



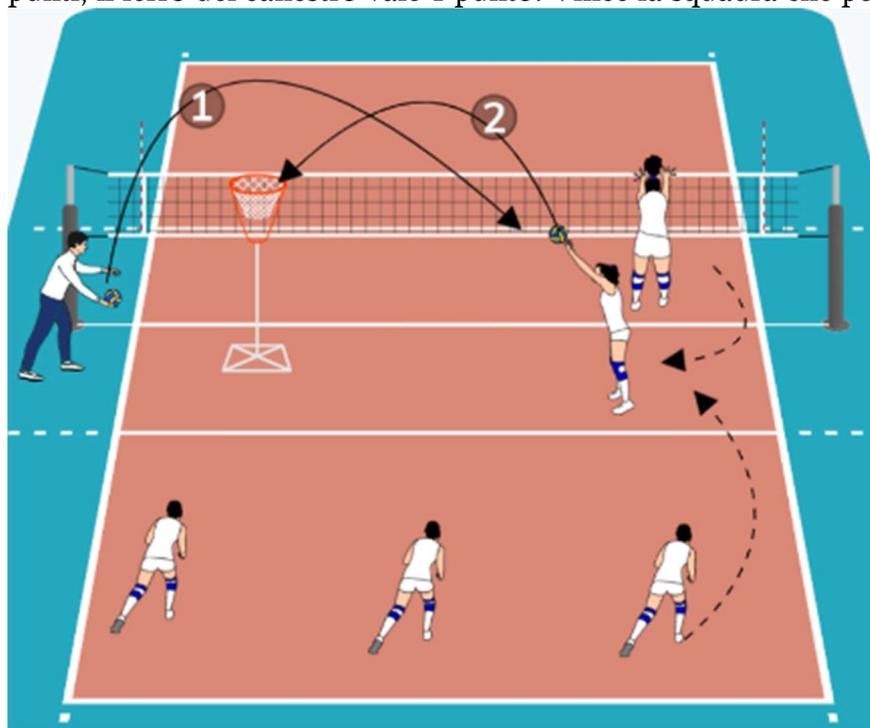
## ALLENAMENTO FASE CONTRATTACCO

### RISCALDAMENTO 20'

- Esercizio di allungamento
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di ginnastica propriocettiva
- Esercizi di palleggio da seduti

### GARA DI PALLEGGIO CON I CANESTRI 10'

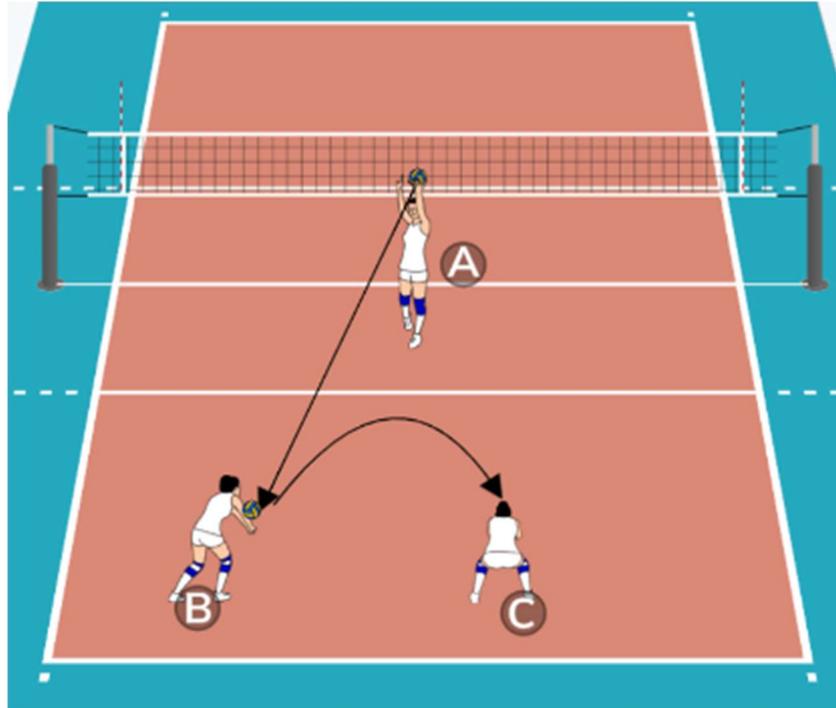
Si divide la squadra in due gruppi nelle due metà campo. In ogni gruppo gli atleti, a turno, partono dalla posizione di difesa (o muro) e vanno ad alzare un pallone lanciato da (T), cercando di indirizzarlo verso un canestro mobile posto come obiettivo. Ogni canestro vale 2 punti, il ferro del canestro vale 1 punto. Vince la squadra che per prima arriva a 25.



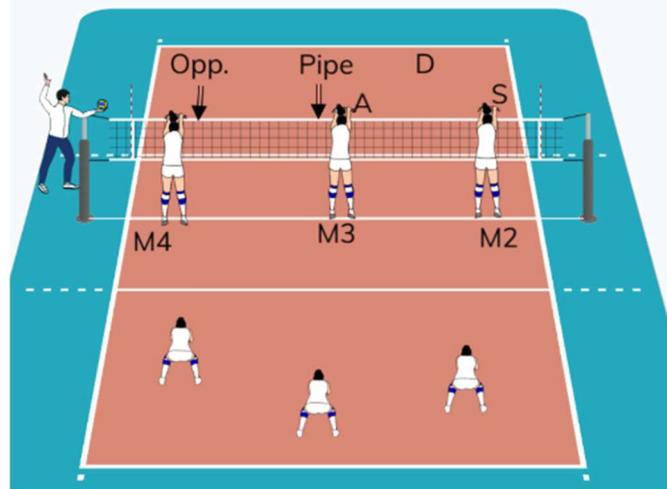
### GRUPPI DI TRE CON UN PALLONE 15'

I giocatori sono disposti in 2 gruppi più o meno in linea: in ogni gruppo (A) attacca, (B) difende cercando di tenere il pallone alto, (C) alza per (A) e l'esercizio continua finchè (B) non ha eseguito 10 difese buone, allorchè si cambia.

**N.B.:** (A) può andare attaccare in salto purchè lo faccia con precisione.



### CONTRATTACCHI DOPO DIFESA SU ATTACCHI DEL TECNICO 20'



I giocatori sono disposti come in figura.

Ogni azione parte da (T) o (T1) i quali a turno attaccano su (D) o su (S) o su (Opp) o su (Pipe).

Dopo la difesa (A) alza in posto 4 o in seconda linea.

Sull'altra metà campo si cercherà di effettuare muro a 3, difesa e contrattacco.

### **GIOCO 6x6 CON 2 TOCCHI 30'**

Si dispongono le due squadre schierate in campo entrambe in fase break point ed il (T) mette in gioco la palla a campi alterni in modo abbastanza facile perché ogni squadra dispone solo di due tocchi per poter attaccare.

Ciò costringerà, chi esegue il primo tocco, ad effettuare direttamente un'alzata (in palleggio o bagher). Va precisato che se l'azione prosegue si può giocare normalmente con tre tocchi. Ogni azione vale un punto e si vince a 25 con due punti di scarto. Giocare almeno 2set.

### **GIOCO 6x6 APUNTEGGIO SPECIALE 45'**

Si dispongono le squadre in fase break e sono i tecnici a dare inizio ad ogni azione con lanci a campi alterni.

Essi potranno:

- Schiacciare forte su un difensore;
- Costringere ad un salvataggio a terra;
- Proporre una palla lunga a scavalcare il posto 6, per corsa e recupero.

Daranno così inizio sempre ad un'azione di contrattacco. Disputare almeno tre set ai 25.