



BASKET COACH.NET



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

0011 - Passaggi a 3 con e senza tiro



AREA PERSONALE

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



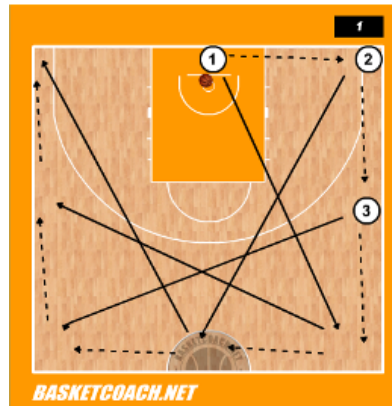
Logout



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

Nel diag.1 vediamo il movimento dei tre giocatori impegnati nell'esercizio. Si occupano successivamente le posizioni esterne di ogni lato: quelle centrale e gli angoli saltando dopo ogni passaggio due posizioni, quelle occupate dai compagni, e andando ad occupare la prima libera. Ad ogni passaggio cambiamo la posizione: 1, ad esempio, parte al centro, dopo il passaggio va ad occupare l'angolo poi di nuovo il centro e così via.

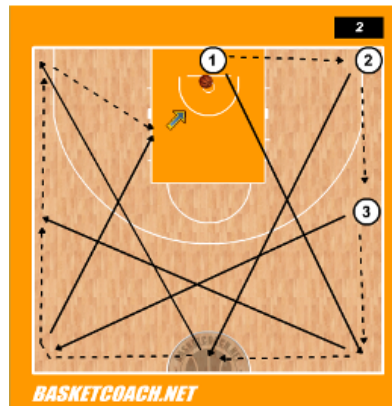
In questo diagramma vediamo il movimento in cui non effettuiamo il tiro a canestro. L'esercizio può essere fatto a tempo, esempio 1' di esercizio vedere il terzetto che effettua il maggior numero di passaggi, oppure stabilire un numero di passaggi, ad esempio 50, e vedere che ci arriva prima.



Diag.2 - VARIANTE: In questo diagramma invece vediamo lo stesso esercizio ma con la conclusione a canestro.

3 andrà a tirare dopo il passaggio dall'angolo e un altro terzetto parte quando il numero 1 è arrivato nel primo angolo della metà campo.

Anche qui è possibile fare una gara a tempo: stabilire un certo tempo, da 1 a 3 minuti, e lavorare con 2 squadre una per canestro e vedere alla fine del tempo quella che realizza più canestri.



Tutti i diagrammi del sito sono stati realizzati con BKC PlayBook

CLICCA QUI PER PROVARE GRATIS

Torna Indietro

Condividi:

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o allenati una team? Scopri divertendoti come





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 Martini - Editore Ass. Basket Coach Net

Questo sito web utilizza Google Analytics, un servizio di analisi web fornito da Google, Inc.

TAPING ELASTICO®

Prodotto Originale. Scopri tutte le Promozioni!

COMPRA ADESSO

