

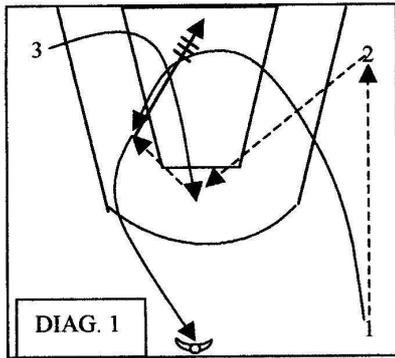
COACH LUIGI RANIERI

PROPOSTE 2C1 E 3C2

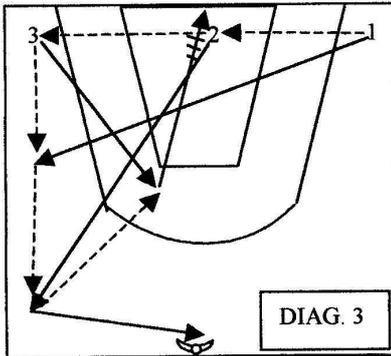
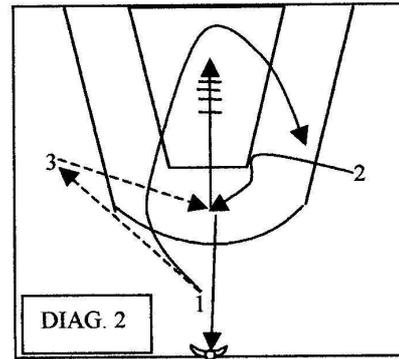
Vantaggi

1. E' utile per attivare l'allenamento (fase di riscaldamento);
2. Sveglia i componenti della squadra;
3. Coinvolge tutti;
4. Ne verifica i limiti;
5. Smaschera chi non ha voglia di allenarsi;
6. Situazioni stimolanti per la difesa;
7. Non da ruoli definiti, ma permette di giocare in qualsiasi posizione;
8. E' allenante per i buoni passaggi, per l'economia del gioco, per le diverse soluzioni di tiro che propone e per le collaborazioni difensive ed offensive;
9. Offre situazioni dinamiche e più reali possibili;
10. Fatto in continuità è una vera e propria partita.

Coach Ranieri propone una rotazione negli esercizi in senso antiorario, ma precisa che è possibile lavorare anche per ruoli con una rotazione specifica.

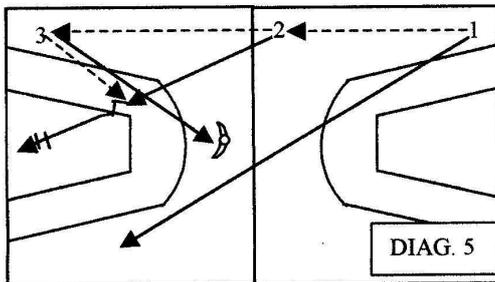
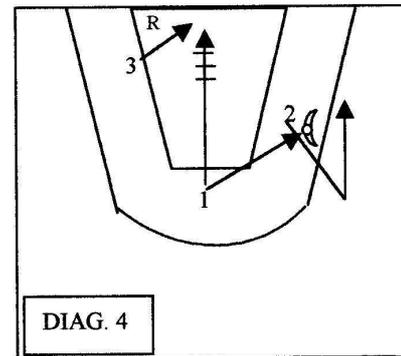


DIAG. 2
VARIANTI:
1
GIOCA DAI E
CAMBIA CON 2,
CHE DOPO AVER
RICEVUTO GLI
DA PALLA
SOTTO.



DIAG. 3
L'ULTIMO
PASSAGGIO,
ROTOLATO

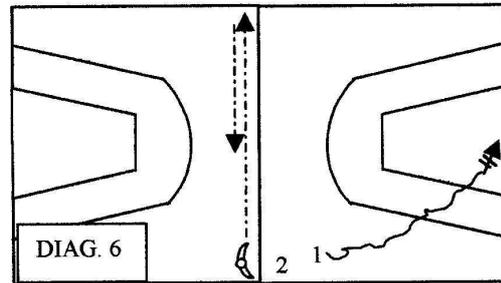
DIAG. 4
3 DOPO IL
RIMBALZO DEVE
DARE A 2. 1
DEVE
RALLENTARE



DIAG. 5 IL DIFENSORE VIENE SOLLECITATO A MUOVERSI

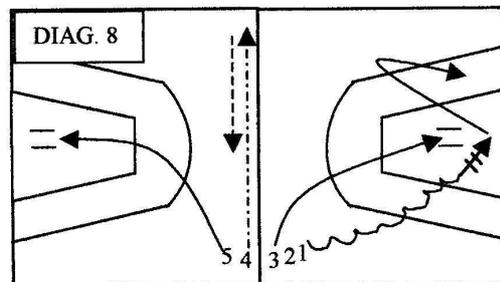
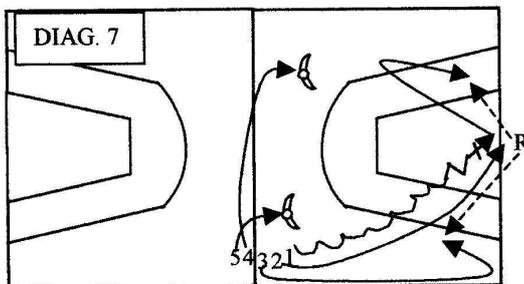
DIAG. 7
3 C. 2 A TUTTO CAMPO

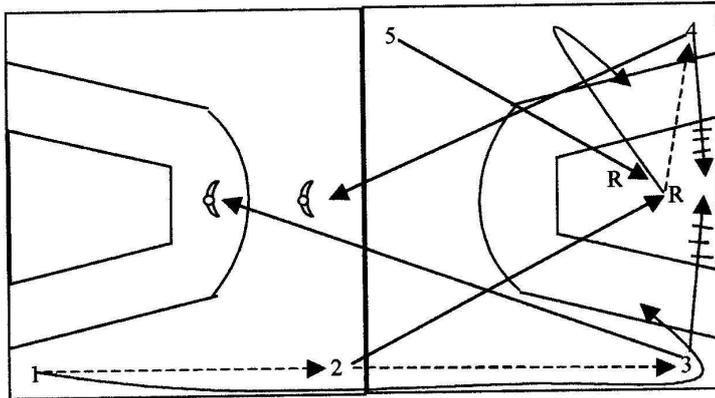
DIAG. 8
3 E 5 VANNO A SALTARE PER TOCCARE IL FERRO



DIAG. 6 VARIANTI: IL DIFENSORE, SPALLE AGLI ATTACCANTI:

- SI GIRA QUANDO L'ALLENATORE GRIDA "GIRATI".
- L'ALLENATORE GRIDA "CANESTRO" E SI GIRA QUANDO SENTE IL RUMORE DELLA PALLA





FLIPPER. COME
UNA PALLINA CHE
PARTE.

DIFENDONO I DUE
TIRATORI IN
QUESTO CASO 3 E 4;
5 IL RIMBALZISTA,
1 E 2 LE APERTURE