



DATA:

OBBIETTIVO: LEGGERE E SCEGLIERE

0002-B

MIN	DESCRIZIONE
	<b>#1C1 HANDICAP + 2C2:</b> (Diag. 1) 1 decide quando partire e cosa fare, attaccare il canestro o passare al compagno che taglia. X1 recupera in difesa. Finita l'azione entra anche X2 da metà campo e si gioca 2c2 all'altro canestro. Dopo un certo numero di azioni si cambiano le posizioni delle due squadre. Variante: i due difensori partono da più vicino.
	<b>#2 - 2C2 DAI QUATTRO ANGOLI DI META' CAMPO + 2C2:</b> (Diag. 2) simile al gioco di prima con i due bianchi che recuperano insieme. Cambiano le scelte, gli spazi e i tempi di chi ha la palla. Variante: i due difensori partono da più vicino.
	<b>#3 - 2C2 DAI QUATTRO ANGOLI DI META' CAMPO + 2C2:</b> (Diag. 3) 1 comanda l'esercizio, sceglie quando partire e dove uscire. Appena si muove parte anche il compagno con la palla da metà campo e il difensore, che dovrà girarsi e difendere sulla palla. Finita l'azione entra anche il secondo giocatore bianco dal lato di metà campo e si gioca 2c2 all'altro canestro.
	<b>#4 - 2C1 + 1 + 2C2:</b> (Diag. 4) stesso esercizio con il secondo difensore bianco che entra subito a recuperare.
	<b>#5 - 2C1 + 1 + 2C2:</b> (Diag. 5) il palleggiatore nero decide quando iniziare e cosa fare. I due difensori bianchi sulla linea di fondo entrano subito in campo mentre i due compagni di metà campo prima battono cinque e poi recuperano.
	<b>#6 - 4C3 + 1:</b> (Diag. 6) comanda il difensore bianco, appena supera la metà campo partono i neri e si gioca.
	<b>#7 - TAPING PIEDI:</b> (Diag. 7) tre file a fondo campo, si lavora sulle linee del campo di pallavolo. Taping veloce su ciascuna linea e scatto verso quella avanti. 1: movimento in avanti. 2: movimento laterale. 3: movimento all'indietro.
	<b>#8 - RAPIDITA' PIEDI + STABILIZZAZIONE:</b> (Diag. 8) tre file a fondo campo, si lavora su due delimitatori bassi e sulla linea di tiro libero. Scatto, movimenti rapidi laterali a otto tra i due delimitatori, scatto e arresto sulla linea di tiro libero mantenendo la posizione di equilibrio per alcuni secondi. A: arresto in equilibrio. B: arresto e al segnale corsa all'indietro. C: arresto e al segnale scivolamento all'indietro su un lato. D: stessa cosa con uno scatto fino a metà campo e arresto.

