



DATA:

OBIETTIVO: LEGGERE E SCEGLIERE

0002A

MIN	DESCRIZIONE
5'	#1 - 2C0 - COMANDA SENZA PALLA: (Diag. 1) coppie, un pallone, ai due angoli opposti del campo. Comanda il giocatore senza palla. Appena si muove anche il compagno parte in palleggio, nello spazio dei 3 metri del campo di pallavolo decide quando fare un cambio di senso per attaccare il canestro (riprendere il contatto visivo), l'attaccante con palla deve accelerare ed eseguire un passaggio al momento giusto al compagno.
5'	#2 - 2C0 - COMANDA IL PALLEGGIATORE: (Diag. 2) stesso esercizio ma comanda il palleggiatore che, nello stesso spazio, esegue un cambio di senso in palleggio ed esegue un passaggio verso il compagno che corre a canestro (riprendere il contatto visivo).
5'	#3 - 2C0 - COMANDA SENZA PALLA - SCELTA DEL CANESTRO: (Diag. 3) il giocatore senza palla comanda il gioco e sceglie se eseguire un cambio di senso o attaccare il canestro davanti. Il palleggiatore si adegua per il passaggio.
5'	#4 - 2C0 - COMANDA CON PALLA - SCELTA DEL CANESTRO: (Diag. 4) comanda e sceglie chi ha la palla ma la conclusione è con arresto e tiro dall'angolo. Il palleggiatore dopo aver scelto occupa il centro del campo.
5'	#5 - 2C1 - COMANDA SENZA PALLA: (Diag. 5) stesso esercizio con la presenza del difensore che recupera sul giocatore senza palla il quale sceglie il canestro da attaccare cercando di mantenere il vantaggio. Il palleggiatore si adegua velocemente per passare la palla.
5'	#6 - 1C1 TIRO - LEGGERE E SCEGLIERE: (Diag. 6) due file a metà campo, tutti con palla. Comanda il nero. Partenza e arresto sulla linea dei 3 punti, esitazione in palleggio, quando il nero parte verso canestro si muove anche il bianco. Chi segna prima conquista il comando del gioco. Entrata o arresto e tiro, scegliere la soluzione più vantaggiosa.
5'	#7 - 1C1 TIRO - LEGGERE E SCEGLIERE - VARIANTE: stesso gioco ma si parte dalla linea dei 3 punti con dei giochi di ball-handling prima dell'apertura veloce del palleggio. Chi segna conquista il comando del gioco.
5'	#8 - 1C1 TIRO - LEGGERE E SCEGLIERE - VARIANTE "BATTI 5": (Diag. 7) stesso esercizio ma prima di tirare si deve battere il cinque sulla mano di uno dei tre appoggi. Non si può andare in due sullo stesso appoggio a battere il cinque.

