

INCROCI

(1 percorso trasversale rispetto a 3-4-5 percorsi paralleli)

1. A – R e consegna della palla (palla consegnata al compagno in attesa sul punto di partenza):

Percorsi paralleli	Percorso trasversale
a) A – R corsa avanti	Stesse andature degli esercizi su percorsi paralleli ma la consegna avviene a ½ percorso partendo quando il compagno con la palla gira per tornare indietro.
b) A – R in passo saltellato	
c) A – R in galoppo laterale (senza cambio fronte)	
d) A palleggio basket – R corsa indietro senza pall.	
e) A – R con palla ai piedi (almeno 3+3 tocchi)	

2. A palla in mano – passaggio e R senza palla:

File parallele	Fila trasversale
a) A palla in mano, appoggio a terra R senza palla	Es. a: appoggio andata 1 ½ tratto, andata 2 fine del tratto, ritorno 3 ½ tratto, ritorno 4 consegna.
b) Palla consegnata a ½ del tratto di R	Es. b: la consegna avviene a ½ percorso, la partenza avviene quando il compagno con la palla gira per tornare indietro.
c) Passaggio teso	
d) Passaggio a parabola e presa in salto	Es. c-d-e-f-g: la palla viene passata facendola rotolare a terra.
e) Passaggio schiacciato a terra (1 rimbalzo)	
f) In palleggio (Pallavolo)	
g) Da seduti a terra	Es. h-i: la palla viene passata con una traiettoria alta (a parabola)
h) Facendo rotolare la palla a terra	
i) Passare con i piedi	

3. Percorsi con traiettorie incrociate (vedi figura):

a) palla consegnata sul punto di partenza	Consegna sempre a ½ percorso; si parte quando il compagno con la palla gira per tornare.
f) Palla consegnata a ½ del tratto di R	

4. Croci:

a) 2 Palloni – passaggio a ds (vedi figura)
b) 2 palloni passaggio a sn
c) 4 palloni passaggio a ds
d) 4 palloni passaggio a sn
e) Passaggio / consegna della palla a compagno della fila opposta (vedi figura)
f) "Dai e vai e ...dai ancora" in senso antorario (vedi figura)
g) "Dai e vai e ...dai ancora" in senso orario

