



by **Claudio Papini**

Il palleggio

Terza 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.



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.

Esercizi di miglioramento

Da posizione fondamentale con palla si effettua una partenza incrociata ed omologa; a metà percorso si deve eseguire un cambio di mano abbinato al cambio di velocità.

Arrivati sulla linea laterale opposta si deve eseguire un arresto ad un tempo, giro frontale o dorsale, simulando un tiro e ripetendo il tutto al ritorno (**diagr. 1**).

Da curare: le partenze, gli arresti, le posizioni fondamentali dopo gli arresti, il giro.

Altro tipo di esercizio per migliorare è il palleggio a coppie (**diagr. 2**).

Si può eseguire con:

- cambio di mano frontale
- cambio di mano dietro la schiena
- cambio di mano in mezzo alle gambe
- cambio di mano e giro
- cambio di mano finta e ritorno
- cambio di mano dopo retrocessione

(**foto 1 e 2**)

L'allenatore di volta in volta informa sul tipo di cambio di mano da eseguire, mentre i giocatori a loro volta seguendo le direttive date dal tecnico devono scegliere la distanza utile per l'esecuzione del fondamentale.

Analisi del movimento cambio direzione e palleggio

Si parte dalla posizione fondamentale in palleggio.

Dobbiamo portare avanti la gamba destra sulla linea di metà campo (piccolo passo carico) (**diagr. 3**).

Successivamente si deve spingere la gamba sinistra nella nuo-

The Dribble

Part Three

Improvement Drills

From the fundamental stance with the ball, we begin with a cross over dribble start and then with a step and go start. Half

way, we execute a change of hand with a change of pace.

Once we reach the opposite sideline, we must make a one step stop, front or reverse pivot, and simulate a shot to the basket. Repeat it all on the way back. (**diag. 1**).

Details to pay attention to: starts, stops, fundamental stance once we stop and pivots.

Another kind of improvement drill is to dribble in pairs (**diag. 2**).

It can be run with:

- Front change of hand
- Behind the back dribble and change of hand
- Between the legs dribble
- Change of hand and spin
- Faked change of hand (in and out dribble)
- Change of hand after backwards movement (**photo 1 and 2**)

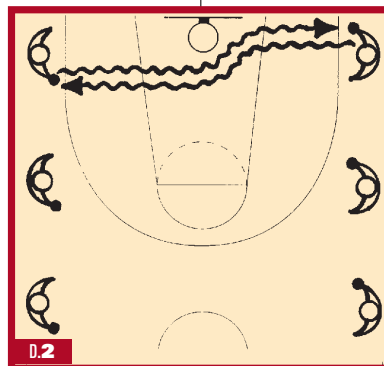
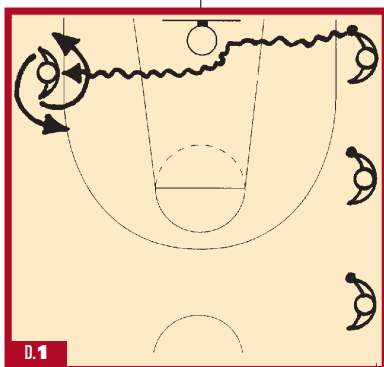
Every time they approach him, the players must read the coach's signals that will indicate what kind of change of hand they must use. The players must choose the right

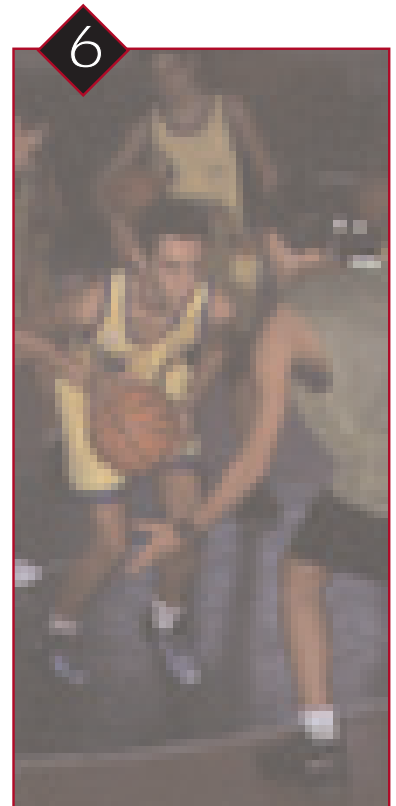
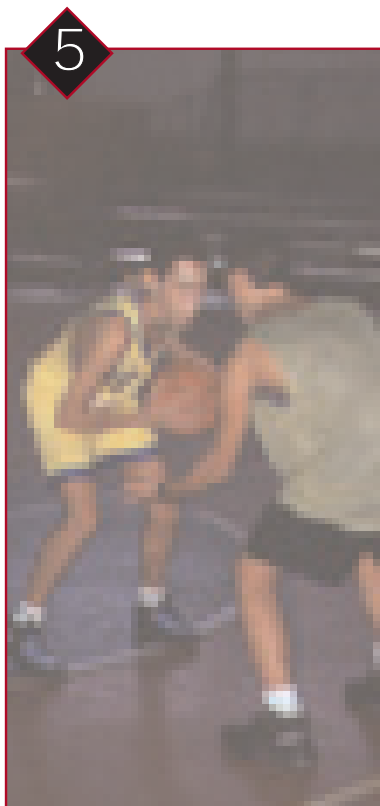
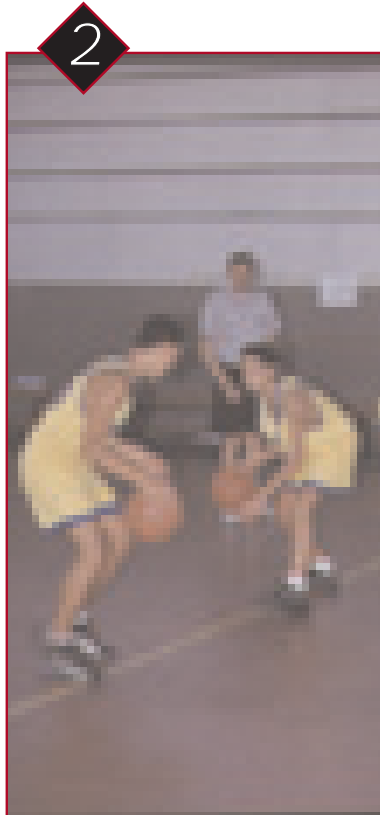
distance to execute the different dribble fundamentals.

Analysis of the Dribbling Change of Direction

We begin from the fundamental dribbling stance.

We must move forward the right leg on the half court line (small step but we put weight on leg) (**diag. 3**).





va direzione contemporaneamente al cambio di mano eseguito molto basso. Si deve effettuare il cambio di velocità.

Fare la stessa esecuzione effettuata sulla linea di tiro libero (**diagr. 4 e foto 3 e 4**).

Partenza in palleggio PARTENZA INCROCIATA (CROSS-OVER)

Il giocatore inizia il palleggio con la mano opposta alla gamba che effettua il primo passo.

Posizione fondamentale con palla (ci sono 3 minacce) con la difesa a piedi pari (**foto 5**).

La palla viene portata da sinistra a destra contemporaneamente alla gamba sinistra (**foto 6**).

Taglia fuori con la palla (torsione) e gamba sinistra.

La palla è protetta perchè è battuta all'interno del piede sinistro.

NOTA: il giocatore guarda a terra invece di guardare la retina (**foto 7**).

Partenza omologa (Step and Go)

Il giocatore inizia il movimento di partenza effettuando passo avanti con gamba sinistra e palleggio con mano sinistra (**foto 8 e 9**).

E' importante che il piede di spinta, il destro, venga sollevato dopo che la palla ha lasciato la mano per non correre il rischio dell'infrazione di passi.

ARRESTI Arresto il palleggio

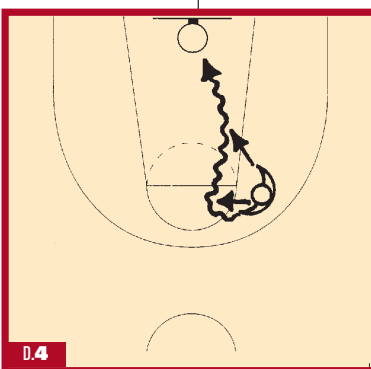
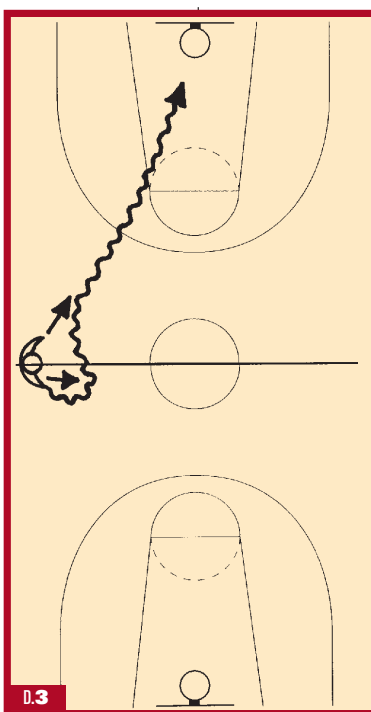
Il giocatore interrompe il movimento (corsa) mantenendo vivo il palleggio.

In questo caso c'è la possibilità di riprendere la corsa.

Nelle foto (**10, 11 e 12**) sono mostrati due tipi di arresto in palleggio.

UN TIPICO ESERCIZIO PER ALLENARSI POTREBBE ESSERE:

Partenza, palleggio in movimento, arresto in palleggio, sequenza di palleggio frontale (molto basso), ripartenza con cambio di mano, direzione e velocità.



We must then move the left leg in the new direction, and at the same time perform a very low dribble to change hand. There must also be a change of pace.

Run the same thing on the free throw line (**diag.4 and photo 3 and 4**).

Dribble Start CROSS-OVER

The player must start his dribble with the hand opposite the leg making the first step.

Fundamental stance with the ball (triple threat) with the defense positioned with level feet (**photo 5**).

The ball is moved from left to right at the same time as the left leg (**photo 6**).

Torsion and seal with the ball and left leg.

The ball is protected because it touches the floor on the inside of the left foot.

Make a note of the player looking at the ground instead of the net (**photo 7**).

Step and Go

The player starts his movement with a step with his left leg and dribble with his left hand. (**Photo 8 and 9**).

To avoid the risk of a travel violation, it is important that the right pushing foot is raised after the ball has left the hand.

STOPS Stop Without Ending the Dribble

The player brings his running movement to a halt, while keeping his dribble alive.

In this case there is the possibility to move

and run again.

In the photos (**10, 11 and 12**) we can see two types of stops while dribbling.

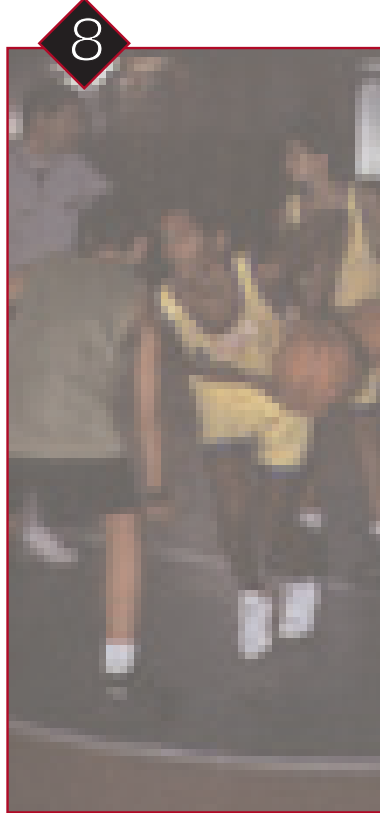
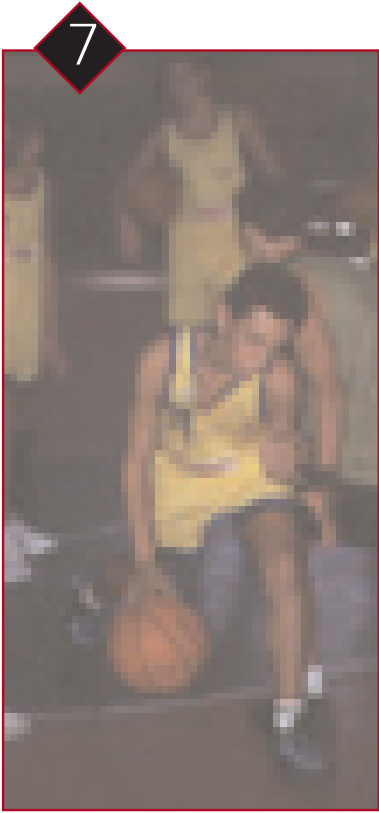
A TYPICAL PRACTICE DRILL COULD BE:

Start, movement with dribble, stop with live dribble, front dribble sequence (very low), new start with change of hand, direction and pace.

Stop with Protected Dribble

It can be obtained with:

A change of hand with dribble between the legs and continuation of previous running stride.

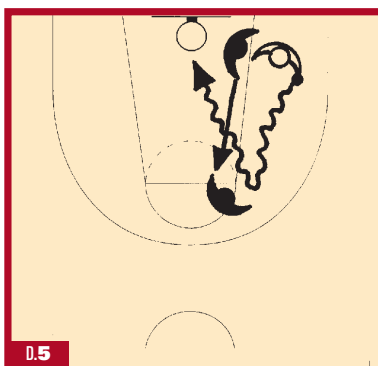


Arresto in palleggio protetto

Le soluzioni di realizzazione possibili possono essere:

cambio di mano sotto le gambe e ripartenza.

Per creare spazio utile a un cambio di mano frontale si porta la gamba sinistra dietro contemporaneamente a un palleggio indietro di destro, cambio mano, ripartenza con gamba destra avanti e palleggio di sinistro.



Arresto del palleggio

Il giocatore chiude il palleggio effettuando un arresto ad uno o due tempi.

In questo caso non c'è la possibilità di riprendere la corsa.

Uso del piede perno

I giocatori eseguono giri dorsali (**foto 13 e 14**), palleggiando in mezzo alle gambe.

Nella **foto 15**, l'esecuzione non è esatta in quanto il giocatore non usa l'avampiede per girare (tallone alzato) e i piedi non sono paralleli e fuori equilibrio.

Giro in palleggio

Il giocatore davanti ad un ostacolo effettua un giro dorsale. A giro terminato cambia mano.

Nota: il giocatore non deve iniziare il giro troppo lontano non sfruttando il contatto dell'avversario (tagliafuori).

Cambio di senso

Partenza da fondo campo palleggiando di sinistro, interrompere la corsa sul piede destro avanti caricato che diventa piede di spinta, inverte il senso della corsa portando avanti il piede sinistro che diventa il primo passo nel senso mutato, cambio di mano protetto.

Importante che l'ultimo palleggio prima del cambio di senso sia forte in mezzo alle gambe a protezione della palla. (**diagr. 5**).

Ricezione e partenza in corsa

Trasformare la ricezione in palleggio veloce evitando l'infrangere di passi.

Per fare ciò occorre coordinare la presa con primo passo di partenza in movimento.

Ricezione in corsa da sinistra con piede sinistro avanti

Portare il pallone sulla destra per una partenza omologa. Nelle **foto 16 e 17** si può analizzare il movimento descritto.

To create the necessary space for a front change of hand, the left leg is brought back, together with a pulled back right hand dribble. Change of hand and new start with forward right leg and left hand dribble.

Ending the Dribble

The player closes his dribble with a one or two step stop.

In these cases he cannot restart his run.

Use of the Pivot Foot

The players carry out reverse pivots (**photo 13 and 14**) dribbling between their legs.

In **photo 15**, we can see an incorrect execution in which the player does not use the balls of his foot to pivot (raised heel), feet are not parallel and he is off balance.

Spin Dribble

In front of an obstacle, the player performs a reverse pivot. Once completed, he changes hand.

Make a note of the fact that the player should not start pivoting too far from the opponent, not taking advantage of contact and not sealing the defender behind him.

Change of Direction (Way)

Running from the baseline dribbling with the left hand, stop with the right foot forward, putting weight on it, since it soon will become the push-off foot. Invert the direction of the run, moving left foot forward in the first step of the new direction, protected change of hand.

It is important to remember that the last dribble before the change of direction must be decisively pushed between the legs, in order to protect the ball. (**diag.5**)

Catch and Dribble While Running

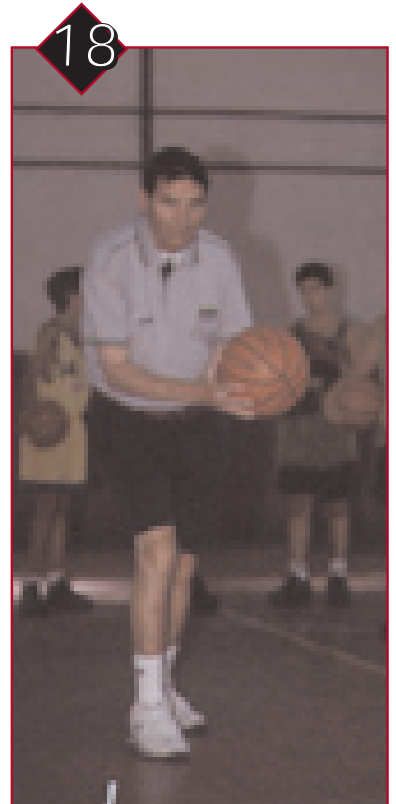
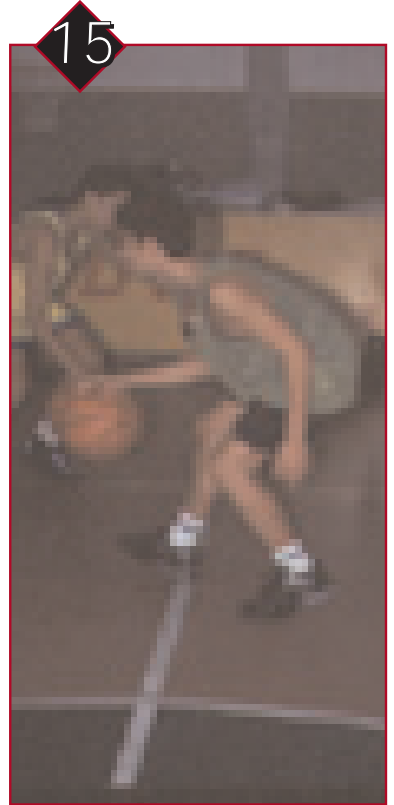
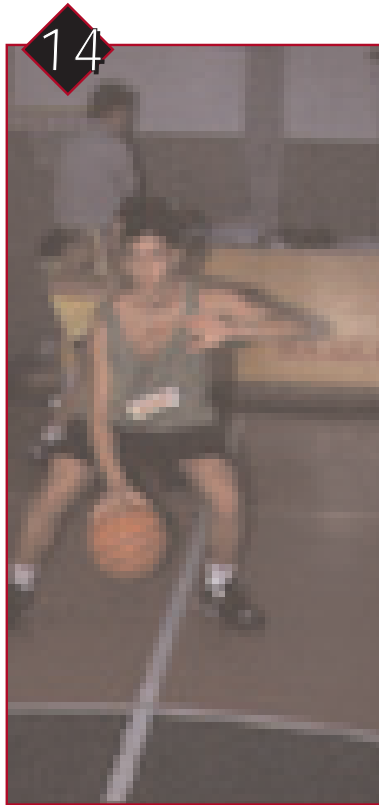
Transform a reception into a fast dribble avoiding a travel violation.

In order to do so, it is necessary to coordinate the catch with the first step of the dribble movement.

While Running, Reception of the Ball from the Left with the Left Foot Forward

Move the ball to the right for a same foot-same hand dribble start.

In the **photo 16 and 17** we can analyze the described movement.



Ricezione in corsa da sinistra con piede destro avanti

Portare il pallone sulla destra per una partenza incrociata. Nelle **foto 18 e 19** è illustrato il movimento.

Importante in entrambi i casi che il pallone lasci la mano prima che si sollevi da terra il piede perno.

Penetrazione con lettura di difesa

Il giocatore da metà campo palleggia verso canestro e ciò crea condizioni diverse per le letture.

IL GIOCATORE HA SPAZIO A DISPOSIZIONE

Esegue un cambio frontale. La posizione del difensore permette il cambio di mano a destra a sinistra omologo o incrociato (**diagr. 6 e foto 8 e 9**).

IL GIOCATORE HA POCO SPAZIO A DISPOSIZIONE

Deve effettuare un cambio o dietro la schiena (**foto 20**) o in mezzo alle gambe.

IL GIOCATORE HA POCHESSIMO SPAZIO A DISPOSIZIONE

Deve fare una retrocessione in palleggio, poi una partenza con la stessa mano oppure in mezzo alle gambe (**foto 21 e 22**), oppure effettua un cambio di mano e partenza incrociata.

RICORDARSI IL TAGLIAFUORI GAMBA-SPALLA.

In questo caso il giocatore lascia spazio e non fa movimento gamba-spalla (**foto 23**).

Successivamente a quanto detto è l'istruttore a creare situazioni di gioco in modo che il giocatore faccia le scelte giuste per risolvere le situazioni difensive proposte. (**diagr. 6, 7 e 8**)

Conclusioni

- penetro
- arresto e tiro
- cambio di mano

Ricordarsi che è sempre importante dopo il cambio di mano quello di velocità.

While Running, Reception of the Ball from the Left with the Right Foot Forward

Move the ball to the right for a cross over dribble start. **Photos 18 and 19** show the movement.

It is important that in both situations to see that the ball leaves the hand before the pivot foot leaves from the ground.

Reading of the Defense and Penetration

The player dribbles from half court towards the basket, creating different situations to read

THE PLAYER HAS AVAILABLE SPACE

Performs a front change. The position of the defender allows the change of hand to the right, to the left, same foot and hand or cross over (**diag.6 and Photo 8 and 9**).

THE PLAYER HAS LITTLE SPACE AVAILABLE

He must perform a behind the back (**Photo 20**) or in between the legs change.

THE PLAYER HAS VERY LITTLE SPACE AVAILABLE

Must dribble back, and then start again with same hand or between the legs dribble (**Photo 21 and 22**). He can also change hand and start with a cross over dribble.

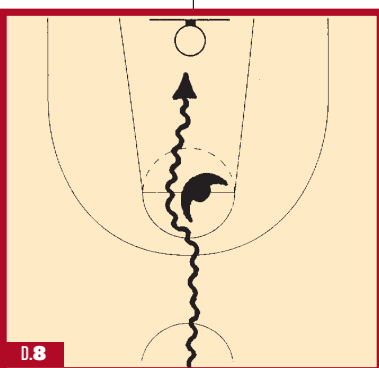
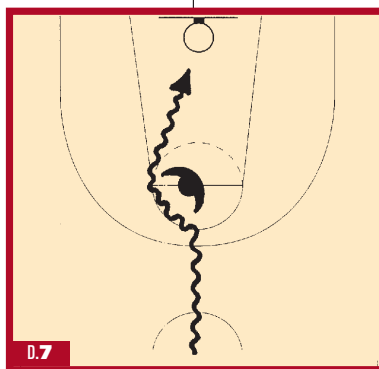
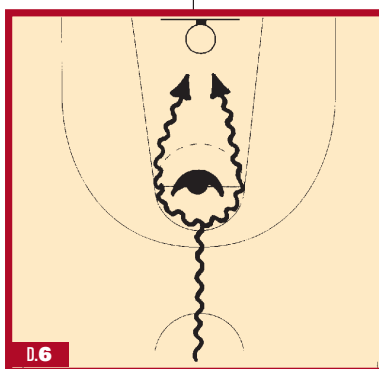
Remember the seal back leg-shoulder. In this case player leaves some space and does not seal leg-shoulder (**Photo 23**).

In addition to the above, it is up to the coach to create game like situations so the player can make the right decisions to resolve the presented defensive situations. (**diag. 6, 7 and 8**)

Finishing options

- penetration
- stop and shoot
- change of hand

Remember that it is always important to have a change of pace after a change of hand.



19



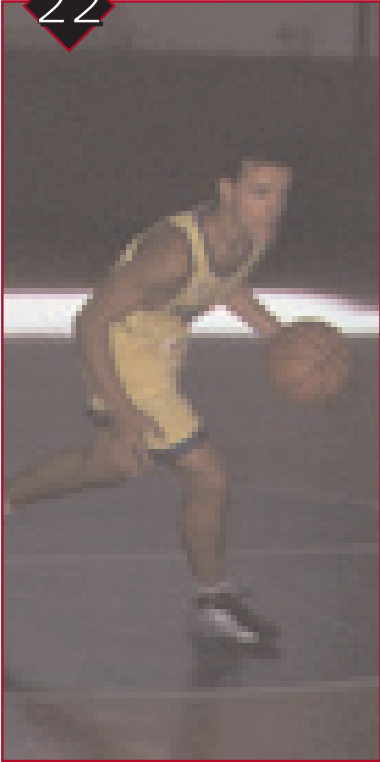
20



21



22



23



notes
