

ESERCIZI PER IL MINIBASKET A COPPIE

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



- 1) A e B di fronte, palla tenuta sulla fronte di entrambi: "scivolare" a destra e a sinistra, senza perdere il contatto della palla.
- 2) Lo stesso esercizio in avanti e indietro.
- 3) A coppie: A con le braccia in fuori con una pallina di tennis in mano (a dx o a sx), B di fronte ad A a 3-4 metri di distanza (in "Hockey step"). A lascia cadere la pallina (a dx o a sx) e B deve correre e cercare di prenderla prima che tocchi terra.
- 4) Come il precedente esercizio, dopo un rimbalzo a terra della pallina.
- 5) Come il precedente esercizio, con due palline (una a dx e una a sx).
- 6) A coppie: A con una pallina di tennis in mano e B di fronte a lui a 3 metri di distanza. A lancia la pallina (a dx o a sx) e B deve correre e cercare di prenderla.
- 7) Come il precedente esercizio, dopo un rimbalzo a terra della pallina.
- 8) A coppie: A lancia la pallina di tennis contro il muro e B (che guarda il muro ed è in "Hockey step") deve cercare di prenderla al volo (di dx o di sx) e ripassarla ad A; invertire i ruoli.
- 9) A coppie: A con una pallina di tennis in mano (a dx o a sx) la lascia cadere senza preavviso e B deve cercare di prenderla senza farla cadere; invertire i ruoli.
- 10) Come il precedente esercizio, con due palline.
- 11) A coppie: A appoggia il pallone di Minibasket sul petto di B (senza staccarlo) che avanza in palleggio: B può palleggiare in avanti, indietro, effettuare cambi di direzione, arretramenti; invertire i ruoli.
- 12) Come il precedente esercizio, appoggiando il pallone sul braccio che non palleggia.
- 13) Come il precedente esercizio, appoggiando il pallone sul braccio (dx o sx) che palleggia.
- 14) A coppie: A palleggia in avanti e cerca di spingere B che è di fronte a lui (di schiena) con la palla in mano e fa resistenza; invertire i ruoli.
- 15) A coppie: A di fronte a B che palleggia un pallone, B gli passa un pallone e B continuando a palleggiare deve ripassarglielo a una mano; invertire i ruoli.
- 16) A coppie: A palleggia due palloni e B lo spinge indietro.
- 17) Come il precedente esercizio e B lo tira (con uno o due palloni).
- 18) A coppie: A con la palla dietro a B senza palla. A lancia la palla in avanti sopra la testa di B, B corre, la prende ed esegue un arresto (in uno o in due tempi). A dopo aver lanciato la palla, corre davanti a B che, dopo essere entrato in possesso della palla gioca 1 c 1 con A; invertire i ruoli.
- 19) A coppie di fronte, pallone per terra tra i due: al segnale chi dei due si impossessa della palla gioca 1 c 1.

- 20) A e B di fronte con palla: palleggiare e cercare di pestarsi i piedi.
- 21) Come il precedente esercizio a tre.
- 22) A coppie A con palla e B senza palla: B deve cercare di pestare i piedi di B; invertire i ruoli.
- 23) A coppie con partenza dalla linea laterale: A (parte quando vuole) corre in avanti e B corre dietro ad A. Quando B tocca la schiena di A, torna di corsa alla linea di partenza e A cerca di toccarlo; invertire i ruoli.
- 24) A coppie A con palla e B senza: A utilizza il piede perno per girarsi (frontalmente o dorsalmente) e B cerca di toccargli il pallone; invertire i ruoli.
- 25) 1 c 1 spingersi spalla contro spalla: al segnale chi recupera la palla lanciata dall'Istruttore conclude a canestro.
- 26) 2 c 2: spingersi spalla contro spalla: al segnale chi recupera la palla lanciata dall'Istruttore gioca 2 c 2 (è obbligatorio effettuare almeno due passaggi) e conclude a canestro.