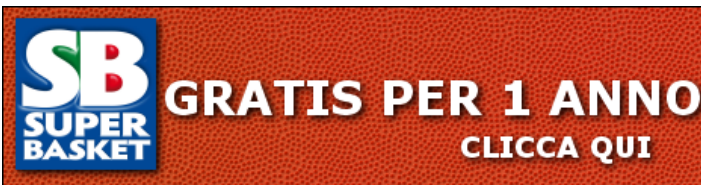




BASKET COACH.NET

[Home](#) [Attacco](#) [Difesa](#) [Fondamentali](#) [Preparazione Fisica](#) [Giovanili](#) [Minibasket](#) [SKLZ](#) [News](#) [Eshop](#) [Video](#) [Contattaci](#)

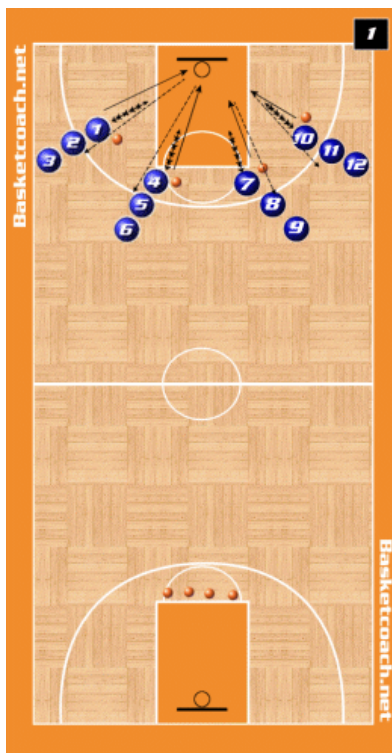
0008 - Tiro a squadre



AREA PERSONALE

Obiettivo: Tiro sotto forma di gara per aumentare la velocità di esecuzione e tirare sotto stress.

La squadra è divisa in gruppi dello stesso numero di giocatori (ideale 3 o 4 gruppi). Il primo di ogni fila ha la palla e al segnale del coach esegue un tiro e va a rimbalzo. (Diag. 1)



Bentornato Federico

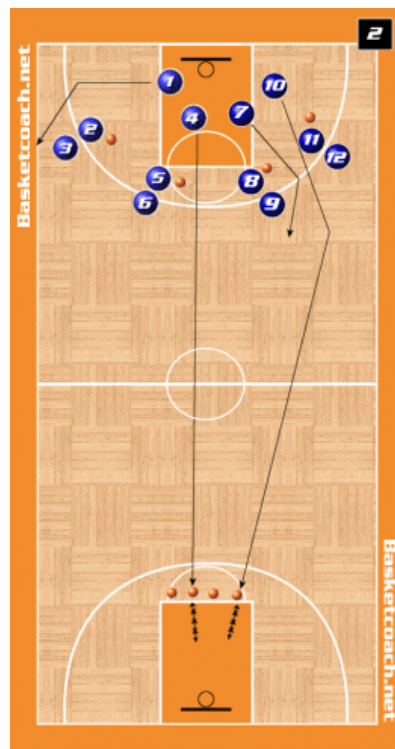
[Home](#)[Associati Ora](#)[I tuoi dati](#)[Archivio Video Area registrati](#)[Logout](#)

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

Se segna passa la palla al secondo della fila e va in coda. Se sbaglia dopo il rimbalzo passa la compagno in fila e sprints verso l'altro canestro ed esegue un tiro libero per poi tornare in coda alla fila di partenza. (Diag. 2)

Il canestro segnato dalla fila vale 2 punti quello sul tiro libero vale 1 punto.

L'esercizio può essere eseguito a tempo (2 o 3 serie da 3'- 5' min.) oppure a punti (ad esempio vince la squadra chi arriva prima a 25 punti).



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



**CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi: **OKNO**  

Cerca Single In Zona

Consulta Gratis Gli Annunci Online Per Conoscere Single in
○ ○





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.

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o allenati una team? Scopri divertendoti come
migliorare

○ ○