



BASKET COACH.NET



GRATIS PER 1 ANNO
CLICCA QUI

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

0006 - Tiro da sotto: 80 canestri



Obiettivo: Tiro da sotto in velocità, palleggio e passaggio ad alta velocità, tempismo a rimbalzo. Ottimo come esercizio di condizionamento.

Una fila di giocatori sotto i due canestri, fronte verso la metà campo, e una fila su entrambe le posizioni di play, fronte alla linea di fondo (Diag, 1).

Ogni fila sotto canestro ha due palloni: al via passaggio da linea fondo (3) a linea play (1) e ritorno.

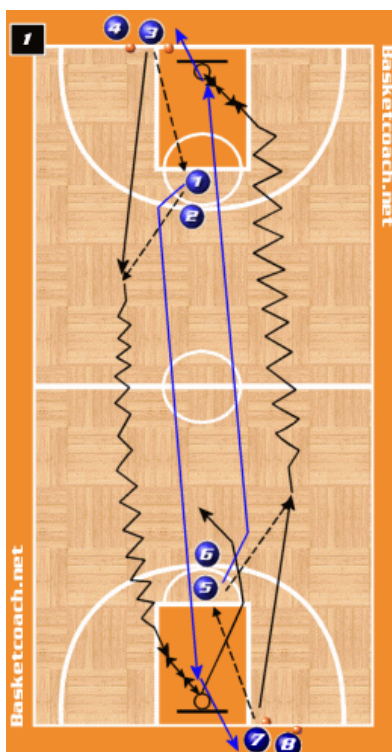
3 va a concludere all'altro canestro con un tiro da sotto e utilizzando un numero limitato di palleggi (da tre a cinque secondo il livello e l'età dei giocatori). 1 segue e prende il rimbalzo cercando di arrivare a prenderlo prima che la palla tocchi terra. Cambio di fila. Stessa cosa sull'altro lato. Il secondo parte quando il primo ha superato metà campo.

Fare tra 75 e 80 tiri (dipende sempre dal livello).

Alternare esercizio a destra e a sinistra.

Se usato come condizionamento fare almeno 2 serie con 1'-1'30" di recupero.

Variente: la fila di passatori può essere posizionata sulla linea laterale all'altezza della linea del tiro libero.



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

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



**CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS**

Condividi:

Torna Indietro

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

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.

Libri calcio giovanile



Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio e sport

