



BASKET COACH.NET



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

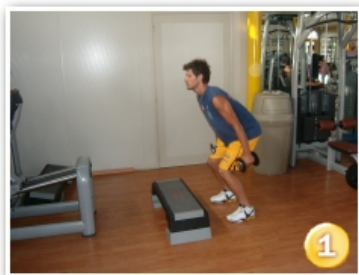
0004 - Box jump



AREA PERSONALE

Il fine di questo esercizio è migliorare la forza esplosiva degli arti inferiori impegnati nell'eseguire uno squat jump con arrivo su uno step o superficie rialzata. L'arrivo su una gamba inoltre permette di lavorare sul mantenimento della stabilità, aspetto fondamentale per il giocatore di basket.

Posizione iniziale: Impugnare i manubri con un'impugnatura neutra. Assumere la posizione a gambe piegate e busto inclinato in avanti. Mantenere le braccia tese lungo i fianchi. Capo in estensione e sguardo in avanti. Effettuare un balzo, controllando la completa estensione di caviglia, ginocchio e anca e raggiungere lo step. (Foto 1)



Posizione finale: L'arrivo è su una gamba, che va alternata ad ogni salto. Va mantenuta la posizione a gamba piegata 2-3 sec prima di scendere e ripetere il balzo. (Foto 2)



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

Tutti i diagrammi del sito sono stati realizzati con BKC PlayBook



CLICCA QUI PER PROVARLO GRATIS



Torna Indietro

Condividi: [OkNO](#) [f](#) [■](#)

Libri calcio giovanile

Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio e

