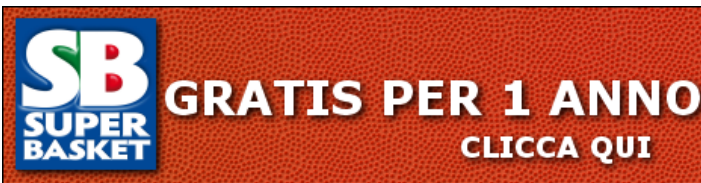




BASKET COACH.NET



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

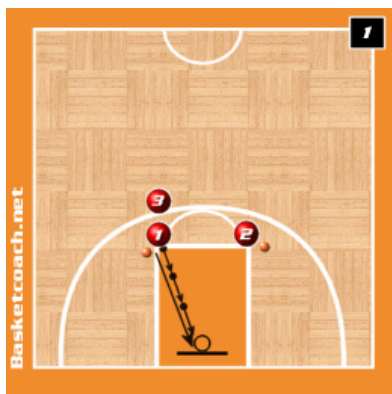
0001 - Tiro da fuori a tre



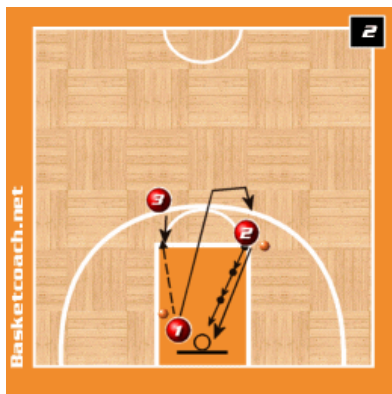
AREA PERSONALE

Obiettivo: Tiro in movimento e rimbalzo dopo il tiro.
Serie minimo da 30" fino a 3'

Con due palloni e tre giocatori. 1 tira va rimbalzo.



Dopo il rimbalzo 1 passa a 3 e cambia fila.
2, appena 1 ha preso il rimbalzo, tira e va a rimbalzo, passa a 1, che intanto ha preso il suo posto, e va nella fila di 3. Di seguito.
Si può fare sottoforma di gara: il gruppo che segna prima un certo numero di canestri vince oppure a tempo, chi fa più canestri in un determinato tempo.



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



Torna Indietro

Condividi:

Gioca senza scaricare

Costruisci, colonizza, commercia. Crea il tuo regno nel tuo





BKG PLAYBOOK

*PROVA IL PLAYBOOK
PER DISEGNARE I TUOI
DIAGRAMMI*

BasketCoach.Net

"Aiutare con il Basket"

SPORTS around
THE WORLD

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

