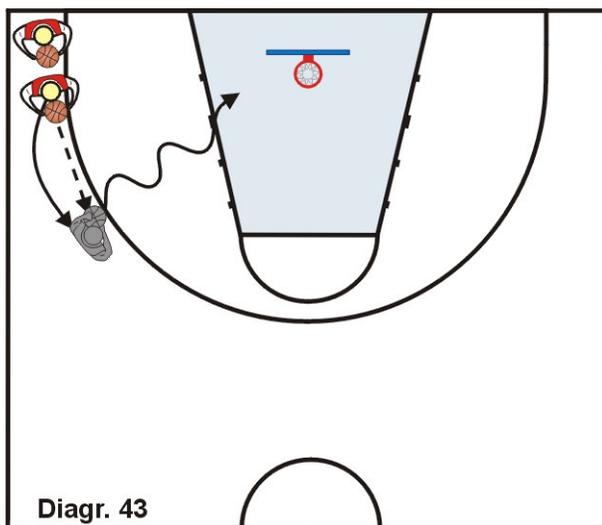


Esercizio “Uno contro zero serie auto passaggio”

Giocatori disposti come da diagramma n. 43. Il primo della fila esegue nell'ordine: auto passaggio, ricezione, frangere il canestro, partenza incrociata e tiro in terzo tempo. Da questo movimento base possiamo inserire tutte le varianti che vogliamo (finta di tiro e partenza, finta di tiro e partenza pari, finta di tiro partenza incrociata, arresto a due tempi all'indietro e tiro [movimento Larry Bird], ...).



Esercizio “Martello”

Come il precedente, con il giocatore che esegue auto passaggio e si muove come nel taglio a “V” per andare a recuperare la palla.

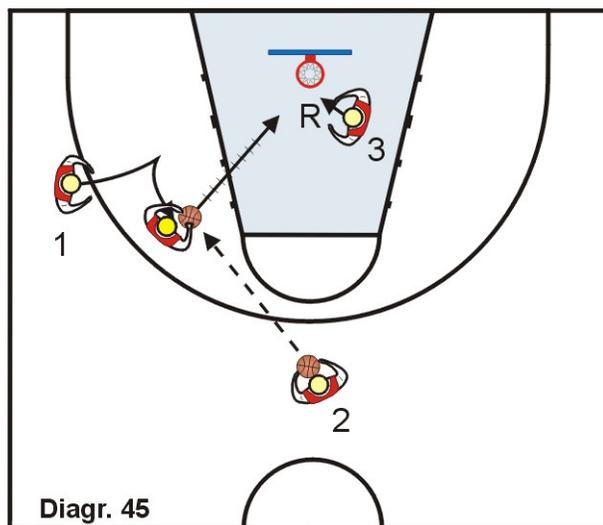
Esercizio “Caspoggio” (Back door guardia - ala in continuità)

Giocatori disposti come da diagramma n. 44. 1 senza palla si muove verso palla, per poi tagliare back door, riceve da 2 e conclude a canestro. 2 esegue lo stesso movimento con 3. Continuità. Chi tira cattura il rimbalzo e cambia fila.



Esercizio "Maravich"

Giocatori disposti come da diagramma n. 45. 1 tira in continuità con 2 e 3 che lo riforniscono del pallone.

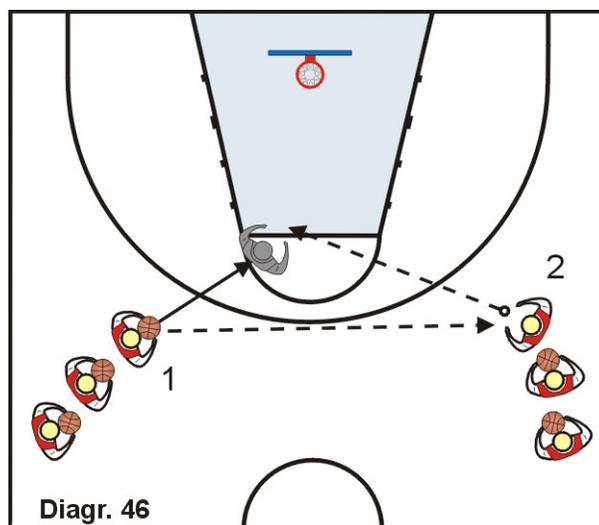


Esercizio "Caspoggio" (serie)

Giocatori disposti come da diagramma n. 46. 1 passa a 2 per tagliare dritto e ricevere il passaggio di ritorno e tirare a canestro.

Variante n. 1: come il precedente con 1 che dopo aver ricevuto finta il tiro ed esegue partenza incrociata.

Variante 2: 1 esegue back door.

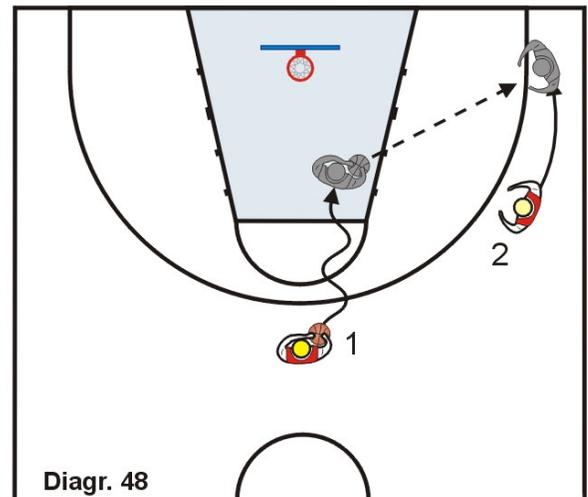
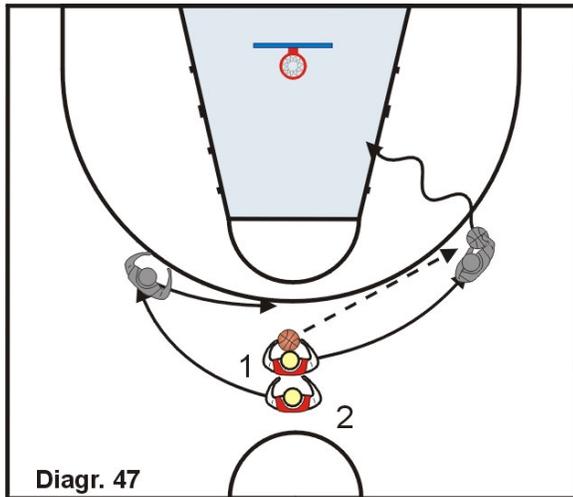


Esercizio due contro zero (serie auto passaggio)

Giocatori disposti come da diagramma n. 47. 1 esegue auto passaggio alla sua destra o alla sua sinistra, 2 si muove dall'altra parte con la giusta spa-

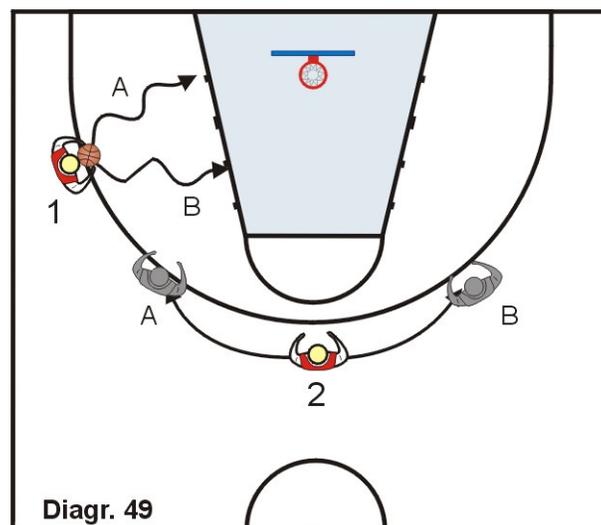
ziatura. 1 conclude a canestro, mentre 2 sale verso il centro per togliere l'aiuto.

Variante 1: giocatori disposti come da diagramma n. 48; 1 penetra e scarica per 2, che nel contempo è sceso verso l'angolo oltre la linea dei tre punti.



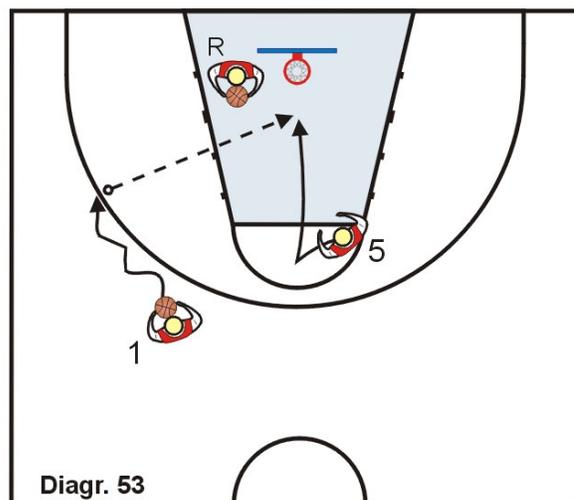
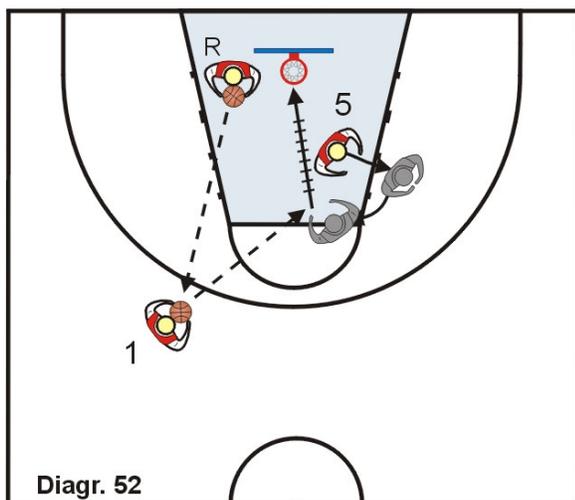
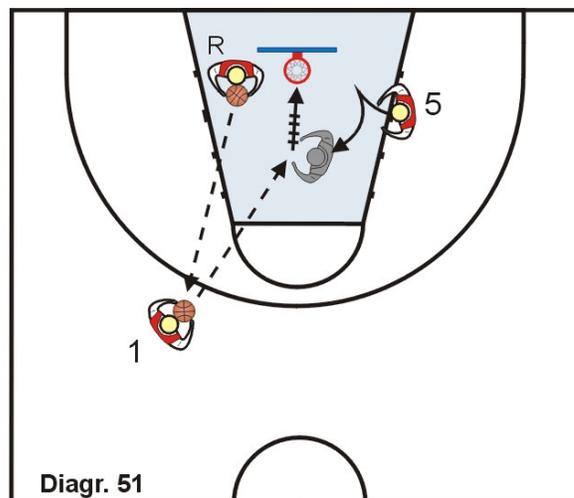
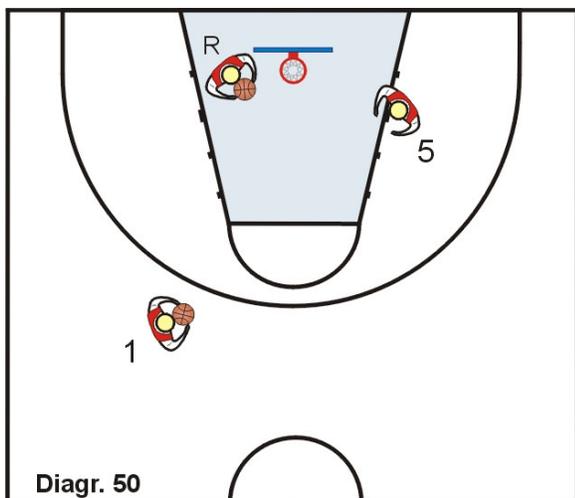
Esercizio "Clock" (serie Tracuzzi)

Giocatori disposti come da diagramma n. 49. 1 può penetrare verso il centro o verso la linea di fondo. 2 si muoverà in modo tale da conservare la giusta spaziatura (come le lancette dell'orologio).



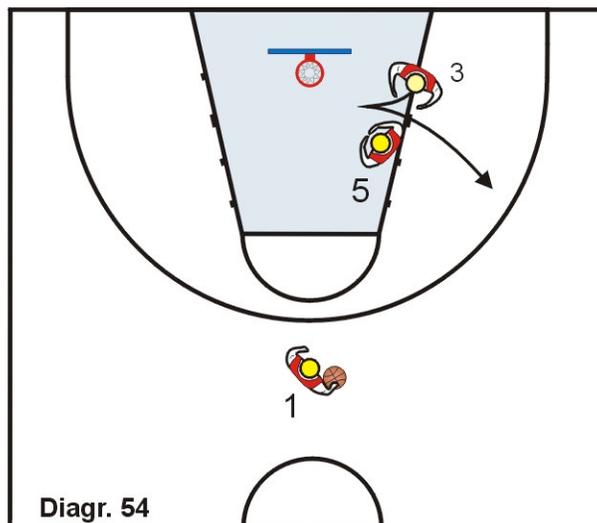
Esercizio "Duke"

Giocatori disposti come da diagramma n. 50. 5 esegue nell'ordine: taglio flash, ricezione e tiro; blocco cieco, seconda linea di passaggio, ricezione e tiro; taglio in post alto, ricezione e tiro (diagrammi n. 51 - 53).



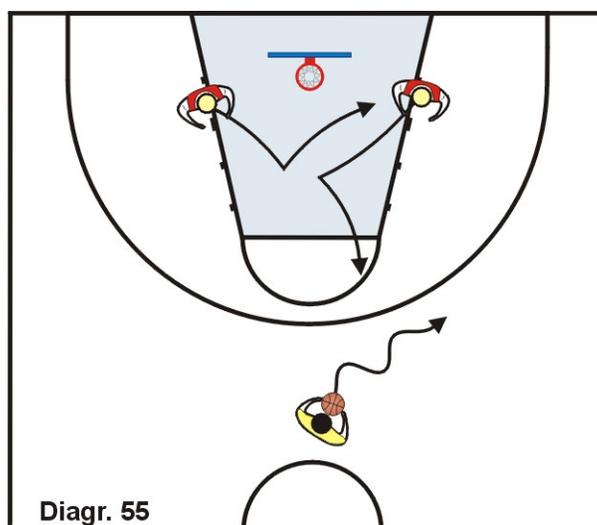
Esercizio "Messina"

Giocatori disposti come da diagramma n. 54. I giocatori lavorano prima senza difesa sulle tre possibili letture della situazione di blocco. Poi il Coach difende sul bloccante, poi sul bloccato. A questo punto si inserisce la difesa su 3 e 5, ed infine si gioca tre contro tre.



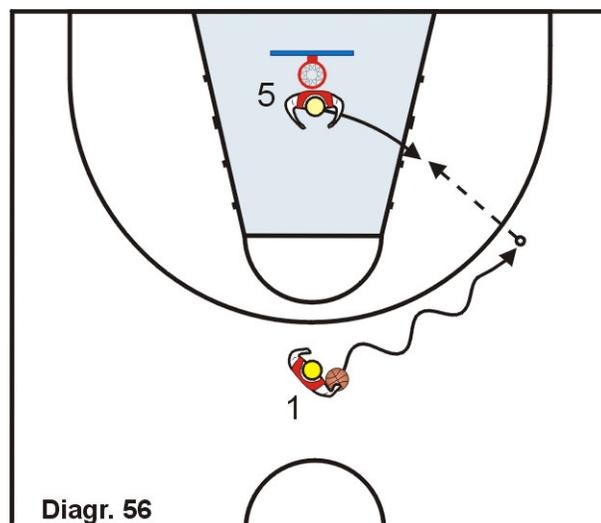
Esercizio "Alto - basso"

Giocatori disposti come da diagramma n. 55. Il Coach si sposta in palleggio su un lato, il giocatore su quel lato sale in post alto, mentre l'altro taglia flash in post basso, chi riceve passa al compagno che conclude.



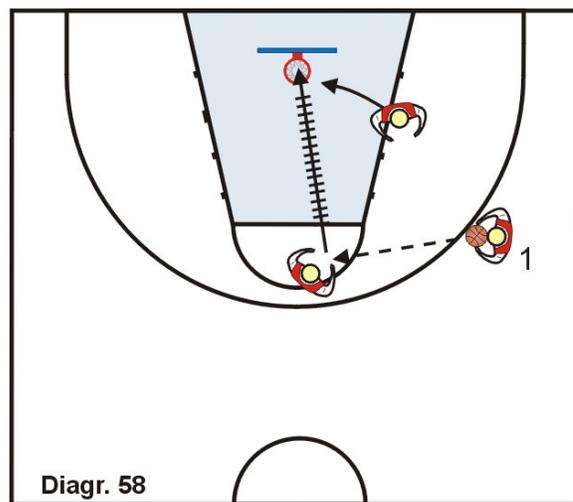
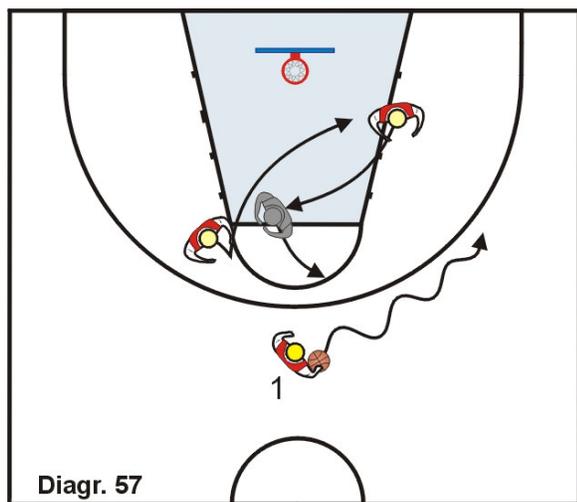
Esercizio "Feed the post"

Giocatori disposti come da diagramma n. 56. 5 decide di portarsi in post basso a destra o a sinistra; 1 si sposta in palleggio su quel lato, per poi passare a 5 che conclude. Giusta tecnica del passaggio.



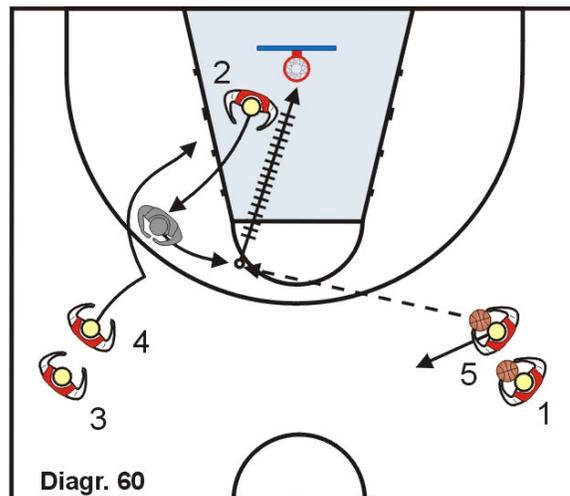
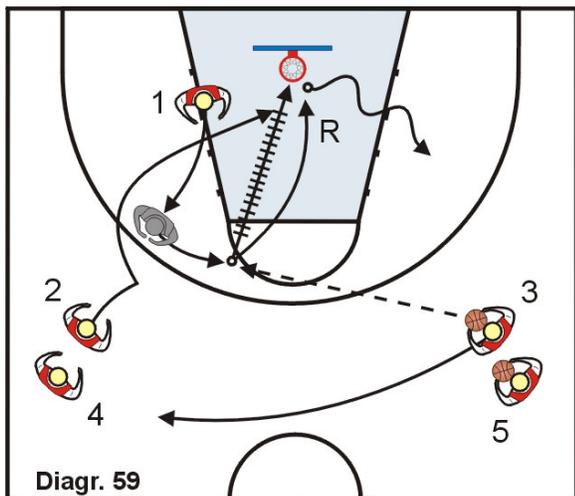
Esercizio “Blocchi ciechi - Feed the post”

Giocatori disposti come da diagramma n. 57. 1 si sposta in palleggio su un lato, il giocatore posizionato su quel lato porta un blocco cieco al terzo giocatore, che si è posizionato sul gomito della lunetta. Due linee di passaggio, chi riceve conclude (diagramma n. 58).



Esercizio “Piva” (blocchi ciechi in continuità)

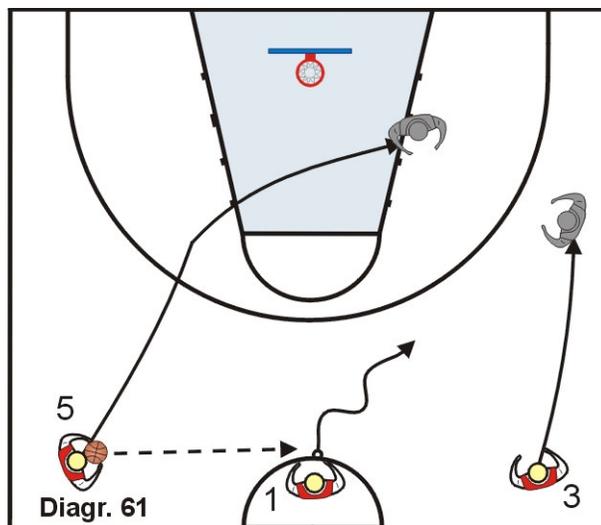
Giocatori disposti come da diagramma n. 59. 1 blocca per 2, si gira riceve da 3 e tira. 1 cattura il rimbalzo e va in fondo alla fila di 3, mentre questi va in fondo alla fila di 1. 2 blocca per 4 (diagramma n. 60). Continuità.



Esercizio “Tre contro zero - passa e corri”

Giocatori disposti come da diagramma n. 61. 5 passa a 1 e corre in post basso sull'altro lato, 3 si posiziona in ala. Soluzioni tre contro zero con questo schieramento.

Variante: lo stesso con quattro giocatori, due perimetrali e due interni.



Esercizio “Quattro contro quattro”

Giocatori disposti come da diagramma n. 62. Il quartetto in difesa nel momento che recupera palla, la passa al Coach, recupera il secondo pallone posizionato dal Coach a terra ed attacca su un nuovo quartetto.

