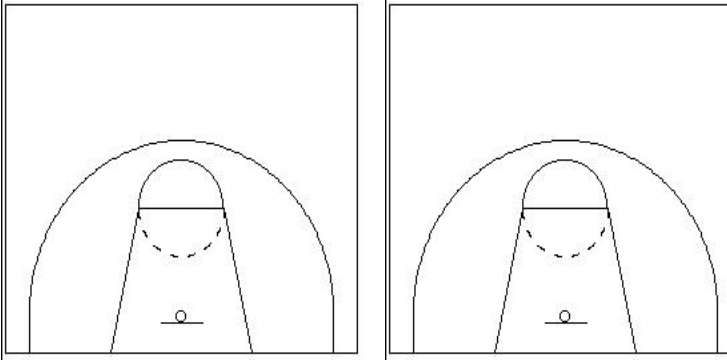


PIANO ALLENAMENTO – 3° Clinic minibasket ATP

Allenatore Massimo Galli – Robur /Campus Varese

Data	Squadra	Orario	Palestra
20/10/02	Propaganda Verbano	1h 15m	Gerra
Obiettivo : “IL PALLEGGIO”			
5’	LIBERI IN PALLEGGIO		
5’	PRENDERSI IN PALLEGGIO		
10’	ES. BALL HANDLING		
5’	PALLEGGIO CON 2 PALLONI		
5’	1 VS 1 Al segnale chi ha la palla va a canestro	A	
5’	1 VS 1 si passano la palla e al segnale chi ha palla va a canestro		
5’	1 VS 1 si passano la palla e al segnale chi ha palla va a canestro (da fondocampo)		
10’	Staffetta in palleggio	B	
10’	3 VS 3 “ONDE” Max 3 palleggi		
10’	4 VS 4 “HANDICAP”		
10’	5 VS 5 “LIBERI”		
10’	TIRO LIBERO + TIRO A COPPIE		

PRESENZE N° ____	ANALISI	NOTE
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____