

[Stampa questa pagina](#)



BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

Obiettivo: Allenamento al tiro libero cambiando canestro e mantenendo un minimo di percentuale.

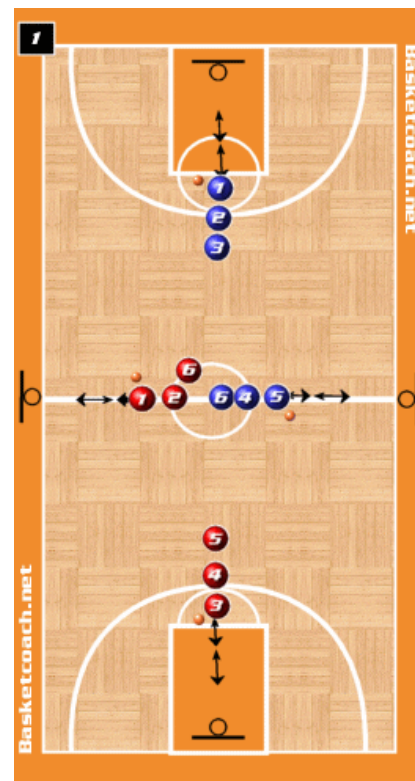
Obiettivo: Allenamento al tiro libero cambiando canestro e mantenendo una percentuale di realizzazione minima.

Gara di tiro libero individuale che si può svolgere su più canestri, se a disposizione, altrimenti può adattarsi su due canestri.

Il primo della fila deve fare almeno 2 su 3 ai tiri liberi per cambiare canestro. Se si lavora a più canestri ogni volta che non si segna un 2 su 3 si torna indietro. Quando si è arrivati all'ultimo canestro si deve fare un 2 su 2 altrimenti si torna indietro.

Se si hanno a *disposizione solo 2 canestri* si può dare come obiettivo un numero di serie di tiri da completare: ad esempio 4 serie da 2 su 3 e una da 2 su 2.

Una variante può consistere nel dare una limitazione di tempo nel quale concludere le serie di tiri prestabiliti con conseguente penalità finale in caso di non raggiungimento dell'obiettivo.



[Stampa questa pagina](#)