

[Stampa questa pagina](#)

BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

Obiettivo: concentrazione sul tiro libero in condizioni partita.

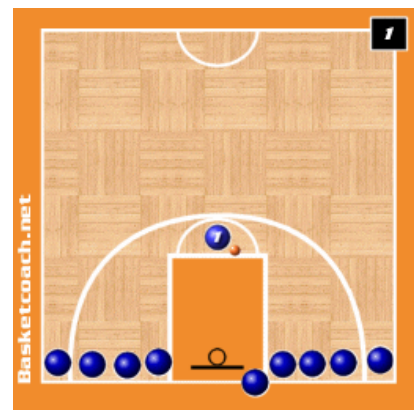
Obiettivo 18 canestri in 5 minuti.

La squadra a fondo campo. Il tiratore ha 2 Tiri Liberi da fare: se sbaglia il primo, e segna il secondo, la squadra fa sprint AR tutto campo, se sbaglia il secondo, segnando il primo, la squadra fa sprint AR fino a metà campo. Entrambi sbagliati due sprint consecutivi, uno tutto campo uno metà campo. Si continua fino a 18 canestri realizzati o fino alla fine dei 5 minuti.

Se la squadra raggiunge l'obiettivo nel tempo limite, ritirano quelli che hanno sbagliato ma senza penalità.

Se invece la squadra non raggiunge il limite i giocatori dovranno correre 2 sprint tutto campo per ogni errore (es. 15/18 3 errori uguale 6 campi).

Il numero di canestri da realizzare nel tempo stabilito può aumentare o diminuire in base all'età e all'abilità dei componenti la squadra.

[Stampa questa pagina](#)