

Esercizi di destrezza contro la parete

Lo sviluppo della destrezza consiste nella capacità di coordinare azioni complesse e di modificarle in relazione alla situazione che cambia. Con questi esercizi s'intende migliorare proprio questa capacità.

Nota: *al termine di ogni ripetizione dell'esercizio proposto fermare la palla.*

1. Posizione di partenza in piedi fronte alla parete a una distanza di cinque sei metri. Eseguire un palleggio o un bagher contro il muro con parabola alta, compiere velocemente mezzo giro sul posto portandosi con le spalle al muro e toccare con le mani il pavimento. Velocemente tornare con fronte al muro, portarsi sotto la palla ed eseguire un palleggio o bagher di controllo alto.
2. Stessa posizione di partenza, aumentando la distanza dal muro di uno due metri. Dopo aver eseguito un palleggio o bagher con parabola alta contro il muro, eseguire velocemente un fondamentale di difesa sul posto, oppure sedersi o mettersi pancia a terra; rialzarsi velocemente e, dopo che la palla ha rimbalzato a terra, eseguire un bagher o palleggio di controllo alto.
3. Posizione di partenza in piedi con spalle al muro a una distanza di cinque sei metri. Lanciare con le due mani da sotto la palla con parabola alta contro il muro, girarsi velocemente e , portandosi sotto la palla con spostamenti brevi e rapidi, difenderla con un palleggio o bagher alto di controllo.
4. Esercizio simile al precedente, ma mandare la palla contro il muro con un palleggio un bagher rovesciato con parabola alta.
5. Posizione di partenza come gli esercizi precedenti, aumentando la distanza dal muro di uno due metri. Mandare la palla contro il muro con parabola alta con un lancio da sotto a due mani o con palleggio o bagher rovesciato; eseguire un fondamentale di difesa con spalle al muro sul

posto (tuffo o rullata), rialzarsi velocemente girandosi con fronte al muro e, dopo che la palla ha rimbalzato a terra una volta (se bravi) o anche due volte, eseguire un bagher o un palleggio alto di controllo.

6. Posizione di partenza in piedi di fronte al muro a una distanza di cinque sei metri. Con un lancio molto alto a due mani da sotto, oppure con un palleggio o bagher, mandare la palla contro il muro; eseguire velocemente una capriola in avanti e, dopo un rimbalzo a terra della palla (se molto bravi) o anche il 2 rimbalzi, eseguire un bagher o un palleggio alto di controllo.

Nota: *i prossimi esercizi, che si potrebbero definire di destrezza e di controllo, si cercherà di eseguirli senza fermare la palla.*

7. Posizione di partenza come l'esercizio precedente. Eseguire un palleggio alto contro il muro e, dopo che la palla ha rimbalzato a terra, eseguire in successione un colpo di testa di controllo verticale, uno o due palleggi di controllo e ancora un palleggio contro il muro.
8. Esercizio simile al precedente, ma dopo 1 o 2 colpi di testa di controllo , rinviare la palla contro il muro
9. Ancora esercizio simile al precedente, ma dopo che la palla ha rimbalzato a terra eseguire in successione: un bagher di controllo verticale, uno o due colpi di testa e un rinvio contro il muro in palleggio o anche in bagher.

Nota: *anche questi esercizi si potranno proporre a coppie in questo caso un compagno lancerà la palla contro il muro e l'altro dovrà difenderla o eseguire l'esercizio proposto.*

Ilario Bonandi