



BASKET COACH.NET



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

0004 - Tiro da tre sotto pressione

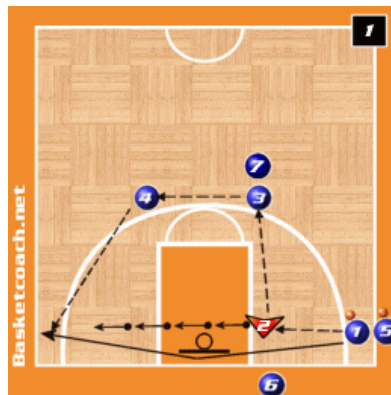


AREA PERSONALE

Obiettivo: Eseguire un tiro da tre sul recupero del difensore. In una seconda fase leggere il recupero del difensore ed eventualmente giocare 1c1.

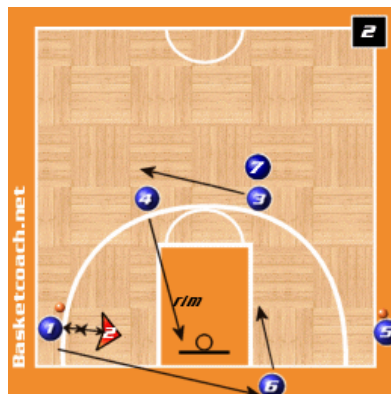
1 passa a 2 e sprints fino all'angolo opposto fuori dalla linea dei tre punti. 2 passa a 3 e va a recuperare su 1; 3 passa a 4 che ribalta su 1 il quale tira da tre sull'ostacolo di 2.

Dopo alcune ripetizioni l'esercizio si può variare inserendo l'1c1 nel caso di recupero netto del difensore. (Diag. 1)



Rotazione:

- 1 nella fila di 2, quella dei difensori
- 2 nella fila di 3
- 3 nella fila di 4
- 4 va a rimbalzo e va nella fila di 1, quella dei tiratori



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 PROVARE
GRATIS

Condividi: **OkNO**

Torna Indietro

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o alleni una team? Scopri divertendoti come





**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
Direttore responsabile Marco Martiri - Editore Ass. Basket Coach Net

Questo sito web utilizza Google Analytics, un servizio di analisi web fornito da Google, Inc.

**Installare un 3kW sul tetto?**

Chi mette il Fotovoltaico a casa fa del bene alla comunità e guadagna 21-32mila €. Con i nuovi inverter integrati, l'energia prodotta si consuma anche di sera: ecco le novità