



BASKET COACH.NET



GRATIS PER 1 ANNO
CLICCA QUI

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

0009 - Esercizi di passaggi



AREA PERSONALE

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



Logout



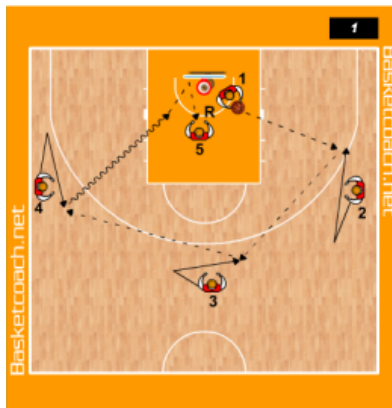
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

Esercizio 1: Obiettivi: ricezione in movimento - passaggi "circolari". Passaggio di apertura contropiede. - passaggio back-door.

1 lancia la palla al tabellone e salta per recuperarla mentre 2 esegue un cambio di senso per ricevere in movimento il passaggio di apertura dell'eventuale contropiede.

Sul passaggio di 1 a 2, 3 esegue un cambio di direzione lontano-vicino e riceve in movimento da 2 un passaggio "circolare" mano sx.

Sul passaggio di 2 a 3, 4 esegue a sua volta un cambio di direzione lontano-vicino e riceve in movimento da 3 un passaggio circolare di sx, si arresta a due tempi sx-dx e esegue una partenza incrociata di sx.

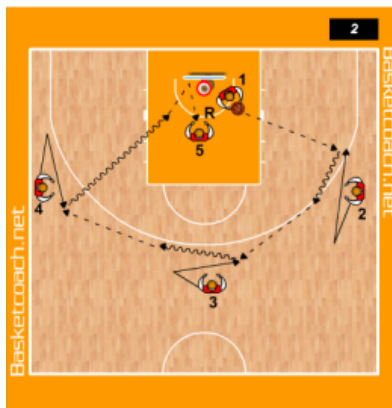


Dopo il terzo tempo 4 lancia la palla al tabellone per permettere il recupero in salto a 5 che ricomincerà la successione dei passaggi.

Suggerimenti: oltre ai passaggi circolari che si usano quando il difensore è vicino, si possono utilizzare i passaggi "da spalla a spalla" che sono più veloci, ma che si possono applicare solo in situazioni di difesa lontana.

Ogni giocatore riceve e prima di eseguire il passaggio successivo esegue 1 o 2 palleggi nella direzione opposta alla ricezione, poi recupera la palla e passa al compagno usando la tecnica dell'esercizio precedente.

Suggerimenti: strappare la palla con due mani - eseguire una partenza incrociata con movimento a "pendolo" della palla sotto le ginocchia e passo lungo di incrocio.

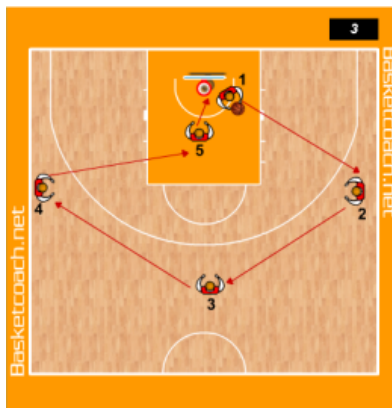


Nel diag. riportiamo la rotazione dei giocatori che avviene immediatamente dopo ogni passaggio:

- 1 passa a 2 e va in 2;
- 2 passa a 3 e va in 3;
- 3 passa a 4 e va in 4;
- 4 passa a 5 facendo rimbalzare la palla al tabellone e va in 5;
- 5 sostituisce 1 a rimbalzo.

Suggerimenti:

1. muoversi incontro alla palla arrestandosi solo nel momento della ricezione (mai ricevere da fermi);
2. ricevere bassi e mantenere le gambe cariche durante l'esecuzione del passaggio;
3. punto di mira: spalla esterna;
4. il rimbalzista atterra con palla e usa il perno esterno (dx nel diag.) per fronteggiare.

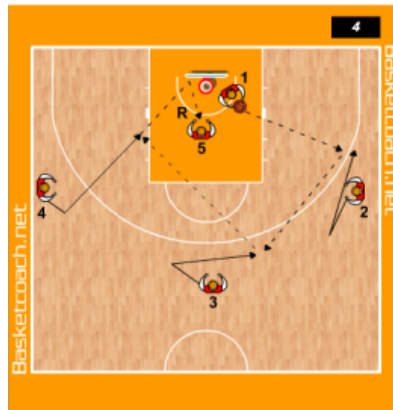


Nel diag. 3 il giocatore 4 si muove verso la palla, poi cambia direzione per un taglio back-door, 3 finta il passaggio circolare sul movimento verso la palla poi passa al tagliante (usando la mano sx.) o battuto a terra o con leggero lob.

Quando il Coach dice "cambio" si inverte il senso di rotazione dell'esercizio senza interromperlo.

Si aumenta la difficoltà usando un assistente come dif. didattico in posizione 4: l'obiettivo

trasformare un esercizio di tecnica in un esercizio di lettura e quindi di scelta: infatti il Coach, per es., puo' permettere la ricezione di 4 per poi sbilanciarsi su un lato e obbligarlo a scegliere il lato di penetrazione - oppure puo' decidere o meno di anticipare il passaggio a 4 (in questo caso si obbliga sia 4 che 3 a leggere la situazione e a scegliere la strategia piu' efficace) - infine puo' decidere di impedire la ricezione perimetrale ma ostringendo 4 a scegliere fra un taglio davanti o dietro al difensore.



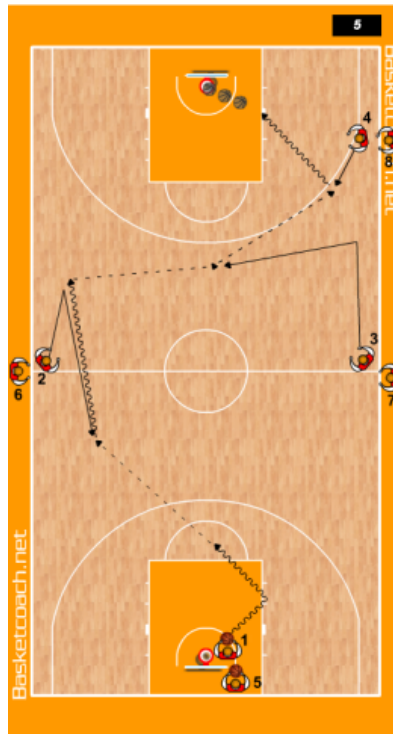
Esercizio 2: Gioco di gambe senza palla a tutto campo - passaggi circolari in campo aperto dal palleggio - 1 dopo un cambio di mano e direzione dx. - sx. passa a 2 che esegue un cambio di senso lontano - vicino, riceve e palleggia di sx sul corridoio verso canestro.

3 sul passaggio da 1 a 2 corre verso canestro e cambia direzione all'altezza dei 3 punti per ricevere da due in posizione centrale.

4 sul passaggio da 2 a 3 sprints verso la palla, riceve e parte in palleggio per concludere con arresto di forza.

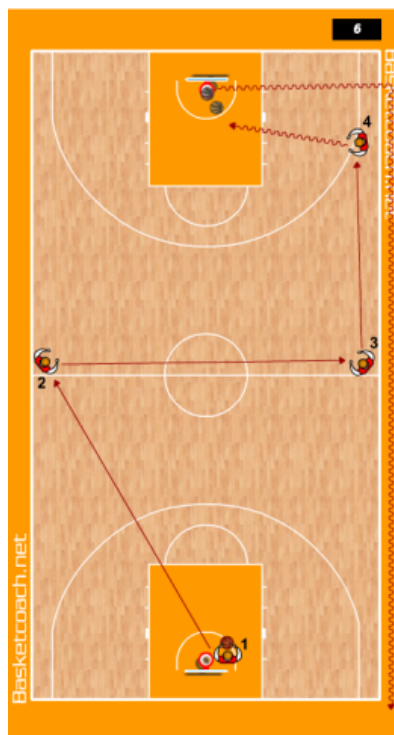
Suggerimenti:

1. palleggiare guardando avanti;
2. arrestarsi bassidal palleggio e stare bassi durante l'esecuzione del passaggio.



Rotazione dei gruppi:

- 1 va in 2
- 2 va in 3
- 3 va in 4
- 4 dopo il tiro recupera la palla e va palleggiando in 1.



**Tutti i diagrammi del sito
sono stati realizzati
con BKC PlayBook**



**CLICCA QUI
PER PROVARLO
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi: **OkNO**  

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.

