

# I LANCI: IMPARARE A LANCIARE E AD AFFERRARE LA PALLA

## ESERCIZI DI CONTROLLO DELLA PALLA + 4 ES. DI POTENZIAMENTO

1)	Lancio, battere le mani avanti e dietro e riprendere la palla.
2)	Lancio, sedersi a terra e ripresa della palla.
3)	Lancio e presa della palla nel punto più basso.
4)	Palla schiacciata a terra e ripresa nel punto più alto (in salto).
5)	Lancio e ripresa della palla dopo una piroetta (giro 360°).
6)	Lancio e ripresa della palla dietro la schiena.
7)	Palla schiacciata a terra fra le gambe divaricate, ripresa dietro e viceversa.
8)	Palla schiacciata a terra fra le gambe divaricate, Y2 giro e ripresa.
9)	Rilasciare la palla dopo averla appoggiata sul dorso e riprenderla all'altezza dei glutei.
10)	Passare la palla attorno al corpo a spirale salendo e scendendo (Variante: in equilibrio su un piede).
11)	Passare la palla fra le gambe divaricate disegnando un 8.
12)	Da seduti (solo appoggio glutei) far passare la palla attorno le gambe (gambe unite) ed il busto.
13)	Da seduti (solo appoggio glutei) far passare la palla attorno le gambe (gambe divaricate).
14)	Palla tenuta con entrambe le mani dietro le gambe, riprenderla davanti le gambe.
15)	Palla tenuta fra le gambe con una mano davanti ed una dietro, riprenderla invertendo la presa.
16)	Palleggiando con la mano ds distendersi a terra e poi rialzarsi in piedi.
17)	Idem con mano sn.
18)	Palleggiare a terra facendo girare la palla attorno a sé in senso orario.
19)	Idem in senso antiorario.
20)	Palleggiare a terra disegnando un 8 fra i piedi.
21)	Ripetere nel senso contrario.
22)	Palleggiare a terra alternando le mani battendole fra loro ad ogni cambio.
23)	Colpire la palla di continuo con le mani utilizzando i pugni, il dorso, il taglio, le nocche, ecc.
24)	Palleggi di controllo tipo pallavolo.
25)	Palleggiare a terra con la mano ds dicendo i numeri segnati con le dita dal compagno.
26)	Idem con mano sn.
27)	Idem alternando le mani.
28)	Corsa-palleggio, giro dietro partner 5 m., ritorno cambio mano; var. passo-saltellato, corsa indietro.
29)	Palleggiare con 2 palloni in maniera sincrona.
30)	Palleggiare con 2 palloni in maniera asincrona (eventualmente alternare palleggi sincroni e asincroni).
31)	Riprendere la palla dopo averla toccata con il piede ds (o palleggi continui con il piede ds).
32)	Idem con piede sn.
33)	Riprendere la palla dopo averla toccata con il ginocchio ds (o pali. continui con ginocchia e piedi).
34)	Idem con ginocchio sn.
35)	Riprendere la palla dopo averla toccata con la spalla ds 1 o più volte (si può usare anche il gomito).
36)	Idem con spalla sn.
37)	Tenere la palla fra i piedi, lanciarsela all'indietro e riafferrarla al volo dopo Y2 giro.
38)	Colpire di testa la palla lanciata da un compagno.
39)	Passarsi la palla a coppie con i piedi stoppandola ogni volta (usare il piede ds).
40)	Idem usando il piede sn.
41)	Passarsi la palla a coppie con i piedi senza stopparla (usare il piede ds).
42)	Idem usando il piede sn.
43)	Condurre la palla con i piedi, farla passare sotto le gambe del compagno (posto a 5 m. a gambe divaricate) e tornare al punto di partenza.
44)	A coppie passarsi 2 palloni (con le mani): I con rimbalzo a terra e I diretto.
45)	A coppie passarsi 2 palloni: 1 con i piedi e I con le mani (passaggio diretto).
46)	Passarsi la palla con i piedi incrociando la traiettoria con quelle di un'altra coppia.
47)	A coppie, tenersi per mano e camminare passandosi la palla con i piedi.
48)	Addominali: partenza supini palla fra le mani, arrivo seduti lanciare la palla al compagno.
49)	Addominali: da supini presa caviglie del compagno, palla fra i piedi, sollevare gambe e consegna palla, ritorno posizione partenza senza palla poi risollevare le gambe per riprendere la palla.
50)	Piegamento isometrico delle braccia con mano ds appoggiata sulla palla.
51)	Piegamento isometrico delle braccia con mano sn appoggiata sulla palla.

## INCROCI

(1 percorso trasversale rispetto a 3-4-5 percorsi paralleli)

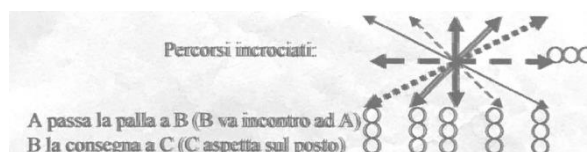
### 1. A -R e consegna della palla (palla consegnata al compagno in attesa sul punto di partenza:

Percorsi paralleli		Percorso trasversale
a)	A- R corsa avanti	Stesse andature degli esercizi su percorsi paralleli ma la consegna avviene a ½ percorso partendo quando il compagno con la palla gira per tornare indietro
b)	A - R in passo saltellato	
c)	A - R in galoppo laterale (senza cambio di fronte)	
d)	A palleggio basket - R corsa indietro senza pall.	
e)	A - R con palla ai piedi (almeno 3+3 tocchi)	

### 2. A palla in mano - passaggio e R senza palla

File parallele		Fila trasversale
a)	A palla in mano, appoggio a terra R senza palla	Es. a: appoggio andata 1 ½ tratto, andata 2 fine del tratto, ritorno 3 ½ tratto, ritorno 4 consegna
b)	Palla consegnata a ½ del tratto di R	Es. b: la consegna avviene ½ percorso, la partenza avviene quando il compagno con la palla gira per tornare indietro.
c)	Passaggio teso	Es. c-d-e-f-g: la palla viene passata facendola rotolare a terra.
d)	Passaggio a parabola e presa in salto	
e)	Passaggio schiacciato a terra ( 1 rimbalzo)	
f)	In palleggio (Pallavolo)	
g)	Da seduti a terra	Es. h-i: la palla viene passata con una traiettoria alta (a parabola)
h)	Facendo rotolare la palla a terra	
i)	Passare con i piedi	

### 3. Percorsi con traiettorie incrociate (vedi figura):



a)	Palla consegnata sul punto di partenza	Consegna sempre a ½ percorso; si parte quando il compagno con la palla gira per tornare
b)	Palla consegnata a ½ del tratto di R	

### 4. Croci:

a)	2 Palloni - passaggio a ds (vedi figura)
b)	2 palloni passaggio a sn
c)	4 palloni passaggio a ds
d)	4 palloni passaggio a sn
e)	Passaggio/consegna della palla a compagno della fila opposta (vedi figura)
f)	“Dai e vai e ... dai ancora” in senso antiorario (vedi figura)
g)	“Dai e vai e ... dai ancora” in senso orario

