



DATA:

OBBIETTIVO: FONDAMENTALI CON LE SEDIE

0008

MIN	DESCRIZIONE
5'	#1: (Diag. 1) tutti i giocatori con la palla, sedie sparse sul campo. Il giocatore palleggia libero per il campo, quando arriva di fronte ad una sedia si ferma continuando a palleggiare, quindi esegue un cambio di mano frontale ed una ripartenza.
5'	#2: (Diag. 2) Il giocatore palleggia per il campo, quando arriva vicino ad una sedia la supera lateralmente, quindi esegue un arretramento in palleggio, un cambio di mano frontale ed una ripartenza.
5'	#3: (Diag. 3) tutti i giocatori con la palla, sedie accoppiate e vicine, una palla su una sedia. Il giocatore palleggia libero per il campo, quando arriva di fronte alle sedie appoggia la palla su quella vuota, corre per arrestarsi davanti alla sedia con la palla, prenderla ed eseguire una partenza incrociata.
5'	#4: (Diag. 4) tutti i giocatori con la palla, sedie accoppiate e lontane, una palla su una sedia. Il giocatore palleggia libero per il campo, quando arriva vicino alle sedie appoggia la palla su quella vuota, corre con un movimento ad "S" per arrestarsi davanti alla sedia con la palla, prenderla ed eseguire una partenza incrociata.
5'	#5: (Diag. 5) tutti i giocatori con la palla, sedie accoppiate e lontane, una palla su una sedia, un cono fra le due sedie. Il giocatore palleggia libero per il campo, quando arriva vicino alle sedie appoggia la palla su quella vuota, corre con un movimento a doppia "S" per arrestarsi davanti alla sedia con la palla, prenderla ed eseguire una partenza incrociata.
5'	#6: (Diagr. 6) tutti i giocatori a coppie e senza la palla vicino alle sedie, sedie accoppiate e vicine, una palla su ogni sedia. Il giocatore "guida" prende la palla dalla sedia ed esegue una partenza incrociata; l'altro giocatore prende la palla ed esegue una partenza incrociata sul lato opposto.
5'	#7: (Diag. 7) tutti i giocatori con la palla in due file in corrispondenza dei gomiti alti, due sedie, una su ogni gomito alto. Il giocatore palleggia in avanti, appoggia la palla sulla sedia, esegue un giro intorno alla stessa, prende la palla ed esegue una partenza incrociata sul lato esterno.
5'	#8: (Diag. 8) tutti i giocatori con la palla in due file in corrispondenza dei gomiti alti, due sedie, una su ogni gomito alto, una con la palla. Il giocatore corrispondente alla sedia con la palla palleggia in diagonale, appoggia la palla sulla sedia vuota, corre verso l'altra sedia, arresto, prende la palla ed esegue una partenza incrociata sul lato interno.

