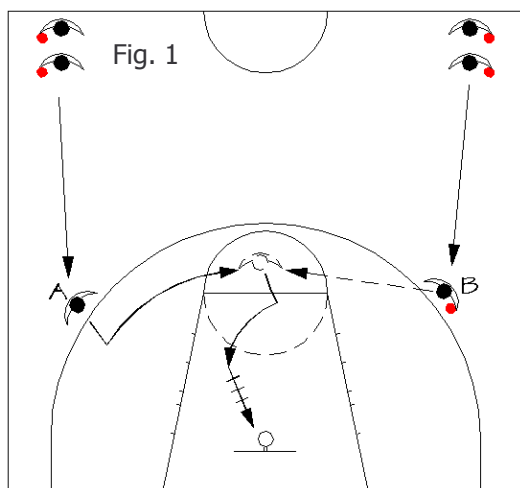


Raduno Provinciale Allievi '85

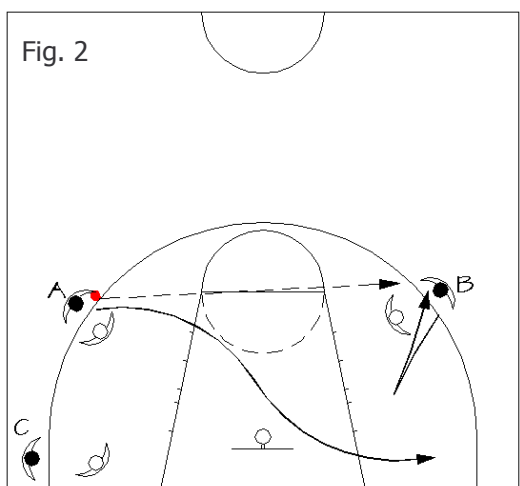
Spilimbergo, 16 Dicembre 1999

Sig. Giovanni PICCIN

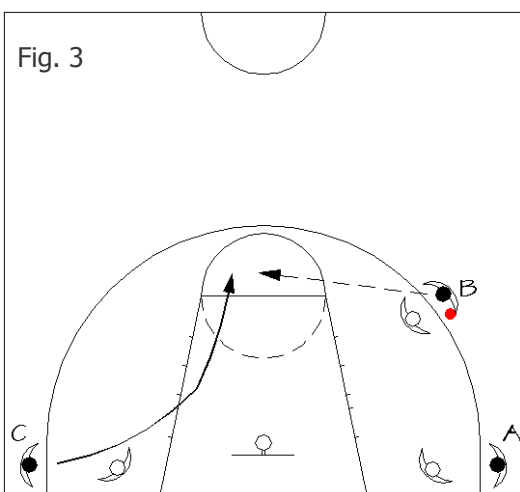


Allenamento della rappresentativa regionale Allievi '85

- Tiro in continuità (fig. 1): B mantiene il palleggio basso e fronteggia il canestro, A esegue un movimento di smarcamento e sale per ricevere in posizione di post alto. Riceve il passaggio da B, fronteggia il canestro, finta una partenza in palleggio verso sinistra e parte incrociando a destra. Arresto e tiro dai 3÷4 metri. B prosegue il movimento in continuità mentre C entra in gioco.



- Esercizio di 3 c 3 a metà campo: A in palleggio basso con un difensore, B si muove per smarcarsi e ricevere in posizione di guardia (fig. 2). Passaggio a B e primo taglio di A che poi esce in angolo. Secondo taglio di C verso la palla e poi in post alto (fig. 3). Continuare a giocare in libertà con tagli continui.



- Esercizio di tiro: scivolamento in dietro a zig-zag, corsa in avanti, ricezione e tiro.