

# RISCALDAMENTO PER LA PALLACANESTRO



## Prima fase: la PREPARAZIONE CARDIO-RESPIRATORIA

1. Si utilizzano le linee del campo di pallacanestro: da fondo campo, corri avanti fino a metà campo, scivolamenti dietro.
  2. Scivolamenti laterali: parti da un angolo del campo, scivolamenti laterali fino alla linea di metà campo, scivolamento dalla parte opposta del campo, corri all'indietro, poi scivolamento laterale.
  3. **Il suicidio**: dalla linea di fondo campo, corri veloce fino a toccare con la mano la linea di tiro libero, poi tocca la linea di fondo campo, cambio di direzione e corri fino a metà campo. Ripeti nell'altra metà campo.
  4. **La croce**: da sotto il canestro esegui una corsa avanti, poi scivolamento in diagonale e scivolamento laterale, incrociando la traiettoria del compagno successivo (**Fig. 1**).
- N.B. ogni tre scivolamenti dietro, effettua un cambio di guardia, cioè porta dietro la gamba avanti. È bene effettuare queste andature in modo specifico, accentuando lo spostamento del peso nei cambi, inserendo a piacere il giro dorsale per cambiare direzione.

### Legenda figure 1, 2, 3 e 4

- spostamento del giocatore in palleggio
- spostamento del giocatore senza palla
- ..... passaggio palla
- palleggio e tiro

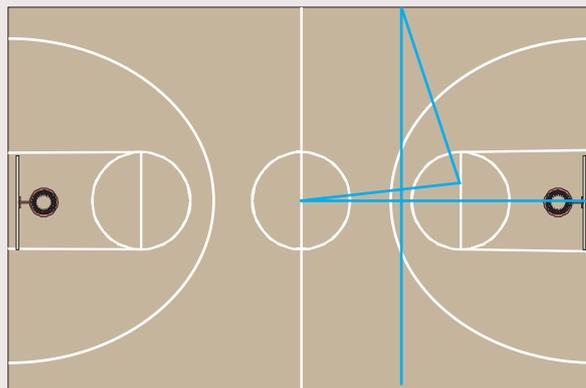


Fig. 1

## Seconda fase: la PREPARAZIONE ARTICOLARE E MUSCOLARE

1. Esercizi di allungamento muscolare eseguiti per 20" ciascuno.
2. Esercizi di ball-handling: 10 lanci e prese al volo, 10 passaggi da una mano all'altra, 10 rotazioni attorno alla testa, ai fianchi, 10 rotazioni a otto attorno alle gambe divaricate. Fa' ruotare la palla sul palmo della mano e sulle dita (indice e medio). A gambe divaricate fa' rimbalzare la palla al centro e riprendila dietro la schiena. In posizione di affondo, fa' rimbalzare la palla al centro e riprendila dall'altra parte.
3. A coppie, eseguite esercizi per tonificare i muscoli addominali e dorsali utilizzando il pallone.
4. A coppie, eseguite lanci e passaggi alternando varie modalità.



## Terza fase: la PREPARAZIONE SPECIFICA

1. **Ruota** in coppia: è un esercizio di tiro a canestro eseguito a rotazione. Mentre un compagno esegue il tiro, l'altro recupera il rimbalzo e a sua volta tira al giro successivo. Si può abbinare anche con un "dai e vai" (triangolazione). Per dare fluidità all'esercizio si può eseguire con tiro in terzo tempo e un pallone per coppia (**Fig. 2**).
2. **Treccia** a tre: esercizio sul passaggio. Si basa sul "dai e segui", cioè si passa la palla, se ne segue la traiettoria

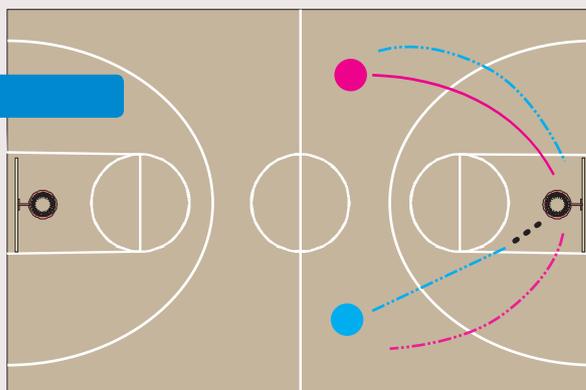


Fig. 2

passando dietro al compagno cui si è passata. Esecuzione: tre giocatori **A**, **B** e **C** corrono verso il canestro opposto, il giocatore al centro (**A**) deve essere in posizione arretrata rispetto ai compagni. **A** è in possesso di palla e, correndo avanti, esegue un passaggio a **B**, quindi segue la traiettoria della palla e va verso **B**, passandogli dietro. **B** riceve il passaggio e passa a **C**, che nel frattempo converge al centro. **C** passa dietro ad **A** che converge al centro e così via (Fig. 3). Si può eseguire anche a quattro.

**3. Tiri a canestro:** disporsi a semicerchio attorno all'area dei tre secondi, poi oltre quella del tiro da tre punti. Due compagni sotto canestro prendono il rimbalzo e distribuiscono i palloni ai compagni.

**4. A** lancia il pallone contro il tabellone e prende il rimbalzo, esegue un passaggio a **B** che in palleggio va verso la linea del tiro libero opposta, dove esegue un arresto e un passaggio ad **A** che nel frattempo è sopraggiunto correndo sulla fascia esterna; **A**, dopo aver ricevuto il pallone, tira a canestro e si mette in coda alla fila. **B** prende il rimbalzo e ricomincia la figura con **C** (Fig. 4).

Fig. 3

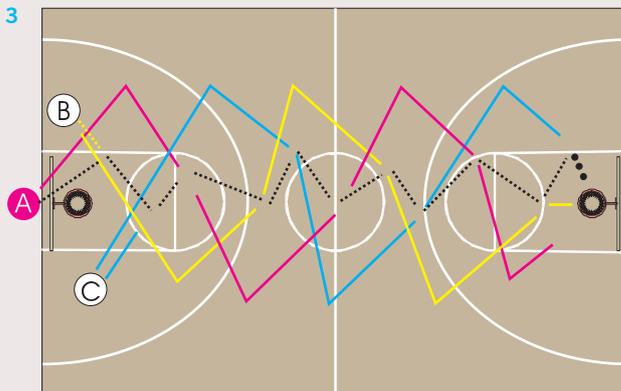


Fig. 4

