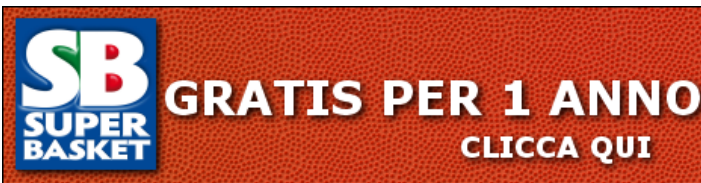




BASKET COACH.NET



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

0010 - Tiro ad incrocio



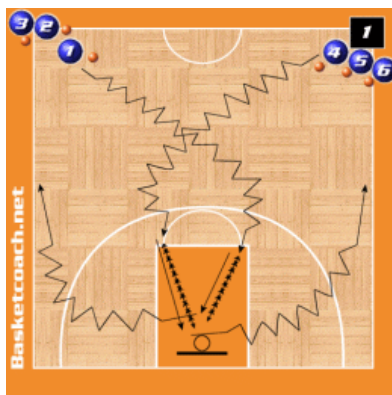
AREA PERSONALE

Obiettivo: miglioramento del tiro, condizionamento

Due file di giocatori a metà campo (Diag. 1), tutti con palla.

Al via i primi due partono contemporaneamente in palleggio, incrociandosi prima della linea dei tre punti e concludendo con un tiro dal gomito della lunetta. Seguono il tiro, prendono il rimbalzo e cambiano fila.

Variare le conclusioni: arresto e tiro, cambio di mano un palleggio arresto e tiro, esitazione senza cambio di mano arresto e tiro.



Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



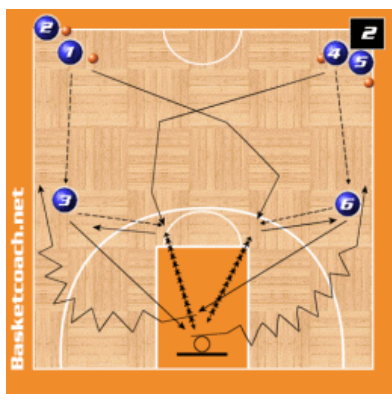
Logout



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

Variante

Si può aggiungere una fila di passatori sulla linea laterale all'altezza linea dei tre punti (Diag. 2). Prima di incrociare tra loro, i tiratori passano all'appoggio sullo stesso lato e vanno a ricevere da quello opposto. Anche qui varare le conclusioni: da sotto, arresto e tiro, finta di tiro alleggio arresto e tiro e così via.



Torna Indietro

Condividi:

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o alleni 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.

