



BASKET COACH.NET



GRATIS PER 1 ANNO
CLICCA QUI

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

0006 - 7 passaggi



AREA PERSONALE

Obiettivo: Miglioramento del passaggio, esecuzione in varie posizioni del campo e in movimento.

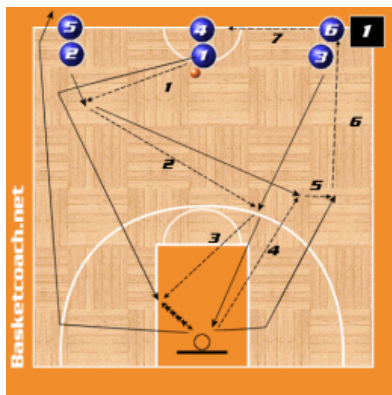
Tre file a metà campo, in quella centrale la palla. Si comincia con un pallone per far apprendere la sequenza di passaggi poi se ne può inserire un altro. La sequenza di passaggi po' essere fissata assegnando ad ogni numero un tipo di passaggio, a esempio:

- 1 - Due mani petto
- 2 - Due mani battuto a terra
- 3 - Una mano battuto a terra
- 4 - Passaggio baseball
- 5 - Passaggio consegnato
- 6 - Passaggio due mani sopra la testa
- 7 - Passaggio a una mano laterale

Chi inizia l'esercizio, 1, va poi a tirare, chi riceve il primo passaggio, 2, poi prenderà l'apertura, il terzo dopo il secondo passaggio andrà a rimbalzo e farà il passaggio di apertura.

La rotazione è: 1 in 2, 2 in 3, 3 in 1.

Eseguire correttamente sia il tiro che l'azione di rimbalzo cercando, in questo caso, di non abbassare la palla ed eseguendo il più velocemente possibile il passaggio baseball (4). Ottimo anche come esercizio di riscaldamento.



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**



Torna Indietro

Condividi: [OkNO](#) [f](#) [■](#)

La Tua Tv in Streaming

Non Perdere Nemmeno Una Puntata. Non Aspettare, Guarda



**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

