



BASKET COACH.NET



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

0021 - Esercizi di tiro con le sedie



AREA PERSONALE

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



Logout



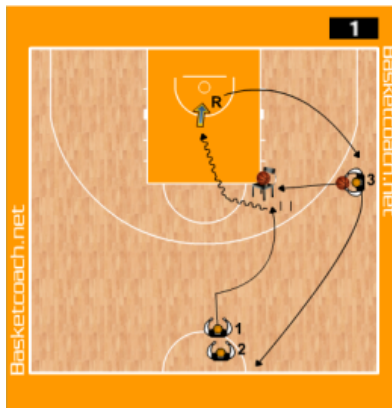
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

ESERCIZIO N. 1

Una fila in posizione centrale a meta' campo senza palla. Un sedia sul gomito della lunetta con un pallone sopra. Un giocatore in prossimita' della sedia con una palla (servira' solo in partenza per posizionare palla sulla sedia).

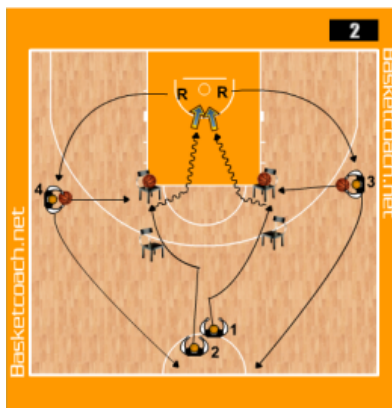
Il primo della fila parte, fintando di andare verso sx per poi cambiare direzione, arresto un tempo davanti la sedia, strappa la palla, partenza incrociata una volta verso il centro, una volta verso il fondo.

3 poggia la palla sulla sedia e va nella fila centrale. 1, dopo il tiro, recupera il rimbalzo e corre a posizionare la palla sulla sedia per poi ritornare in fila. 2 parte appena 3 lascia la palla sulla sedia. Eseguire l'esercizio a tempo o a numero di tiri. Cambiare posizione alla sedia.



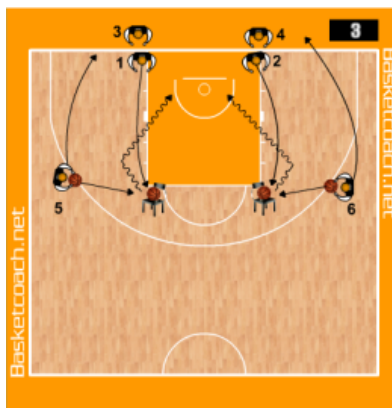
ESERCIZIO N. 2

L'esercizio viene svolto come il precedente, ora utilizziamo contemporaneamente i due lati del campo e l'arresto viene fatto tra due sedie per restringere gli spazi di movimento dell'attaccante.



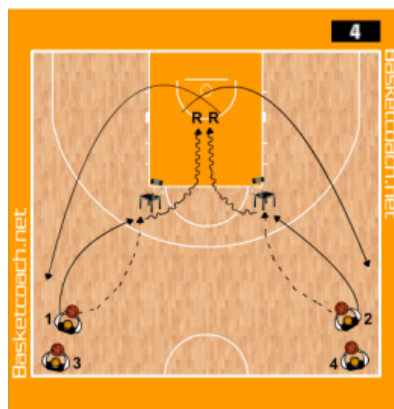
ESERCIZIO N.3

Partenza con due file da fondo campo. 1 corre verso la palla posizionata sulla sedia all'altezza del gomito della lunetta. Arresto ad un tempo, strappo la palla e partenza con un giro dorsale.

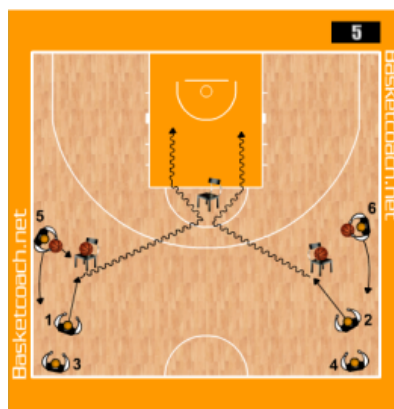


ESERCIZIO N. 4

Due file agli angoli della meta' campo, tutti i giocatori con palla. Autopassaggio e recupero la palla davanti la sedia con arresto un tempo. Alternare partenze a dx e sx.

**ESERCIZIO N. 5**

Due file a meta' campo senza palla. Il primo della fila corre verso la sedia, arresto ad un tempo, strappare la palla e partenza incrociata verso il centro. Cambio di mano davanti la sedia posizionata sul tiro libero (frontale, sotto le gambe, dietro la schiena), tiro, recupero rimbalzo e cambio fila (mentre cambio fila posizionare la palla sulla sedia per il compagno che deve partire).



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



**CLICCA QUI
PER PROVARLO
GRATIS**

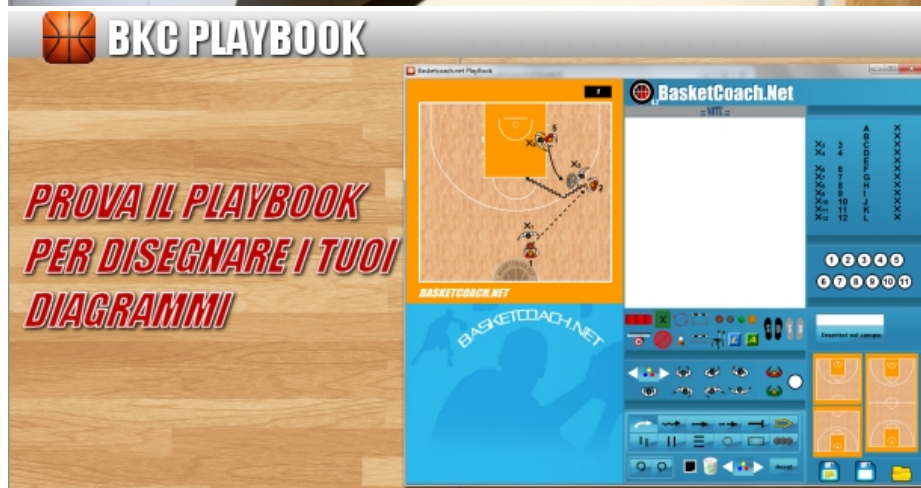
Condividi: **OkNO**  

Torna Indietro

Ab Slide acquisto online?

Da noi è in offerta a soli € 79,90. Tonifica. Rassoda.





Home

PlayBook
Home
assistenza
Chi siamo
Come
Associarsi
Clinic

Attacco

Contropiede
Home
Attacco alla
uomo
Attacco alla
zona
Attacco al
pressing
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.

