

[Stampa questa pagina](#)

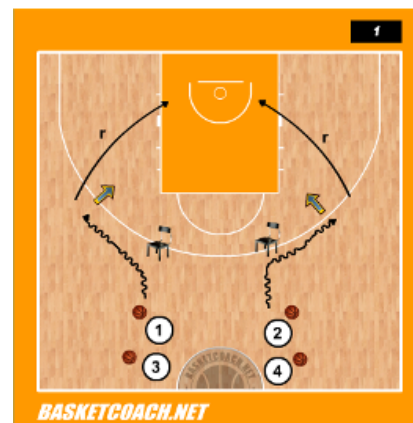


# BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

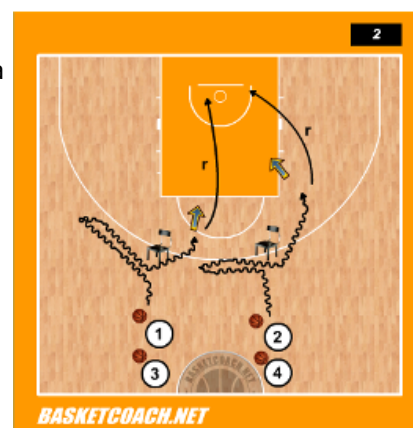
## Diag. 1 - Tiro da tre

Due file a metà campo tutti con palla. Il primo di ogni fila parte in palleggio con la mano esterna verso la sedia sul suo lato tocca la seduta della sedia piegandosi sulle gambe, effettua due saltelli laterali in palleggio ed esegue arresto e tiro. Segue a rimbalzo e cambia fila. Ottimo esercizio per aumentare il piegamento delle gambe nel tiro da 3.



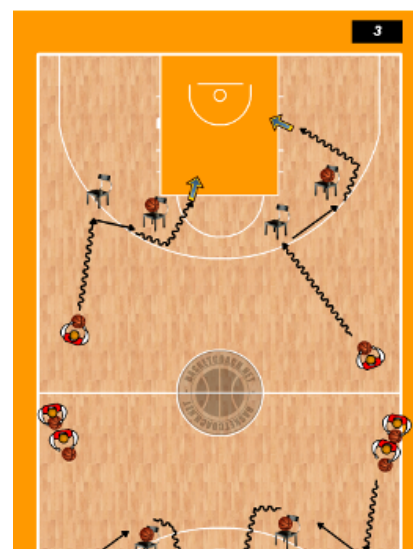
## Diag.2 - Tiro da 2.

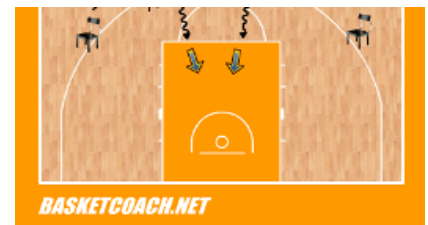
Come il precedente solo che dopo i saltelli non si effettua un tiro da 3 ma si cambia direzione con cambio di mano frontale, si passa vicino la sedia e si tira dopo arresto a uno o due tempi.



## Diag.3 - Tiro da 2 o da 3.

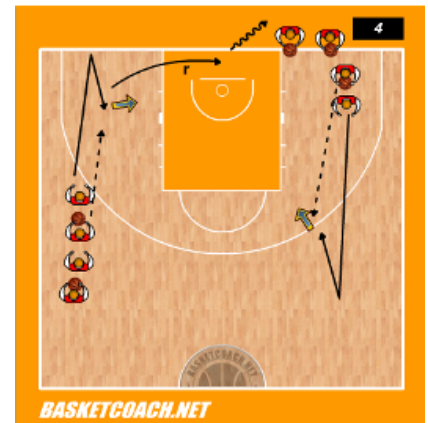
Quattro file a metà campo e sedie posizionate come in figura. Il primo di ogni fila palleggia verso la sedia vuota e ci posa il pallone sopra, effettuando uno scivolamento si avvicina alla sedia con l'altro pallone lo prende ed esegue la soluzione prescelta.





#### Diag.4 - Tiro da 2 e da 3

Due file come in figura: quella che parte dal centro del campo tira da 2 mentre quella che parte da fondo campo effettua tiro da tre. Dopo il tiro rimbalzo del tiratore e cambio fila. Eseguire a tempo o a canestri mettendo in competizione due squadre ai due canestri.



[Stampa questa pagina](#)