

COME EDUCARE L'EQUILIBRIO, LA COORDINAZIONE E LA RAPIDITÀ NEL MINIBASKET

(Maurizio Mondoni) <http://www.mauriziomondoni.com/>



Esempi di esercizi

- 1) Tutti i tipi di andature.
- 2) Tutti i tipi di andature in palleggio con un pallone.
- 3) Tutti i tipi di andature in palleggio con due palloni.
- 4) Alzarsi e abbassarsi su un piede (dx e sx).
- 5) Come l'esercizio n. 4 palleggiando (di dx e di sx).
- 6) Corsa in avanti nei cerchi.
- 7) Come l'esercizio n. 6, palleggiando.
- 8) Corsa in avanti tra le bacchette.
- 9) Come l'esercizio n. 8, palleggiando.
- 10) Corsa tra gli "over" in avanti.
- 11) Come l'esercizio n. 10, palleggiando.
- 12) Tutti i tipi di "esitazione" alla scaletta (posta a terra).
- 13) "Skip" a ginocchia alte sul posto e in avanzamento.
- 14) "Skip" calciato dietro sul posto e in avanzamento.
- 15) Gli stessi esercizi n. 13 e n. 14, palleggiando.
- 16) Saltelli con la funicella (tutti i tipi) sul posto, in avanzamento, in arretramento.
- 17) Proni, sollevarsi e rimanere in appoggio su un braccio e con l'altro palleggiare un pallone di Minibasket.
- 18) Partenza dalla linea di fondocampo (ritti, di schiena, proni, supini, in decubito laterale), al segnale dell'Istruttore, partire di corsa e percorrere una decina di metri alla massima velocità.
- 19) Come l'esercizio n. 18 in palleggio.
- 20) Palleggiare in avanti: una mano palleggia (dx o sx), mentre l'altra (sx o dx) tocca il pavimento.
- 21) A coppie: A seduto palleggia un pallone, riceve la pallina di tennis da B (in piedi) e gliela ripassa; invertire i ruoli.
- 22) Da fermi, seduti su un pallone di Minibasket (o su una Swissball) e palleggiare (di dx e di sx) un pallone di Minibasket.
- 23) Come l'esercizio n. 22 in avanzamento.
- 24) Come gli esercizi n. 22 e n. 23, palleggiando due palloni di Minibasket.
- 25) In appoggio su una mano a terra (dx o sx) e con l'altra (sx o dx) palleggiare una pallina di tennis.
- 26) Da fermi saltare in alto (con il pallone in mano), scendere a piedi pari e divaricati, in perfetto equilibrio e poi ripartire in palleggio (di dx o di sx).
- 27) Come l'esercizio n. 26 e conclusione a canestro.

- 28) Slalom in palleggio (di dx, di sx o con cambio di mano) tra i coni e concludere a canestro in terzo tempo, in secondo tempo, con arresto e tiro, con arresto un passo e tiro (da dx e da sx).
- 29) Entrata a canestro (da dx, da sx e dal centro) palleggiando due palloni: tirare il primo e poi tirare l'altro.
- 30) A coppie, A entra a canestro (da dx e da sx) con due palloni, conclude a canestro con un pallone, passa a B (posizionato sotto canestro) l'altro pallone, lo riceve di ritorno e tira a canestro (oppure palleggia e tira).
- 31) Da fermi (posizione fondamentale), un pallone a testa (a dx e a sx del canestro): "step and cross", "step and go" e "step and shoot".
- 32) "Hockey step" sul posto (con tutte le varianti) e al segnale concludere in 3° tempo a canestro.
- 33) Con un pallone in mano, saltare in basso da una panca e iniziare a palleggiare (di dx e di sx).
- 34) Come l'esercizio n. 33 con conclusione a canestro (da dx, da sx e dal centro).
- 35) Saltare (a piedi pari o su di un piede solo) dei coni o dei cinesini posti a terra a distanze diverse.
- 36) Di fianco (a dx o a sx) al canestro, saltare a piedi pari due o tre coni e poi tirare a canestro.
- 37) Di fianco al canestro (a dx, a sx) o dal centro, 3 salti in avanti a piedi pari (a gambe divaricate), arresto in equilibrio e tiro, oppure entrata in terzo tempo.
- 38) Esercizi di ball-handling a occhi chiusi, con un occhio chiuso e uno aperto.
- 39) A coppie: A esegue una capovolta in avanti al tappeto, si rialza, riceve la palla da B e inizia a palleggiare (di dx o di sx).
- 40) Come l'esercizio n. 39 con conclusione a canestro in 3° tempo.
- 41) Tutti attorno al cerchio di centro campo, un pallone a testa: lanciare il pallone in alto, spostarsi e riprenderlo (in senso orario e antiorario).
- 42) Di fronte al muro, palleggiare con una mano (dx o sx) e con l'altra (sx o dx) toccare il muro.