

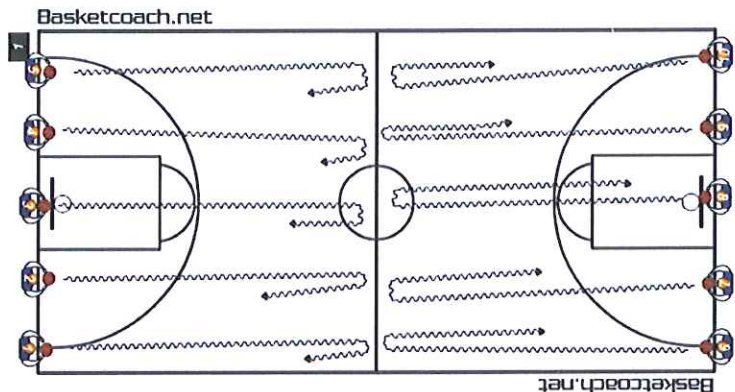
## Allenamento in sovrannumero per la categoria under 15

Relatore: Roberto Paciucci  
- Velletri 22 febbraio 2010 -

Allenamento categoria under 15 con 20 ragazzi e 10 palloni.

### Diag. 1 - Esercizio di palleggio da metà campo, poi ripetuto a tutto campo

- con cambio di mano avanti
- dietro schiena
- tra le gambe
- giro in palleggio



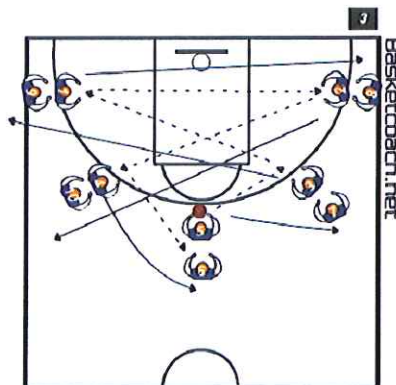
### Diag. 2 - "Bianco" su due metà campo

- ricezione-arresto-partenza incrociata 1 palleggio e conclusione
- con passaggio consegnato
- arresto e tiro dopo ricezione



### Diag. 3 - "Stella"

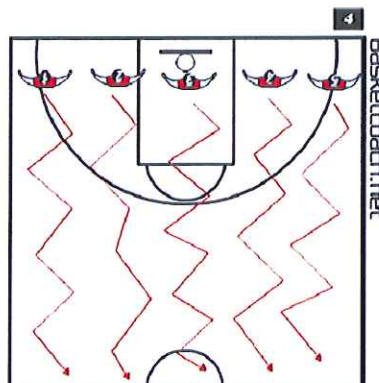
- passaggio 2 mani petto
- passaggio sopra la testa
- passaggio ostacolato



## DIFESA

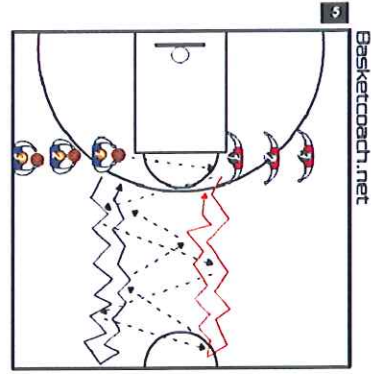
### Diag. 4 - Scivolamenti da fondo campo

- senza palla
- con palla sopra la testa
- effettuando ball handling senza palleggio
- palleggio laterale con cambio di mano

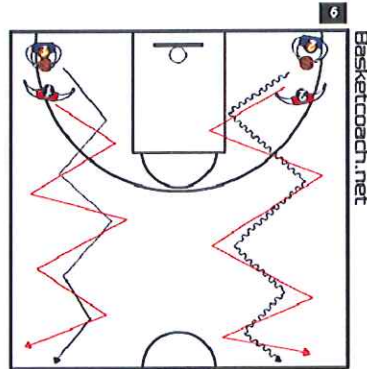


**Diag. 5 - "Zan" (su due metà campo)**

- fino a metà campo e ritorno passaggio 2 mani petto
- con passaggio battuto a terra
- con 2 palloni e passaggi battuto a terra e due mani petto
- "rincorrersi" senza palla

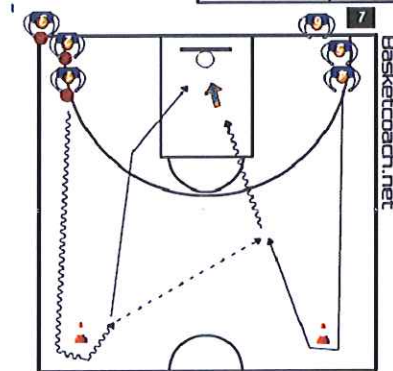


**Diag. 6 - "Cameriere" con e senza palleggio**  
5 coppie per lato su ¼ di campo



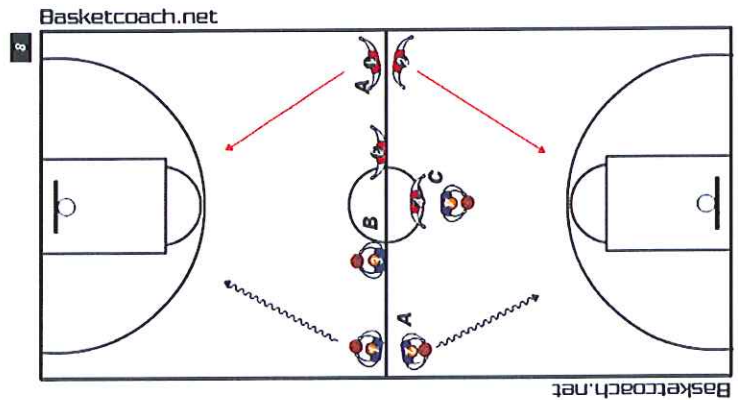
**ATTACCO**

**Diag. 7 - "Birilli"**



**Diag. 8 - 1c1 su 2 metà campo**

- A da metà campo
- B dal cerchio
- C attaccante aventi difensore dietro



**TIRO**

- Centrale
- 2 posizioni

**COLLABORAZIONE ATTACCO DIFESA**

- 1C2 → 2C1
- 2C3 → 3C2
- 2C2 → 2C2

**GARA DI TIRI LIBERI CON REGOLE**