

MIN	DESCRIZIONE
10'	1: TAG PASSAGGI - I difensori cercano di taggare l'attaccante in possesso di palla, gli attaccanti non possono usare il palleggio (Diagr. 1).
10'	2: 2C1 LATERALE - Gioco in soprannumero, decision making (Diagr. 2 e 3). 1 passa la palla a X1 e taglia verso il cerchio di centro campo, X1 passa a 2 e corre a difendere la palla, 2 passa a 1 ed attacca due contro uno. 1 attacca il canestro e sceglie la soluzione.
10'	3: "UNDICI" - Giochi di soprannumero (Diagr. 7).
10'	4: 2C3 + 3C2 - Transizione offensiva e difensiva, soprannumero. Al primo palleggio di 1, i due attaccanti attaccano il canestro nell'altra metà campo mentre X1, X2 e X3 provano a recuperare. Appena X1, X2 e X3 entrano in possesso di palla, vanno in transizione al canestro opposto in soprannumero contro 1 e 2. In caso di canestro realizzato 1 e 2 difendono pressing contro i due potenziali ricevitori della rimessa dal fondo, per poi seguire le regole dettate dal coach per la difesa dal contropiede (Diagr. 8).
15'	5: DALL'1C1 AL 5C5 - 1 effettua il tiro libero, X1 e X2 vanno a rimbalzo e, recuperata la palla, giocano due contro uno con 1 che difende; quando 1 entra in possesso di palla, 2 e 3 entrano in campo per attacca tre contro due contro X1 e X2. Con palla a X1 o X2, X3 e X4 entrano in campo per un quattro contro tre. Nell'azione successiva, con palla a 1, 2 o 3, 4 e 5 entrano in campo per giocare cinque contro quattro (Diagr. 9).
15'	6: 4C4 ZERO PALLEGGI - Si gioca 4 c 4 tutto campo con il divieto di palleggiare; il pallone non può toccare il terreno, pena la perdita del possesso (Diagr. 4).

