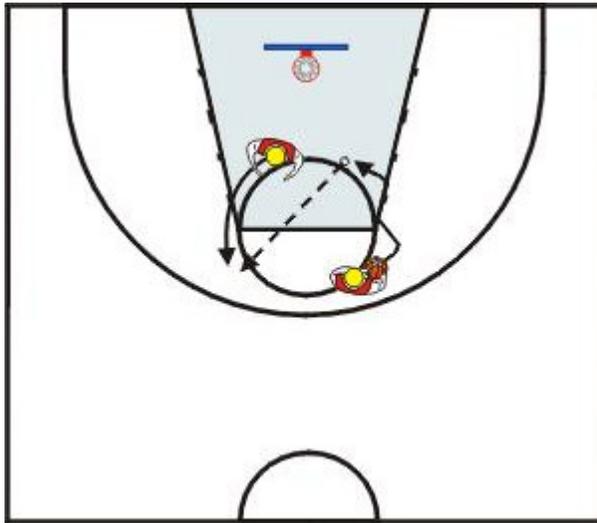


## Esercizi Flash

Sono esercizi che usiamo per pochi minuti ciascuno. Lo scopo è di *rinfrescare ed enfatizzare il gesto tecnico*.

### Esercizio "Socin"

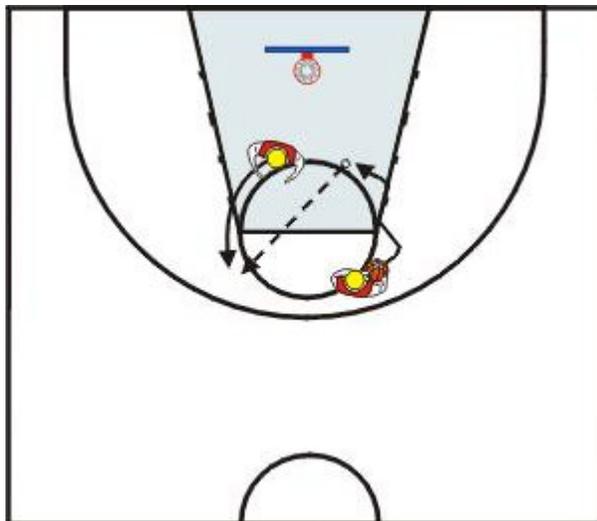
Lo scopo primario è di mantenere la **spaziatura** tra i giocatori sul campo. Disponiamo i giocatori a coppie, con un pallone, attorno a ciascuno dei tre cerchi del campo ed altri immaginari (Diagr. 8). Il giocatore senza palla deve reagire al palleggio del compagno *scivolando* sul campo in opposizione, per mantenere il distanziamento. Il palleggiatore può andare a destra o a sinistra.



Diagr. 8

Possiamo aggiungere queste variazioni:

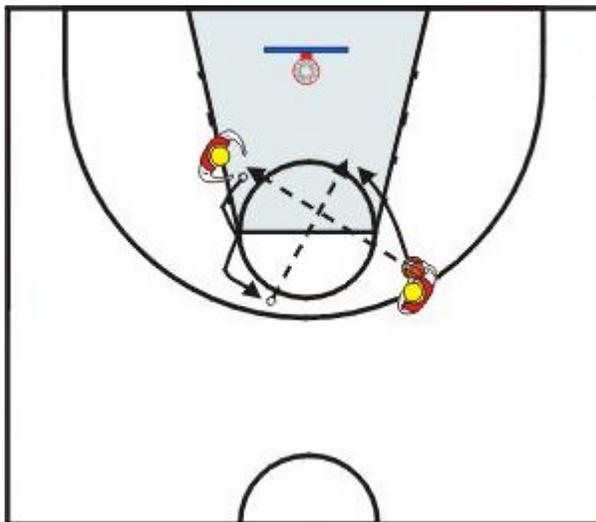
- il palleggiatore finta da un lato e passa al compagno, che deve sempre adeguarsi per mantenere il distanziamento (Diagr. 9).



Diagr. 9

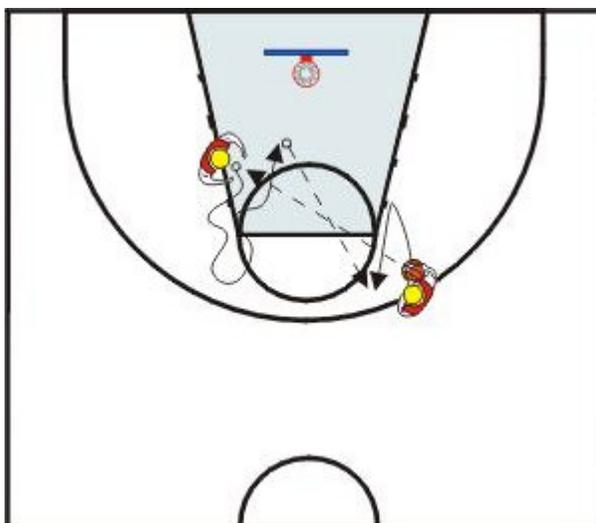
**Comitato Nazionale Allenatori**  
**Edizione primavera 2005**

- il giocatore con palla, anziché palleggiare, passa e si muove lateralmente costringendo il compagno a spostarsi in palleggio per mantenere la spaziatura (Diagr. 10).



**Diagr. 10**

- il passatore esegue una finta a destra e va a sinistra (Diagr. 11) e viceversa.

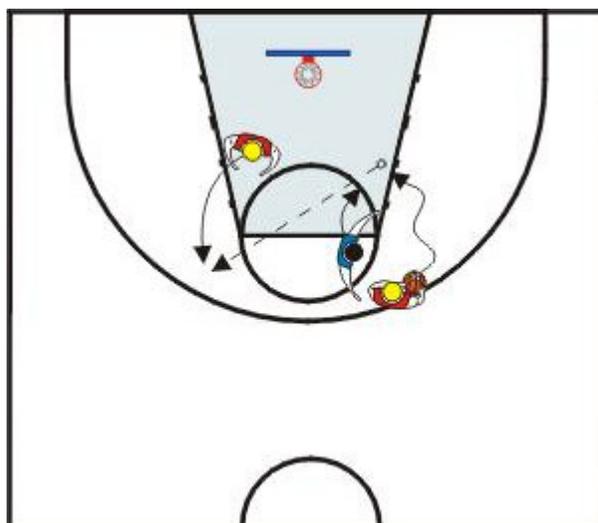


**Diagr. 11**

Ricorda: il ricevitore deve sempre dare un bersaglio al palleggiatore - passatore, mostrando *le dieci dita aperte*.

Per aumentare le difficoltà, possiamo eseguire lo stesso esercizio con l'aggiunta di un terzo giocatore in difesa sul palleggiatore per disturbare il passaggio **tracciando la palla**. Dopo il passaggio il difensore salta sul ricevitore per disturbarlo a sua volta.

Si cambia ogni 30" (Diagr. 12).



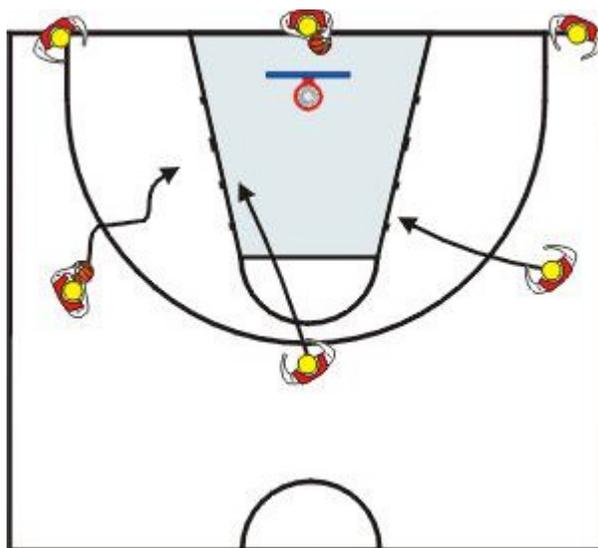
Diagr. 12

Importante! Il passatore sotto pressione **non deve girarsi per proteggersi**. Al contrario, deve andare **attraverso il difensore** per eseguire il passaggio, usando anche una finta.

Passiamo ora agli esercizi di reazione dell'avversario.

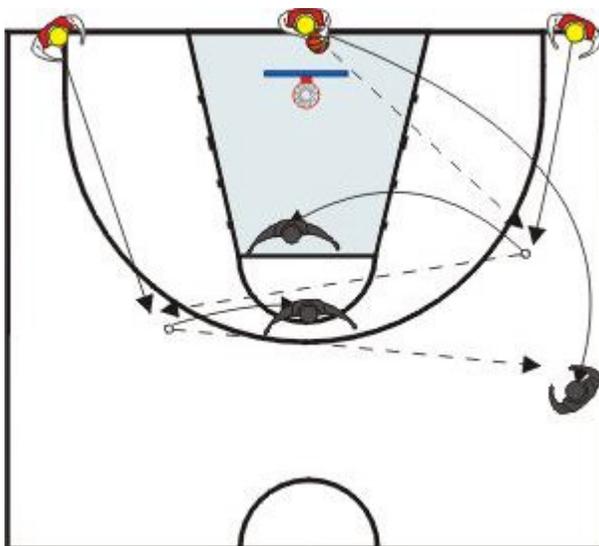
#### Esercizio "Tic - tac"

Disponiamo tre file dietro la linea di fondo. I giocatori della fila centrale hanno un pallone per ciascuno. Si inizia con passaggi tic - tac a tre: al fischio dell'Allenatore o altro comando, il giocatore in possesso di palla dovrà andare a canestro inseguito dagli altri due (Diagr. 13). Successivamente conseguiremo all'uomo con palla di scegliere il canestro che reputa sia più facilmente raggiungibile.



Diagr. 13

Con la stessa regola di giocare uno contro due, al comando dell'Allenatore, si inizia una treccia e anche in questo caso il giocatore con palla potrà scegliere verso quale canestro dirigersi. In questo di errore di tiro, chi prende il rimbalzo gioca sempre uno contro due fino alla realizzazione del canestro (Diagr. 14).



Diagr. 14

#### Esercizio "Treccia a tre tutto campo"

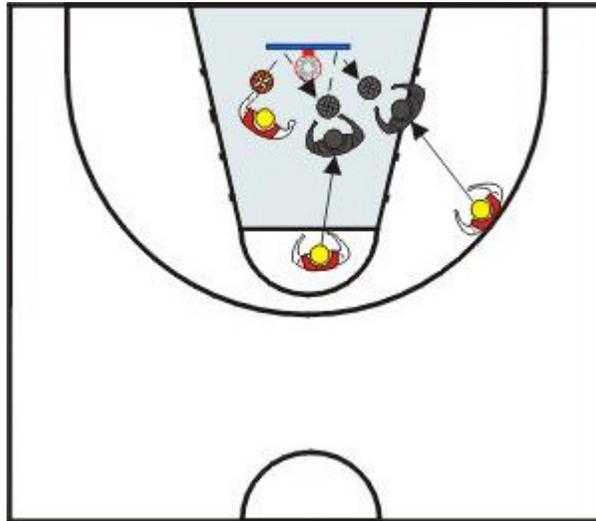
È un esercizio sempre molto indicativo per comprendere il livello della velocità di manovra della nostra squadra. Un solo pallone per tutta la squadra ed è imperativo realizzare sempre i due canestri all'andata e al ritorno; via alla seconda terziglia (Diagr. 15). Non è consentito alcun palleggio. Possiamo diminuire il numero dei passaggi per raggiungere al limite di rottura.



Diagr. 15

**Comitato Nazionale Allenatori**  
**Edizione primavera 2005**

Per aumentare l'impegno dei nostri giocatori ordiniamo ai giocatori di concludere la discesa di ritorno in questo modo: 1 esegue un passaggio corto contro il tabellone, 2 esegue un tap-in contro il tabellone, 3 realizza il canestro (Diagr. 16).

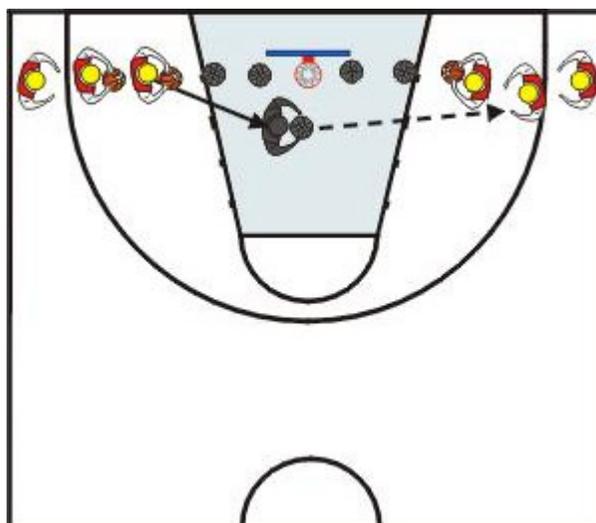


**Diagr. 16**

Esercizi di tiro

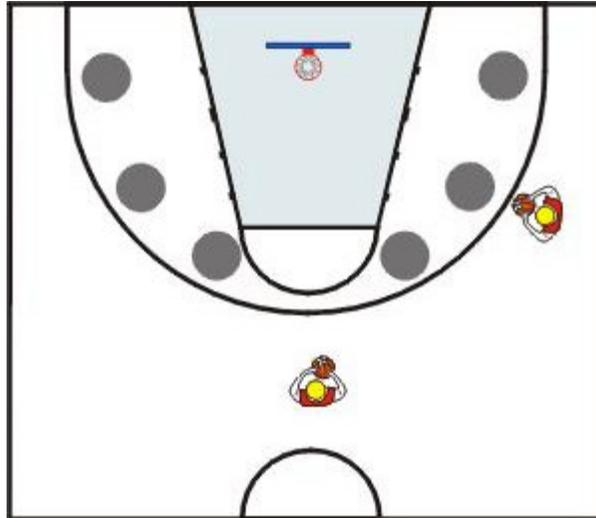
**“Intifada”**

Due squadre di sei giocatori con tre palloni ai due stremi del campo (Diagr. 17). Si inizia dove ci sono due palloni, ognuno tira, recupera, passa dal lato opposto e va in coda all'altra fila e così via. Vince la squadra che realizza 21 canestri.



**Diagr. 17**

Il diagramma 18 mostra le quattro posizioni da dove viene scoccato il tiro per la gara tra le due squadre. Tre gare da due punti ed una oltre la linea dei tre punti. È una gara di squadra. Quindi, con una certa pressione per arrivare al 21.



Diagr. 18

Successivamente rendiamo più difficile il tiro facendo **sagoma**. Il giocatore che ha tirato, passa la palla all'opposto e disturba il tiro con le braccia alte, simulando una situazione di gara.

Lo stesso esercizio con un palleggio, arresto e tiro; chi passa si porta a marcare con guardia destra o sinistra ben evidente.

Chi riceve la palla deve leggere la posizione dei piedi, esegue un palleggio penetrante, arresto e tiro in sospensione.

L'ultimo grado di questo esercizio (con atleti evoluti) si svolge con il passatore che danneggia il tiratore con piccoli colpi s pinte (**push**) per simulare condizioni estreme di partite. È il nostro esercizio favorito.

Lo usiamo sempre dopo ogni esercizio di difesa e, quindi, già in condizioni di maggiore difficoltà.

Lo preferiamo perché si eseguono un grande numero di tiri con buon traffico di giocatori che si muovono sul campo.

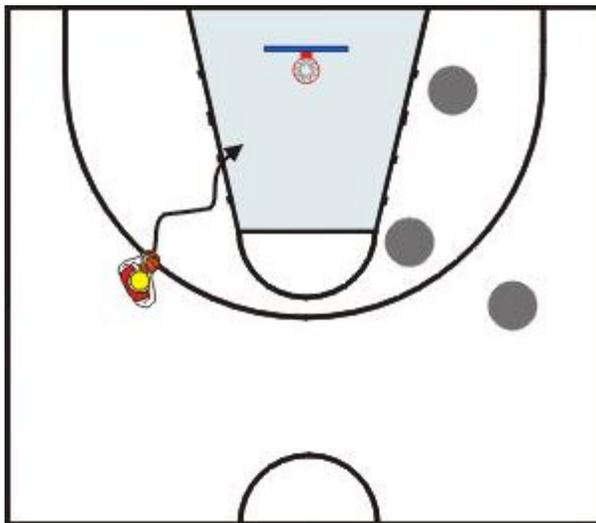
#### **“Eliminazione”**

Tutti con un pallone, tirano in rapida successione dalle posizioni indicate dall'allenatore. Non si possono commettere due errori consecutivi.

Chi sbaglia va a tirare tiri liberi. È evidente la pressione psicologica della eliminazione sempre presente.

Per aumentare le difficoltà chiediamo di leggere le linee del campo.

Per esempio, chi calpesta la linea limite della posizione scelta per il tiro commette errore. È molto utile per il tiro contro la zona ed usiamo molto la linea dei tre punti come linea limite (Diagr. 19).



Diagr. 19

#### “Tiri liberi”

Finiamo ogni allenamento con i tiri liberi sotto pressione. A turno, tutti i giocatori si presentano sulla linea di tiro libero con i compagni dietro la linea di fondo. Le guardie devono realizzare tre su tre, le ali ed i centri è, invece, sufficiente che realizzino due su tre tentativi. Ogni errore, però, costringe tutti i compagni e il tiratore ad uno **sprint tutto campo**. Per converso, ad ogni realizzato, i compagni applaudono il tiratore.

***Consideriamo questo esercizio molto utile per lo spirito di squadra.***