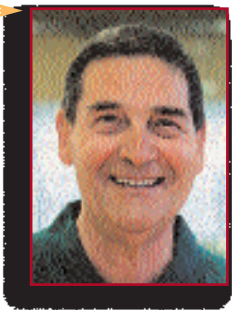


# Esercizi di passaggio e coordinazione



**Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali nel basket italiano. Nei suoi 18 anni a Rimini ha formato decine di giocatori che si sono poi affermati a tutti i livelli.**

## Tic tac tre contro due

1, 2 e 3 scendono passandosi la palla e giocano contro 4, disposto nel cerchio di metà campo, e 5, disposto nel cerchio del tiro libero. 4 e 5, conclusa l'azione, vanno in attacco con 6 contro 9 e 10, disposti sempre nei due cerchi. Una volta superata la metà campo i passaggi vanno eseguiti in relazione alla situazione di gioco. Evitare di commettere infrazioni di campo (*diagr. 1*).

## Tic tac a tre con due palloni

Faccio eseguire l'esercizio prima da fermi, poi camminando. Per non incorrere in infrazioni di passi è indispensabile che i passaggi siano eseguiti in contemporaneità, cioè 1 a 3 e 2 a 1 e così di seguito (*diagr. 2*).

## Treccia a tre

La didattica è la stessa vista in precedenza:

- senza ostacolo

- con un ostacolo
- con due ostacoli

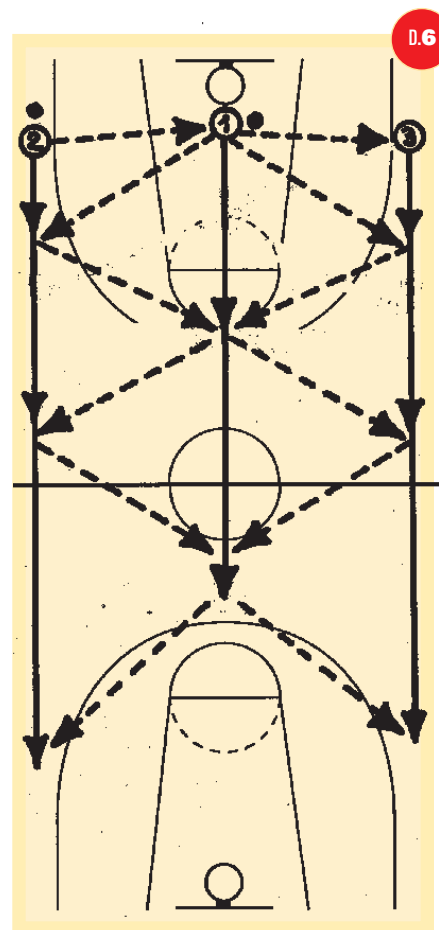
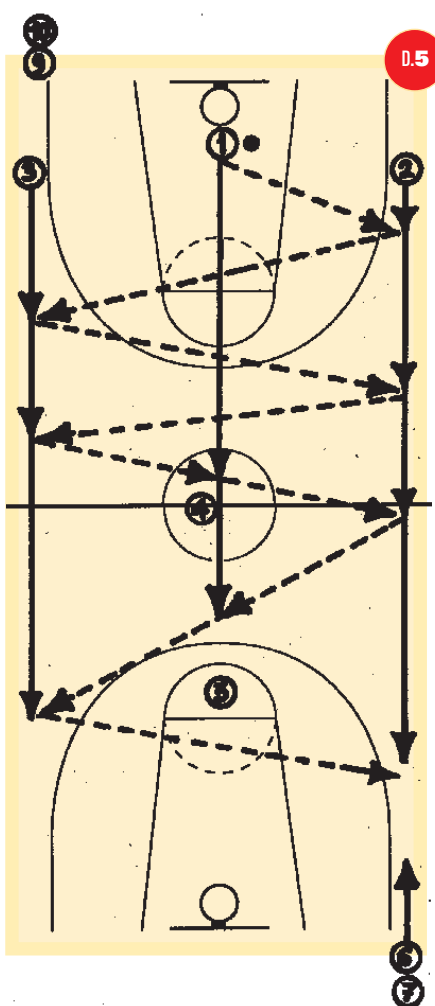
Nelle varianti con ostacoli è necessario creare buoni angoli di passaggio e dire ai difensori di ostacolare il passaggio e non la ricezione. Come al solito, 1, 2 e 3 attaccano 4 e 5 disposti nei due cerchi. 4 e 5 giocano poi con 6, mentre 7 e 8 ostacolano (*diagr. 3*). Per rendere l'esercizio più efficace, voglio che chi passa vada a toccare almeno la

linea del campo di pallavolo, faccia un cambio di direzione o un giro dorsale e vada velocemente verso il centro per ricevere il passaggio.

## Esercizio di passaggi lunghi e condizionante

L'esercizio ha lo scopo di incrementare la resistenza specifica e quindi di continuità tramite una o due ripetizioni.

**ECCO LA SEQUENZA DELL'ESERCIZIO:**



**a.** 1 butta la palla sul tabellone, prende il rimbalzo e apre per 2, che, contemporaneamente al rimbalzo, è scattato verso il canestro opposto, seguito da 3, che deve disturbare, più che ostacolare, la ricezione del passaggio da 1 a 2, il quale poi conclude da sotto in corsa. La distanza iniziale tra fra 2 e 3 è in relazione alla velocità di base dei due giocatori ed all'abilità di 2 di trasformare la ricezione in corsa in palleggio veloce senza fare passi. 1, dopo il passaggio a 2, deve scattare per raggiungere un punto prefissato, cambiare senso e scattare verso il canestro opposto.

**b.** 2, dopo la conclusione, va disturbare la ricezione sul passaggio da 3 a 1 e 3, dopo il passaggio, corre per raggiungere il punto prefissato, cambia senso e scatta a canestro.

**c.** 1, dopo la conclusione, va ad ostacolare la ricezione del passaggio di 2 a 3. 2, dopo il passaggio a 3, segue per una eventuale situazione di due contro uno fra 3 e 2, con 1 che difende (*diagr. 4*).

