



BASKET COACH.NET



GRATIS PER 1 ANNO
CLICCA QUI

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

0016 - Steve Nash - Sessione di tiro da 20 minuti (Parte 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

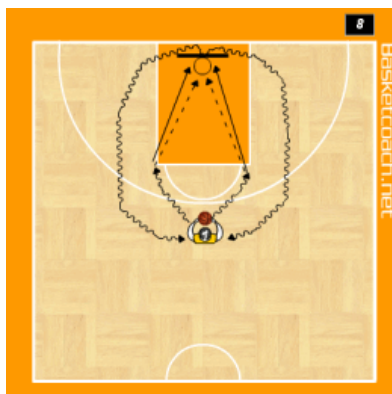
ESERCIZIO 8:

Zona di tiro: Tiro in sospensione dal gomito della lunetta.

Durata: 1 min. 45 sec.

Partenza al centro del campo appena fuori l'arco dei 3 punti, un palleggio forte e rapido, arresto sul gomito della lunetta e tiro in sospensione. Seguo il tiro e prendo il rimbalzo e ritorno in palleggio nella posizione di partenza.

Riparto facendo un palleggio sul gomito opposto.



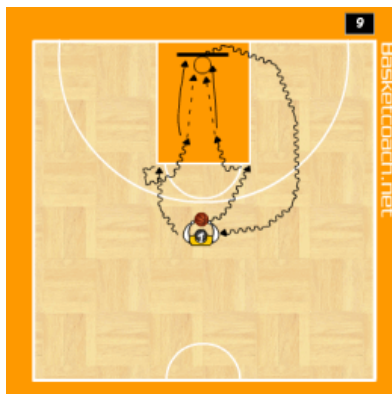
ESERCIZIO 9:

Zona di tiro: Giro in palleggio (cambio direzione) sul gomito arresto e tiro.

Durata: 2 min.

Esercizio simile al precedente, solo che dopo aver fatto un palleggio verso il gomito usiamo un cambio di direzione od una virata per andarci a prendere un tiro in sospensione all'interno dell'area appena sotto la linea del tiro libero.

La serie successiva attacchiamo il gomito opposto.

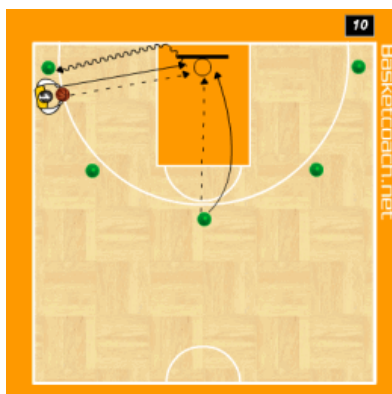


ESERCIZIO 10:

Zona di tiro: Tiro da 3 punti.

Durata: 2 min.

Tiriamo da 3 punti (dalle posizioni evidenziate sul diagramma a lato). Seguiamo il tiro per prendere il rimbalzo ed andiamo in palleggio verso un'altra posizione di tiro. Non e' necessario seguire un ordine di tiro predeterminato. Il piu' delle volte il tiro sbagliato ci indichera' da quale altra postazione prendere il tiro successivo.

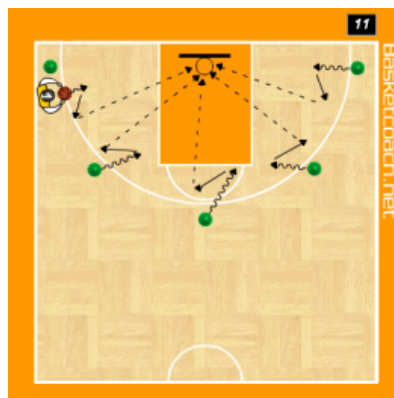


ESERCIZIO 11:

Zona di tiro: Tiro in arretramento (step back jumpers).

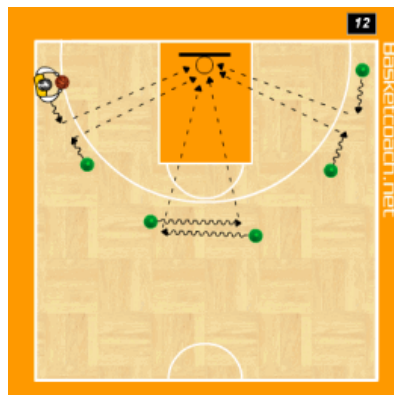
Durata: 1 min. 30 sec.

Partenza dalla linea dei 3 punti, un palleggio forte verso il canestro, un passo di arretramento e tiro in sospensione.

**ESERCIZIO 12:****Zona di tiro:** Tiro in su azione di Pick & Roll.**Durata:** 2 min.

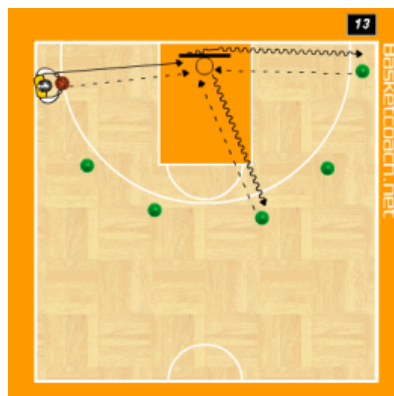
Con questo esercizio simuliamo lo sfruttamento di un blocco sulla palla. Facciamo uno o due palleggi lungo il perimetro del tiro da 3 punti per poi arrestarci e tirare.

Lavoriamo in tutte le direzioni evitando di sfruttare il blocco che ci porterebbe a chiuderci in angolo.

**ESERCIZIO 13:****Zona di tiro:** Tiro da 3 punti NBA**Durata:** 1 min. 30 sec.

Concludiamo tirando dalla distanza di 7, 25 m., distanza NBA.

Scarica il pdf completo della lezione di tiro con Steve Nash [CLICCA QUI](#)


[VAI ALLA PRIMA PARTE](#)


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



**CLICCA QUI
PER PROVARELO
GRATIS**



[Torna Indietro](#)

 Condividi: [OkNO](#) [f](#) [■](#)

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o alleni 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 Martiri - Editore Ass. Basket Coach Net

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

