BASKETCOACH.NET - IL SITO DEGLI ALLENATORI DI PALLACANESTRO



Online:89|05 Novembre 2014



Difesa

Fondamentali

Preparazione Fisica

Giovanili

Minibasket

SKLZ News Eshop Video

0001 - Split squat su Fit Ball

L'obiettivo di questo esercizio è quello di migliorare la capacità estendere gli arti inferiori in condizione di equilibrio instabile. L'esercizio può essere utilizzato per il miglioramento del livello di forza degli arti inferiori e considerato come funzionale rispetto al gioco del basket. Gran parte delle azioni motorie nella pallacanestro infatti, avvengono attraverso l'appoggio di un solo arto (arresti, cambi di direzione, salti) e il suo successivo impegno nel gesto motorio. L'esercizio non richiede la presenza di un assistente.

Posizione iniziale: Impugnare i manubri con un'impugnatura supina. Sguardo in avanti e scapole addotte. Mantenere una gamba flessa a 90° e in appoggio col dorso del piede e la prima parte della tibia, sulla fit ball. L'altra gamba è in appoggio a terra e leggermente flessa.



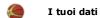


## **AREA PERSONALE**

## **Bentornato Federico**













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

Posizione finale: Piegare la gamba in appoggio a terra mantenendo il busto perpendicolare al suolo. Il ginocchio della gamba che si piega non deve superare l'avampiede per non creare un eccessivo stress sul tendine rotuleo. Estendere quindi la gamba e tornare in posizione di partenza.





## **Torna Indietro**

Condividi: 0kN0 f





Libri calcio giovanile

Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio e

