

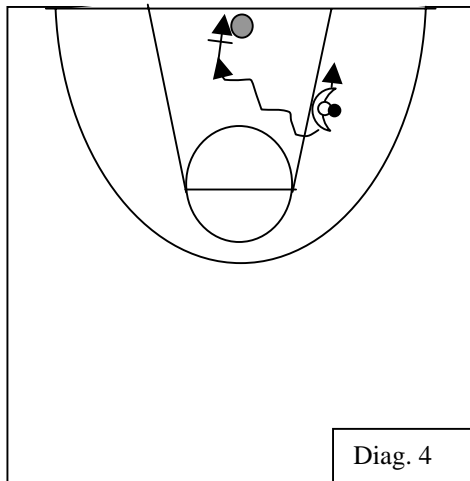
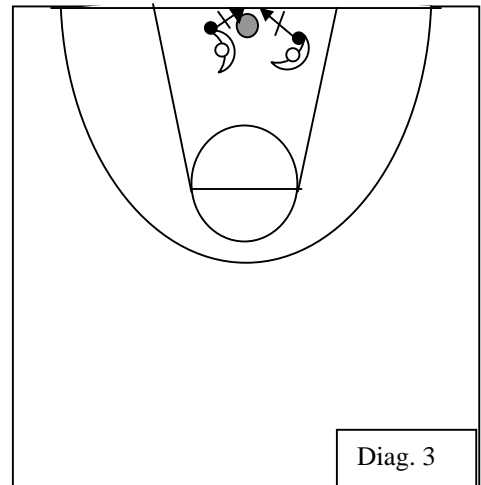
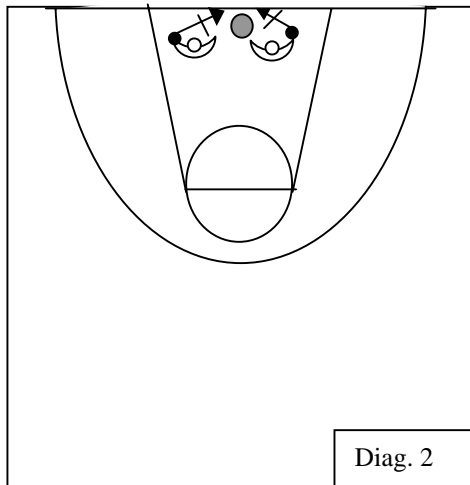
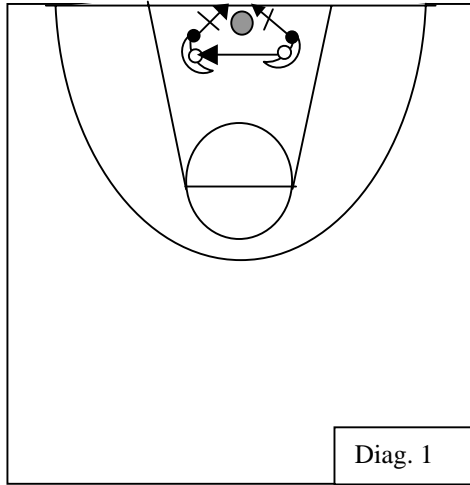
THE BIG MAN

COACH WILLIAM HA INIZIATO CON ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

(DIAG 1) 2 SERIE DI 15 TIRI DA SOTTO A TABELLONE, ALTERNATI A DX E SX; MANO DX E PIEDE SX E VICEVERSA.

DIAG 2 SEMPRE 2 SERIE DI TIRI DA SOTTO A PIEDI UNITI; SEMPRE A TABELLONE, ALTERNATI A DX E SX.

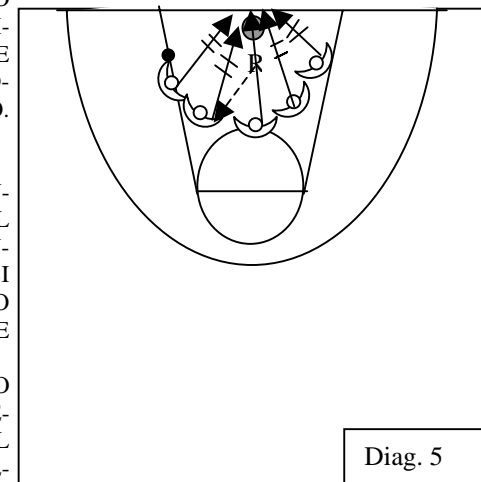
DIAG. 3 2 SERIE DI TIRI A TABELLONE, ALTERNATI DA UNA PARTE E DALL'ALTRA CON LA STESSA MANO. SI PARTE DA DX E SI TIRA DI DX A PIEDI UNITI. RECUPERATO IL RIMBALZO SI TIRA ROVESCiato DALL'ALTRA PARTE, SEMPRE A TABELLONE CON LA MANO DX COME SE SI AVVITASSE UNA LAMPADINA



SPALLE A CANESTRO, POST MEDIO, FINTA CON CORPO E TESTA VS SX, E PARTENZA VS.CENTRO CON TIRO IN TERZO TEMPO, DALL'ALTRA PARTE PER SFRUTTARE LA PROTEZIONE DEL CANESTRO. (DIAG.4)

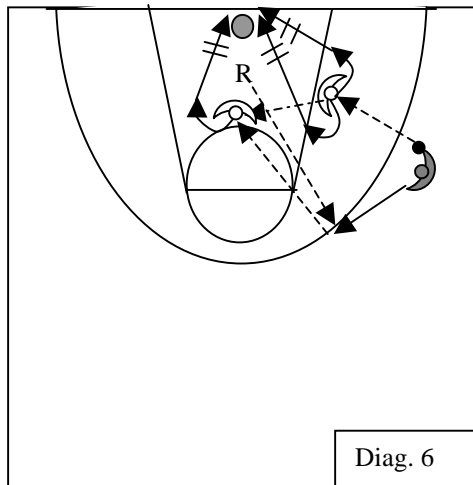
2 SERIE DA 15 TIRI DENTRO L'AREA USANDO IL TABELLONE; SPOSTANDOSI A PICCOLI PASSI MENTRE IL COMPAGNO PASSA IL PALLONE (DIAG.5).

STESSA COSA RICEVENDO CON SPALLE A CANESTRO, QUINDI CON IL PASSATORE FUORI DALLA LINEA DEI TRE PT..



THE BIG MAN

ULTIMO ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO: IL GIOCATORE RICEVE DAL COMPAGNO DA FUORI E SI GIRA VS. DX O SX A SECONDA DEL COMANDO DEL COACH. (DIAG. 6)

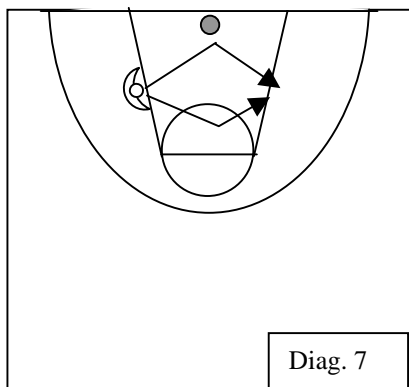


Diag. 6

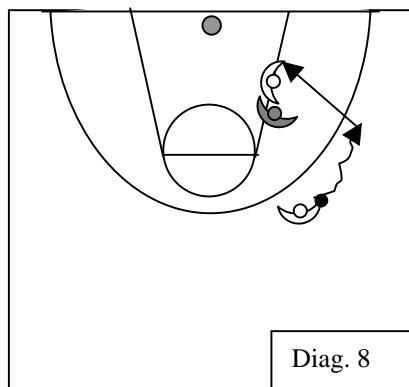
7 REGOLE PER I LUNGH

1. PER RICEVERE A DX SI PARTE DA SX, NON LINEARMENTE MA A V CON FINTA VERSO FONDO O VS. CENTRO. (DIAG. 7)
2. ARRESTO AD UN TEMPO SOPRA LA TACCA DA POST MEDIO, PER ULILIZZARE ENTRAMBI I PERNI:
3. LOCALIZZARE DIFESA E PRENDERE CONTATTO;
4. OFFRIRE MANO COME BERSAGLIO, ALTA O BASSA. BENE IL PASSAGGIO SCHIACCIATO A TERRA CHE NON PIACE AL DIFENSORE;
5. CON L'ALTRO BRACCIO SPOSTARE IL BRACIO DEL DIFENSORE IN ANTICIPO, VERSO IL BASSO O VERSO L'ALTO; NON USARLA PER CINGERE AVVERSARIO;
6. SU ANTICIPO FORTE SPOSTARE GAMBA OPPOSTA VERSO IL PASSATORE;
7. RICEVERE, RIPASSARE FUORI E RIPOSIZIONARSI DENTRO L'AREA.

SAPERE LEGGERE LA DIFESA, SIA IL RICEVENTE CHE IL PASSATORE.

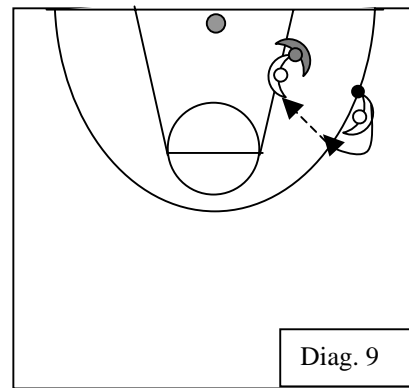


Diag. 7



Diag. 8

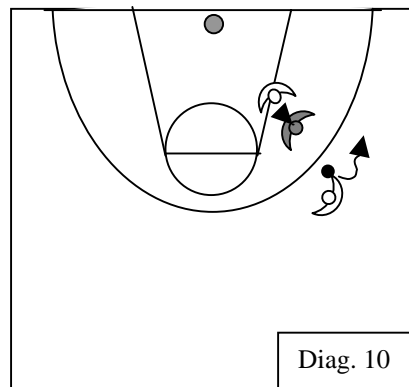
DIFESA ¾ SOPRA, PALLEGGIARE PER MIGLIORARE ANGOLO DI PASSAGGIO.(DIAG. 8)



Diag. 9

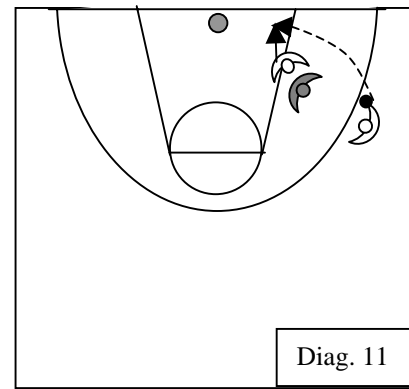
DIFESA ¾ SOTTO, GIRO DORSALE PER MIGLIORARE L'ANGOLO DI PASSAGGIO. (DIAG.9)

DIFESA AVANTI; MENTRE IL PALLEGGIATORE MIGLIORA L'ANGOLO DI PASSAGGIO, IL LUNGO USA IL CORPO PER SPINGERE IN FUORI L'AVVERSARIO. (DIAG. 10 ED 11)



Diag. 10

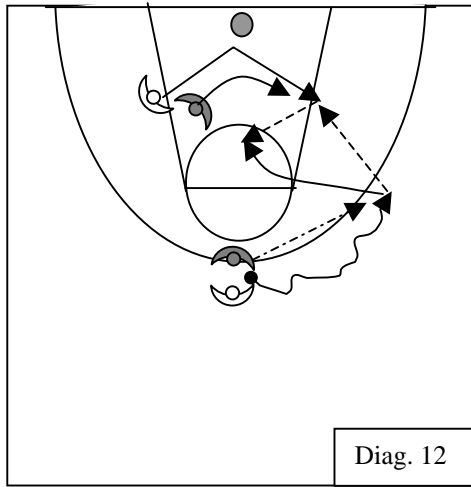
NON AVERE PAURA DI PASSARE LA PALLA AL POST.



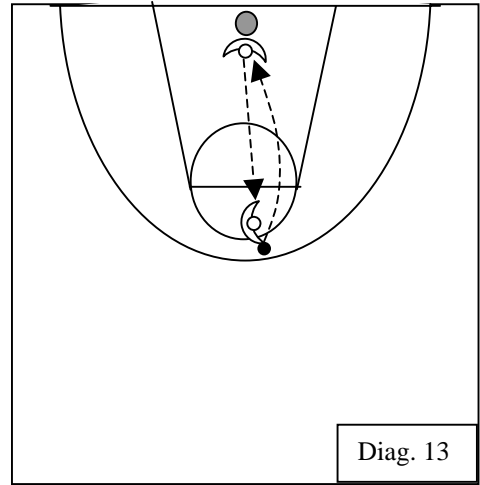
Diag. 11

DOPO IL TIRO MAI STARE FERMI.

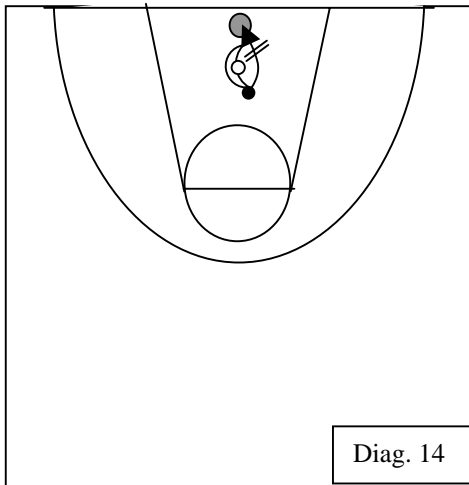
THE BIG MAN



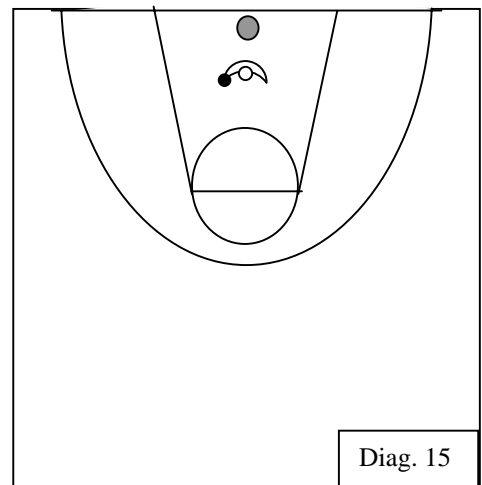
Diag. 12



Diag. 13



Diag. 14



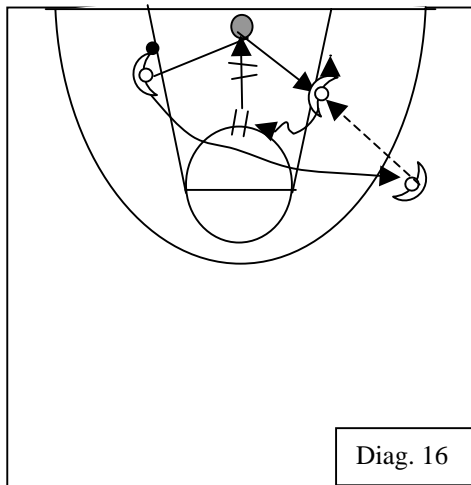
Diag. 15

NEL DIAG. 12 UN ESERCIZIO PER RIACCORPARE QUANTO DETTO IN PRECEDENZA. COACH WULLIAM è POI PASSATO AL GANCIO. IL PRIMO ESERCIZIO RIGUARDA 15 PASSAGGI CON LA MANO DX E 15 CON LA MANO SX AL COMPAGNO SOTTO CANESTRO. (DIAG. 13).

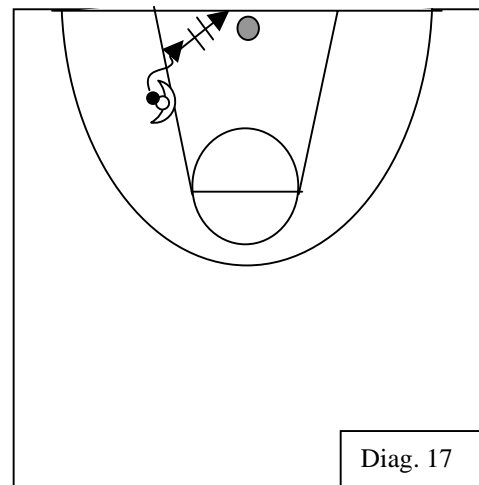
POI DA SOTTO CANESTRO 15 TIRI DI DX E SX. (DIAG.14) VIENE CURATO IL MOVIMNENTO DEL BRACCIO. POI SPALLE A CANESTRO, PALLA SULLA MANO DX, PASSO DI SX, GIRO E TIRO IN GANCIO. 15 DA DX E 15 DA SX (DIAG.15). INFINE MONKEY DRILLS CON USO ALTERNATO DEI PIEDI

RICEZIONE, FINTA CON CORPO E TESTA VS. FONDO, PARTENZA IN PALLEGGIO VS. CENTRO, ARRESTO AD UN TEMPO E TIRO IN SEMIGANCIO. (DIAG.16)

PASSO LUNGO CON PALLEGGIO SU PIEDE VICINO ALLA LINEA DI FONDO, RIUNIRE E TIRO. (DIAG. 17)

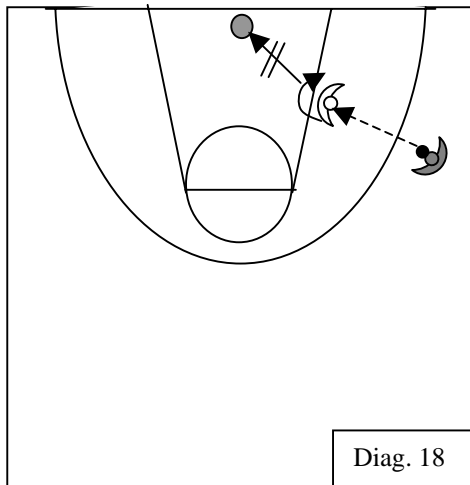


Diag. 16



Diag. 17

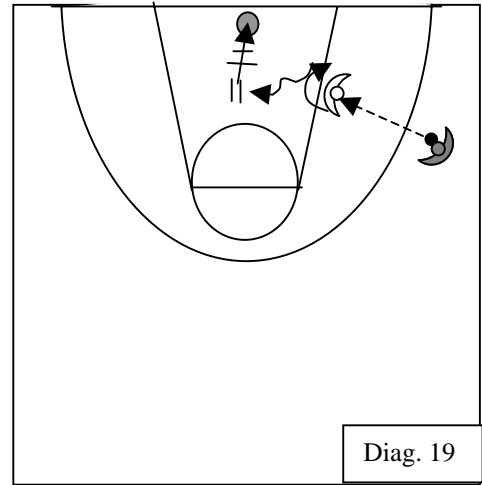
THE BIG MAN



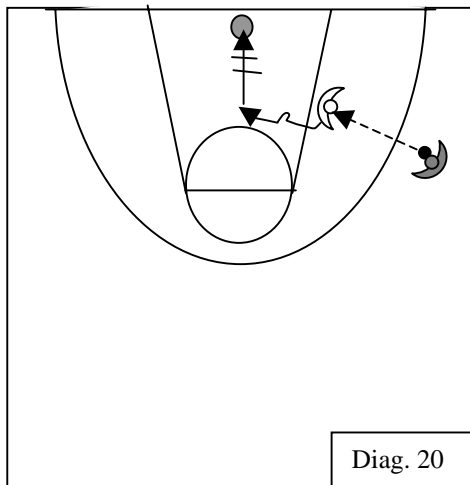
Diag. 18

GIRO DORSALE SU PERNO SX E TIRO. (DIAG.18)

STESSA COSE CON PARTENZA INCROCIATA, ARRESTO AD UN TEMPO E TIRO. (DIAG. 19)

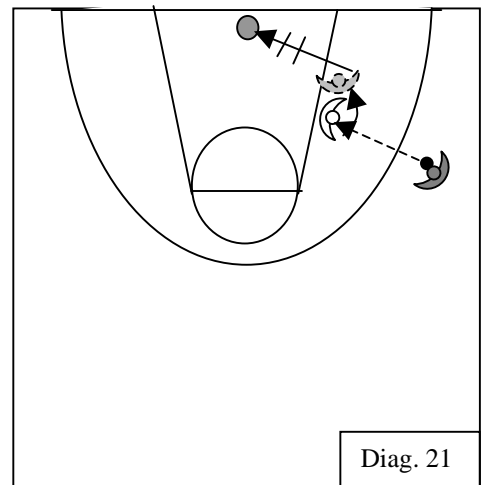


Diag. 19



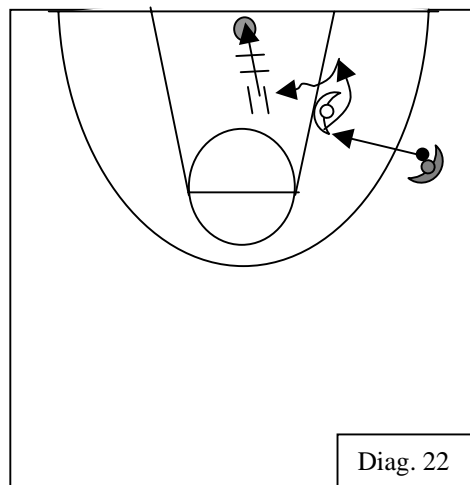
Diag. 20

PARTENZA SENZA FINTA VS CENTRO, CON DUE PALLEGGI, PRIMO SU PIEDE DX. ARRESTO PORTANDO LA PALLA IN ALTO FACENDOLA SCORRERE LUNGO IL CORPO DELL'AVVERSAIO (IPOTETICO) E TIRO IN SOSPENSIONE. (DIAG.20).



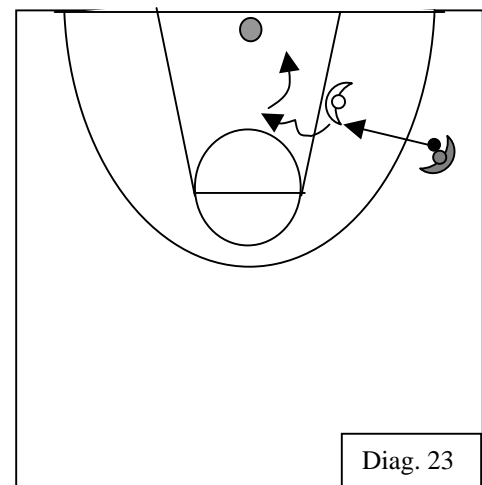
Diag. 21

RICEZIONE, GIRO DORSALE, SEMPRE PERNO PIEDE SX, E TIRO (DIAG. 21). CHIEDE AL GIOCATORE DI FARE MEZZO GIRO IN MODO DA FRAPPORRE IL CORPO TRA LA PALLA E L'AVVERSAIO, SE AVVERSAIO OSTACOLA, PARTENZA INCROCIATA, ARRESTO E TIRO. (DIAG. 22).



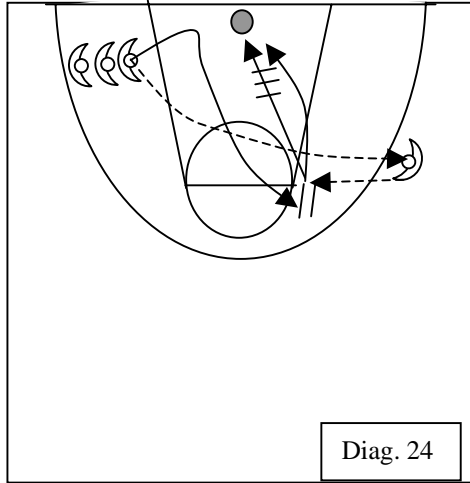
Diag. 22

PARTENZA VS CENTRO CON PALLEGGIO SU PIEDE DX, ARRESTO, INCROCIO CON PERNO DX E TIRO. (DIAG.23)



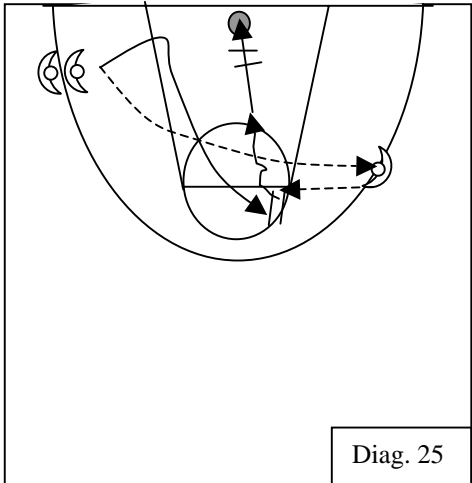
Diag. 23

THE BIG MAN



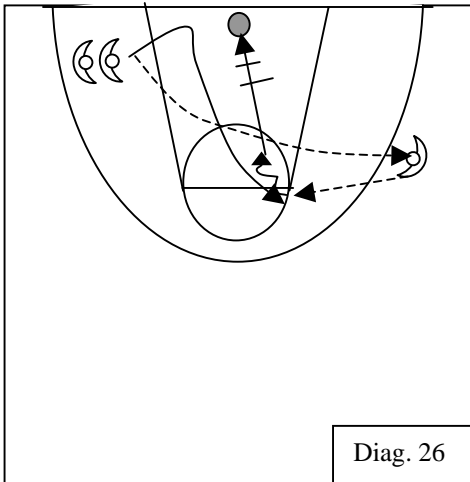
Diag. 24

PASSAGGIO SKIP, FIN-
TA VS. CANESTRO,
SAL IN POST ALTO,
ARRESTO DX-SX RI-
CEVE E TIRO.
SEGUE IL TIRO PER IL
TAP-IN SE NON SE-
GNA. (DIAG. 24)



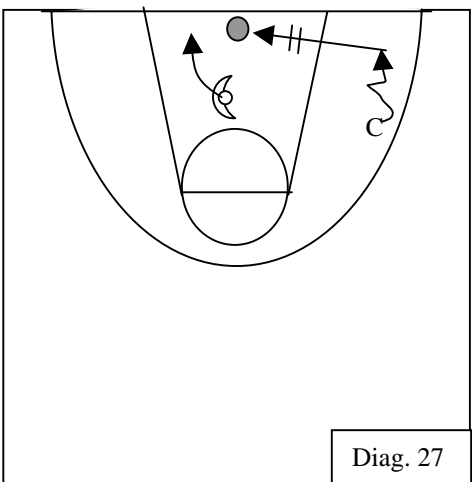
Diag. 25

STESSA COSA + PAR-
TENZA INCROCIATA
IN TERZO TEMPO, FA-
CENDO PASSARE LA
PALLA SOTTO LE GI-
NOCCHIA.(DIAG. 25)



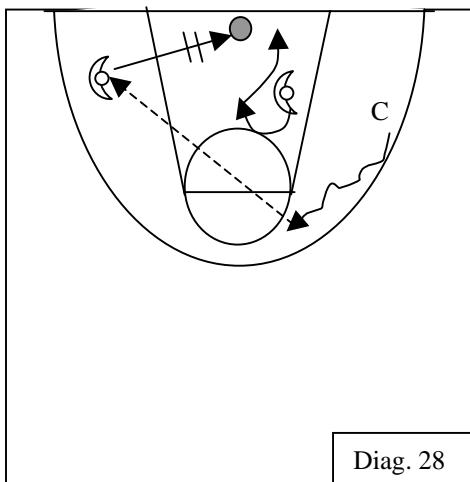
Diag. 26

SE LA DIFESA E' LON-
TANA ESEGUIRE,
PRIMA DELLA PAR-
TENZA INCROCIATA,
UNA FINTA DI TIRO
CON LA PALLA E CON
LA TESTA (DEVE ES-
SERE CONVINCENTE).



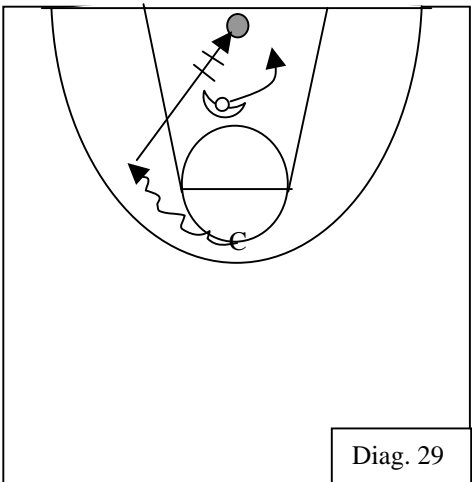
Diag. 27

DA ULTIMO PARTEN-
ZA INCROCIATA, 1
PALLEGGIO ARRESTO
E TIRO. (DIAG.26).
COACH WILLIAM HA
POI PARLATO
DELL'IMPORTANZA
DI CONOSCERE LE
TRAIETTORIE DEL TI-
RO PER I RIMBALZI.



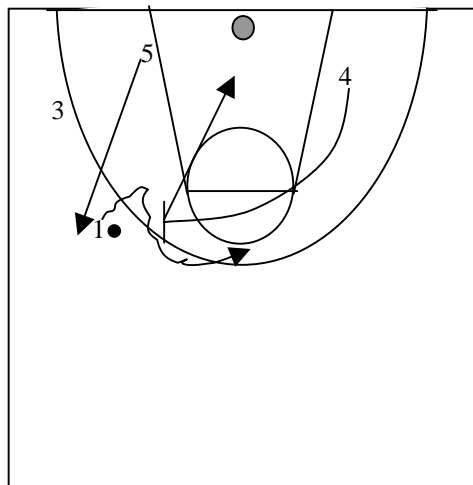
Diag. 28

IL COACH SI SPOSTA
PER TIRARE O PAS-
SARE AD UN GIOCA-
TORE ED IL RIMBAL-
ZISTA DEVE METTER-
SI NELLE POSIZIONI
DOVE AL 70% CADRA'
IL PALLONE. IL RIM-
BALZISTA DOPO A-
VER RECUPERATO IL
PALLONE, DEVE FIN-
TARE IL TIRO E POI
TIRARE. 7 TIRI A GIO-
CATORE. + 2 T. L.
(DIAG.27,28,29)



Diag. 29

THE BIG MAN



DA ULTIMO COACH WILLIAM HA TRATTATO DEL PICK AND ROLL.

1. DEVE ESSERE PORTATO A SORPRESA;
2. IL PALLEGGIATORE DEVE PORTARE IL DIFENSORE SUL BLOCCO;
3. DOPO IL PRIMO PICK AND ROLL SUBITO UN ALTRO A SORPRESA.

(LUI GIOCA CON TRE LUNGHI)

