

Il palleggio

Seconda parte

UNO DEI MIGLIORI INSEGNANTI DEI FONDAMENTALI NEL BASKET ITALIANO. NEI SUOI 18 ANNI A RIMINI HA FORMATO DECINE DI GIOCATORI CHE HANNO POI GIOCATO A TUTTI I LIVELLI E NUMEROSI DI LORO IN NAZIONALE.

Da posizione fondamentale con palla, i giocatori eseguono partenza incrociata oppure omologa evitando l'infrazione di passi.

Palleggiano fino a metà campo, ritornano sulla linea di partenza, eseguono arresto ad un tempo e consegnano la palla al compagno successivo (**diagr. 1**).

Varianti

- I giocatori ritornano alla posizione di partenza con palleggio in arretramento.

- I giocatori ritornano alla posizione di partenza con palleggio in scivolamento.

- I giocatori eseguono un percorso slalom in palleggio cambiando mano ogni birillo in modo da mantenere sempre il proprio corpo fra palla e birillo a protezione della stessa (**diagr. 2**).

Curare:

il cambio di mano, con la palla che deve essere spinta verso il lato opposto e non cercata.

Esercizi con due palloni

I giocatori disposti come in figura eseguono palleggi statici con i due palloni in modo alternato o in



The dribble

Part two

ONE OF THE TOP FUNDAMENTALS TEACHER IN ITALIAN BASKETBALL. DURING HIS 18 YEARS WITH THE RIMINI TEAM CREATED TENS OF PLAYERS, WHO PLAYED AT DIFFERENT LEVELS AND WITH THE NATIONAL TEAM.

From the basic starting position with the ball, players start to dribble, using a crossover dribble or a same-hand dribble, avoiding traveling violations.

Dribble to half court and then return to the starting position, timing the stop to hand the ball off to the next player. (**diagr. 1**).

Options

- Players return to the start dribbling backwards.

- Players return to the start dribbling with defensive slides.

- Players run a zigzag course, changing hands at every cone in order to keep the body between the ball and the cone as a form of protection (**diagr. 2**).

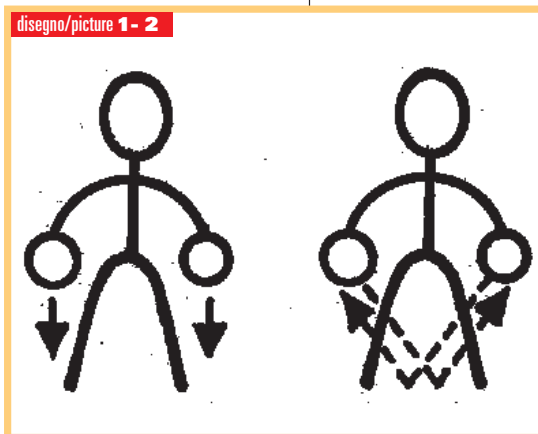
Key point:

While switching hands, the ball must be decisively pushed to the other side without any hesitation.

Two-Ball Drills

Each player is aligned, as you see in the diagram, dribbling in place with two balls. They use alternating, simultaneous, and change-of-hand dribbles, while moving the two balls forward on the "V." (**diagr. 3 and photo 1 and 2**).

From the starting position, dribble to half court and back, timing the stop to hand the ball off to the





modo contemporaneo e successivamente eseguono cambi di mano spingendo contemporaneamente i due palloni a V (**diagr. 3 e fig. 1 e 2**).

Da posizione statica partenza per raggiungere metà campo, ritorno, arresto ad tempo e consegna dei palloni al compagno (**diagr. 4**).

Modi di esecuzione

- Andata palleggio alternato, giro attorno al birillo, ritorno contemporaneo.

- Andata palleggio contemporaneo attorno al birillo, ritorno a

- Andata palleggio contemporaneo con giro attorno al birillo, cambio di mano, ritorno alternato.

- Slalom alternato o contemporaneo (**diagr. 5**).

- Andata palleggio contemporaneo fino a metà campo, ritorno scivolato a zig-zag con cambio di guardia ogni tre metri (**foto 1-2**).

- Andata palleggio alternato contemporaneo in rettilineo (**foto 3**).

- Avanti palleggio contemporaneo sbagliato (**foto 4**):

la mano destra non è sopra la palla

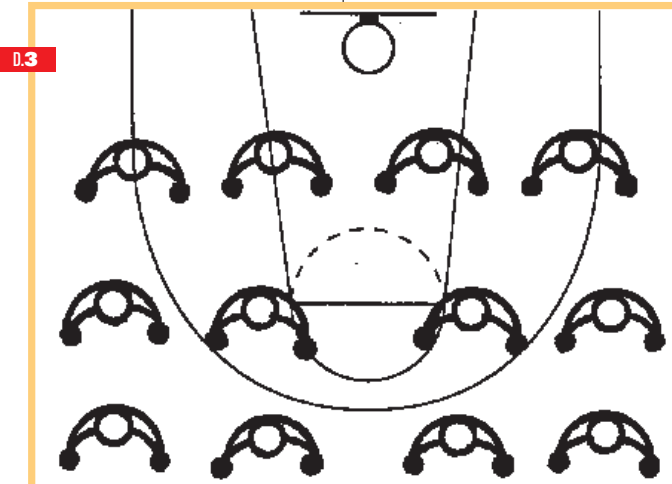
- Avanti palleggio alternato

ERRORE: ribattuta della palla non sopra la palla.

GIUSTE: la spinta del piede

- Avanti palleggio contemporaneo

GIGANTI 8



next player (**diagr. 4**).

Execution

- One-way alternating dribble, go around the cone, and return with a simultaneous dribble.

- One-way simultaneous dribble, go around the cone, and come back with an alternating dribble.

- One-way simultaneous dribble, go around the cone, and come back alternatingly changing

simultaneous dribble zig-

zag simultaneous dribble to half court with zigzag defensive line on the front foot every three meters (**foto 1 - 2**).

alternating dribble, and return backwards with a simultaneous dribble (**foto 3**). Incorrect forward simultaneous dribble (**photo 4**)

The right hand is not on top of the ball

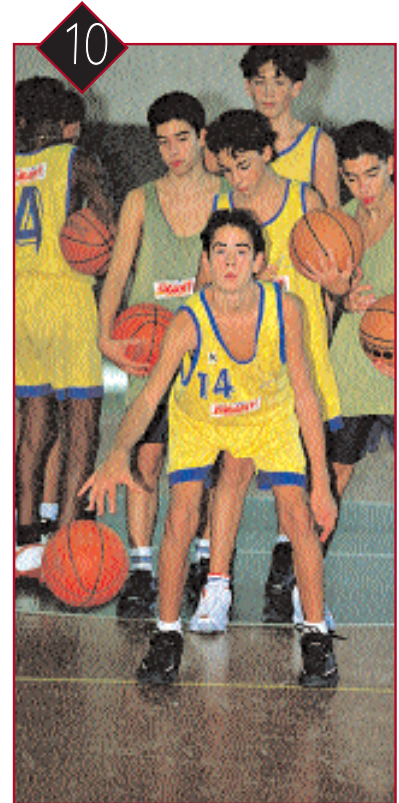
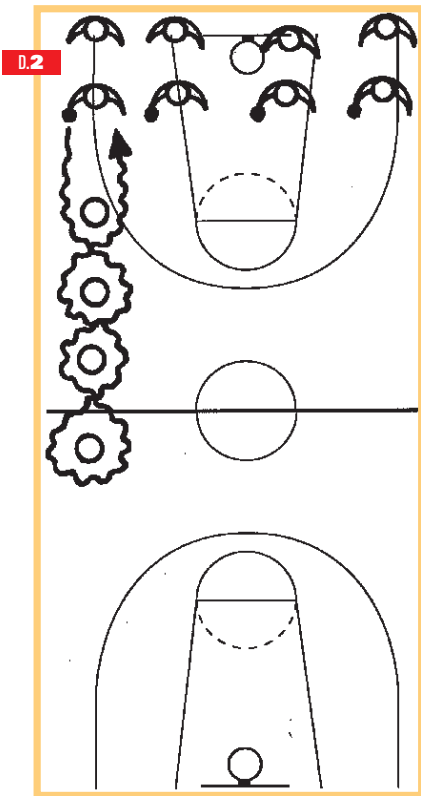
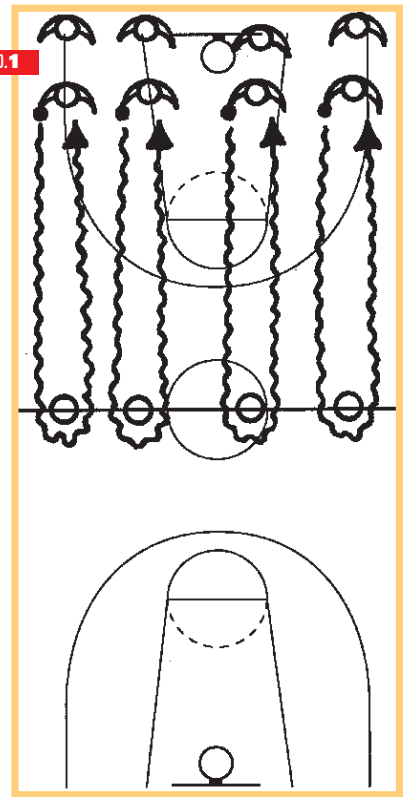
alternating dribble (**photo 4**)

ERRORE: The right hand controls the ball, not on top of ball.

moving the feet with the

simultaneous dribble (**photo 4**)

encourage the player not to



■ Esercizio per rendere indipendente il palleggio dalla visuale (**diagr. 6, foto 7 - 8 e 9**).

ANALISI DEI CAMBI DI MANO IN MOVIMENTO

Dietro la schiena

■ Posizione statica in palleggio con braccio destro disteso (**foto 10**).

■ Coordinare passo destro avanti e palleggio destro dietro (**foto 11**).

■ Da dietro schiena la palla viene spinta sulla sinistra con la mano destra contemporaneamente con il piede sinistro avanti ed è protetta (**foto 12**).

■ Continuazione del palleggio con la mano sinistra.

Da dietro la schiena fra le gambe

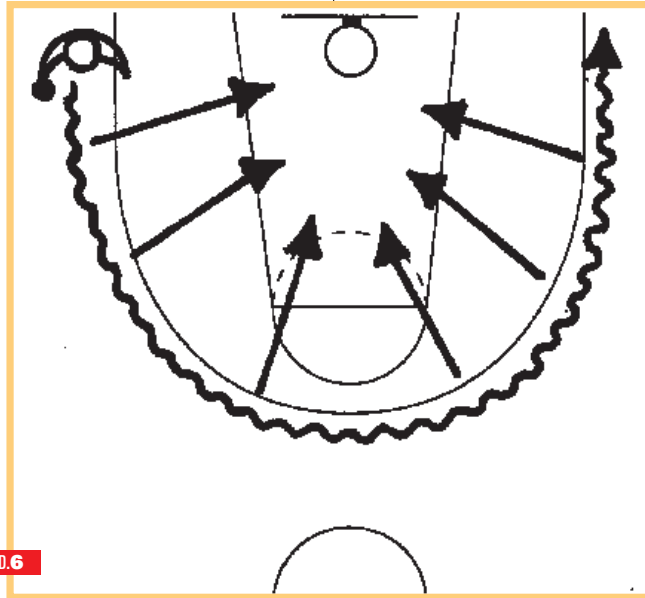
■ Posizione statica in palleggio con braccio destro disteso (**foto 13**).

■ Eseguire contemporaneamente passo sinistro avanti e palleggio destro dietro (**foto 14**).

■ Passo destro avanti e palleggio destro avanti fra le gambe, cambiando di mano e velocità.

Fra le gambe frontale

- Posizione statica in palleggio con la mano destra.
- Contemporaneamente passo destro avanti e palleggio destro sotto la gamba, oppure passo sinistro avanti e palleggio destro sotto la gamba
- Cambio mano e di velocità.



look at the ball while dribbling. (**diagr. 6, Photo 7 - 8 and 9**).

ANALYSIS OF HAND CHANGES IN MOTION

Behind the back

■ Dribble in place with the right arm extended (**photo 10**).

■ Coordinate a forward move to the right and dribble to the right rear (**photo 11**).

■ From behind the back, the ball is pushed to the left hand with the

right hand and at the same time the ball is protected by the forward motion of the left foot. (**Photo 12**).

■ Continue the dribble with the left hand.

From behind the back, through the legs

■ Dribble in place with the right arm extended (**photo 13**).

■ At the same time, step forward with the left foot and dribble to the right rear (**photo 14**).

■ Move forward with the right foot and dribble forward through the legs with a right-hand dribble.

■ Change hands and pace.

Front between the-legs dribble

■ Dribble in place with the right hand.

■ Simultaneously, move forward to the right and use a right hand dribble under the leg, or move forward to the left and use a right hand dribble under the leg.

■ Change hands and pace.

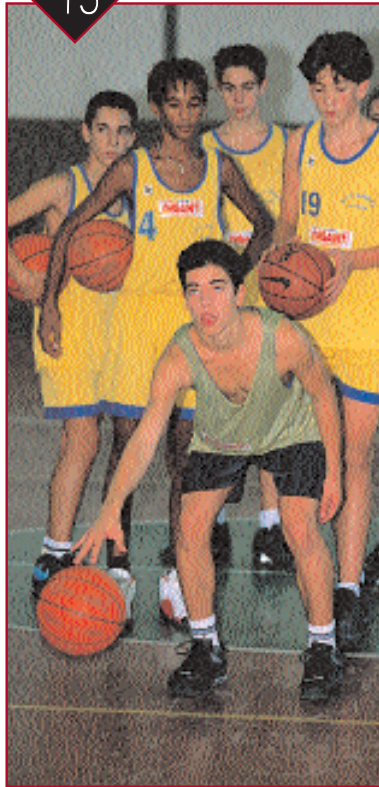
11



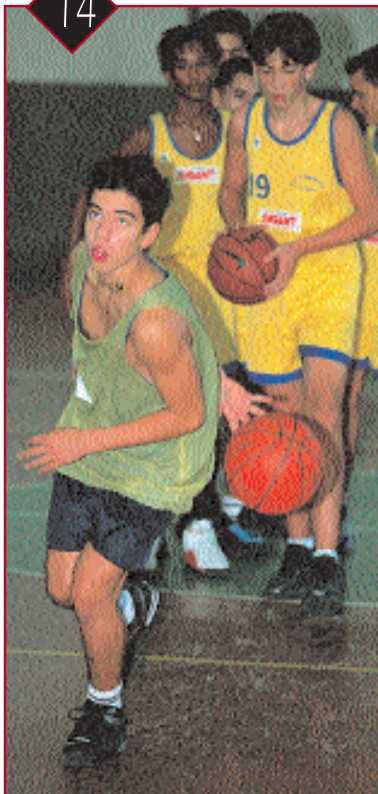
12



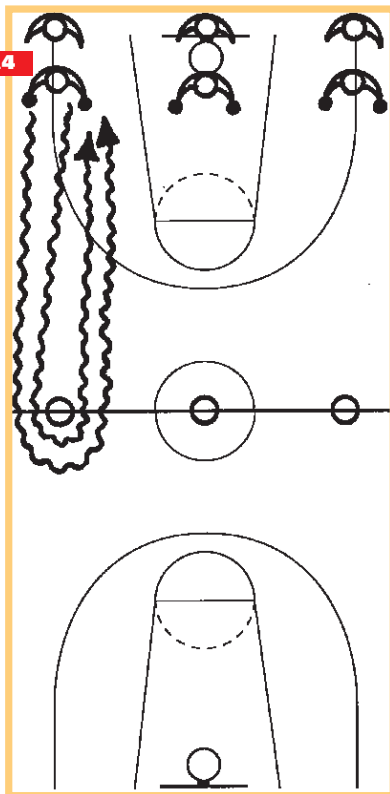
13



14



0.4



0.5

