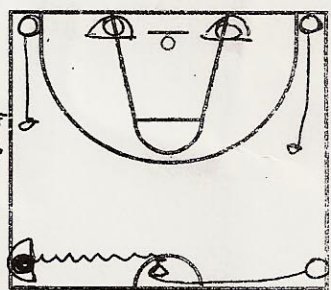
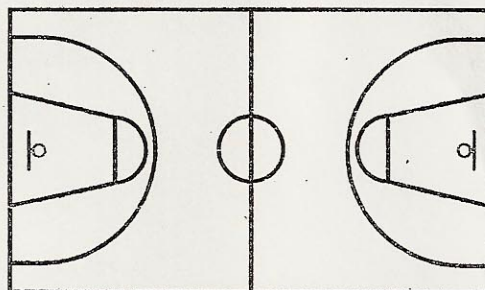
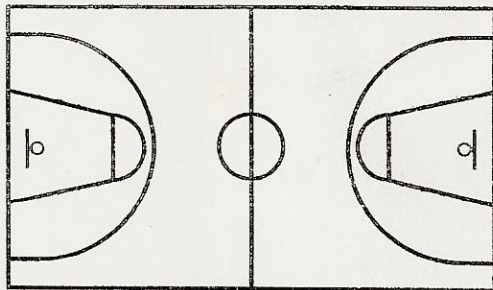
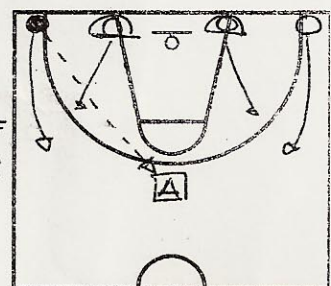
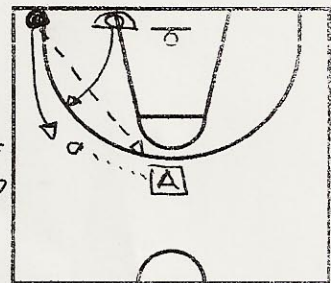
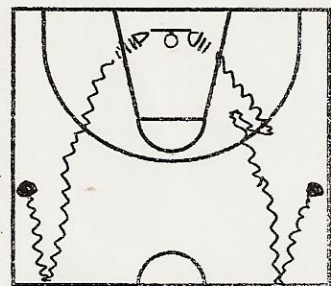
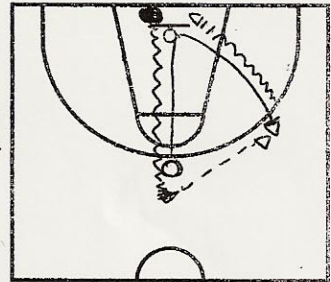


Comitato Nazionale Allenatori

Squadra: RAPPR. 96	Allenamento n.ro	Giocatori a disposizione
Luogo: RAVINA		Giocatori infortunati
Data: 26/09/2008		Giocatori assenti

Obiettivi Offensivi	Obiettivi Difensivi	Altri Obiettivi

Tempo	Tempo esercizio	Esercizio
20'	Ⓐ	BALL HANDLING 2 PALLONI
	Ⓑ	DISCESE IN PALLEGGIO: frontale / sotto gambe / dietro schiena anteriormente + c. mono
20'	Ⓐ	100 PARTENZE: - parte rimbotta e stoppo - da autoperpless - 200 #1
	Ⓑ	DA PALLEGGIO: le punte sui 3 p. ha la precedenza #2
2'		ACQUA
20'	Ⓐ	SITUAZIONE VANTAGGIO: 1c1 da tic-tac 2c1 da treccie
	Ⓑ	DA RICEZIONE: 1c1 #3 2c2 #4
8'	Ⓐ+Ⓑ	3c3 #5
2'		ACQUA
8'		3c3 "MISSETTE"
10'		5c5



Considerazioni Finali
