

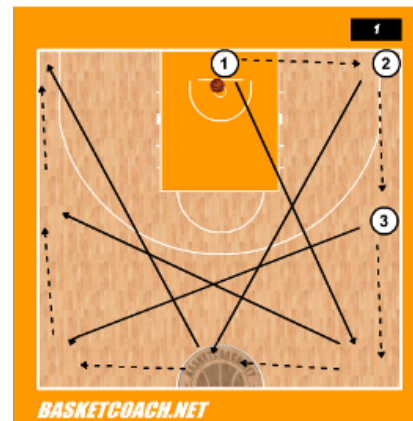
[Stampa questa pagina](#)

BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

Nel diag.1 vediamo il movimento dei tre giocatori impegnati nell'esercizio. Si occupano successivamente le posizioni esterne di ogni lato: quelle centrale e gli angoli saltando dopo ogni passaggio due posizioni, quelle occupate dai compagni, e andando ad occupare la prima libera. Ad ogni passaggio cambiamo la posizione: 1, ad esempio, parte al centro, dopo il passaggio va ad occupare l'angolo poi di nuovo il centro e così via.

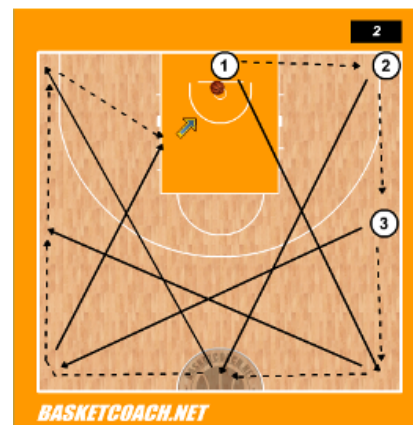
In questo diagramma vediamo il movimento in cui non effettuiamo il tiro a canestro. L'esercizio può essere fatto a tempo, esempio 1' di esercizio vedere il terzetto che effettua il maggior numero di passaggi, oppure stabilire un numero di passaggi, ad esempio 50, e vedere che ci arriva prima.



Diag.2 - VARIANTE: In questo diagramma invece vediamo lo stesso esercizio ma con la conclusione a canestro.

3 andrà a tirare dopo il passaggio dall'angolo e un altro terzetto parte quando il numero 1 è arrivato nel primo angolo della metà campo.

Anche qui è possibile fare una gara a tempo: stabilire un certo tempo, da 1 a 3 minuti, e lavorare con 2 squadre una per canestro e vedere alla fine del tempo quella che realizza più canestri.

[Stampa questa pagina](#)