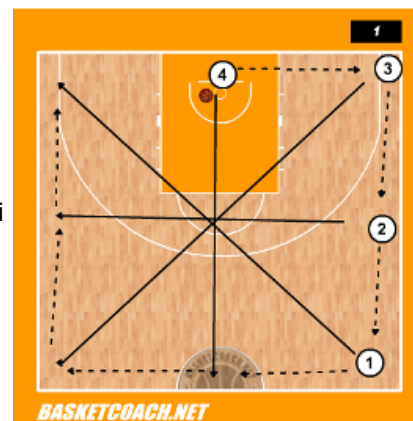


[Stampa questa pagina](#)

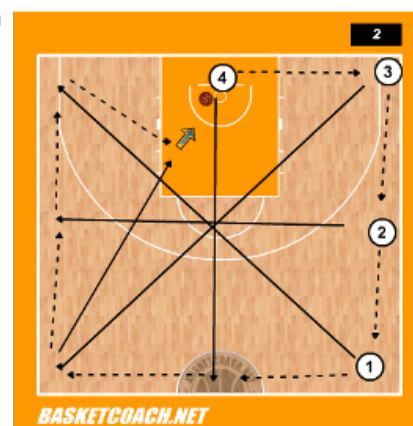
BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

Diag.1 - Il movimento è quello dell'esercizio precedente (0011) solo fatto con 4 giocatori: in questo caso il giocatore dopo che ha passato la palla al compagno vicino va ad occupare la posizione opposta a quella di partenza. In questo caso, a differenza del precedente esercizio, i giocatori non si scambiano la posizione. Per questo si possono prevedere più ripetizioni dell'esercizio per far cambiare posizione ai giocatori. In questo caso non è previsto tiro a canestro quindi abbiamo solo cambio di posizioni tra i giocatori con passaggi continui. Gare a numeri di passaggi eseguiti e a tempo.



Diag. 2 - In questo secondo diagramma vediamo lo stesso esercizio ma con la conclusione a canestro del giocatore che dovrebbe andare a riprendere la posizione in angolo. Anche in questo caso il secondo quartetto parte quando 1 ha raggiunto la metà campo. Esercizi a tempo o a numero di canestri.

[Stampa questa pagina](#)