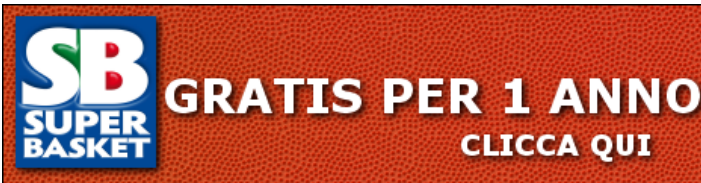




BASKET COACH.NET



Home Attacco Difesa Fondamentali Preparazione Fisica Giovanili Minibasket SKLZ News Eshop Video Contattaci

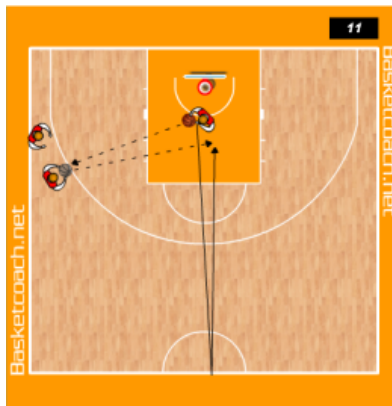
0020 - Esercizi per il Post P.3



AREA PERSONALE

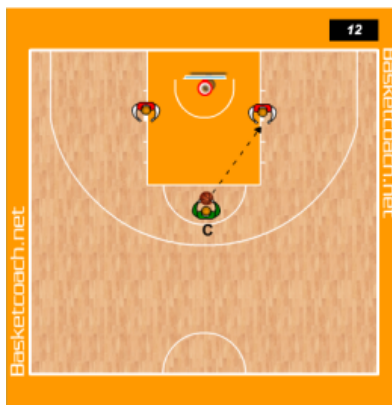
Ricezione e conclusione a meta' campo (diag. 11)

Il post lancia la palla sul tabellone, prende il rimbalzo ed esegue il passaggio di apertura. Dopodiche' corre velocemente a meta' campo, tocca la linea e torna indietro, taglia forte in area, riceve la palla di ritorno e termina con un tiro da sotto.



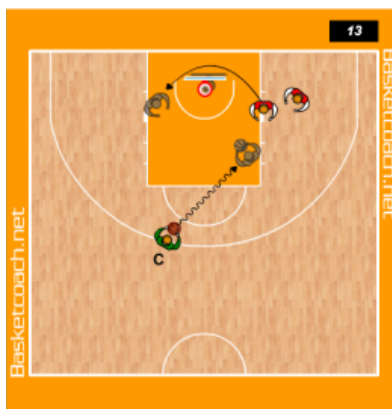
Toccare (diag. 12)

Il coach ha la palla in mano ed e' posizionato nella fascia centrale del campo. Due giocatori in post basso. Il coach sceglie a chi passare. Chi riceve tira immediatamente senza muovere i piedi e poi segue il rimbalzo e passa al coach.



Riposizionamento (diag. 13 e 14)

Il coach penetra in area in palleggio, prima centralmente sul lato dove si trova il post basso, che taglia nella direzione opposta alla penetrazione, riceve e tira e poi lungo la linea di fondo opposta alla penetrazione. Enfattizzare la conclusione rapida ed il lavoro di piedi nell'acquisire la nuova posizione.



Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



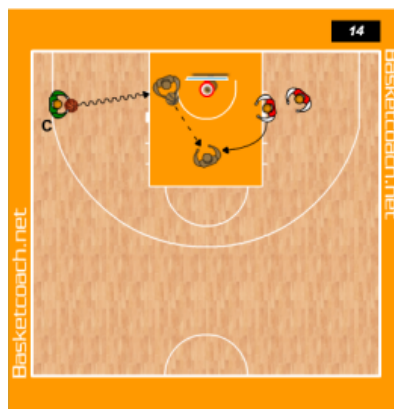
Archivio Video Area registrati



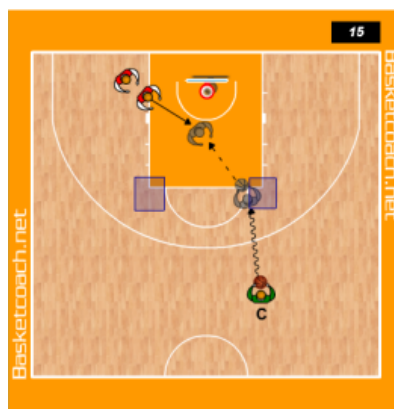
Logout



Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

**Taglio su una chiusura difensiva (diag. 15)**

Il giocatore in post esegue un taglio "flash" per ricevere la palla quando la penetrazione viene chiusa dalla difesa.



**Tutti i diagrammi del sito
sono stati realizzati
con BKC PlayBook**



**CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS**



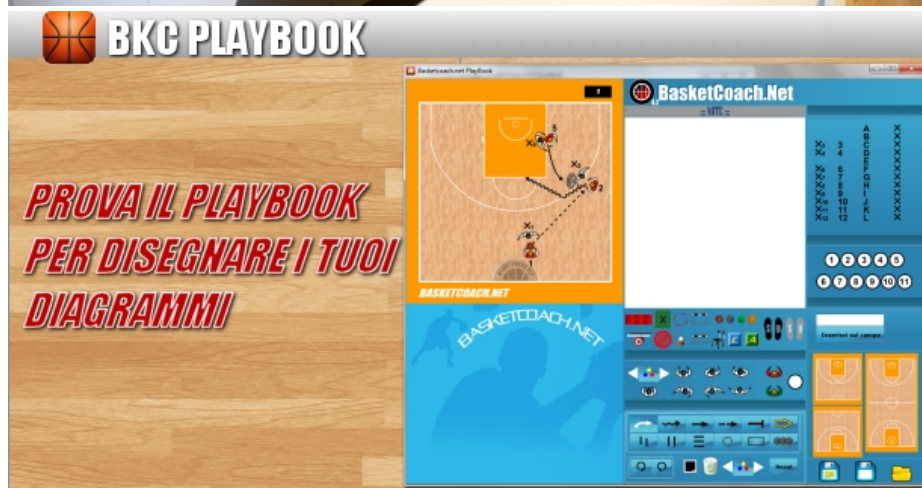
Torna Indietro

Condividi: **OkNO**  

Ultimi Gossip

Scopri le ultime news sul gossip sul nuovo sito di





Home

PlayBook
Home
assistenza
Chi siamo
Come
Associarsi
Clinic

Attacco

Contropiede
Home
Attacco alla
uomo
Attacco alla
zona
Attacco al
pressing
attacchi
speciali
Rimesse

Difesa

Home
Difesa a
uomo
Difesa a
zona
Difesa
pressing
Difese
Speciali

Fondamentali

Le Regole
1 contro 1
Home
Palleggio
Passaggio
Tiro
Tiro libero
Contropiede
Collaborazioni
Rimbalzo
Fond. difensivi

**Preparazione
Fisica**

PF Marco Sist
Esercizi
Home
Preparazione Fisica
Periodizzazione
Forza
Agilità
Condizionamento
Mobilità articolare
Alimentazione
Valutazione funzionale
Prevenzione
Domande
Archivio risposte

Giovanili

Attacco
Fondamentali
Difesa

Minibasket

Dispense
Home
Esercizi

SKLZ

Articoli per preparatori
fisici
Articoli per allenatori di
pallacanestro
Protezione Sportiva

Eshop

Abbigliamento
BKCoach
Magazine
Dispense
Free
Download
Lavagna
tattica
Pubblicità
Software
Video

Basketcoach.net il sito e la rivista degli allenatori di basket

Copyright © 2006-2014 - Associazione Basket Coach NET - CF 97454700580 - P.IVA/VAT IT03024790549

Testata giornalistica registrata - Reg. n° 24/2007 R.P. Tribunale di Perugia - 21 maggio 2007
Direttore responsabile Marco Martiri - Editore Ass. Basket Coach Net

Questo sito web utilizza Google Analytics, un servizio di analisi web fornito da Google, Inc.

