

PROGRESSIONE DIDATTICA DAL 1C1 AL 3C3

- 1) 2c2 in forma libera
- 2) 1c1 con appoggio dell'istruttore a tutto campo
- 3) 1c1 con appoggio di un compagno a tutto campo
- 4) 1c1 con 2 appoggi (anche con varianti: senza/con palleggio; in metà campo; in zone fisse; fissi)
- 5) Campo diviso in 2 longitudinalmente, 1c1 con appoggio dell'allenatore nessuno può invadere
- 6) Idem, chi ha la palla può invadere
- 7) Idem, ma tutte e 2 possono invadere e l'altro di deve adeguare
- 8) Esercizi 5 – 6 – 7 con un compagno (2c2)
- 9) 2c2 in forma libera come verifica.

- 10) 3c3 in forma libera. Avremo: spazio ridotto(1/3), anticipo e flottaggio contemporanei
- 11) Campo diviso in 3 parti longitudinalmente, 2c2 chi ha la palla comanda e va dove vuole l'altro si adegua, stare in corsie adiacenti
- 12) Idem, ma tutte e due comandano
- 13) 2c2 più appoggio di A. in 3 corsie prestabilite.
- 14) Idem, ma chi ha la palla comanda e può cambiare corsia gli altri due si devono adeguare
- 15) Come n° 14-15 ma con l'appoggio di un compagno poi , eventualmente, con 2 appoggi, uno per ogni attaccante
- 16) 3c3 in 3 corsie prestabilite, nessuno può invadere
- 17) 3c3 in 3 corsie, chi ha la palla comanda, gli altri si adeguano
- 18) 3c3 in 3 corsie, tutte e 3 possono invadere. Dare a tutti e 3 gli attaccanti la possibilità di concludere vicino al canestro
- 19) 3c3 in forma libera come verifica
- 20) 3c3 a metà campo con diverse varianti: senza/con palleggio; possibilità di invadere; numero di passaggi, etc...

Proposte a metà campo per integrare il lavoro a tutto campo.

- Giocare senza palleggio
- Giocare con palleggio limitato
- 3c3 dividendo il campo in 4-5-6 spazi o posizioni