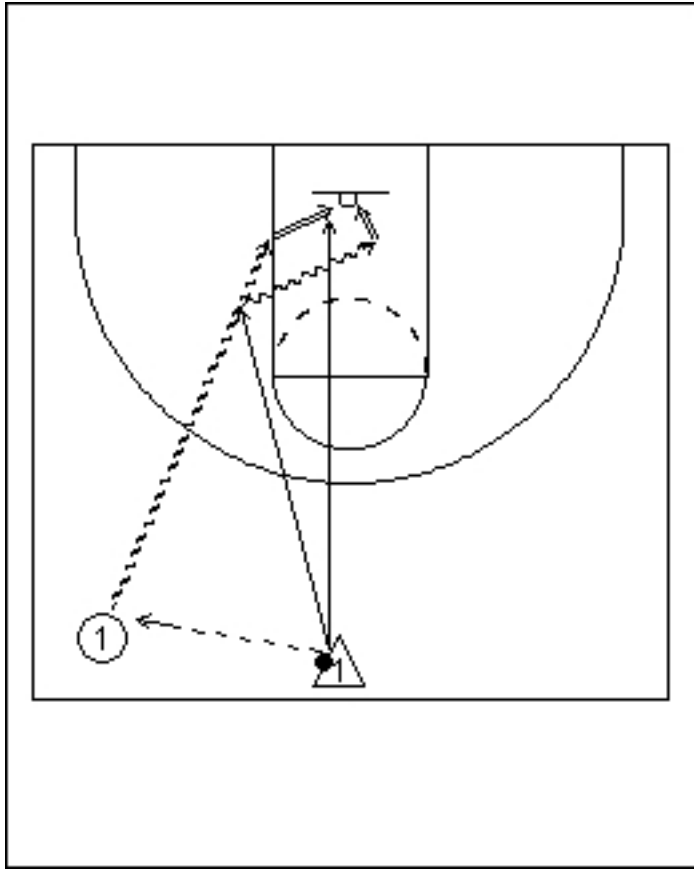
Si pu chiedere ai giocatori di sfidarsi nel cerchio usando solo la mano debole.

Serve sia per imparare ad usare il palleggio senza guardare la palla, sia per sensibilizzare i giocatori a usare la mano più lontana dalla difesa.

Suggerimenti: gli spostamenti all'interno del cerchio devono essere fatti usando lo scivolamento in palleggio e gli arretramenti, per sopportare i contatti con l'avversario, senza perdere equilibrio e proteggendo bene la palla, viene quindi stimolato l'uso reattivo dei piedi.

Playname : Palleggio 4

1



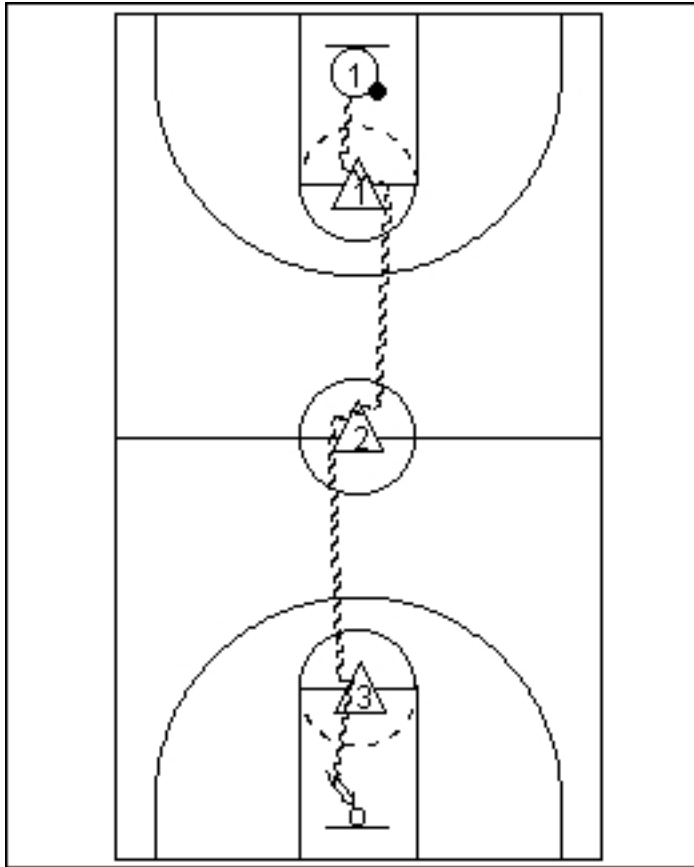
Esercizio per migliorare l'uso della mano debole in palleggio.

Il difensore passa la palla a 1 e corre a difendere mentre 1 punta il canestro; l'attaccante usa solo la mano debole con l'obiettivo di stringere verso canestro per avere un buon angolo di tiro sulla conclusione; il palleggiatore può cambiare mano solo se il dif. gli chiude la linea di penetrazione della mano debole.

Suggerimenti: 1) puntare con decisione il difensore senza farsi portare verso gli angoli 2) anticipare l'eventuale chiusura della linea di penetrazione con un cambio di mano frontale che inevitabilmente costringerà il difensore ad incrociare le gambe.

Playname : Palleggio 6

1



Esercizio 1>3 nei cerchi:

1 deve superare successivamente tre avversari che sono dentro i cerchi e che possono solo scivolare lateralmente lungo il diametro del cerchio.

1 a sua volta deve battere ogni difensore senza uscire dal diametro stesso.

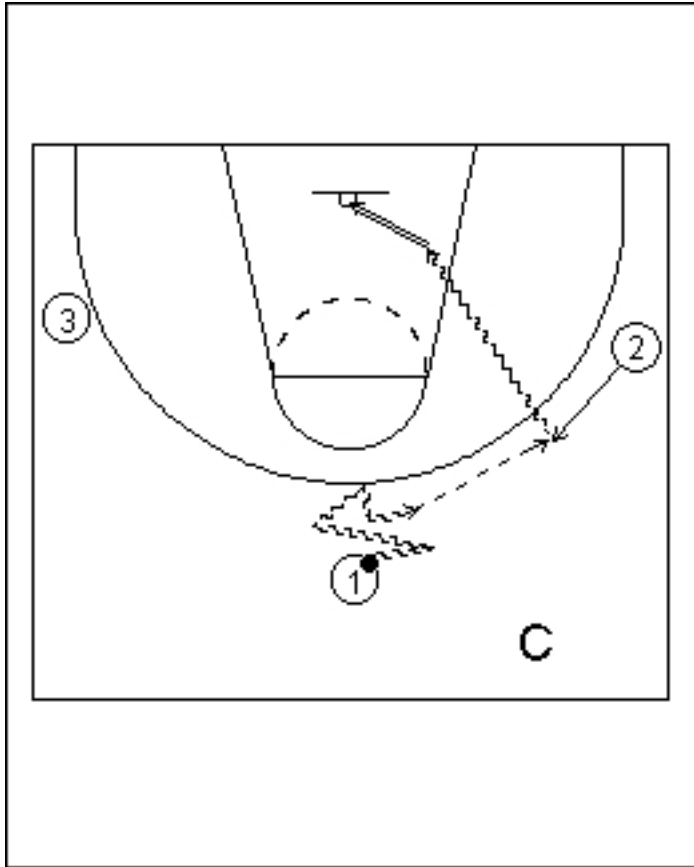
Serve per allenare l'abilità di puntare il dif. senza allargare la linea di penetrazione per non consentire alcun recupero all'avversario.

Definiamo questa abilità con il gergo "bucare le spalle del dif." per stimolare i giocatori a colpire quasi le spalle dell'avversario.

Il secondo attaccante parte quando il primo ha superato il difensore centrale.

Att-reat lett

Playname : Pall. - pass. sotto press 10



L'att. con palla palleggia verso la linea dei 3 p.ti immaginando di essere pressato (cambi di mano - di direz. - arretramenti - esitazione - finte di palla).

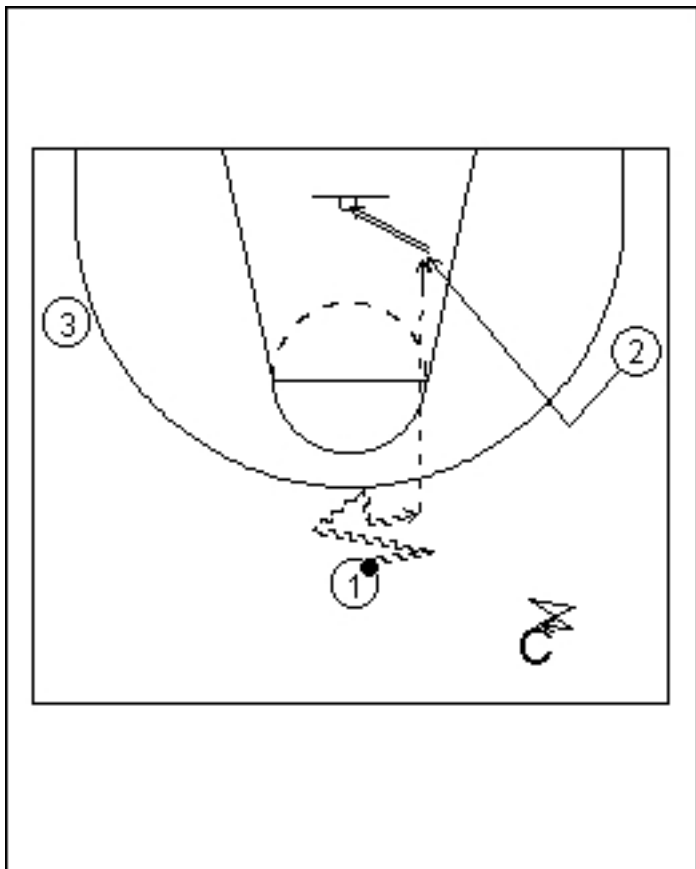
Il C. da dietro segnala con un braccio (e con la mano aperta) a uno dei due giocatori in angolo il momento di sprintare verso la palla per ricevere e penetrare. (il C. alza il braccio dx se vuole attivare il giocatore di dx e viceversa)

Il giocatore con palla deve reagire al movimento del compagno con rapidit passandogli la palla sulla spalla esterna con un pass. circolare eseguito con il braccio corrispondente alla direzione del pass.

Suggerimenti: 1) palleggiare guardando avanti 2) spingere la palla a terra con decisione durante il pall.

3) la forza del pass. parte dalla spinta delle gambe che devono essere necessariamente cariche.

Playname : Pall. - pass. sotto press 11



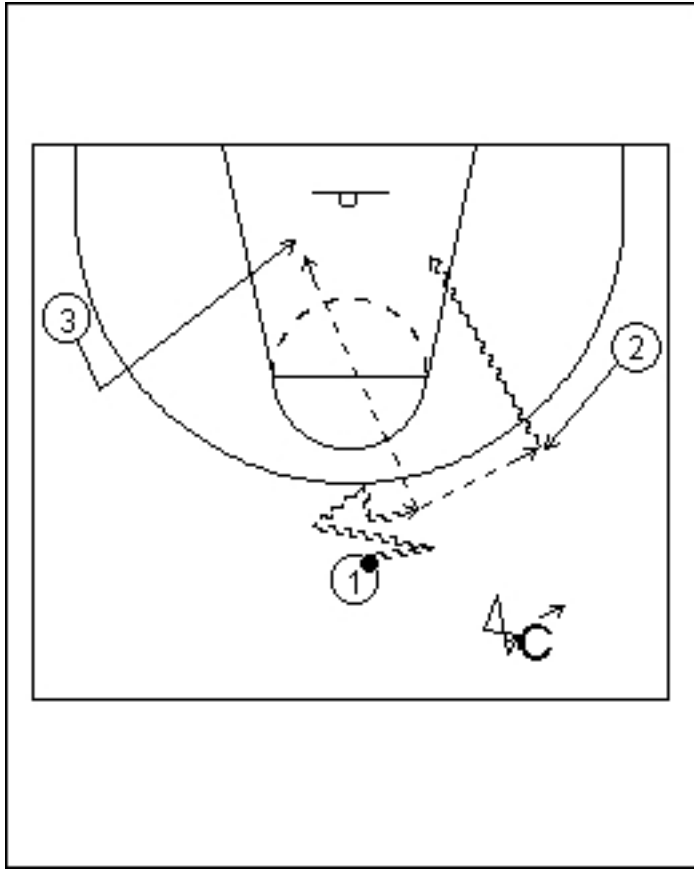
Successivamente il C. segnalerà la partenza per i giocatori in angolo con il pugno chiuso e indicherà un taglio back - door immaginando un anticipo difensivo.

Il giocatore con palla dovrà riconoscere la situazione e dopo aver fintato un passaggio perimetrale servirà il compagno con un passaggio battuto o diretto usando sempre la mano corrispondente alla direzione di pass.

Suggerimenti: ricercare un buon equilibrio nel momento in cui si ferma il pall. e si esegue il pass.

Playname : Pall. - pass. sotto press 12

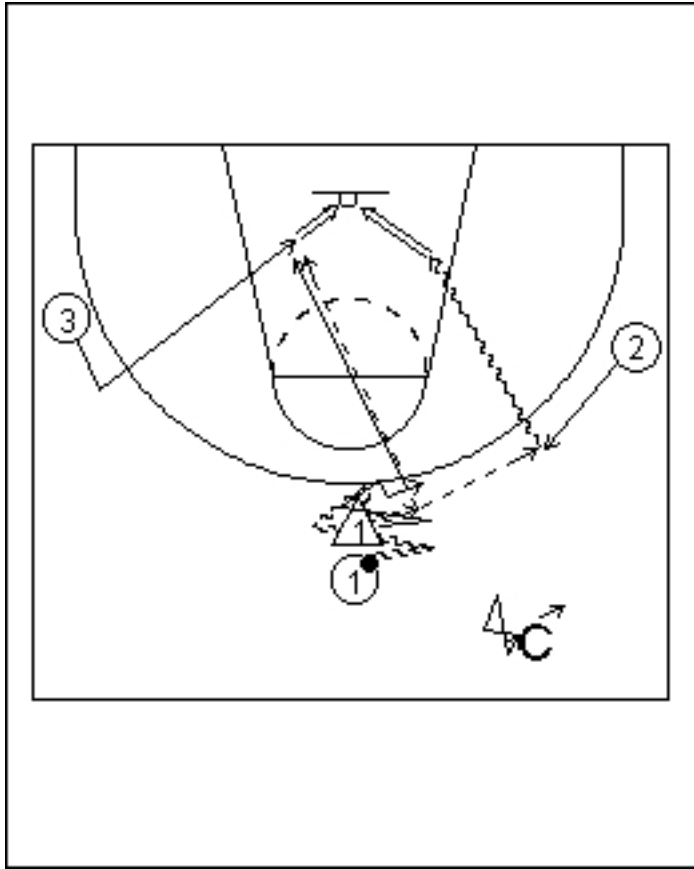
1



Adesso il C. potrà scegliere fra il segnale mano aperta (lato dx. nel diag.) o pugno chiuso (lato sx. nel diag.)

Il giocatore con palla dovrà riconoscere la situazione e usare il pass. più efficace.

Playname : Pall. - pass. sotto press 13



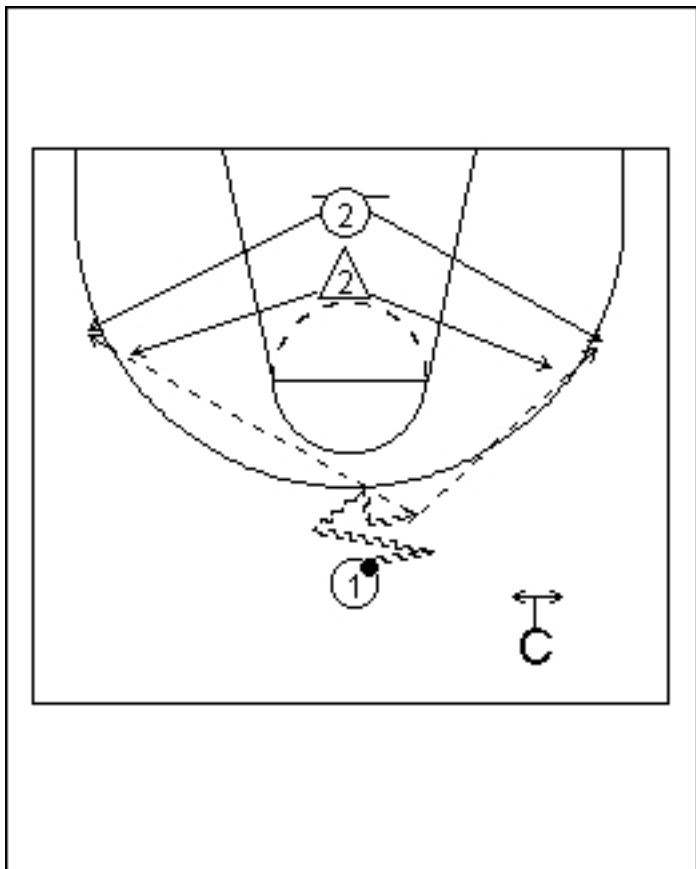
Complichiamo il compito al palleggiatore infatti la progressione precedente viene eseguita con la presenza di un difensore che pressa il giocatore con palla e che cercherà di ostacolarne l'azione di pass.

Il C. inizialmente potrà utilizzare un solo segnale (o mano o pugno) ma poi potrà cambiarlo di volta in volta.

Suggerimenti: 1) palleggiare con la mano più lontana dal difensore 2) puntare il dif. per essere padroni dello spazio di gioco (avvicinarsi all'arco dei 3 p.ti senza farsi portare vicino alle linee laterali per essere equidistanti dai possibili riceventi) 3) velocizzare il movimento delle braccia durante il passaggio 4) non guardare il ricevente (passaggio fintato)

Playname : Pall. - pass. sotto press 14

1

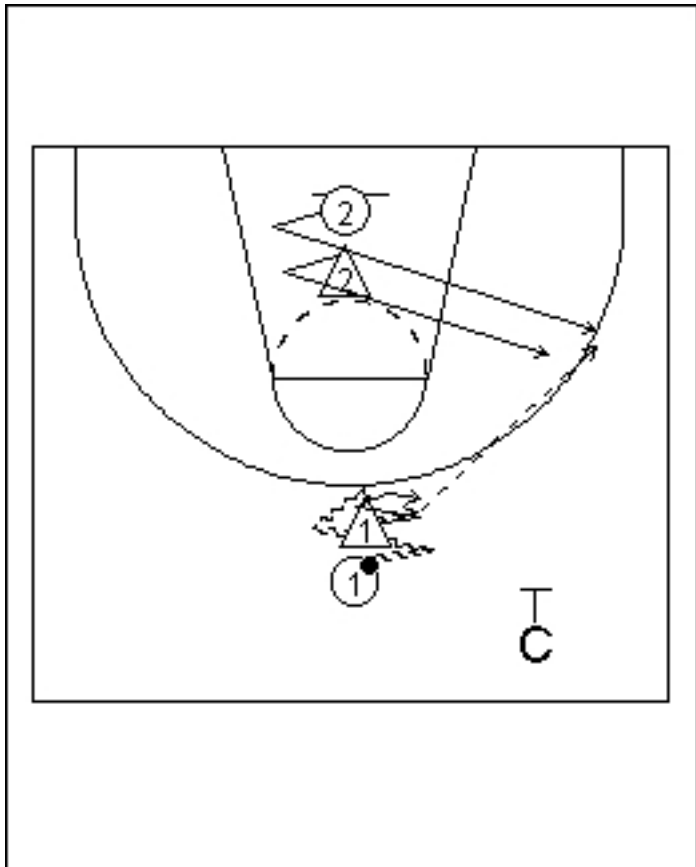


Adesso il dif. sarà sul ricevente che parte sotto al canestro e al segnale del C. si smarcherà potendo scegliere entrambe i lati del campo per ricevere.

Il palleggiatore avrà il compito di reagire rapidamente con il pass. non appena il compagno si sarà smarcato, impedendo così il recupero del dif.

Suggerimenti: i punti di mira del pass. sono la spalla esterna nei pass. perimetrali e davanti al corpo del compagno nei pass. al tagliante.

Playname : Pall. - pass. sotto press 15



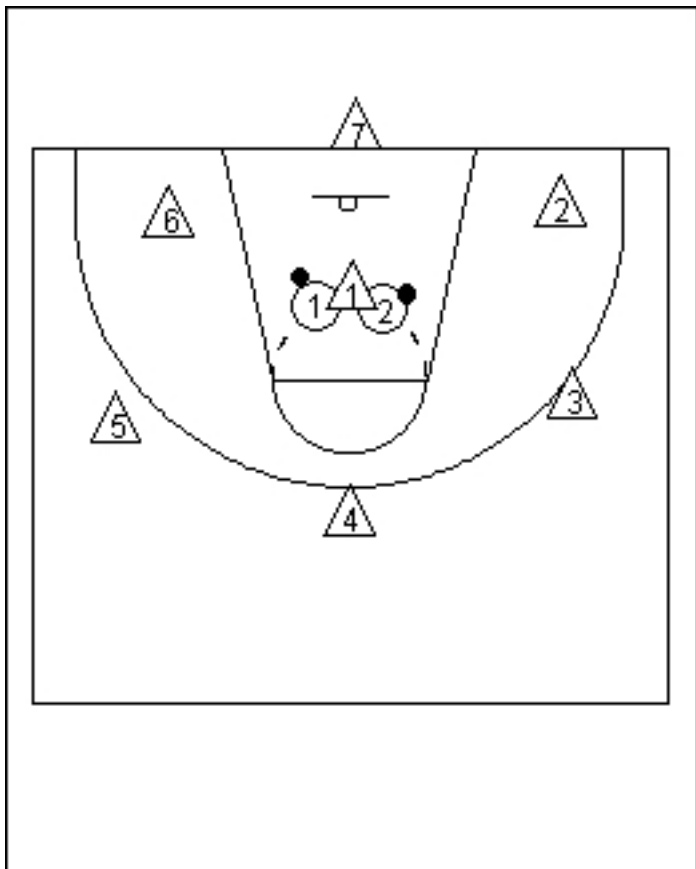
Per completare la progressione non resta che proporre una situazione di 2>2: si comincia con un'azione di 1>1 in palleggio, al segnale del C. si attiverà l'att. sotto canestro che dovrà smarcarsi e ricevere.

Inizialmente l'esercizio proseguirà con l'1>1 del ricevente, poi si potrà prevedere una situazione di 2>2 in cui il palleggiatore dopo il pass. si sposterà sul lato debole.

Saranno quindi possibili collaborazioni fra gli att. nel caso di aiuti difensivi.

Esercizi murphy

Playname : Reatt. scelta gen 1



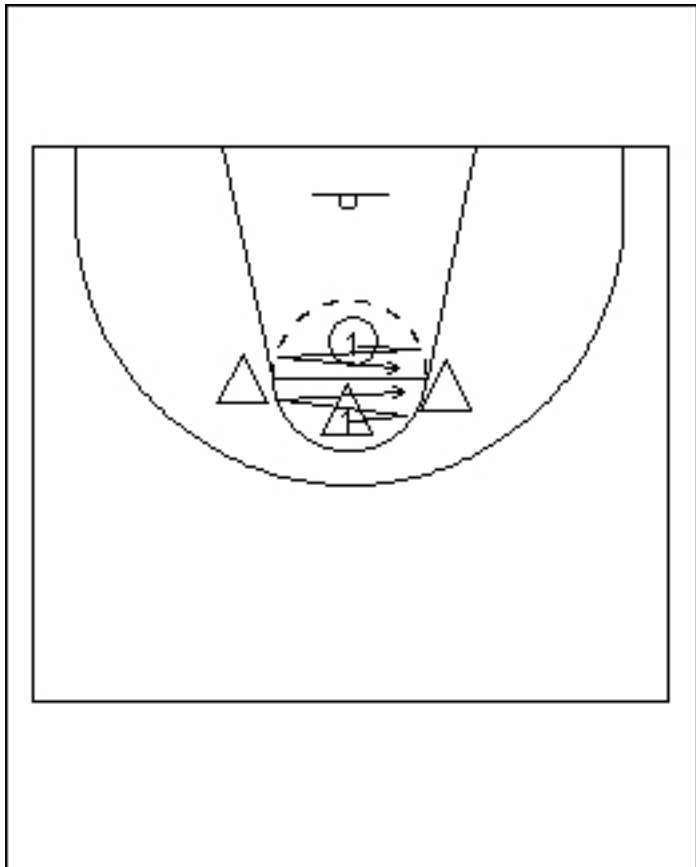
I triangoli rappresentano le 7 postazioni.

I giocatori 1 e 2 partono dalla postazione 1 eseguendo una esitazione in palleggio sul posto. L'obiettivo sarà raggiungere in palleggio prima del compagno la postazione chiamata dall'allenatore prima del via esempio: l'allenatore dirà in rapida successione 1 - 4 1 - 6 1 - 2 1 - via

I giocatori sprinteranno verso la postazione che quella chiamata immediatamente prima del via.

Alleniamo, in questo modo, la capacità di mantenere l'attenzione durante l'esecuzione di un gesto tecnico e di selezionare l'informazione utile a raggiungere l'obiettivo dell'esercizio

Playname : Reatt. scelta gen



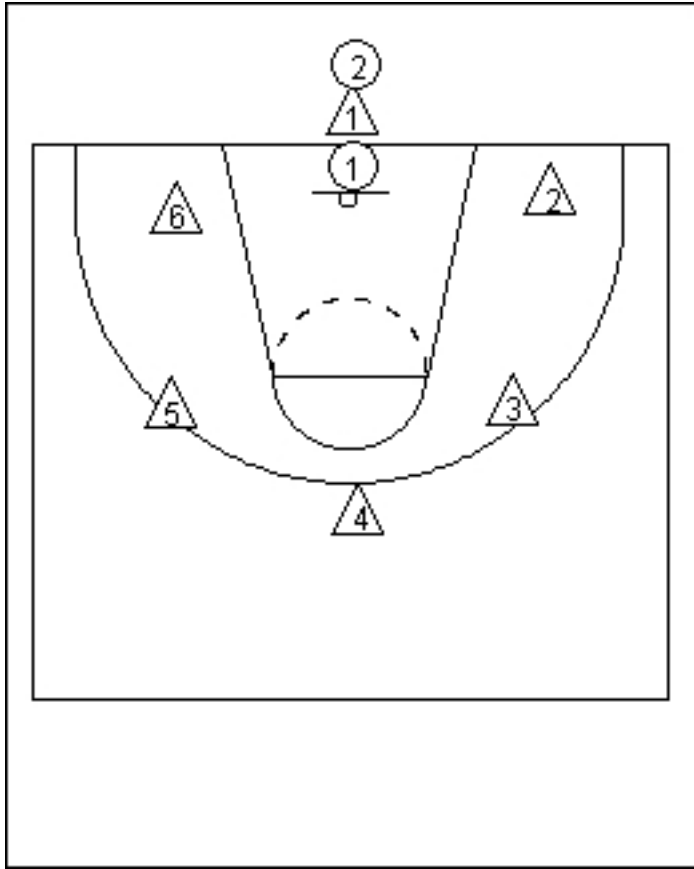
1 e 2 si fronteggiano

L'attaccante funge da leader dell'esercizio e scivola lungo il diametro del cerchio cambiando direzione quando vuole con l'obiettivo di toccare un cono prima del difensore.

Il difensore deve reagire ai cambi di direzione dell'avversario rimanendo il più possibile speculare rispetto ad esso e toccando, a sua volta, il cono contemporaneamente o quasi all'avversario.

Alleniamo la reattività dei piedi durante lo scivolamento difensivo e la capacità di reazione rapida ad uno stimolo visivo.

Playname : Reatt. scelta gen 3



I due giocatori sono alla postazione 1 ed eseguono uno skip sul posto.

Il comando dell'allenatore sarà composto da due numeri di cui il primo quello della posizione di partenza; se il secondo numero si riferisce alla postazione immediatamente prima o immediatamente dopo, lo spazio fra le due postazioni verrà coperto con uno scivolamento difensivo; se il secondo numero si riferisce ad un'altra postazione tale postazione verrà raggiunta con uno sprint.

L'obiettivo di ogni giocatore sarà ovviamente quello di arrivare alla postazione indicata dall'allenatore prima del compagno.

Alleniamo la capacità di abbinare di discriminare gli stimoli esterni e di abbinarli ad un'azione tecnica specifica.