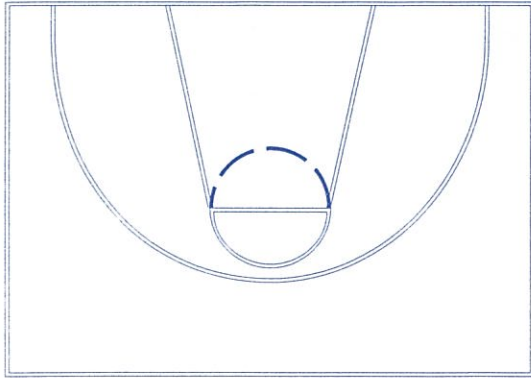
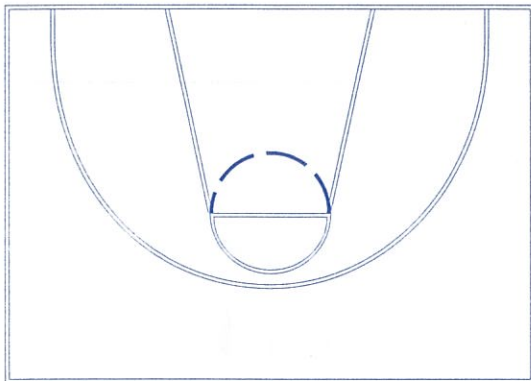


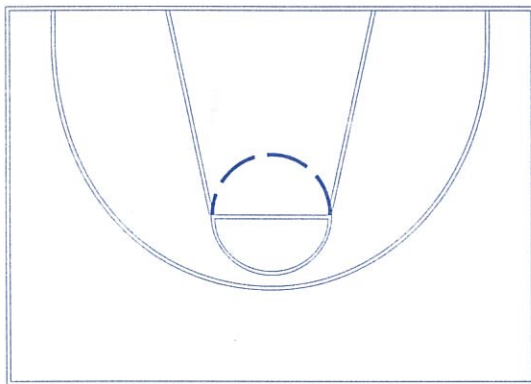
OBBIETTIVO: AGENARE IL PALLONE
CUNANDO LA SPINTA IN AVANTI



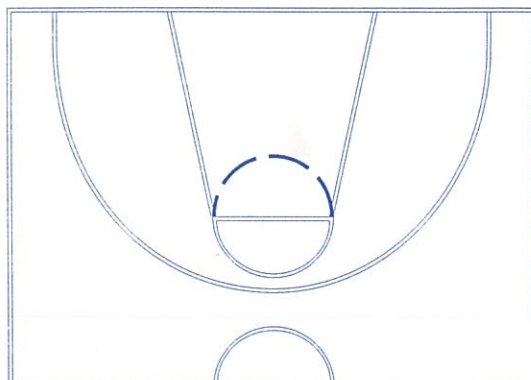
0-5 PALLONE LIBERO CON TINO A CANESTRO
INVERTENDO I LATI DEL CAMPO



6-15 DUE FILE A 3/4 CAMPO SPOSTATE SUI GOMITI
DELLA TINO LIBERO, UNA CON PALLA UNA
SENZA PALLA, I GIOCATORI PARTONO CONSTEP.
DOPO 3-4 PALLONE SI PASSA AL COMPAN
CHE RICEVE IN CORSA, PALLONE EVA
CANESTRO. DOPO IL TINO SI INVERTONO LE FI

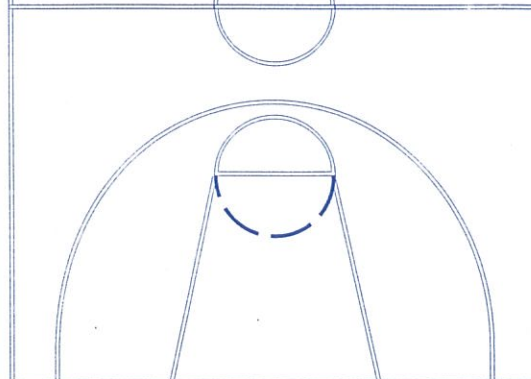


16-25 DUE FILE A CENTRO CAMPO, PARTENZA IN PALLONE
IN PROSPETTIVA DI UN OSTACOLO ESTERNO,
CAMBIO DI DIREZIONE E VELOCITA', ANDARE
A CANESTRO. DOPO IL TINO SI INVERTONO
LE FILE E SI CAMBIA IL LATO DI PARTEN
ZA.



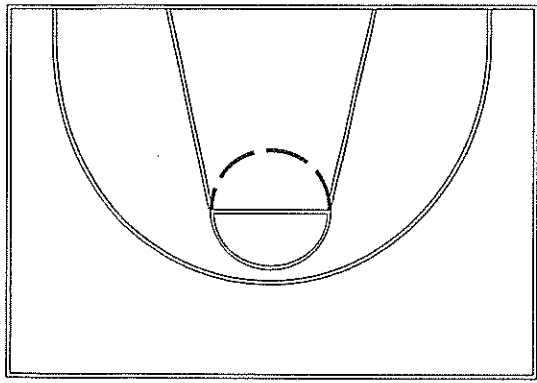
26-35 3 VS 3 1/2 CAMPO: E' OBBLIGATO IL
PALLONE VERSO IL CANESTRO PER
POTER EFFETTUARE IL TINO.

36-40 PAUSA

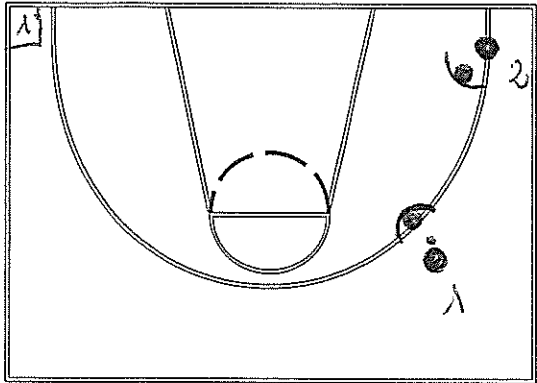


41-50 2 FILE SU 1/4 DI CAMPO UNA CON PALLA ED
UNA SENZA, IN SENSO INVERSO ALL'ATTACANTE
PARTENZA INENTRATI I GIOCATORI, AL 3° 04°
PALLONE L'ATTACANTE AUMENTA LA VELOCITA'
E VA A CANESTRO, IL DIFENSORE SI GIRA
E TENTA IL RECUPERO, ALTREMENTE SI INVERT
NO LE FILE.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
 COMITATO PROVINCIALE LATINA

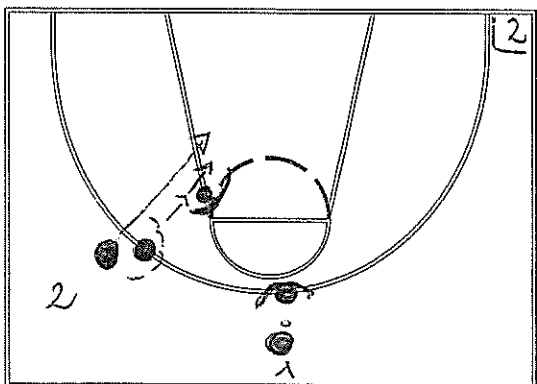


5' TIC TAC CON INCROCIO IN
 PALLAGGIO DOPO LA TESTA' CAMPO
 PALLAGGIO E TIRO.



5' PALLAGGIO CON CAMBI DI DIREZIONE
 CON DIFENSORI SEMPRE DAVANTI LA
 PALLA.

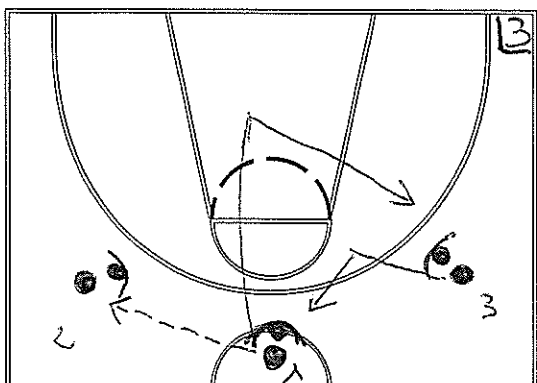
5' TRECCIA A 3 ED AL RITORNO
 L'UOMO CHE TI HA DIFESO



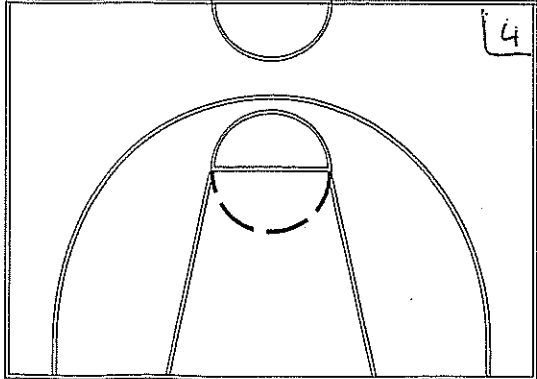
10' DIFESA 2c2 AGGRESSIVA SU UOMO
 VICINO LA PALLA, NEGARE IL PALLAGGIO
 DA 1 A 2 (DIS 1)

10' DIFESA 2c2 SU TAGLIO BACK DOOR
 SU UOMO VICINO LA PALLA. IL DIFENSORE
 GIRO LA TESTA VELOCEMENTE RIMANENDO
 IN GUARDIA CHIUSA E ALLUNGA IL BRACCIO
 DX VERSO L'INTERNO X INTERCETTARE
 IL PALLAGGIO (DIS 2)

3' PAUSA



10' 3c3 DIFESA, SU TAGLIO CENTRALE
 E MOVIMENTO DEI PICCOLI. DIFENSORE
 1 DOPO IL PALLAGGIO SALTA VERSO LA
 PALLA X EVITARE IL ^{TAGLIO} PALLAGGIO VERSO CANO:
 DAVANTI AL DIFENSORE, RIMANE QUANDO
 CHIUSA E SI APRE QUANDO 1 ARRIVA IN
 POSIZIONE 3 (DIS. 3)



10' DIFESA 3c3 CON POSTI BASSI
 QUANDO LA PALLA ARRIVA AL 2, SOPRA
 LA LUNGA DEL TIRO LIBERO, IL DIFENSORE
 SI POSIZIONA A 3/4 CON GAMBA E BRACCIO
 AVANTI.

