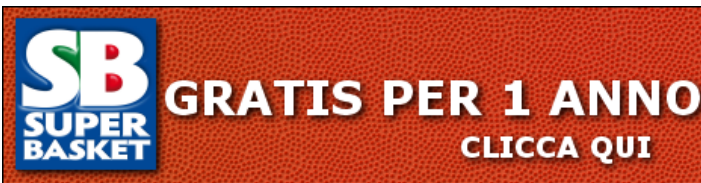




BASKET COACH.NET



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

0008 - Ruota di passaggi a tutto campo



AREA PERSONALE

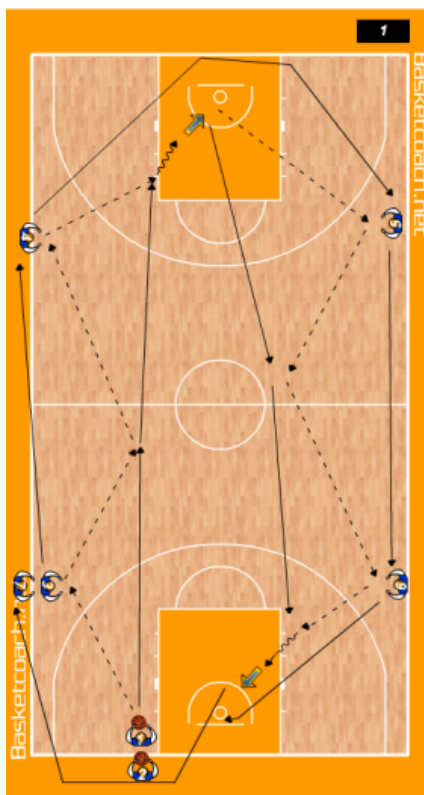
Obiettivo: passaggio e conclusione ad alta velocità

Diag. 1 - quattro postazioni laterali all'altezza della linea dei tre punti, una fila sotto canestro con i palloni.

1 passa a 3 e riceve passaggio di ritorno, poi passa a 4 e va a concludere. Prende il rimbalzo passa a 5 e riceve passaggio di ritorno e fa lo stesso con 6 andando a concludere.

Le file esterne dopo ogni passaggio cambiano fila (3 in 4, 4 in 5, 5 in 6) mentre il tiratore va nella prima fila dei passatori e l'ultimo passatore 56, va nella fila sotto canestro, dei tiratori.

Si può fare a tempo con un numero minimo di canestri da raggiungere in base all'età dei ragazzi.



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



Torna Indietro

Condividi:

Libri calcio giovanile

Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio 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

