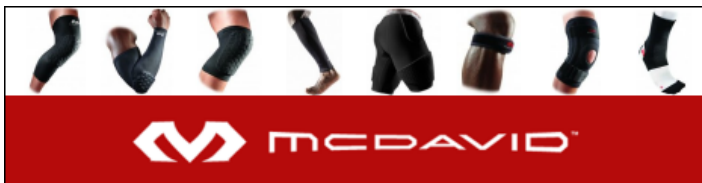




BASKET COACH.NET



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

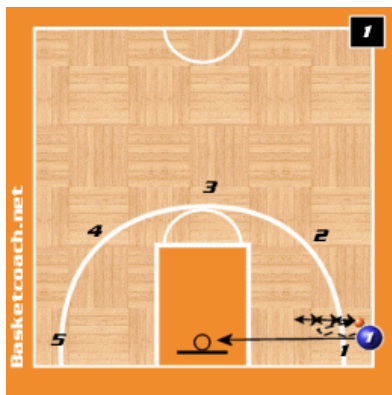
0007 - 35 punti



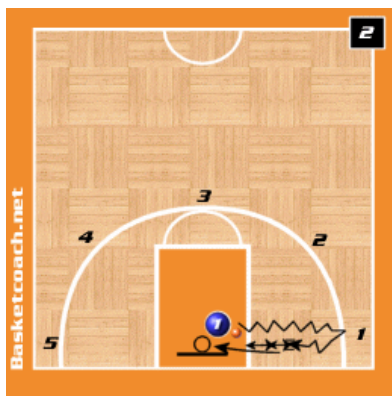
AREA PERSONALE

Obiettivo: Ottimo esercizio che ogni giocatore può usare come miglioramento individuale per il tiro. Esercizio per tirare in velocità. Buono anche come condizionamento.

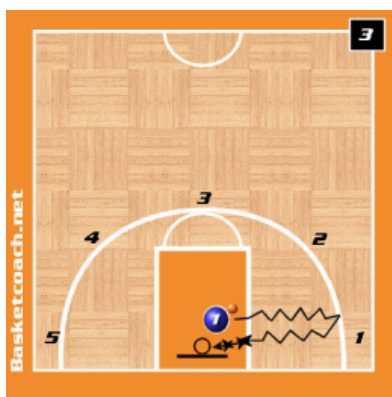
Cinque posizioni di tiro. Si comincia in un angolo: auto passaggio e tiro da tre punti. Si segue il tiro, si recupera la palla a rimbalzo (Diag. 1),



si sprints in palleggio verso il punto di partenza, da dove è stato scoccato il tiro da 3, toccando la linea dei tre punti con un piede, arresto e giro verso canestro, un palleggio forte arresto e tiro da due punti (Diag. 2)



Si va a rimbalzo, si sprints di nuovo verso la linea dei tre punti, toccando sempre la linea, e si torna verso canestro effettuando un tiro da sotto (Diag. 3).



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

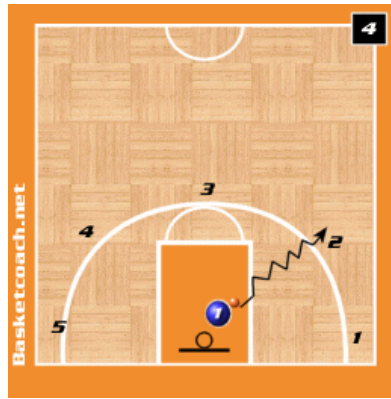
Ripetere la serie per le altre posizioni di tiro. (Diag. 4)

Finito il tiro nelle 5 stazioni si tirano 5 tiri liberi.

Si contano: 3 punti per il tiro da tre, 2 punti per l'arresto e tiro, 1 punto per il tiro da sotto e il tiro libero. 35 punti è il massimo raggiungibile.

Si possono fare gare tra i giocatori: chi raggiunge prima i 100 punti oppure chi segna di più in un certo numero di serie.

Cambiare posizioni e tipi di tiro



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.

