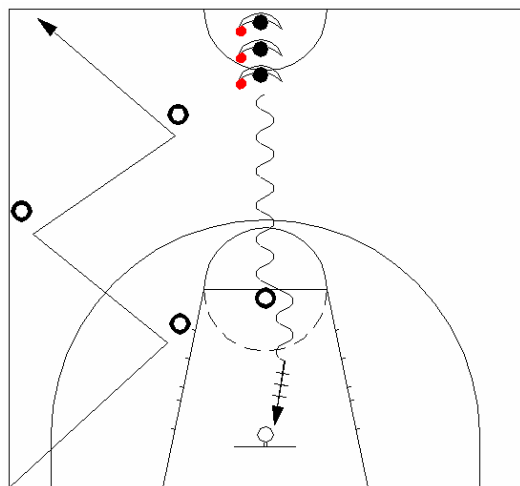


Cordenons, 20 Gennaio 2000

Sig. Tedi DEVETAK

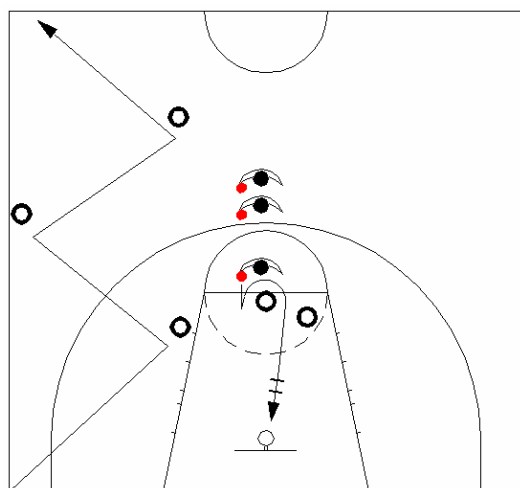


Disporsi su due file a metà campo, tutti con il pallone. Eseguire gli esercizi in contemporanea sui due canestri.

- Partenza in palleggio da metà campo, cambio di direzione in prossimità del tiro libero e terzo tempo. Sul lato del campo fare zig-zag tra i birilli con diversi cambi di mano.

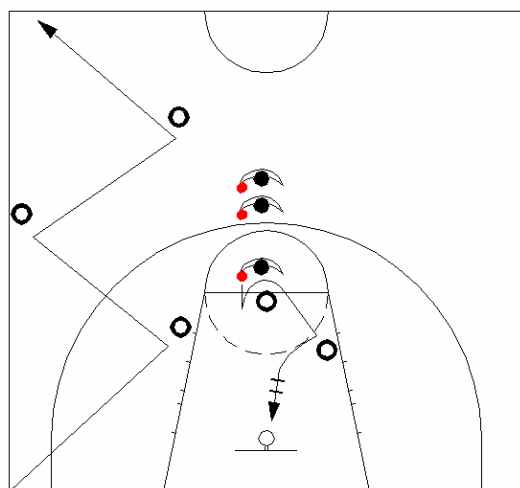
☞ Cambi di mano sotto il ginocchio.

☞ Guardare sempre il canestro.



- ☞ Sul terzo tempo tenere la palla aderente al corpo per evitare di perderla con contatti fortuiti o fallosi.

- Posizione fondamentale di fronte all'ostacolo su tiro libero, partenza diretta a destra con un palleggio e il primo passo mantenendo a terra il piede sinistro. Un palleggio in arretramento per tornare in posizione fondamentale, cambio di mano e partenza incrociata di sinistro. Sul lato del campo fare zig-zag tra i birilli con diversi cambi di mano.



- Stesso esercizio con un secondo ostacolo su cui fare un giro dorsale
- Stesso esercizio, dopo il secondo ostacolo, arresto e passo e tiro incrociato.



- Zig-zag su tutta la metà campo, con difesa bassa, di fronte alla palla, con mano vicina all'attaccante che mantiene il contatto sul ginocchio dell'avversario.
- Stesso esercizio, agonistico da metà campo.
- Esercizi per la posizione difensiva:
 - Posizione difensiva con piedi alla larghezza delle spalle, bassi sulle gambe, eseguire scivolamenti lenti con la larghezza delle gambe che rimane sempre come minimo nella posizione iniziale (allargato e raccolto fino alla larghezza delle spalle).
 - Due scivolamenti, incrocio con le gambe rimanendo basso con il baricentro, salto in fuori (non in alto) e riprendere a scivolare.
- 1 c 1 con le regole:
 - ☞ Se segno, rimango in attacco
 - ☞ Dopo ogni tiro, al rimbalzo in attacco.
 - ☞ Dopo ogni tiro, tagliafuori.
 - Da metà campo:
 - ☞ Massimo 5 palleggi
 - Dalla linea dei tre punti:
 - ☞ Massimo 3 palleggi
 - Dal tiro libero:
 - ☞ Massimo 1 palleggio