



DATA:

OBIETTIVO: PENETRA E SCARICA - COLLABORAZIONI OFFENSIVE

0002

MIN	DESCRIZIONE
5'	#1 - BACK-DOOR DELL'ALA: (Diag. 1) O1 o O5 partono con la palla, passaggio alla guardia e poi O1 porta un "velo" (NON UN BLOCCO). O5 penetra intorno al velo arrestato e tiro.
5'	#2 - RICEZIONE POST E TIRO: (Diag. 2) Coach sulla linea del tiro libero passa al post O4 (uno per lato). Ricezione e tiro immediato - No finte, no palleggi, non portare palla giu'.
5'	#3 - ROTAZIONE POST SUL LATO DEBOLE: (Diag. 3) O4 parte sempre opposto alla palla. O1 penetra verso post che ruota passando sul lato debole, sempre guardando la palla. Eseguiamo l'esercizio da tutte le posizioni perimetrali ala-guardia (Diagr. 4-5-6).
5'	#4 - PENETRAZIONE IN PALLEGGIO DALL'ALA: (Diag. 7-8) O1 attacca il ferro. L'angolo O2 ruota come in precedenza e riceve in ala. Il passatore prosegue il taglio in angolo stesso lato mentre O2 penetra sulla linea del tiro libero, O4 ruota sul lato debole, riceve e conclude da sotto.
5'	#5 - PENETRAZIONE VERSO IL POST: (Diag. 9) O1 penetra da sx verso dx (verso il post basso). O4 (sempre in opposizione alla palla) ruota sul lato debole. O1 arresta sul gomito, O2 gioca backdoor. 2 passaggi aperti per O1: A - verso O2, B - verso O4.
5'	#6 - POST CHE SALE IN GOMITO: (Diag. 10) O1 penetra lungo l'area, O4, gia' sul lato debole, sale verso il gomito sx. O1 passa ad O4 che tira o penetra. O1 prosegue in angolo sx mentre O3 sale in ala.
5'	#7 - PENETRAZIONE DELL'ALA, REVERSE E PASSAGGIO: (Diagr. 11-12) tre file di esterni, O1 passa a O5 che attacca il ferro e dal gomito scarica a O3 che e' salito in ala. O5 va in angolo, O3 penetra sul tiro libero e si arresta in area. Giro dorsale di O3 e possibilita' di servire O5 o O1 per un tiro da fuori.

