



BASKET COACH.NET



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

0002 - Spostamenti veloci multidirezionali degli arti inferiori



AREA PERSONALE

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



Logout



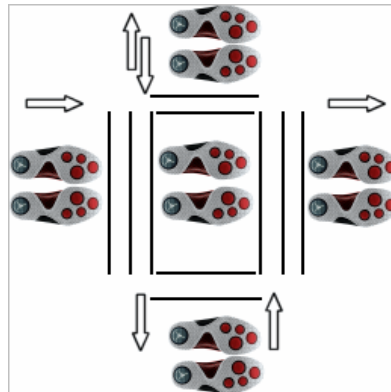
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

Tali spostamenti, comunemente conosciuti come "esercizi per i piedi", prevedono uno spostamento rapido di tutto l'arto inferiore e conseguentemente del corpo, in direzioni varie.

La posizione del corpo del giocatore durante le esecuzioni, varia a seconda dell'obiettivo dell'esercizio: può essere tanto a gambe distese (spostamenti frontali o dorsali con una o più bacchette), quanto a gambe piegate e divaricate, analoga a quella difensiva (spostamenti laterali). In questo caso le braccia sono abdotte.

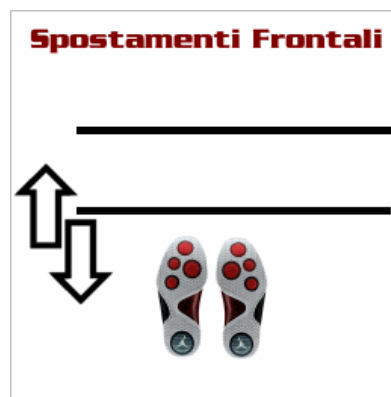
Vengono utilizzate delle bacchette di legno lunghe 60 cm, alte e larghe circa 3-4 cm, e disposte in vari modi, al fine di delimitare gli spazi entro i quali effettuare gli spostamenti. Gli spostamenti vengono effettuati, frontalmente, dorsalmente o lateralmente.

La durata delle singole ripetizioni è molto breve, 2-6 secondi, e l'intensità è massima. Il recupero tra le ripetizioni varia intorno ai 20-30 secondi. Si possono effettuare 3-4 serie da 6-8 ripetizioni con recuperi passivi intorno al 1'30"-2' tra le serie.

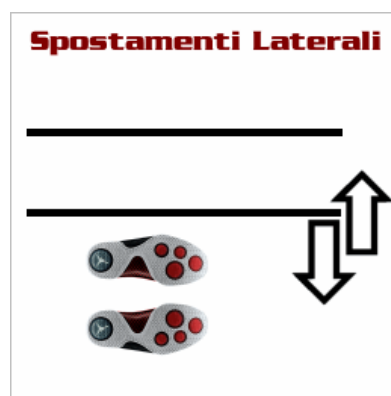


Esercizio 1

Spostamenti frontali e dorsali su 2 righe. Poggiare sempre tutte e due i piedi negli spazi. Uscire dalla seconda riga e rientrare ogni volta.

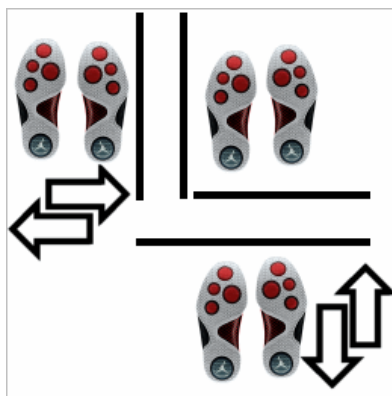


Oppure: spostamenti laterali su 2 righe. Uscire sempre con tutti e due i piedi lateralmente ed effettuare un doppio appoggio col piede esterno quando entrambi sono fuori dalla riga laterale.

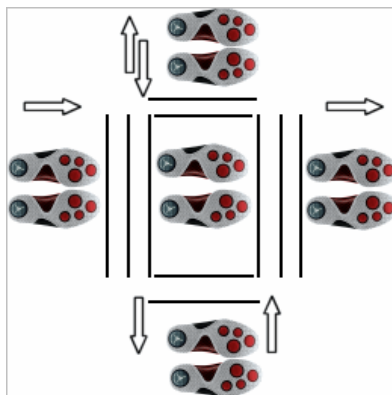


Esercizio 2

Effettuare spostamenti avanti, dietro e laterali, inserendo sempre tutte e due i piedi negli spazi ed effettuare il doppio appoggio una volta usciti lateralmente.

**Esercizio 3**

Spostamenti frontali, quindi laterali, e ancora frontali. Lo stesso esercizio si può effettuare con partenza laterale, inserendo quindi degli spostamenti frontali e dorsali al centro.



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



**CLICCA QUI
PER PROVARLO
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi: **OkNO**  

Ponteggi - Noleggio

Progettazione allestimento ponteggi Certificazione Qualità





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

BKCoach
Magazine
Dispense
Free
Download
Lavagna
tattica
Pubblicità
Software
Video

Mi piace [Piace a 215 persone.](#) [Iscriviti](#) per vedere cosa piace ai tuoi amici.

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.

Guaine impermeabilizzanti

Ideale per l'impermeabilizzazione dei terrazzi. Super
resistente all'usura.

○ ○