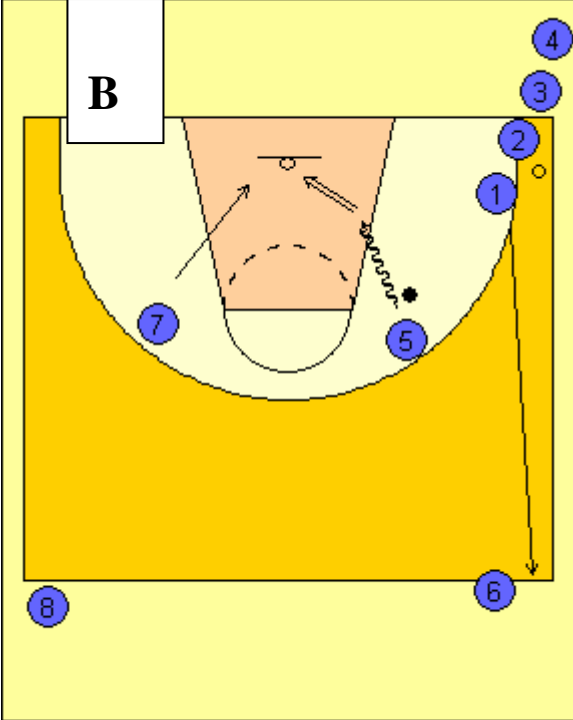


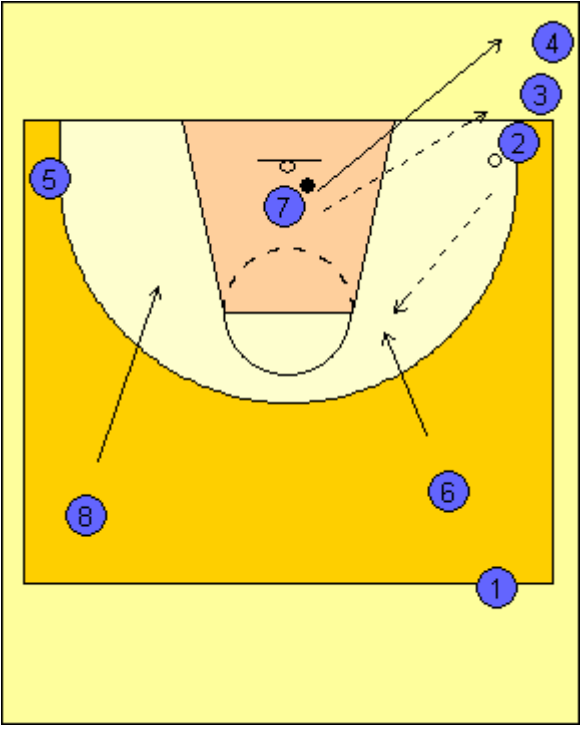
A

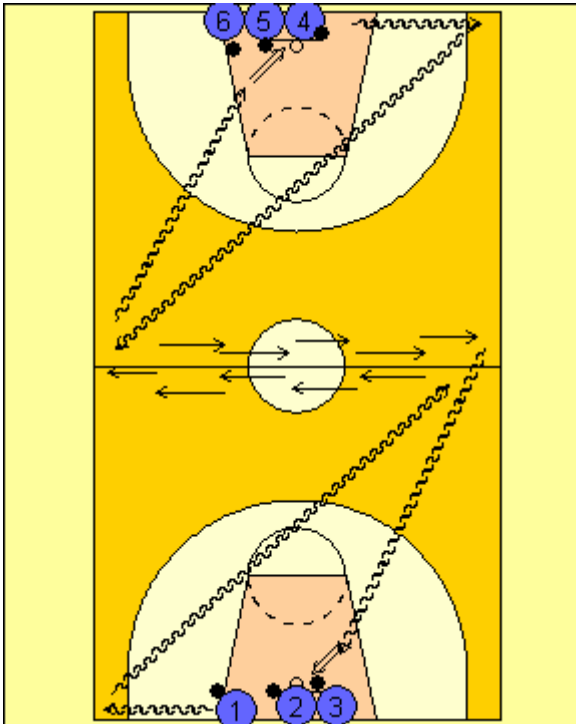
Esercizio di riscaldamento fino a 12-14 atleti  
ogni canestro



5 dopo il tiro effettua uno sprint corsa  
indietro slalom intorno a birilli (4-  
5)lungo la linea laterale e si mette in  
fila dietro 8 – la fila di 1 effettua step  
basso fino a ½ campo- la fila di 7  
realizza in caso di errore

C





**X:**

1 e 4 partono in palleggio e fanno una virata sull'angolo cambiano mano e sprintano fino a metà c. dove lasciano la palla a terra e attraversano trasvers. Il campo facendo slides indietro , quindi raccolgono la palla e fanno lay – up al canestro della ½ opposta

**X**