

[Stampa questa pagina](#)

BASKETCOACH.NET

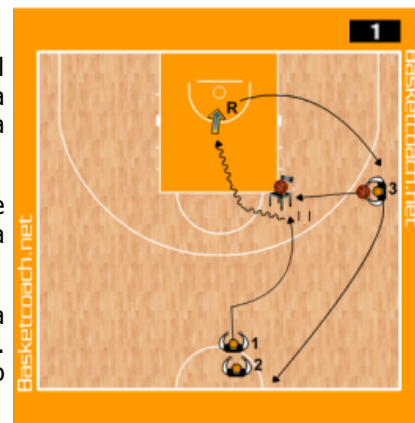
Il sito degli allenatori di pallacanestro

ESERCIZIO N. 1

Una fila in posizione centrale a meta' campo senza palla. Un sedia sul gomito della lunetta con un pallone sopra. Un giocatore in prossimita' della sedia con una palla (servira' solo in partenza per posizionare palla sulla sedia).

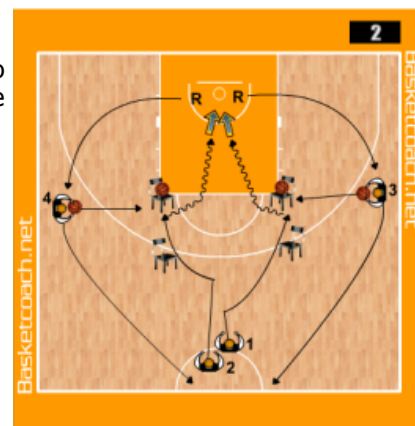
Il primo della fila parte, fintando di andare verso sx per poi cambiare direzione, arresto un tempo davanti la sedia, strappa la palla, partenza incrociata una volta verso il centro, una volta verso il fondo.

3 poggia la palla sulla sedia e va nella fila centrale. 1, dopo il tiro, recupera il rimbalzo e corre a posizionare la palla sulla sedia per poi ritornare in fila. 2 parte appena 3 lascia la palla sulla sedia. Eseguire l'esercizio a tempo o a numero di tiri. Cambiare posizione alla sedia.



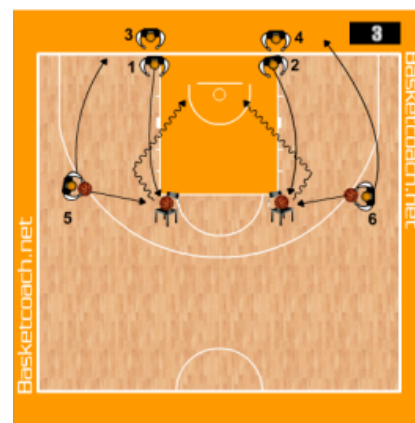
ESERCIZIO N. 2

L'esercizio viene svolto come il precedente, ora utilizziamo contemporaneamente i due lati del campo e l'arresto viene fatto tra due sedie per restringere gli spazi di movimento dell'attaccante.



ESERCIZIO N.3

Partenza con due file da fondo campo. 1 corre verso la palla posizionata sulla sedia all'altezza del gomito della lunetta. Arresto ad un tempo, strappo la palla e partenza con un giro dorsale.

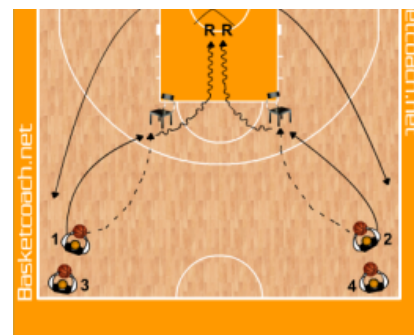


ESERCIZIO N. 4

Due file agli angoli della meta' campo, tutti i giocatori con palla. Autopassaggio e recupero la palla davanti la sedia con arresto un tempo.

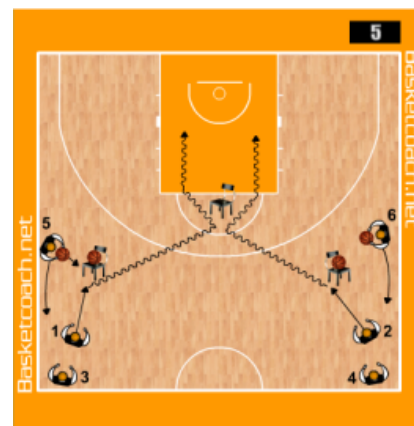


il passaggio e recupero la palla davanti la sedia con un solo tempo.
Alternare partenze a dx e sx.



ESERCIZIO N. 5

Due file a meta' campo senza palla. Il primo della fila corre verso la sedia, arresto ad un tempo, strappare la palla e partenza incrociata verso il centro. Cambio di mano davanti la sedia posizionata sul tiro libero (frontale, sotto le gambe, dietro la schiena), tiro, recupero rimbalzo e cambio fila (mentre cambio fila posizionoare la palla sulla sedia per il compagno che deve partire).



[Stampa questa pagina](#)