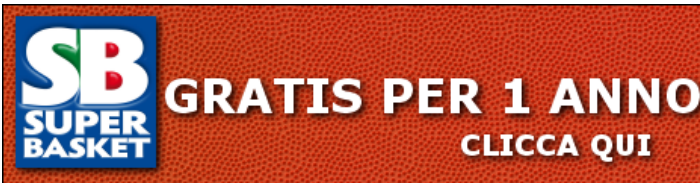




BASKET COACH.NET



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

0019 - Esercizi per il Post P.2



AREA PERSONALE

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



Logout

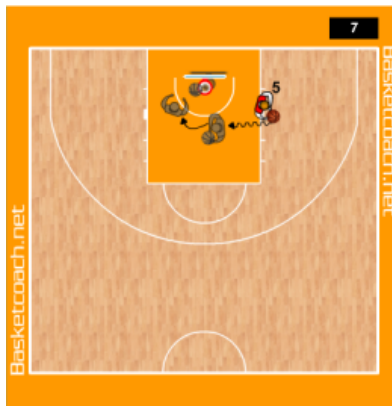


Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

Tiro in semigangio (diag. 7)

5 fa un passo dietro, verso la linea di fondo e tira in semigangio. Prende il rimbalzo, fa autopassaggio sull'altro lato dell'area dei 3 secondi in posizione di post basso, arresto ad un tempo e tiro in semigangio.

Ripetizione del movimento per 30 secondi. Lo stesso esercizio attaccando il centro dell'area.

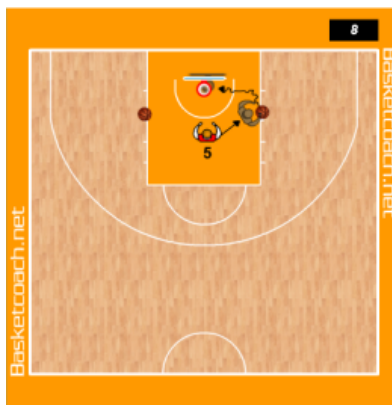


Tiro di potenza (diag. 8)

5 e' il tiratore, 4 il rimbalzista e dispone la palla a terra. Due palloni disposti sulle doppie tacche (uno per lato). Il tiratore parte in post basso, afferra la palla di destra e conclude con un tiro di potenza (uso di un palleggio forte a due mani). 5 si muove da lato a lato a raccogliere il pallone per eseguire lo stesso tipo di tiro su entrambi i lati. Lavoro per 30 secondi.

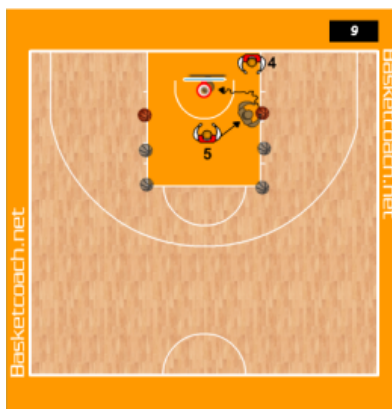
Lavoriamo per migliorare:

1. Primo passo verso canestro;
2. Sul tiro di potenza;
3. Migliorare la finta sotto canestro.



Entrata di potenza (diag. 9)

Lavoriamo come nell'esercizio precedente per i primi due tiri ma poi 4 sposta di volta in volta la posizione a terra della palla. Avremo così 3 differenti posizioni di partenza per ogni lato: post basso, post medio e post alto. L'esercizio dura 1 minuto e 30 secondi.



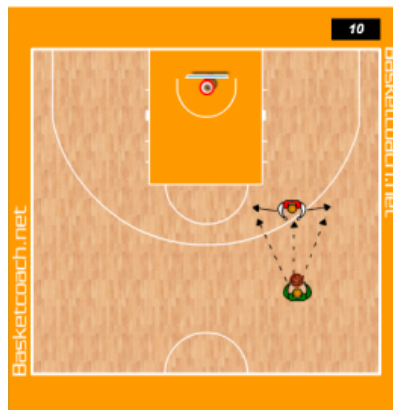
Esercizio di "cattivo passaggio" (diag. 10)

Il post si muove verso destra e verso sinistra (passi brevi). Il coach eseguirà "cattivi" difficili da prendere.

Curare:

1. Afferrare la palla forte, proteggerla portandola tra il peto ed il mento e guardare sopra la

- spalla;
2. Spostarsi per smarcarsi e riceve.



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



**CLICCA QUI
PER PROVARELO
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi: **OKNO**  

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o alleni una team? Scopri divertendoti come





"Aiutare con il Basket"

SPORTS around
THE WORLD

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.

