

[Stampa questa pagina](#)



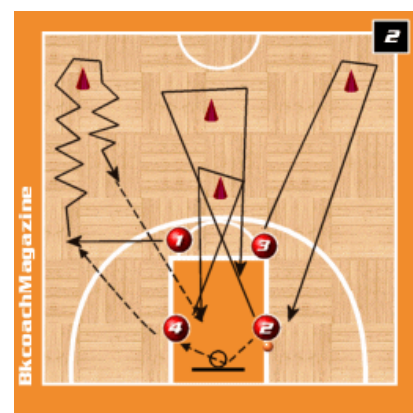
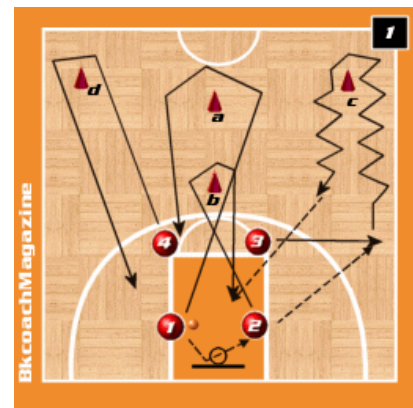
BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

Obiettivo: Trovare il timing giusto tra rimbalzo e apertura dopo un movimento che riproduce azione partita.

1 fa rimbalzare la palla al tabellone verso 2 e corre intorno al birillo "a" e rimpiazza 4.
 2 fa apertura su 3 e corre verso birillo "b" e torna verso canestro.
 3 riceve va in palleggio intorno al birillo "c", ritorna verso canestro e passa a 2 che conclude, restando poi nella posizione di partenza.
 Intanto 4, appena 1 ha tirato la palla al tabellone, corre verso birillo "d" e va a prendere il rimbalzo di 2.

4 prende rimbalzo di 2, fa apertura su 1 e, dopo il giro, va a concludere ricevendo sempre da 1. Contemporaneamente 3 gira e va a rimbalzo sul tiro di 4 mentre 2 prende il posto di 3.
 Buon esercizio anche come condizionamento fisico. Prevedere serie con almeno una conclusione a testa.



[Stampa questa pagina](#)