



# BASKET COACH.NET



**GRATIS PER 1 ANNO**  
**CLICCA QUI**

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

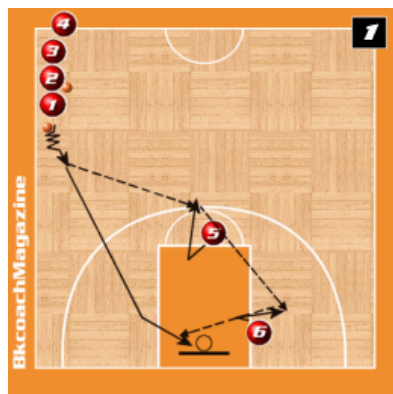
## 0003 - Tiro da sotto



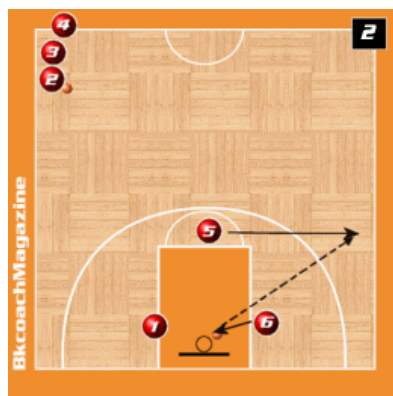
### AREA PERSONALE

**Obiettivo:** Ricerca del timing giusto del passaggio per la conclusione. Tiro da sotto dopo passaggio dal lato debole.

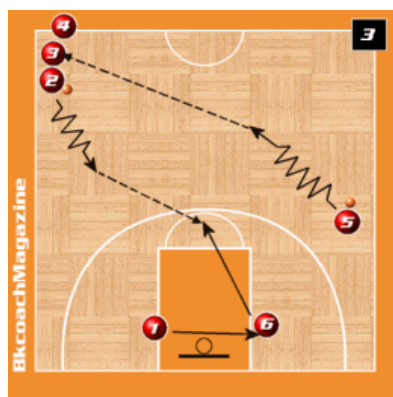
Una fila a metà campo, una sulla linea del tiro libero e una in post basso sul lato opposto alla palla. 1 fa due palleggi, passa a 5, che intanto ha fatto smarcamento, e va verso canestro. 5 passa a 6 e quest'ultimo fa un passaggio sotto canestro a 1 che conclude. (Diag. 1)



Dopo il tiro di 1, 6 va a rimbalzo ed esegue un passaggio di apertura per 5. (Diag. 2)



Rotazione: 5 va nella fila a metà campo in palleggio, 6 prende il posto di 5, 1 prende il posto di 6. E' possibile prevedere due giocatori nelle file poste sul tiro libero e in post basso per rendere l'esercizio più rapido e con meno pause. (Diag. 3)



### 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**

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



**CLICCA QUI  
PER PROVARLO  
GRATIS**



**Torna Indietro**

Condividi: **OkNO**  

### S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o allenati una team? Scopri divertendoti come



**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.