



# BASKET COACH.NET



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

## 0012 - Esercizi di ricezione e tiro con pressione difensiva



### AREA PERSONALE

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati

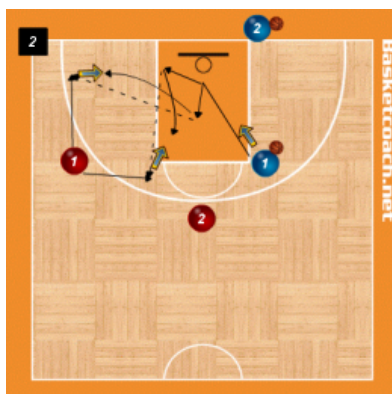
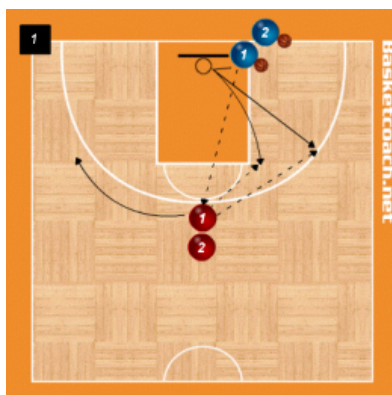


Logout

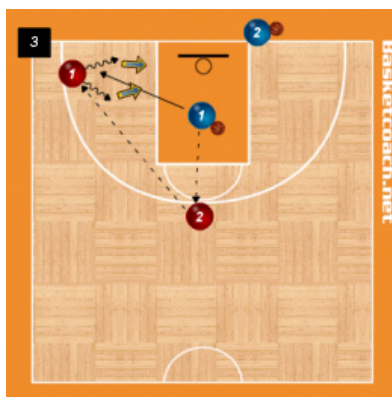


Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

**D. 1 e 2** - Dopo il tiro il giocatore 1 azzurro corre a rimbalzo, recupera la palla, passa velocemente al giocatore 1 rosso che riceve e tira immediatamente sul recupero del giocatore azzurro che tenta di ostacolare il tiro. Non si può usare il palleggio. E' importante che il giocatore rosso si muova nella direzione giusta per guadagnare spazio e tirare comodamente quindi deve seguire il pallone e capire dove cade il rimbalzo.



**Variante:** dopo il rimbalzo il giocatore azzurro non passa direttamente al tiratore ma al primo della fila centrale e corre a difendere. L'attaccante può utilizzare 1 o 2 palleggi se ne ha bisogno. Importante lavorare bene sui passaggi.





**Torna Indietro**

Condividi: **OkNO**  

### S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o allenati una team? Scopri divertendoti come



**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

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.

