



# BASKET COACH.NET



**GRATIS PER 1 ANNO**  
**CLICCA QUI**

[Home](#) [Attacco](#) [Difesa](#) [Fondamentali](#) [Preparazione Fisica](#) [Giovanili](#) [Minibasket](#) [SKLZ](#) [News](#) [Eshop](#) [Video](#) [Contattaci](#)

## 0015 - Steve Nash - Sessione di tiro da 20 minuti



### 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**

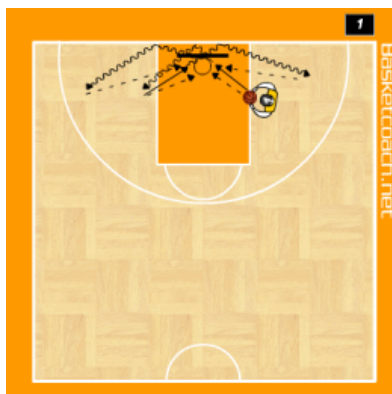
### ESERCIZIO 1:

**Zona di tiro:** Tacche della campana da destra a sinistra; linea di fondo linea di fondo.

**Durata:** 2 min.

*N.B.:* questo e' un lavoro individuale. Tiro e vado a prendermi il rimbalzo muovendomi poi in palleggio per raggiungere la posizione di tiro successiva. Un rimbalzista puo' aiutare ad incrementare il numero delle ripetizioni di tiro.

Partiamo vicino al canestro, sulle tacche del tiro libero e muoviamoci lungo la linea di fondo. Tiro, seguo a prendere il rimbalzo, palleggio verso la posizione successiva, tirando una volta da sinistra e una volta da destra. Spostarsi man mano piu' lontano da canestro arrivando alla fine a circa 4,5 m. dal canestro.



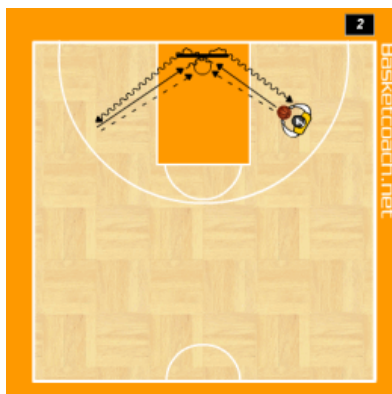
*"Mai andare in palestra e contare quanti tiri ho eseguito... conta sempre quanti ne hai realizzati..! Iniziare a tirare da vicino aiuta a sviluppare confidenza col canestro, forma e tatto sulla palla".*

### ESERCIZIO 2:

**Zona di tiro:** Mezza-ala.

**Durata:** 30 sec.

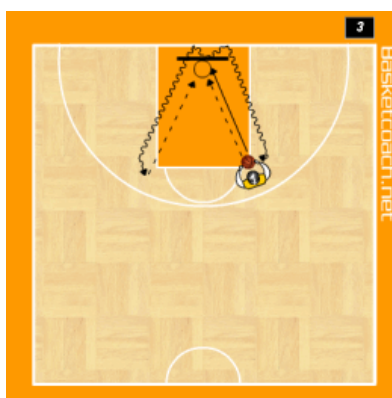
Tiro dalla posizione di mezza-ala e cambio lato. (Nash ama segnarne 10 in fila prima di cambiare esercizio).



### ESERCIZIO 3:

**Zona di tiro:** Gomito della lunetta - gomito.

**Durata:** 45 sec.



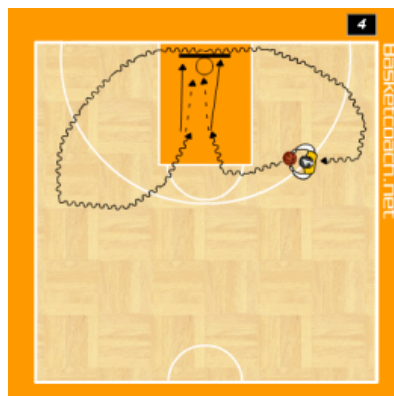
### ESERCIZIO 4:

**Zona di tiro:** Centro area.

**Durata:** 1 min. 15 sec.

Con i grandi pivot dell'nba Nash mette in evidenza l'importanza di come tirare in corsa lasciando la palla da sotto e mandandola oltre il difensore più alto.

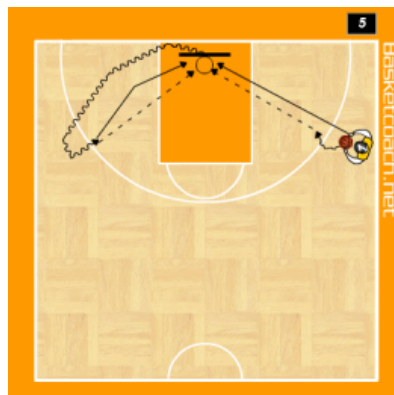
Lavoriamo sul palleggio dalla posizione di ala verso il centro dell'area.

**ESERCIZIO 5:**

**Zona di tiro:** Movimento con palleggio di esitazione - tiro dall'ala.

**Durata:** 1 min. 30 sec.

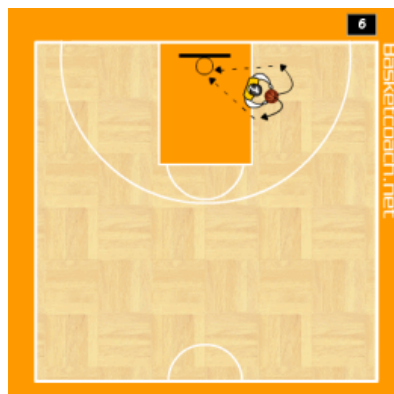
Movimento di esitazione in palleggio, raccolgo la palla e prendo un tiro appena dentro l'area dei 3 punti. Seguo il tiro per prendere il rimbalzo ed esco in palleggio sull'ala opposta.

**ESERCIZIO 6:**

**Zona di tiro:** Tiro dalle tacche con movimento spalle a canestro.

**Durata:** 2 min.

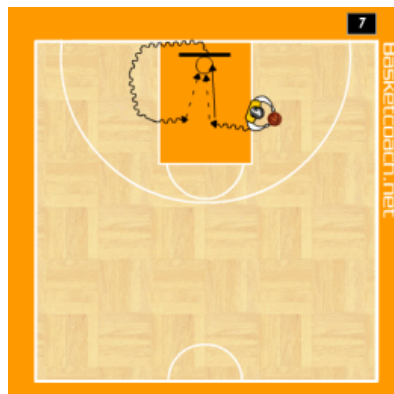
Con questo esercizio ci riavviciniamo al canestro, lavoriamo sul piede perdo e giriamo una volta a destra ed una a sinistra poi cambiamo lato.

**ESERCIZIO 7:**

**Zona di tiro:** Tiro ad uncino.

**Durata:** 1 min. 15 sec.

Lavoriamo sul tiro ad uncino, partenza in palleggio verso il centro dell'area e tiro con mano destra e sinistra.



[VAI ALLA SECONDA PARTE](#)

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



**CLICCA QUI  
PER PROVARE  
GRATIS**

[Torna Indietro](#)Condividi: [OkNO](#) [f](#) [■](#)**S-G8 social+ del calcio**

Giochi a calcio o allenare una team? Scopri divertendoti come



**BKC PLAYBOOK**

***PROVA IL PLAYBOOK  
PER DISEGNARE I TUOI  
DIAGRAMMI***



**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.

# TAPING ELASTICO®

## Prodotto Originale. Scopri tutte le Promozioni!

**COMPRA ADESSO**

