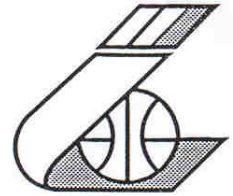
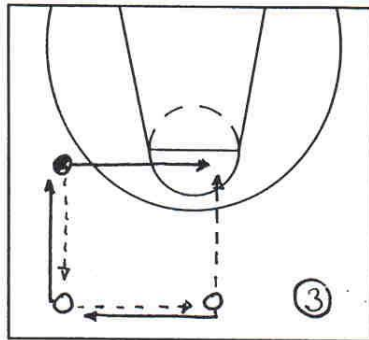


FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

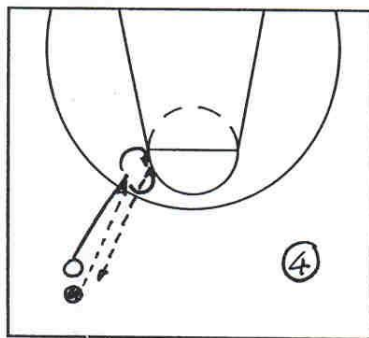
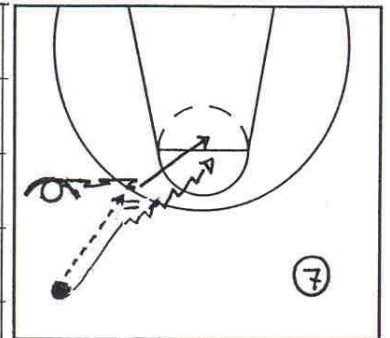
ALLENAMENTO
SELEZIONI
PROVINCIALI
1993



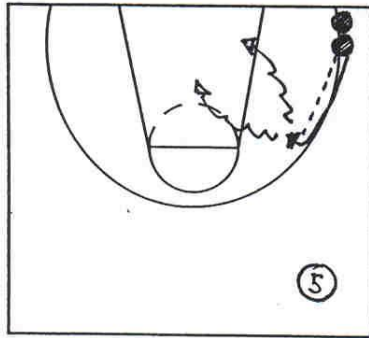
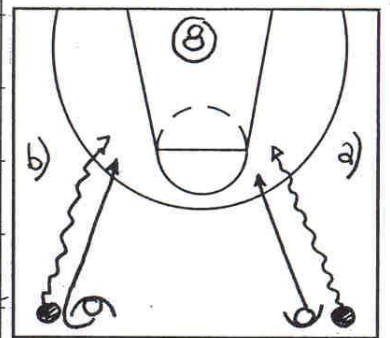
Comitato Nazionale Allenatori - VENETO



- 1- ATTIVAZIONE. LAVORO PER I PIEDI
a) Avanti-indietro 6"x3 volte
b) Laterale 6"x3
c) Avanti-indietro x 2 + scatto + Av.-ind. x 2
d) Later. x 2 + Scivolamenti + Later x 2



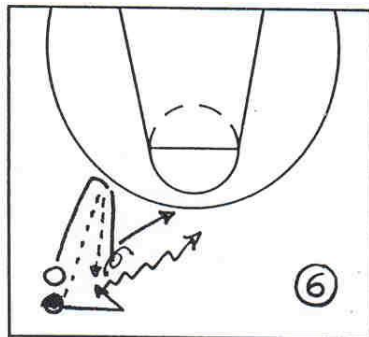
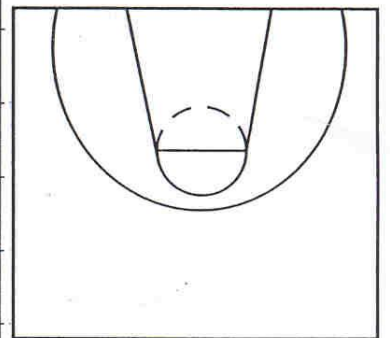
- 2 - BALL HANDLING
a) In movimento senza palleggio
b) In movimento con palleggio
c) In movimento solo mano debole



- 3 - PASSAGGIO. ATRE IN QUADRATO
Curare arresto e perno. Lavoro in 2 sensi

- 4 - PERNO E PASSAGGIO
Dopo aver recuperato la palla, giro sul perno (front/dors.) e restituire la palla al compagno con passaggio/palleggio

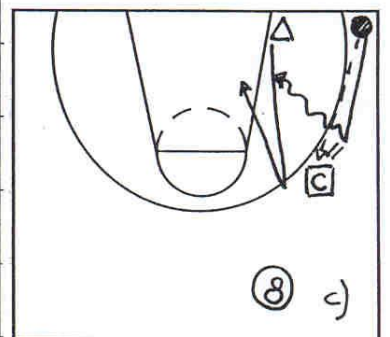
- 5 - PARTENZE. DA AUTOPASSAGGIO
a) Arresto int.-est. + incrocio + tiro in corsa
b) Arresto est.-int. + " + "
c) Anche con arresto e tiro



- 6 - RECUPERO E PARTENZA
1) lancia la palla, 2) recupera e parte
a) che si smorza, 2) tocca la palla e scivola sulla partenza

- 7 - SCIVOLAMENTO E PARTENZA
2) recupera scivolando, consegna la palla a 1) e respicce sulla partenza.

- 8 - 1c1 HANDICAP
a) difesa laterale interna
b) recupero spalle e cuneo
c) difensore tocca la mano del coach
d) difesa di anticipo su ribaltamento



- 9 - 1c1 CON APPOGGIO
1) difende su 2), 3) corre sul lato forte

- 10 - 1c1 CON APPOGGIO
come sopra, 3) occupa il lato debole

