



BASKET COACH.NET



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

0018 - Esercizi per il Post



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

Giocatori disposti su due file, una con i palloni posizionata sul vertice della linea dei 3 punti, l'altra senza palla posizionata nell'angolo opposto dietro la linea dei 3 punti. Il Coach fungerà da difensore statico.

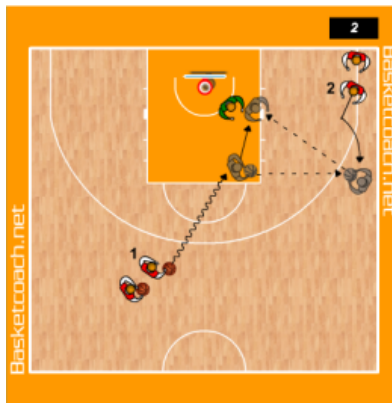
Passare e tirare (diag. 1)

1 penetra in palleggio oltre la linea del tiro libero mentre 2 inizia in posizione d'angolo ed esegue un taglio veloce verso la posizione di ala sempre dietro l'arco del tiro da 3 punti. 1 passa a 2 che tira in sospensione. Il tiratore segue il suo tiro e prende il rimbalzo e si cambiano di fila.



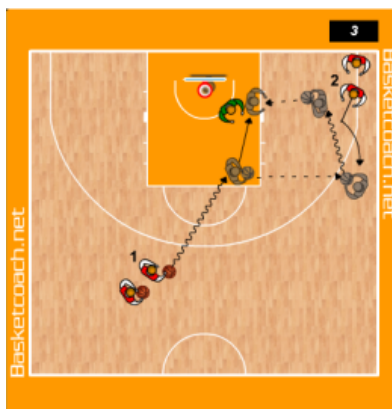
Penetrazione e gioco in post basso (diag. 2)

1 penetra in palleggio e passa a 2, che si è posizionato in ala. Dopo il passaggio, 1 taglia ed occupa la posizione di post basso di fronte al Coach che fa da difensore. 2 passa la palla dentro ad 1 che esegue un tiro dal post basso. Il tiratore segue il tiro e prende rimbalzo e si cambiano di fila.



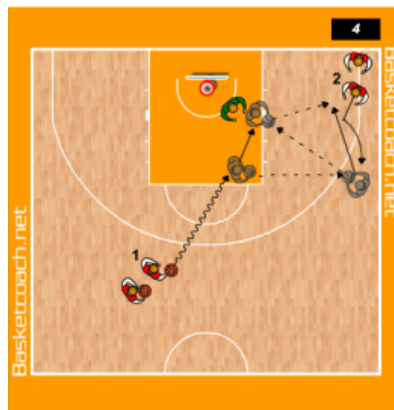
Miglioramento angolo di passaggio (Diag. 3)

Come il precedente esercizio, ma ora l'ala, dopo aver ricevuto il passaggio iniziale, va in palleggio verso la linea di fondo per avere un migliore angolo di passaggio al post. 1 passa a 2 e taglia in area e va in post basso. 2 fa pochi palleggi, rapidi e decisi verso il fondo e passa la palla ad 1 in post. 1 tira con il coach in posizione difensiva e poi recupera il rimbalzo e si cambiano di fila.



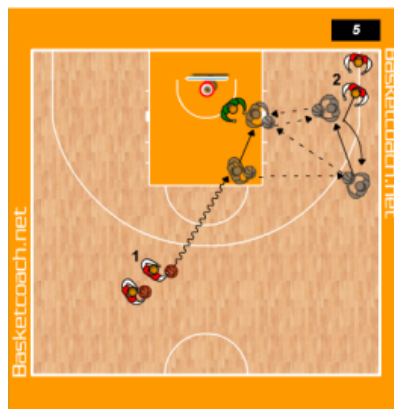
Scarico post-ala (diag. 4)

1 passa a 2 e taglia in post basso e riceve il passaggio di ritorno. 1 finta il tiro e scarica in angolo a 2 che mentre 1 giocava 1c1 si è spostato. Ricezione di 2 e tiro. Il tiratore segue il rimbalzo e si cambiano di fila.



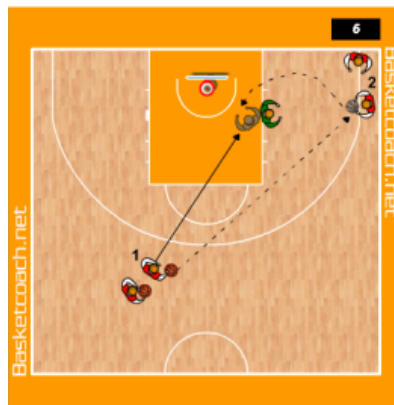
Riposizionamento in post basso (diag. 5)

Esercizio come il precedente ma ora 2 non tira e passa nuovamente la palla dentro ad 1 che sta cercando un migliore posizionamento contro il suo difensore (il coach). Il tiratore segue sempre a rimbalzo. Cambiare le file.



"Tagliafuori" offensivo (diag. 6)

Lavoriamo per prendere una buona posizione interna in post basso. Il difensore ci marca davanti. 1 passa a 2 in angolo. 1 guadagna la posizione dietro il difensore. 2 finta il tiro ed esegue passaggio lob oltre la testa del difensore.



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



**CLICCA QUI
PER PROVARELO
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi: **okNO**  

Corsi OSS con Alloggio

Diventa Operatore Socio Sanitario. Qualifica OSS Valida Tutta



**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.

