



BASKET COACH.NET



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

0017 - Esercizi di tiro



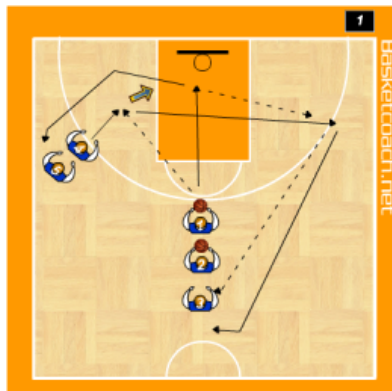
AREA PERSONALE

Diag. 1 - Tiro al tabellone

1 passa a 2 che riceve a circa 45° rispetto al tabellone e tira con l'uso del tabellone stesso.

1 va a rimbalzo e passa a 2 che dopo il tiro è andato in apertura sull'altro lato.

Cambio di posizione tra i due.



Diag. 2 - Come il precedente solo che si tira a tutti e due i due canestri.



Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati

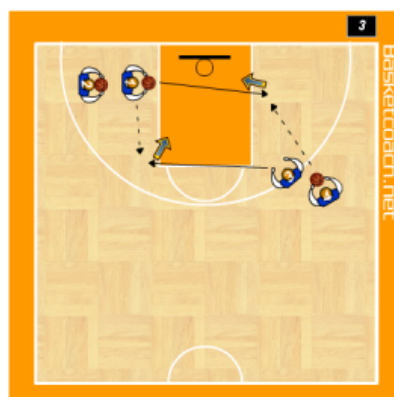


Logout



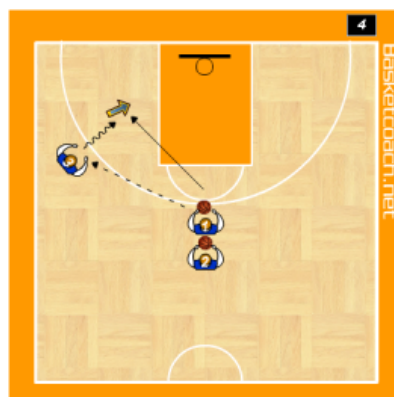
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

Diag. 3 - Tiro dal post alto e dal post basso.



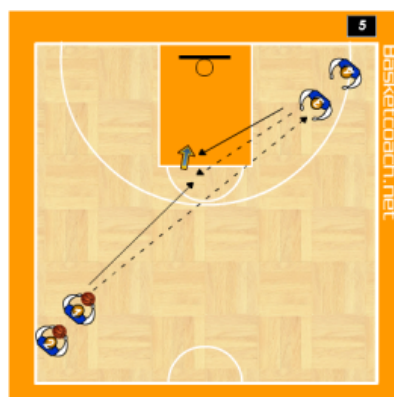
Diag. 4 - Tiro ostacolato.

1 passa a 2, che prima di tirare fa un palleggio, e va a contrastare il tiro eseguendo anche tagliafuori.



Diag. 5 - Tagliafuori sul tiratore

1 passa a 2 che gli ritorna il pallone all'altezza della lunetta e va ad ostacolare il tiro di 1 eseguendo tagliafuori dopo il tiro.



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



**CLICCA QUI
PER PROVARLO
GRATIS**





Torna Indietro

Condividi: **OkNO**  

La Tua Tv in Streaming

Non Perdere Nemmeno Una Puntata. Non Aspettare, Guarda



**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.

