

[Stampa questa pagina](#)

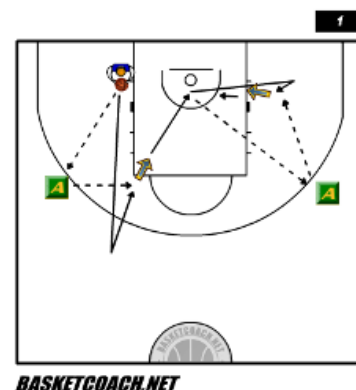
BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

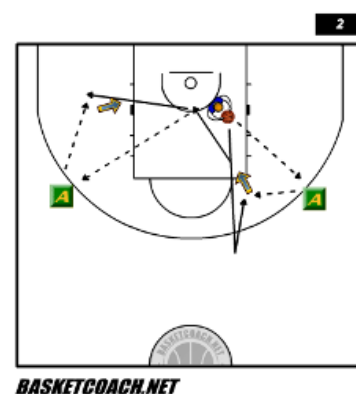
Con questo esercizio esercizio andiamo a migliorare il tiro frontale dei lunghi.

L'esercizio prevede 4 tiri consecutivi.

Dig. 1 - Il movimento inizia da fondo campo con il giocatore che passa all'appoggio sullo stesso lato, corre fino oltre la linea dei tre punti, cambia senso e riceve all'altezza del gomito della lunetta il passaggio di ritorno. Arresto e tiro. Segue a recuperare il rimbalzo e passa all'altro appoggio andando a ricevere il passaggio di ritorno verso l'angolo: ricezione arresto e tiro



Dig. 2 - Dopo il secondo tiro il giocatore va di nuovo a rimbalzo e una volta recuperata la palla la passa ancora all'appoggio sullo stesso lato e va a tirare sul gomito. Di nuovo a rimbalzo e passaggio all'altro appoggio per un tiro nell'altro angolo. In questo modo completa la serie di 4 tiri consecutivi.

[Stampa questa pagina](#)