NOME ESERCIZIO: ……

FASCIA D'ETÀ: ❒ Mini ❒ Allievi/Bam ❒ Cadetti/Juniores ❒ Senior

OBIETTIVI: ……

……

……

FONDAMENTALI INTERESSATI:

❒ Palleggio	❒ Gioco di gambe	❒ 1 c 1 senza palla	❒ Difesa lontano dalla palla
❒ Passaggio	❒ Gioco senza palla	❒ Giochi a due	❒ Aiuti difensivi
❒ Tiro	❒ Tagliafuori	❒ Contropiede	❒ Difesa a zona
❒ Arresti	❒ Rimbalzo	❒ Gioco di squadra	❒ ……
❒ Uso del piede perno	❒ 1 c 1 con palla	❒ Difesa sulla palla	

DESCRIZIONE:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

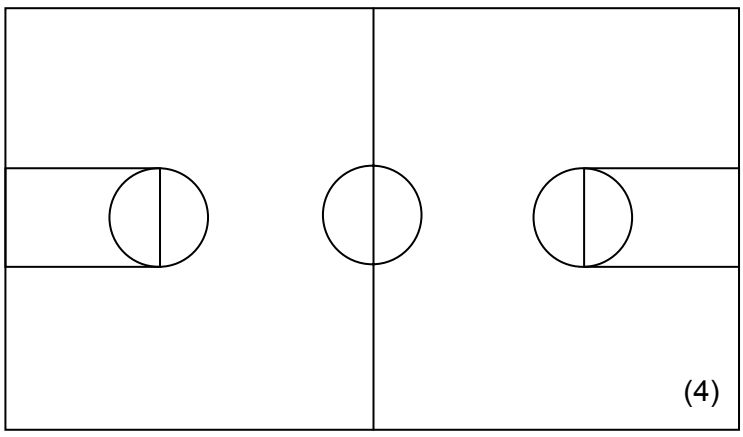
……

……

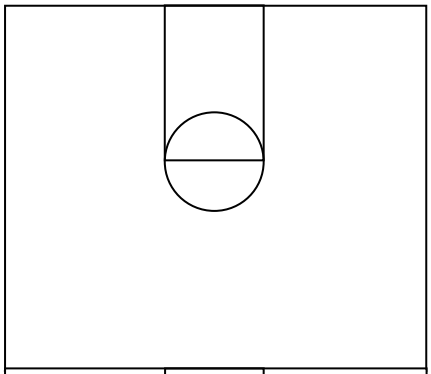
……

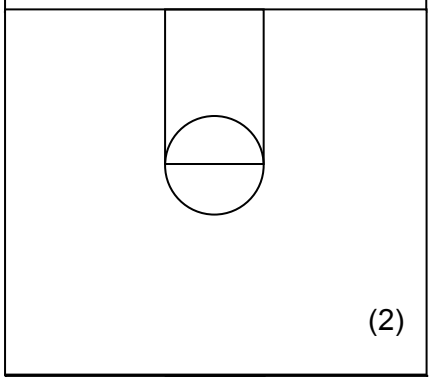
……

……

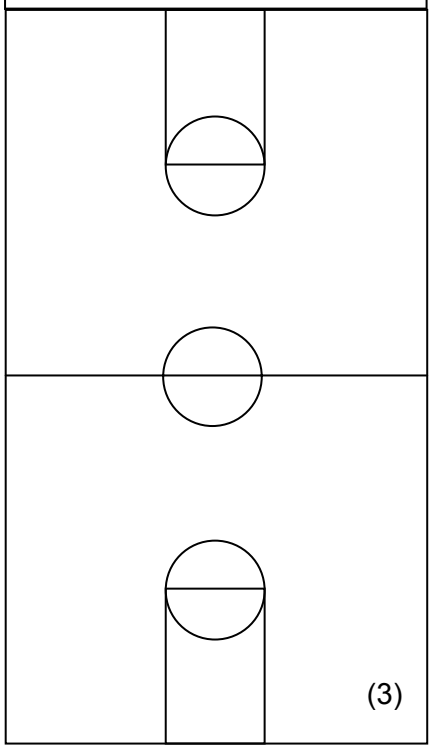


(4)





(2)



(3)