



BASKET COACH.NET



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

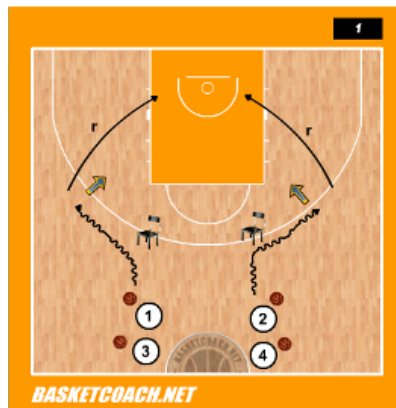
0022 - Esercizi di tiro da 2 e da 3



AREA PERSONALE

Diag. 1 - Tiro da tre

Due file a metà campo tutti con palla. Il primo di ogni fila parte in palleggio con la mano esterna verso la sedia sul suo lato tocca la seduta della sedia piegandosi sulle gambe, effettua due saltelli laterali in palleggio ed esegue arresto e tiro. Segue a rimbalzo e cambia fila. Ottimo esercizio per aumentare il piegamento delle gambe nel tiro da 3.



Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



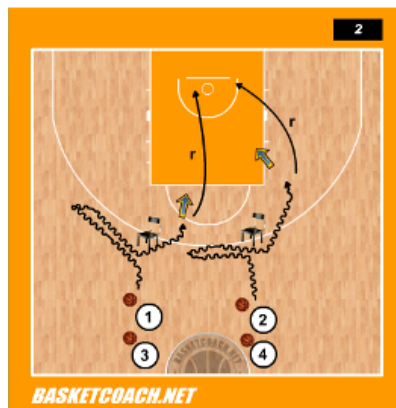
Logout



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

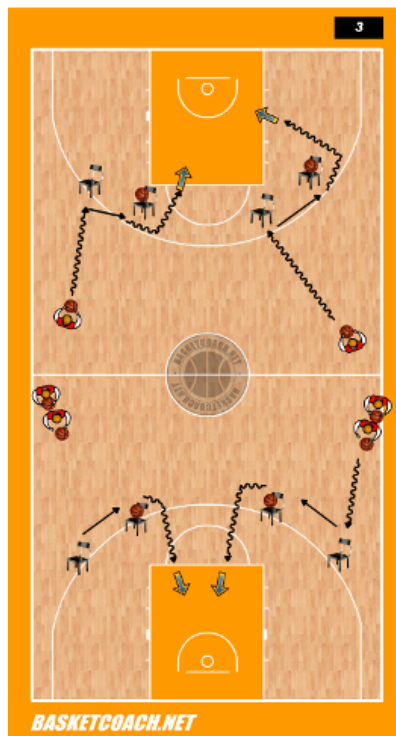
Diag.2 - Tiro da 2.

Come il precedente solo che dopo i saltelli non si effettua un tiro da 3 ma si cambia direzione con cambio di mano frontale, si passa vicino la sedia e si tira dopo arresto a uno o due tempi.



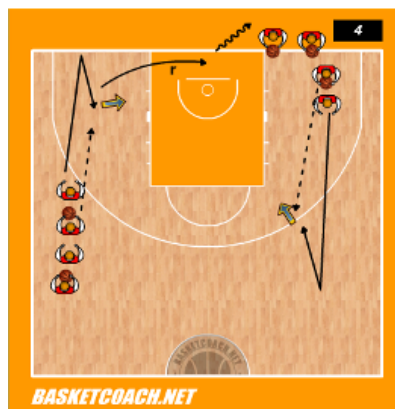
Diag.3 - Tiro da 2 o da 3.

Quattro file a metà campo e sedie posizionate come in figura. Il primo di ogni fila palleggia verso la sedia avvolta e ci posa il pallone sopra, effettuando uno scivolamento si avvicina alla sedia con l'altro pallone lo prende ed esegue la soluzione prescelta.



Diag.4 - Tiro da 2 e da 3

Due file come in figura: quella che parte dal centro del campo tira da 2 mentre quella che parte da fondo campo effettua tiro da tre. Dopo il tiro rimbalzo del tiratore e cambio fila. Eseguire a tempo o a canestri mettendo in competizione due squadre ai due canestri.



Torna Indietro

Condividi: **OKNO**  

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o allenare una team? Scopri divertendoti come





BK PLAYBOOK

**PROVA IL PLAYBOOK
PER DISEGNARE I TUOI
DIAGRAMMI**





"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 Martiri - Editore Ass. Basket Coach Net

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

