



BASKET COACH.NET



GRATIS PER 1 ANNO
CLICCA QUI

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

0013 - Sviluppare il tiro



AREA PERSONALE

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



Logout



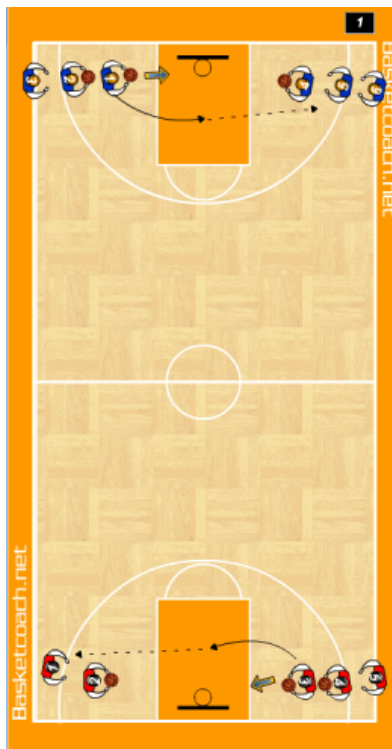
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

SVILUPPARE IL TIRO

Al tiro dobbiamo dedicare almeno il 40% del tempo del nostro allenamento, il tiro è il fine ultimo di tutto il lavoro di attacco. E' molto importante, nei nostri esercizi di tiro, riprodurre le condizioni di partita. Per fare ciò utilizzeremo gare di tiro a squadre per aumentare la competizione e gare individuali ad eliminazione.

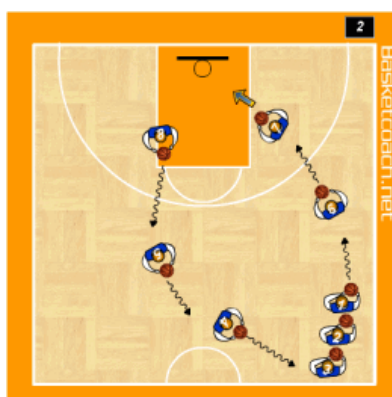
ESERCIZIO 21

Due squadre sui due canestri, con tre palloni ciascuna, si tira in rapida successione. Chi tira va a rimbalzo e passa al primo della fila opposta senza palla. La squadra che realizza prima 21 canestri vince. Si parte tirando dagli angoli, la rivincita si fa tirando dalle ali e la bella tirando da tre punti.



ESERCIZIO DUE ERRORI

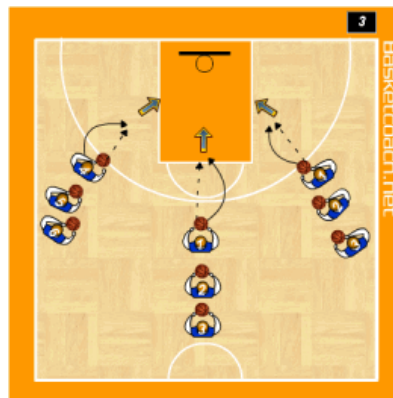
Tutti i giocatori con palla, si parte in palleggio dalla metà campo. Si tira in rapida successione da un punto prestabilito dal coach. Se un giocatore sbaglia il primo tiro deve realizzare il tiro successivo pena l'eliminazione. Gli eliminati vanno a tirare tiri liberi dall'altro lato finché non rimarranno tre giocatori in gara. I vincitori inizieranno un'altra gara sull'altro lato del campo.



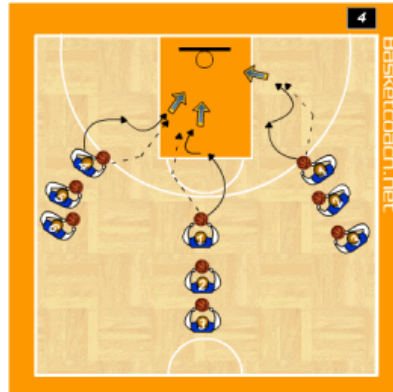
ESERCIZIO SARACEK - 1

La squadra disposta su tre file sulla linea dei tre punti, ogni giocatore con palla. Il primo della fila lancia la palla con autopassaggio, arresto ad un tempo, piedi rivolti a canestro, si tira in sospensione. Si recupera la palla e si ruota verso sinistra.

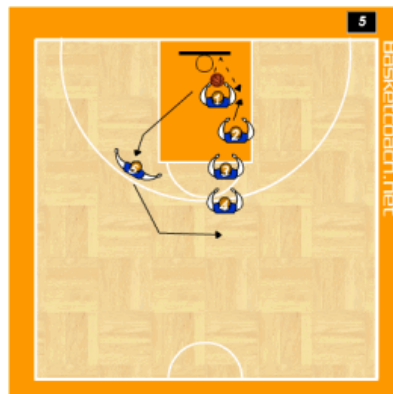
Con molti giocatori si può ruotare sui due canestri.

**ESERCIZIO SARACEK - 2**

Esercizio simile al precedente, stessa meccanica di autopassaggio ma si recupera la palla facendo scivolamenti difensivi, arresto laterale, giro di 90° a fronteggiare il canestro e tiro in sospensione. Ricordiamo ai nostri giocatori di alternare lo scivolamento difensivo a destra e a sinistra.

**ESERCIZIO TAP-IN PER I LUNGH**

Quattro uomini lunghi in fila sotto canestro, eseguono 5 tap-in ciascuno. Dopo il tap-in il giocatore deve scivolare a zig-zag in fondo alla fila. Il tiro deve essere eseguito dopo tre o più turni.

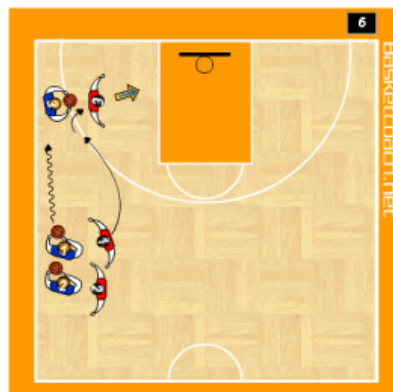
**ESERCIZIO TIRO E TAGLIA FUORI**

Anche quando alleniamo il tiro non dobbiamo dimenticarci della difesa. I giocatori partono a coppie, l'attaccante parte in palleggio con la mano sinistra, palleggio protetto e tiro in sospensione. Il difensore scivola con il palleggiatore, disturba l'attaccante e poi esegue il taglia fuori.

Se l'attaccante prende il rimbalzo, il difensore deve eseguire cinque piegamenti.

Con molti giocatori possiamo aggiungere una fila centrale.

Un ulteriore sviluppo di questo esercizio è la conversione a tutto campo. Dopo il tiro ed il rimbalzo si gioca uno contro uno per realizzare sul lato opposto. Poi si ruotano di fila.



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



**CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi: **OkNO**  

Dolori Muscolari

Prova i Cerotti Caldi Doloaction Per il Solievo dei tuoi



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.