



**BASKET[®]
COACH.NET**

ESERCIZI DI BASKET

22 ESERCIZI PER ALLENARE LA TUA SQUADRA

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta né divulgata sotto qualsiasi forma o tramite mezzo elettronico, con fotocopie, registrazione su nastro o memorizzazione senza specifica autorizzazione dell'editore e dell'autore.
























Copyright © 2018 Basketcoach.net
Tutti i diritti riservati
1° Edizione ottobre 2018

Editore Associazione Basketcoach.net
Via Enrico Fermi, 5 - 06128 Perugia
Sito web: www.basketcoach.net
Negozio On-Line: <http://www.basketball-store.it>
Contatti: info@basketcoach.net



#basketcoachnet

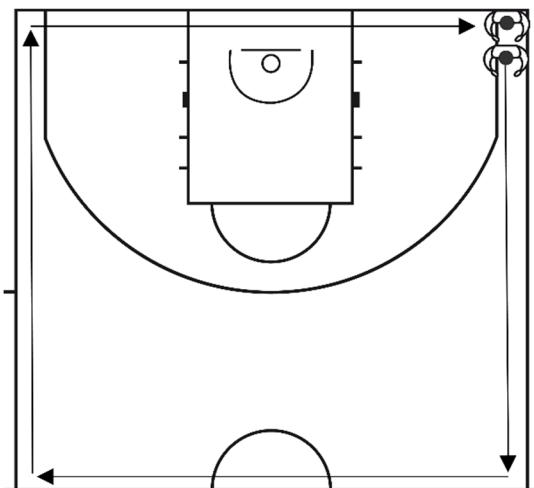
SIMBOLOGIA

	ATTACCANTE		DIFENSORE
	ATTACCANTE NUMERATO		DIFENSORE NUMERATO
	ATTACCANTE BLOCCANTE		DIFENSORE IN ANTICIPO
	ATTACCANTE		DIFENSORE
1, 2, 3 ...	NUMERAZIONE ATTACCO	X ₁ , X ₂ , X ₃ ...	NUMERAZIONE DIFESA
	PALLEGGIO SUL POSTO		CINESINI
	SAGOMA		BIRILLO
	ALLENATORE/ISTRUTTORE		POSIZIONE PIEDI
	APPOGGIO	CR	CORSA
	TIRO	CD	CAMBIO DI DIREZIONE
	MOVIMENTO SENZA PALLA	CS	CAMBIO DI SENSO
	PALLEGGIO	CA	CAMBIO MANO AVANTI
	PASSAGGIO	DS	CAMBIO MANO DIETRO SCHIENA
	BLOCCO	SC	SCIVOLAMENTO
	TAGLIO	SA	SCIVOLAMENTI AVANTI
	CERCHIO	SD	SCIVOLAMENTI DIETRO
	TAVOLO	R	RIMBALZO

1

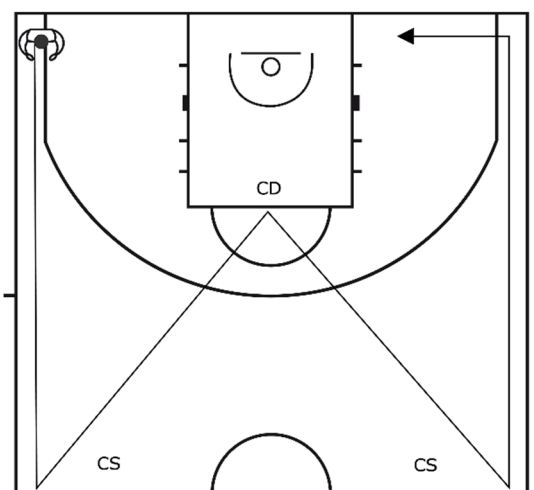
FONDAMENTALI SENZA LA PALLA

ESERCIZIO 1



Giocatori in fila in un angolo di fondo campo: correre lungo la linea laterale, ad ogni angolo della metà campo eseguire un cambio di direzione.

ESERCIZIO 2

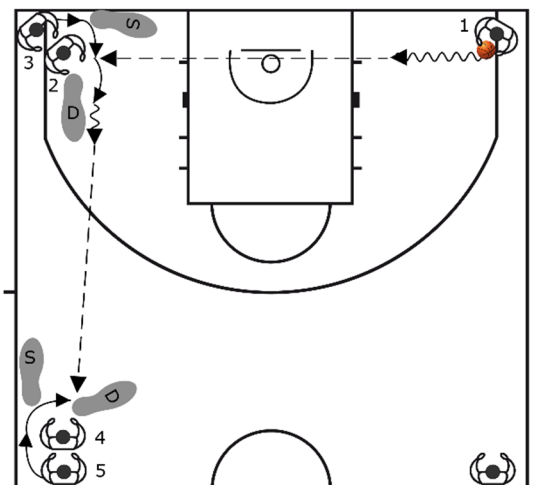


Come esercizio precedente, eseguendo negli angoli di metà campo un cambio di senso, sulla linea di tiro libero e nell'angolo di fondo campo un cambio di direzione.

2

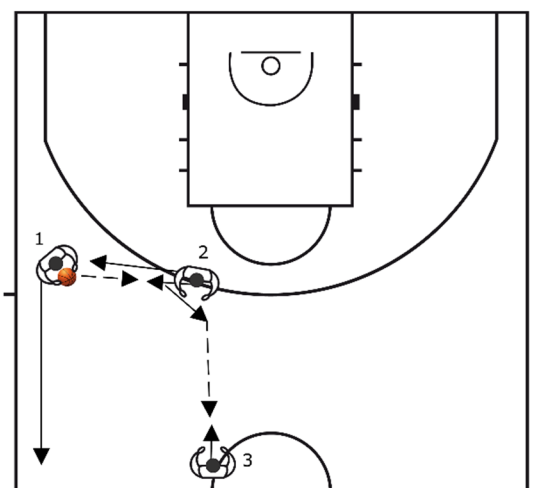
ESERCIZI PER IL PASSAGGIO

ESERCIZIO 3

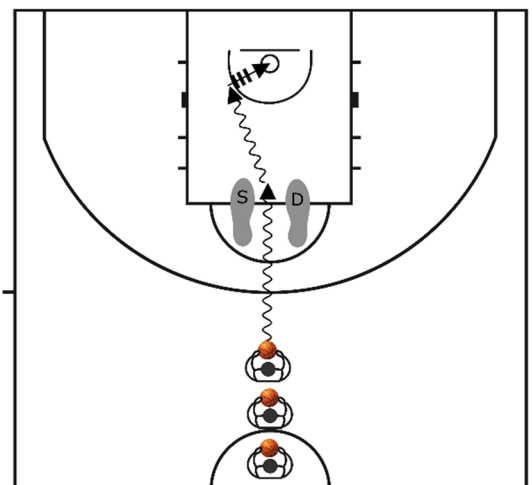


Giocatori disposti nei quattro angoli della metà campo, 1 con palla: 1 palleggia verso 2, contemporaneamente 3 esegue un passo in avanti con il piede sinistro ed uno laterale con il piede destro in modo da posizionarsi davanti a 2; 1 passa a 3 il quale esegue un quarto di giro ed inizia a palleggiare verso 4 mentre 5 esegue lo stesso movimento che aveva effettuato 3; 1 dopo il passaggio a 3 si posiziona davanti a 2.

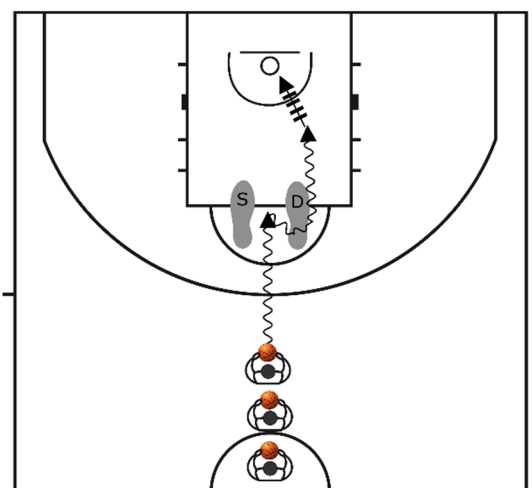
ESERCIZIO 4



Giocatori a terzetti occupano i tre angoli di un quadrato, 1 con palla: 1 passa la palla a 2 e corre ad occupare l'angolo libero; 2 esegue un giro usando il piede perno, passa a 3 e corre anch'egli ad occupare l'angolo libero.

3**ESERCIZI PER IL PALLEGGIO** **ESERCIZIO 5**

Giocatori in fila in posizione centrale, dietro la linea dei tre punti, un pallone a testa: partire in palleggio con la mano destra, sulla linea di tiro libero eseguire un arresto ad un tempo in palleggio, quindi un cambio di mano fra le gambe in modo che la palla passi dal lato avanti destro a quello sinistro dietro, palleggiare con la mano sinistra e concludere in corsa.

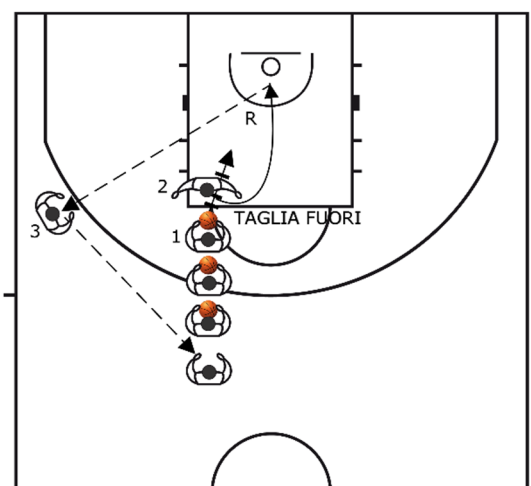
 **ESERCIZIO 6**

Come esercizio precedente, con il giocatore che dopo aver eseguito il cambio di mano fra le gambe esegue una virata per penetrare con la mano destra verso il centro e concludere in corsa.

4

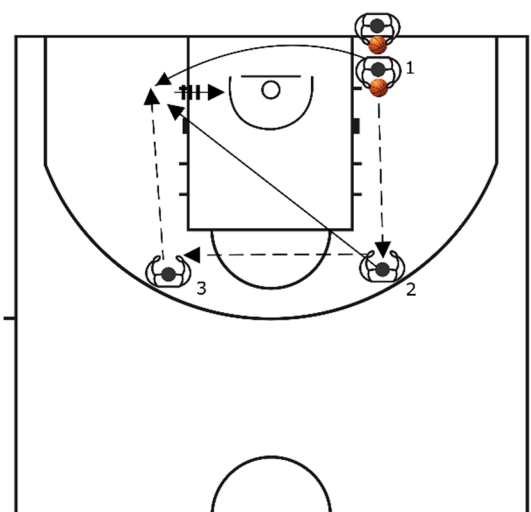
ESERCIZI PER IL TIRO

ESERCIZIO 7



Una fila di giocatori, il primo con la palla, sul gomito, un giocatore senza palla in posizione di apertura e un difensore sul primo giocatore con la palla: 1 tira, 2 ostacola il tiro, esegue il taglia fuori, va a rimbalzo ed effettua il passaggio di apertura a 3 che passa la palla al primo giocatore senza palla. 1 difende, 2 va in apertura, 3 in coda alla fila.

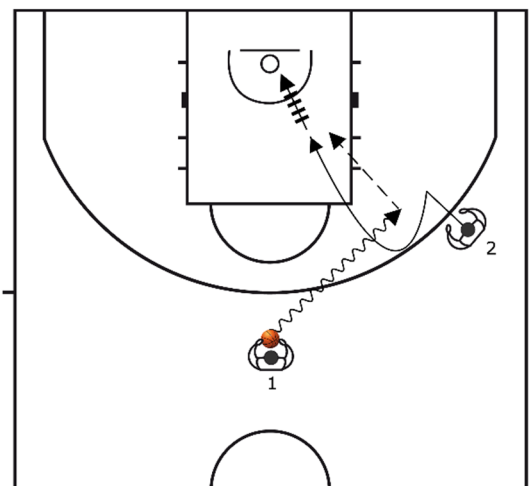
ESERCIZIO 8



Una fila di giocatori, tutti con la palla, sulla linea di fondo in corrispondenza della linea dell'area dei tre", due giocatori senza palla sui gomiti alti: 1 passa la palla a 2 che passa a 3; 1, dopo il passaggio, taglia sotto canestro e riceve da 3 sul lato opposto per ricevere e tirare mentre 2 ostacola.

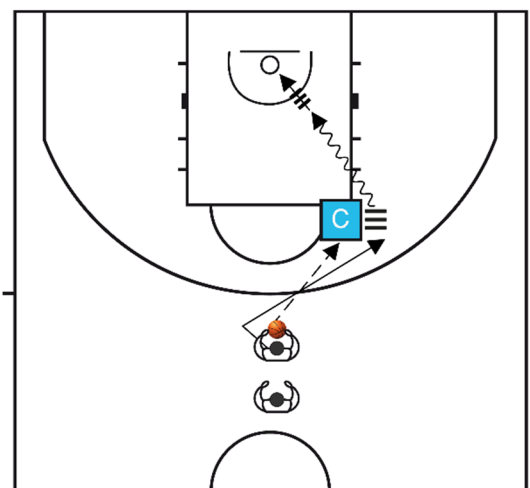
ESERCIZI COMBINATI PER I FONDAMENTALI

ESERCIZIO 9

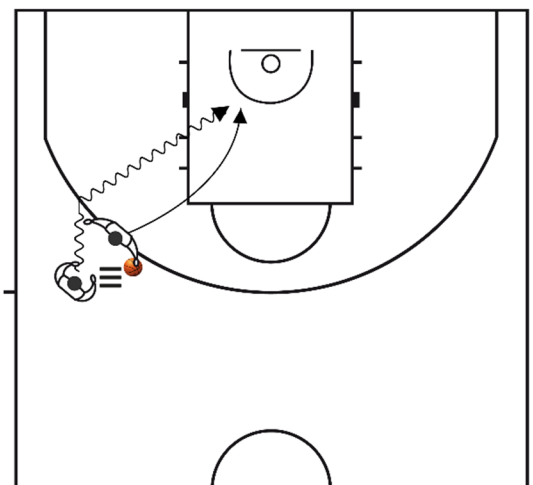


Giocatore con palla in posizione centrale e giocatore senza palla in posizione di ala: 1 palleggia verso 2 fintando un passaggio consegnato; quindi si arresta e passa in salto a 2 che ha tagliato a canestro.

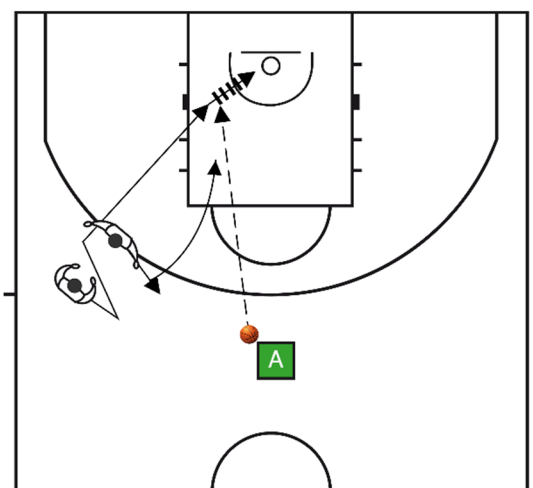
ESERCIZIO 10



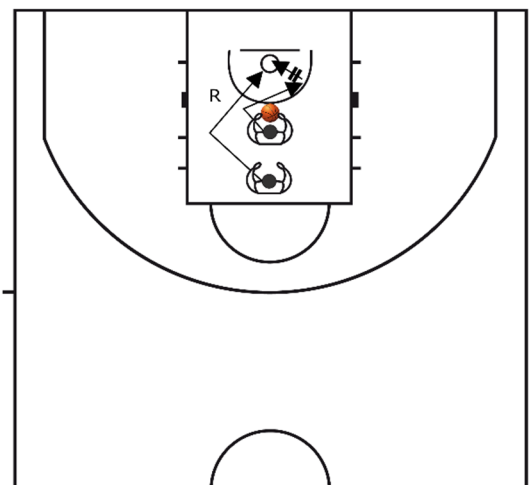
Giocatori in fila in posizione centrale, tutti con la palla, l'allenatore sul gomito alto: il giocatore passa la palla all'allenatore, finta di andare dalla parte opposta, cambia direzione e va per ricevere un passaggio consegnato, palleggiare e tirare in corsa.

6**ESERCIZI PER L'1 c 1** **ESERCIZIO 11**

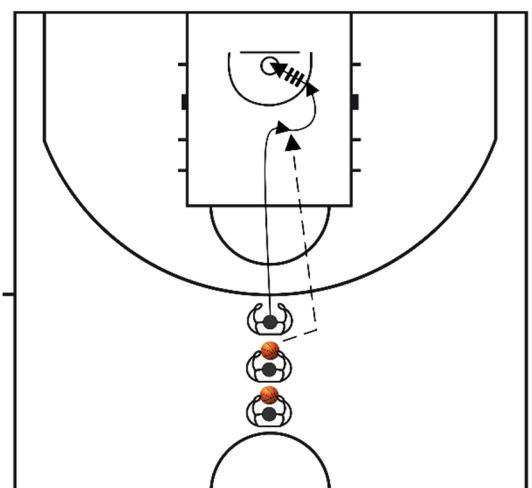
Giocatori a coppie, un attaccante in posizione di ala ed un difensore con palla che dopo averla consegnata difende 1 c 1 agonistico.

 **ESERCIZIO 12**

Giocatori a coppie, attaccante e difensore, in posizione di ala, un appoggio con palla in posizione centrale: l'attaccante si smarca per ricevere e giocare 1 c 1.

 **ESERCIZIO 13**

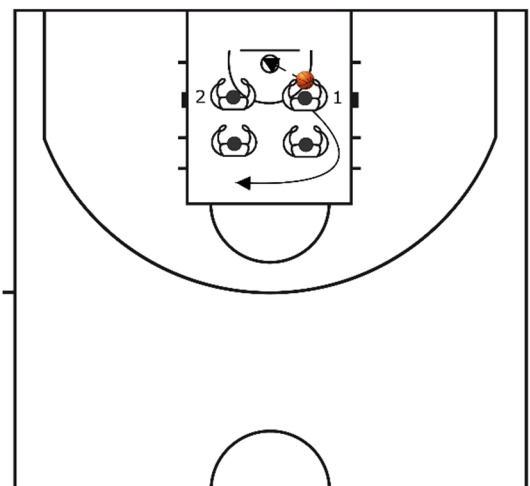
Giocatori a coppie, sotto canestro e frontali, un solo pallone: il primo giocatore esegue un tiro da sotto, il compagno prende il rimbalzo e tira anche lui; l'esercizio si sviluppa in continuità, alternandosi al tiro.

 **ESERCIZIO 14**

Una fila di giocatori in posizione centrale, solo il primo senza la palla: il primo giocatore corre sotto canestro, esegue un giro dorsale e chiama la palla per riceverla dal secondo della fila; ricevuta la palla esegue un movimento di scivolata, con passo lungo dietro, e tiro a uncino. Chi ha passato esegue lo stesso movimento.

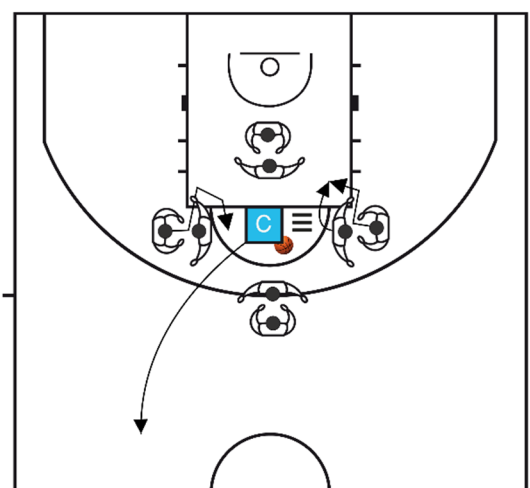
ESERCIZI PER IL RIMBALZO E TAGLIAFUORI

ESERCIZIO 15



Due file di giocatori ai lati del canestro, il primo di una fila con la palla: 1 lancia la palla al tabellone e fa tap in indirizzandola, sopra il cerchio, sul lato di 2 che a sua volta fa il tap in indirizzandola sull'altro lato; dopo si va in coda alla fila opposta.

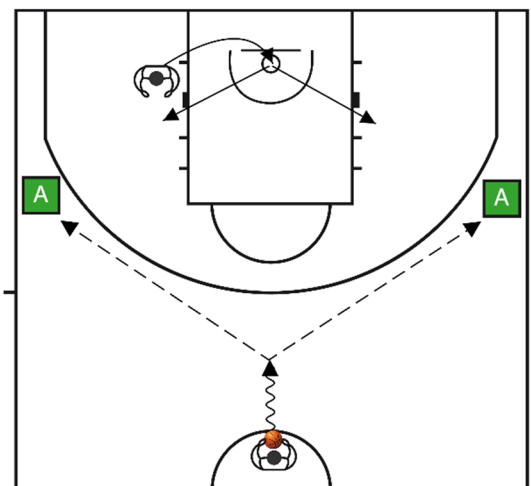
ESERCIZIO 16



Quattro coppie di giocatori, attaccante e difensore, in cerchio, l'allenatore in mezzo con la palla: l'allenatore lascia la palla per terra ed esce dal cerchio dicendo: "Via"; i difensori devono tagliare fuori per impedire agli attaccanti di entrare in possesso della palla. Inizialmente i difensori tagliano fuori faccia a faccia, poi eseguendo il giro.

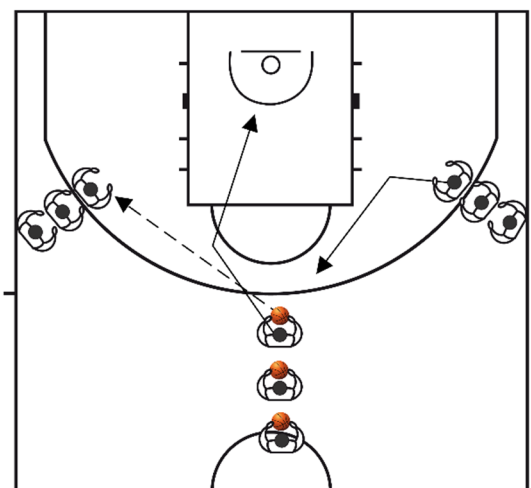
ESERCIZI PER LE COLLABORAZIONI IN ATTACCO

ESERCIZIO 17



Giocatori a coppie, una guardia con palla sulla linea di metà campo ed un pivot in post basso, due appoggi sul prolungamento della linea di tiro libero: appena la guardia inizia a palleggiare il pivot taglia sotto canestro, si ferma e poi decide su quale lato andare per prendere posizione; la guardia passa all'appoggio sullo stesso lato che a sua volta passa sotto.

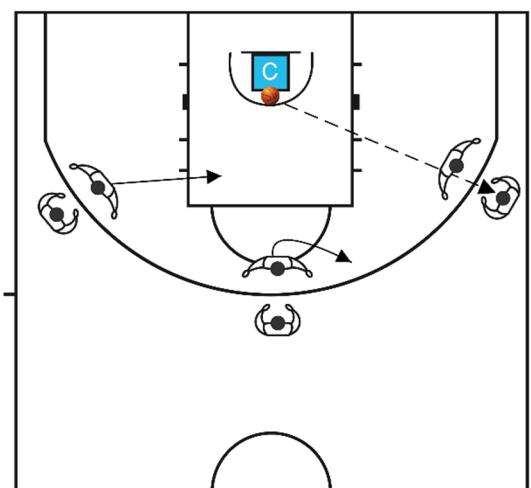
ESERCIZIO 18



Tre file di giocatori, quella centrale con palla, e due laterali: il giocatore con palla passa all'ala ed esegue uno dei tre movimenti di collaborazione, dai e vai, dai e cambia, dai e segui.

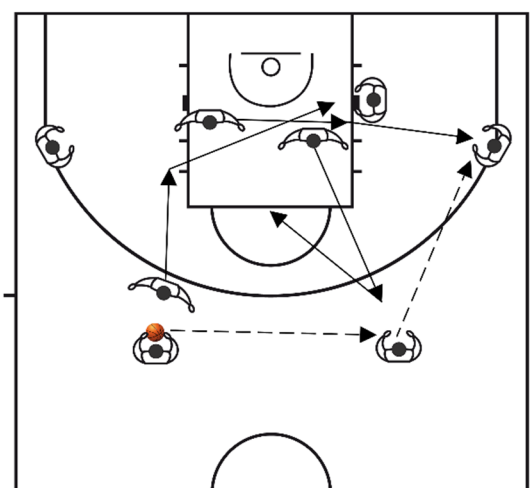
ESERCIZI PER LE COLLABORAZIONI DIFENSIVE

ESERCIZIO 19

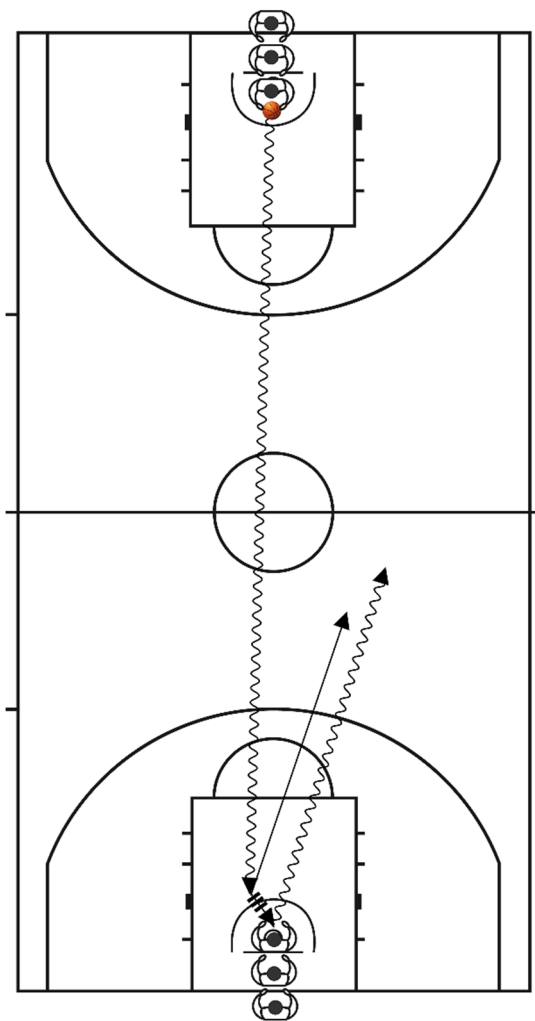


Tre coppie di giocatori, una centrale e due laterali, allenatore con palla sotto canestro: l'allenatore, a turno, passa la palla ai tre attaccanti costringendo i difensori ad adeguare la propria posizione; successivamente chi riceve può giocare 1 c 1.

ESERCIZIO 20



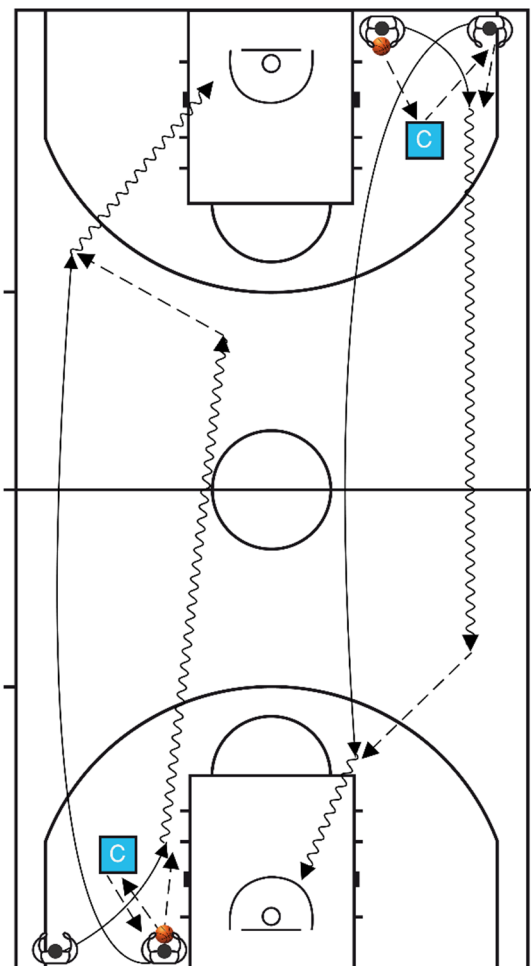
Cinque giocatori, di cui uno con palla, e tre difensori: gli attaccanti si passano la palla, dei tre difensori uno va sull'attaccante con palla e gli altri due controllano gli altri quattro attaccanti.

 **ESERCIZIO 21**

Due file di giocatori, ognuna sotto un canestro, solo il primo giocatore di una fila con la palla: il giocatore con palla parte in palleggio verso il canestro opposto e va a concludere in corsa; il primo giocatore della fila sotto canestro prende il rimbalzo e parte veloce in palleggio mentre chi ha tirato recupera in difesa; difesa attiva fino a $\frac{3}{4}$ campo, poi il difensore lascia concludere e si procede in continuità.

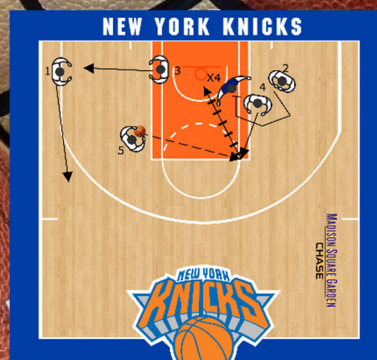
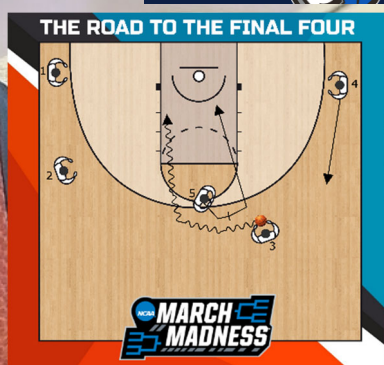
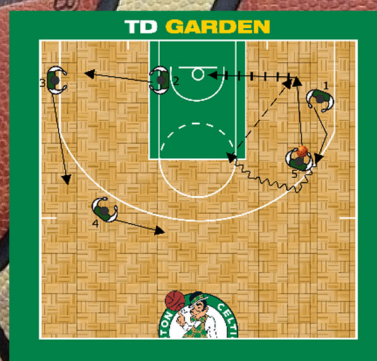
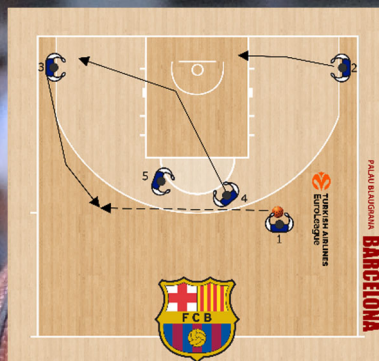
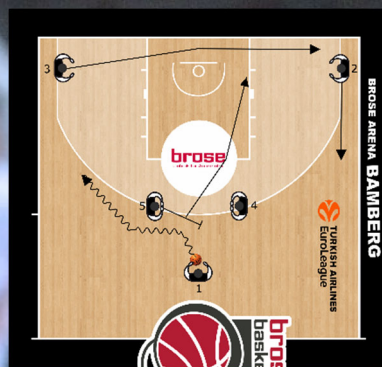
Successivamente si possono disporre degli ostacoli in mezzo al campo (es. coni) che il difensore, aiutato dai compagni fuori, deve evitare.

ESERCIZIO 22



Giocatori a coppie, sulla linea di fondo, palla al giocatore interno, l'allenatore di fronte a loro: il giocatore con palla la passa all'allenatore che la ripassa ad uno dei due; il giocatore che non riceve taglia davanti all'allenatore, che gli passa la palla, ed inizia a palleggiare verso il canestro opposto mentre l'altro incrocia per ricevere e concludere.

L'esercizio può essere fatto posizionando le coppie negli angoli opposti in diagonale oppure negli angoli della stessa metà campo.



CREA LA TUA GRAFICA
COSTRUISCI I TUOI ESERCIZI
GIOCHI DI ATTACCO E DIFESA

PLAYBOOK 5.0

LO TROVI SU
WWW.BASKETBALL-STORE.IT