



BASKET COACH.NET



GRATIS PER 1 ANNO
CLICCA QUI

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

0012 - Passaggio a 4 con e senza conclusione



AREA PERSONALE

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



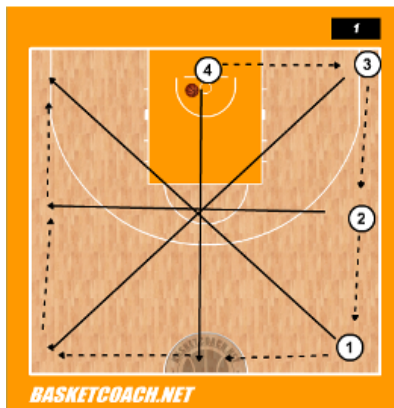
Logout



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

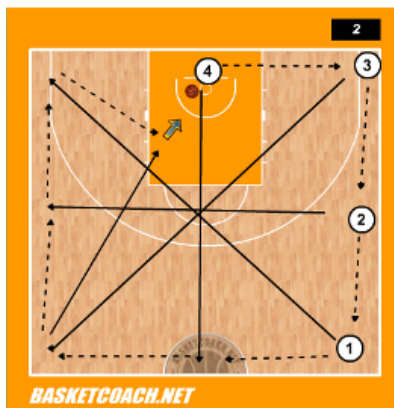
Diag.1 - Il movimento è quello dell'esercizio precedente (0011) solo fatto con 4 giocatori: in questo caso il giocatore dopo che ha passato la palla al compagno vicino va ad occupare la posizione opposta a quella di partenza. In questo caso, a differenza del precedente esercizio, i giocatori non si scambiano la posizione. Per questo si possono prevedere più ripetizioni dell'esercizio per far cambiare posizione ai giocatori.

In questo caso non è previsto tiro a canestro quindi abbiamo solo cambio di posizioni tra i giocatori con passaggi continui. Gare a numeri di passaggi eseguiti e a tempo.



Diag. 2 - In questo secondo diagramma vediamo lo stesso esercizio ma con la conclusione a canestro del giocatore che dovrebbe andare a riprendere la posizione in angolo.

Anche in questo caso il secondo quartetto parte quando 1 ha raggiunto la metà campo. Esercizi a tempo o a numero di canestri.



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



**CLICCA QUI
PER PROVARLO
GRATIS**

Condividi:



Torna Indietro

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o allenare una team? Scopri divertendoti come





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 Martini - Editore Ass. Basket Coach Net

Questo sito web utilizza Google Analytics, un servizio di analisi web fornito da Google, Inc.

Condroitina Solfato



Qualità farmaceutica garantita Eccellente rapporto qualità-

prezzo

