

[Stampa questa pagina](#)

BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

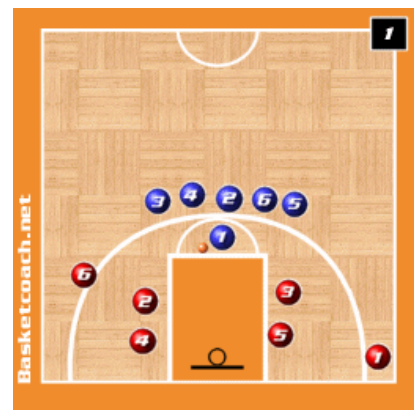
Obiettivo: Pressione e disturbo esterno sul tiro libero

(Diag. 1) Dividere la squadra in due gruppi. Un gruppo comincia a tirare, l'altro comincia a disturbare.

I giocatori della squadra che tirano hanno due tiri liberi a testa; la squadra dei disturbatori può infastidire il tiratore, senza toccarlo fisicamente e senza entrare nella lunetta.

Se il tiratore fa 2/2 la squadra dei disturbatori fa due campi di corsa. Se fa 1/2 entrambe le squadre corrono un campo. Se fa 0/2 la squadra dei tiratori fa due campi di corsa.

L'esercizio finisce quando tutti i giocatori hanno effettuato tiri.

[Stampa questa pagina](#)