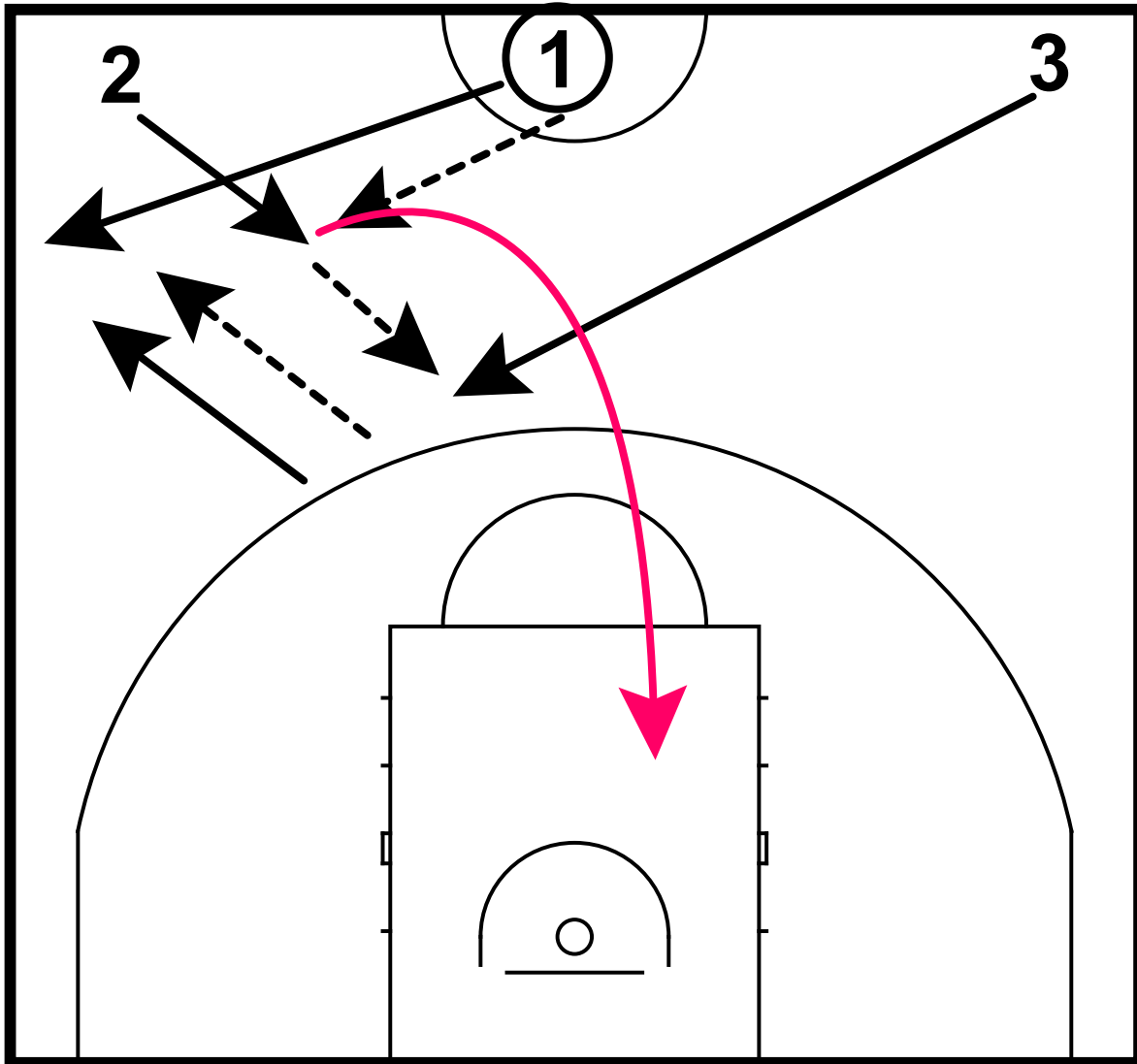


# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

1 LA 1 CU AJUTOR

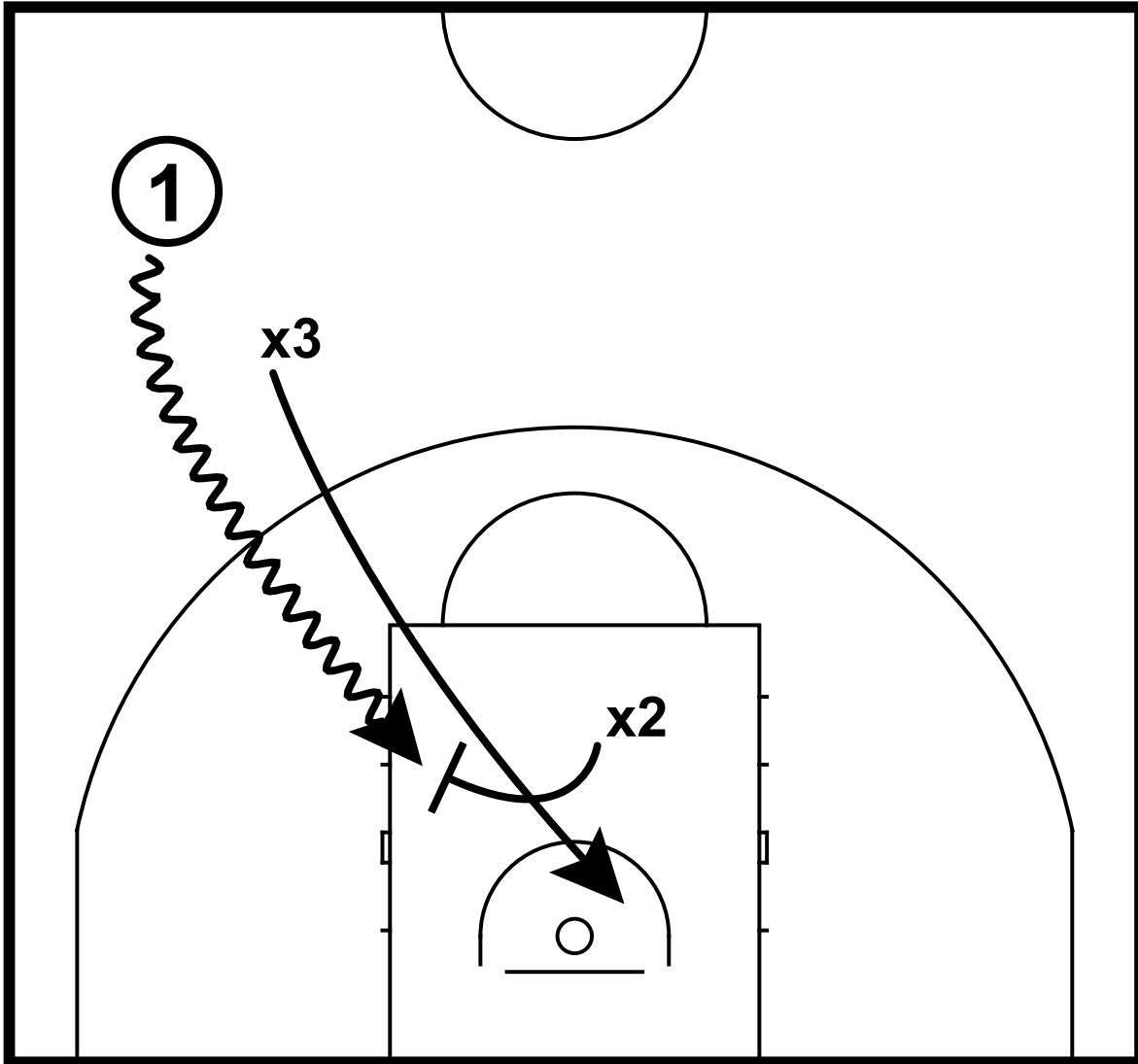
1 la 1



1 PASEAZA LA 2 CARE TAIE SPRE MIJLOC. 1 URMEAZA PASA SI SE OPRESTE LANGA SIDELINE.  
 2 PASEAZA LA 3, CARE TAIE IN DIRECTIA LUI 1. DUPA PAS 2 URMEAZA PASA SI TAIE IN SPATIUL DE TREI SECUNDE.  
 3 PASEAZA LA 1 SI DEVINE APARATOR.  
 1 INCEARCA SA INSCRIE, 3 APARA FORTAND SIDELINE. DACA 3 ESTE BATUT IN ORICE DIRECTIE 2 AJUTA.  
 DUPA SUT AVEM REGULA D.

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

1 LA 1 CU AJUTOR  
1 la 1

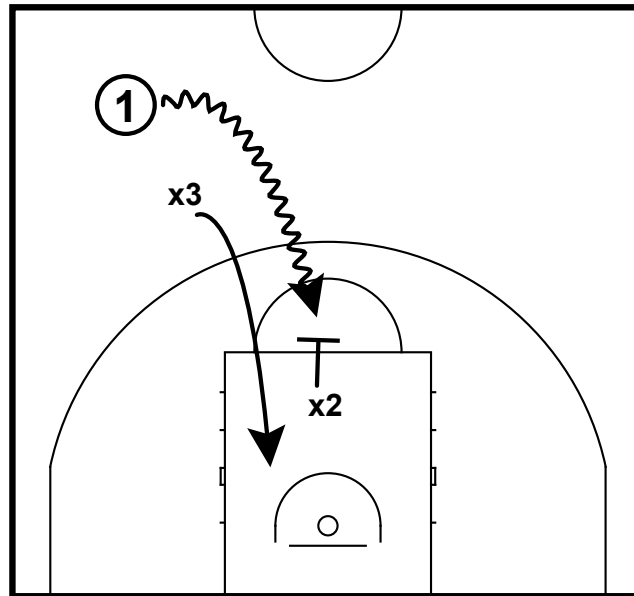


1 LA 1 WITH HELP-BASELINE PENETRATION

# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

## 1 LA 1 CU AJUTOR

1 la 1



## 1 LA 1 CU AJUTOR -MIDDLE PENETRATION

Pos	Description
	SCOP: ESTE UN EXCELENT EXERCITIU MULTIFUNCTIONAL. INVATA APARATORUL ON-BALL SA PUNA PRESIUNE PE MINGE IN TIMP CE FORTEAZA DRIBLEORUL CATRE SIDELINE. INVATA APARATORUL CARE AJUTA SA FACI PAS IN AFARA PENTRU A CONTESTA PENETRAREA.
1.	1 PASEAZA LA 2 CARE TAIE SPRE MIJLOC. 1 URMEAZA PASA SI SE OPRESTE LANGA SIDELINE. 2 PASEAZA LA 3, CARE TAIE IN DIRECTIA LUI 1. DUPA PAS 2 URMEAZA PASA SI TAIE IN SPATIUL DE TREI SECUDE. 3 PASEAZA LA 1 SI DEVINE APARATOR. 1 INCEARCA SA INSCRIE, 3 APARA FORTAND SIDELINE. DACA 3 ESTE BATUT IN ORICE DIRECTIE 2 AJUTA. DUPA SUT AVEM REGULA D.