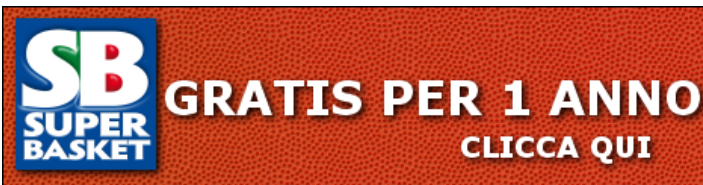




# BASKET COACH.NET



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

## 0009 - Recupero e conclusione



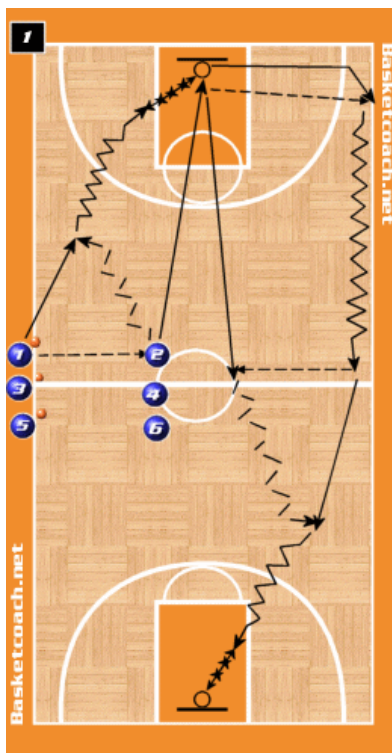
### AREA PERSONALE

**Obiettivo:** Reattività, conclusione da sotto dopo una palla recuperata.

Due file a metà campo, quella laterale con palla. 1 passa a 2 e corre verso canestro a recuperare il pallone che 2 gli ha lanciato. Dopo il recupero tiro ad alta velocità da sotto.

Rimbalzo di 2, apertura su 1 in angolo che palleggia fino a metà campo poi passa a 2 e si ripete l'esercizio sull'altro lato.

Da 3 a 5 ripetizioni per lato.



### 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**



### Torna Indietro

Condividi:

### Meditazione: Mp3 gratuito

Audio-corso di meditazione Scarica Gratis la tua traccia





#### 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

# TAPING ELASTICO®

**COMPRA ADESSO**

**Prodotto Originale. Scopri tutte le Promozioni!**

