

Ενδεικτικά παιχνίδια προθέρμανσης

1. **Κυνηγητό με την μπάλα:** Σε οριοθετημένο χώρο (1/4 του γηπέδου της καλαθόσφαιρας) δύο «κυνηγοί» κρατούν από μία μπάλα της καλαθόσφαιρας και προσπαθούν να ακουμπήσουν τους «λαγούς» με αυτήν (δεν πετιέται η μπάλα!). Όταν κάποιος λαγός πιαστεί, ο κυνηγός του πασάρει (διάφορα είδη πάσας) και πραγματοποιείται αλλαγή ρόλων.
2. **Κυνηγητό με ντρίμπλα:** Όπως η προηγούμενη δραστηριότητα, αλλά σε αυτή την περίπτωση οι λαγοί έχουν από μία μπάλα και ντρίμπλάρουν. Αν πιαστούν, εκτελούνται δύο ταυτόχρονες πάσες (ο ένας σκαστή και ο άλλος πάσα στήθους).
3. **Κλέψιμο της μπάλας:** Όλοι εναντίον όλων ή 1v1. Οι παίκτες ντρίμπλάρουν σε οριοθετημένο χώρο (1/4 του γηπέδου της καλαθόσφαιρας) και προσπαθούν να κλέψουν τις μπάλες των άλλων παικτών, χωρίς να χάσουν τη δικιά τους. Για κάθε κλέψιμο οι παίκτες παίρνουν ένα βαθμό. Ποιος θα συγκεντρώσει μέσα σε 2 λεπτά τους περισσότερους βαθμούς;
4. **Κλέψιμο μπάλας:** 3v3 σε οριοθετημένο χώρο (μισό γήπεδο καλαθόσφαιρας). Όλοι οι παίκτες ντρίμπλάρουν. Όταν ένας παίκτης καταφέρει να ακουμπήσει την μπάλα αντίπαλου παίκτη, αυτός παγώνει και εκτελεί συγκεκριμένη άσκηση σύμφωνα με την υπόδειξη του γυμναστή (π.χ., στατική ντρίμπλα ελέγχου). Ελευθερώνεται όταν τον ακουμπήσει συμπαίκτης του.
5. **Η μπάλα στο στεφάνι.** 3v3 ή 2v2 ή 1v1 σε οριοθετημένο χώρο (από μισό γήπεδο καλαθόσφαιρας μέχρι 1/8 του γηπέδου, ανάλογα με τον αριθμό των παικτών). Ένα στεφάνι βρίσκεται τοποθετημένο στο δάπεδο. Οι παίκτες ντρίμπλάρουν, πασάρουν και προσπαθούν να σκοράρουν ρίχνοντας την μπάλα στο στεφάνι. Μετά από κάθε εύστοχο σουτ η μπάλα δίνεται στην άλλη ομάδα.