



BASKET COACH.NET



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

0005 - Passa, sprinta e tira



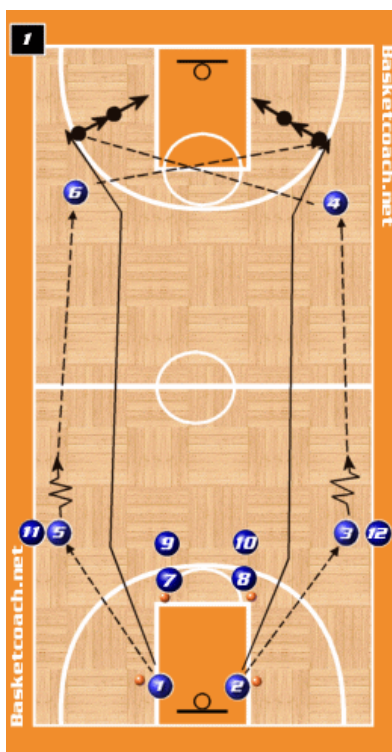
AREA PERSONALE

Obiettivo: Serie di passaggi con conclusione finale simulando una situazione di transizione (variare i tipi di tiro). Miglioramento del passaggio e delle conclusioni a canestro in condizioni di alta velocità.

(Diag. 1) Rimbalzo e apertura dei due giocatori sotto canestro (1 e 2) agli appoggi laterali (3 e 5), che poi sprintano verso l'altro canestro.

3 e 5 effettuano uno o due palleggi e passano agli altri due appoggi nell'altra metà campo (4 e 6). Questi ultimi passano diagonalmente a 1 e 2 che intanto stanno arrivando verso il canestro opposto dopo l'apertura.

1 e 2 appena ricevuto effettuano la conclusione a canestro prestabilita.



Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



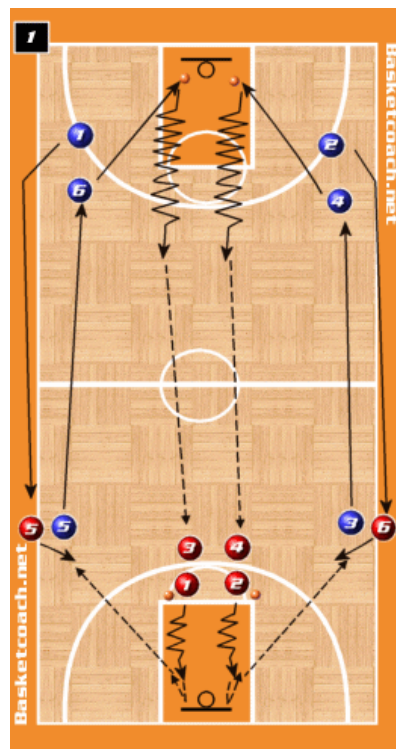
Logout



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

(Diag. 2) Rotazione: i tiratori, 1 e 2, vanno in coda alle file che ricevono l'apertura, 3 e 5 seguono il loro passaggio e prendono il posto degli ultimi passatori. 4 e 6 recuperano il rimbalzo e vanno nelle file dei tiratori al canestro opposto.

Eseguito a tempo con numero di canestri prestabiliti oppure stabilire un numero di canestri e prendere il tempo in cui vengono realizzati. In questo secondo caso tenere sempre il tempo di riferimento migliore per cercare di fare sempre meglio.



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

**CLICCA QUI
PER PROVARELO
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi: **OKNO**  

Maratona straordinaria

Il quarto maratona a Gerusalemme 21 Marzo. Informati e





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.

