

## Il palleggio

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.

Il palleggio è il mezzo tecnico che permette di spostarsi sul campo, spingendo il pallone con la mano a terra.

### Viene utilizzato per:

- Portare avanti il pallone dalla zona di difesa a quella di attacco
- Per migliorare l'angolo di passaggio
- Per penetrare a canestro

### TIPI DI PALLEGGIO

#### 1. Palleggio statico

Dalla posizione fondamentale con palla, il giocatore spinge la stessa verticalmente (foto 1).

Particolari da curare sono:

- la mano che spinge deve essere sopra la palla
- le dita devono essere rivolte a canestro

#### Esempio di palleggio sbagliato:

La mano si trova lateralmente (foto 2).

#### 2. Palleggio in movimento

La palla deve essere spinta in avanti (foto 3).

#### Può essere eseguito lento o veloce

- Palleggio lento: il pallone è battuto come nello statico



## The dribble

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.

It is the technical means that allows us to move on the court, pushing the ball towards the ground, with one hand.

### It is used for:

- moving the ball from the defensive end to the offensive one
- to improve passing angles
- to penetrate towards the basket

### TYPES OF DRIBBLES

#### 1- Static dribble

From the fundamental stance, the player pushes the ball vertically (photo 1).

#### Details to look out for:

- The hand pushing the ball must be above it.
- fingers should point forwards

#### Example of incorrect dribbling:

The hand is to a side (photo 2).

#### 2 - Motion dribble





2



3



4



5



6



7



■ Palleggio veloce: il pallone è spinto in avanti

### Ball handling finalizzato al palleggio

I giocatori schierati fronte a canestro devono eseguire gli esercizi fissando l'anello dello stesso (diagr. 1).

I giocatori eseguono palleggi laterali con cambi di mano frontale, ogni 3 palleggi ed eseguono passaggi alternati alti e bassi (foto 4).

I giocatori eseguono contemporaneamente al palleggio salti in alto sul posto (sagittari) con cambi di mano ogni tre palleggi (foto 5).

La palla nei cambi di mano va spinta a V, non cercata dall'altra mano.

**Variante:** ad ogni saltello fare cambio di mano.

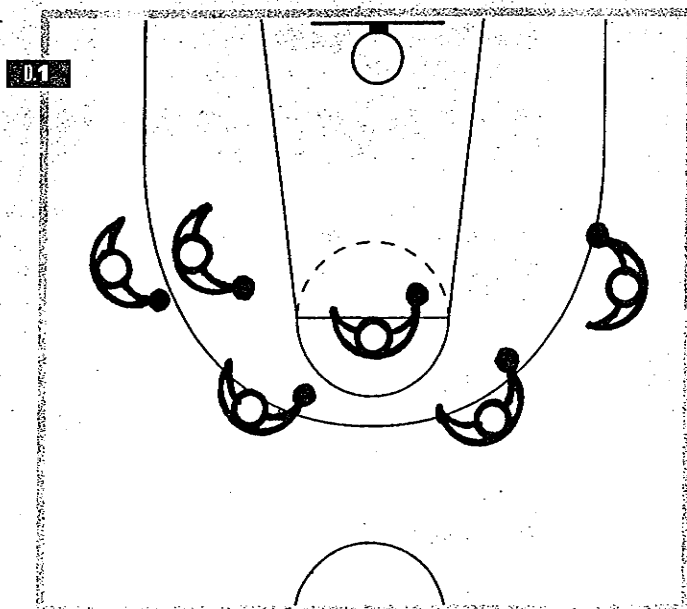
Curare l'equilibrio ammortizzando l'atterramento e il lavoro dei piedi che devono spingere.

I giocatori che palleggiano con saltelli alternati sul posto, eseguono cambi di mano fra le gambe a piacere (foto 6-7 e fig. 1).

I giocatori in palleggio statico portano avanti la gamba opposta al pallone oppure omologa, eseguono cambio di mano sotto le gambe e ritornano in posizione di partenza per ripetere lo stesso movimento (foto 8-9-10-11).

### Curare spinta dei piedi

Il passo vede essere fatto con un'ampiezza tale che permetta il ritorno in posizione di equilibrio.



Ball must be pushed forwards (photo 3).

**It can be slow or fast**

■ slow dribble: the ball is pushed as in the static one

■ fast dribble: the ball is pushed forwards

### Ball handling for dribbling skills

Players facing the basket, run the drills staring at the rim (diagr. 1).

Players dribble laterally with front hand changes, every 3 dribbles and alternate high and low dribbles (photo 4).

Players at the same time of dribbles, jump on the spot (one leg front and one back alternating) and change of hand every 3 dribbles (photo 5).

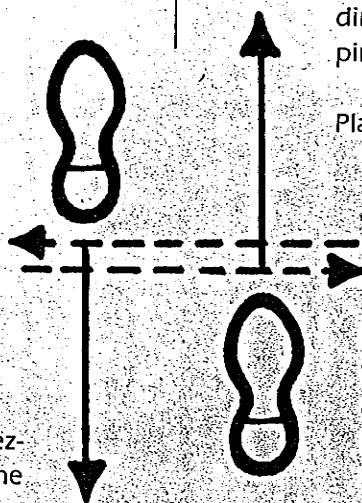
In hand changes, the ball must be pushed to draw a "V" without the other hand moving towards it.

**Option:** change of hand at every jump.

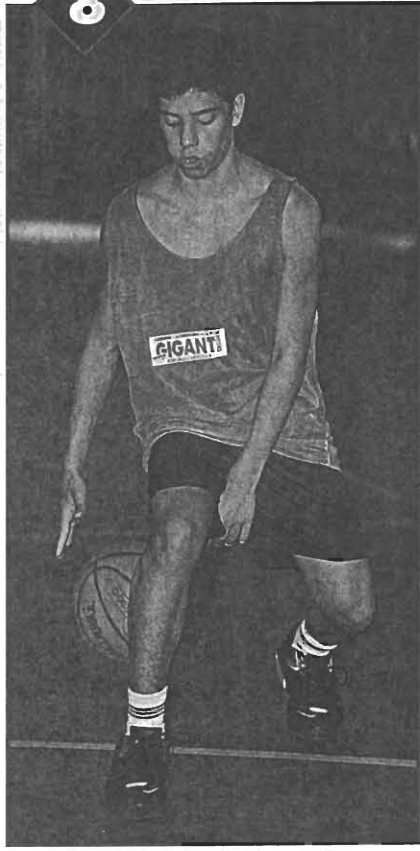
Keep balance bending legs when landing and pushing of feet when jumping.

Players dribbling and jumping on the spot, change of hand with between the legs dribble as they please. (photo 6-7 e pict. 1).

Players in static dribble step ahead with leg opposite or same side leg, and dribble under it, changing dribbling hand. Afterwards they return to initial position and repeat movement (photo 8-9-10-11).



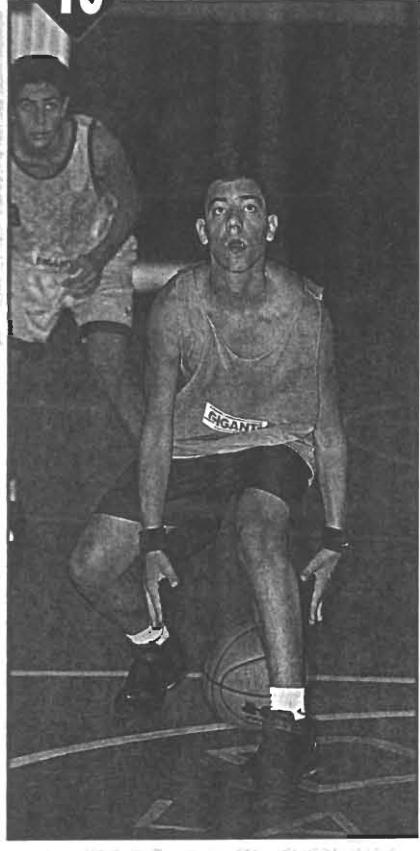
8



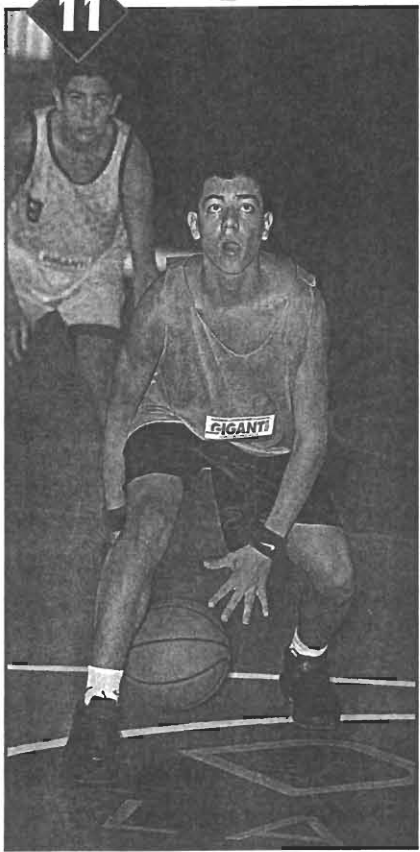
9



10



11



12



13



### Ninna Nanna laterale

I giocatori eseguono in continuità palleggi avanti e indietro laterali, con la stessa mano, ogni 3 palleggi cambio di mano da dietro la schiena, quindi esecuzione dei palleggi sul lato opposto  
**(foto 12-13-14).**

Il braccio della mano che palleggia deve essere teso.

### CURARE L'EQUILIBRIO

#### Ninna Nanna frontale

I giocatori palleggiano davanti spostando il pallone frontalmente da un lato all'altro con la stessa mano  
**(foto 15-16).**

#### Figura Otto

I giocatori palleggiano eseguendo la figura di un 8 tra le gambe.

Può essere fatto spingendo la palla dal davanti al dietro o dal dietro al davanti.

Curare che l'esercizio venga eseguito in posizione fondamentale a piedi pari e completamente aderenti al pavimento  
**(fig. 2 e foto 17-18-19-20).**

### Take care in footwork

The long forward step must allow return to the balanced starting position.

### Side rocker

Players dribble laterally pushing and pulling the ball and every 3 dribbles they change dribbling hand by dribbling the ball behind their back. They do the same on opposite side  
**(photo 12-13-14).**

The dribbling hand's arm must be fully extended

### TAKE CARE OF BALANCE

#### Front rocker

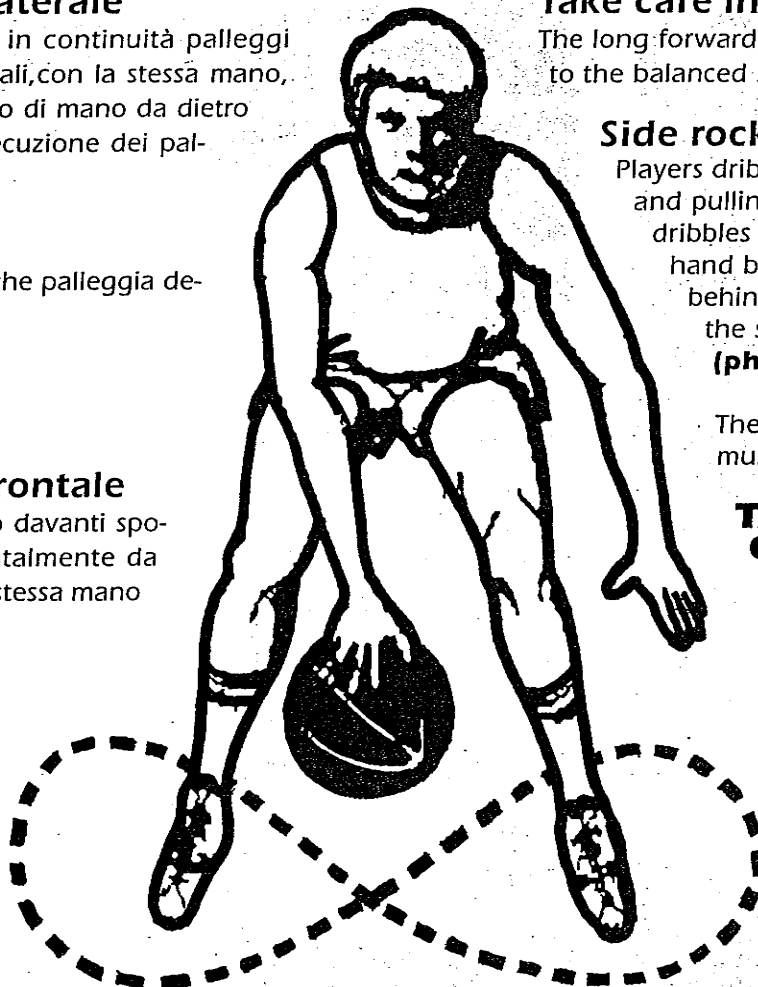
Players dribble ahead, moving the ball frontally from one side to the other, with the same hand  
**(photo 15-16).**

#### Figure Eight

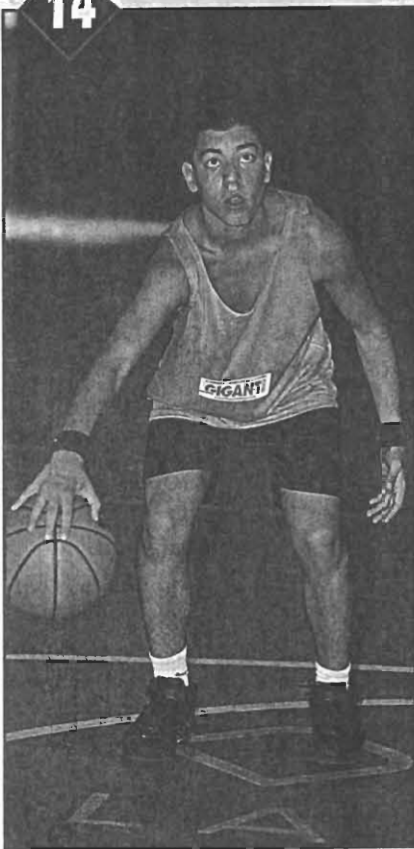
Players dribble drawing a figure 8 between their legs.

Can be done from front to back or back to front.

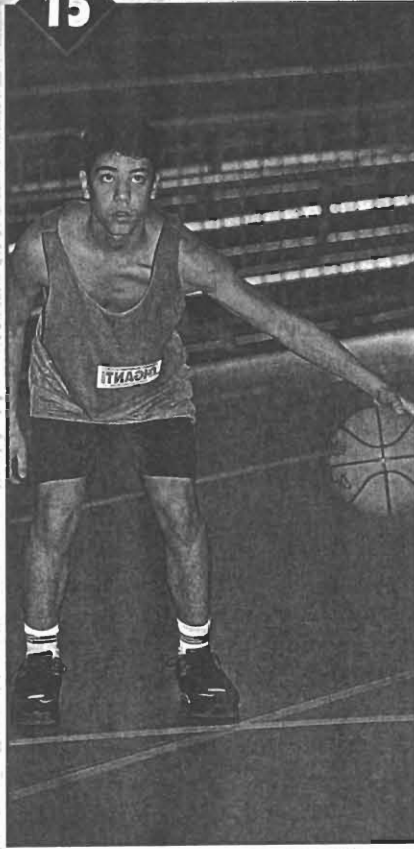
Notice that the drill is run from a fundamental stance and that both feet are even and in full contact with floor **(pict. 2 and photo 17-18-19-20).**



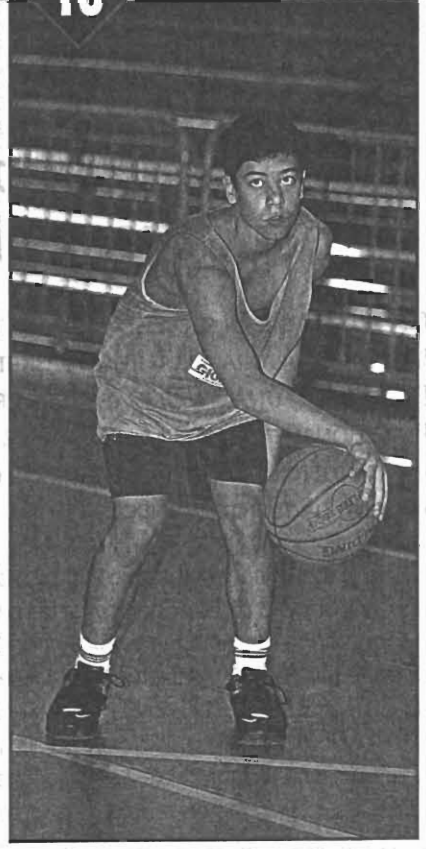
14



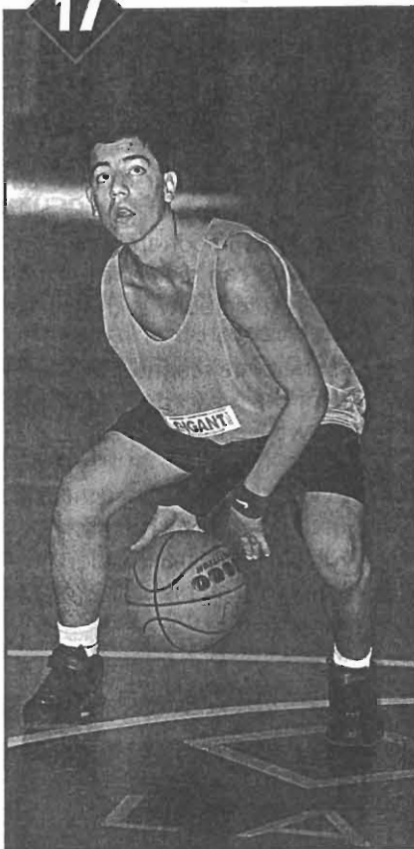
15



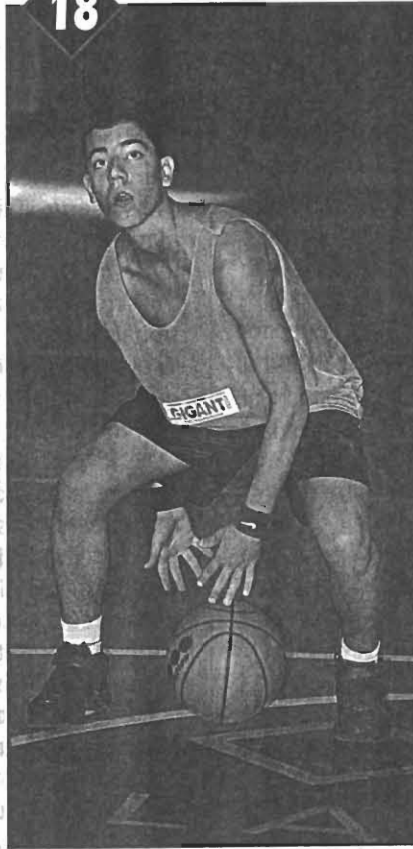
16



17



18



19

