



BASKET COACH.NET



GRATIS PER 1 ANNO
CLICCA QUI

[Home](#) [Attacco](#) [Difesa](#) [Fondamentali](#) [Preparazione Fisica](#) [Giovanili](#) [Minibasket](#) [SKLZ](#) [News](#) [Eshop](#) [Video](#) [Contattaci](#)

0003 - Passaggi laterali



AREA PERSONALE

Obiettivo: Migliorare esecuzione dei passaggi e dei tiri da sotto ad alta velocità senza dimenticare la precisione nel tiro. Ottimo anche come esercizio di condizionamento.

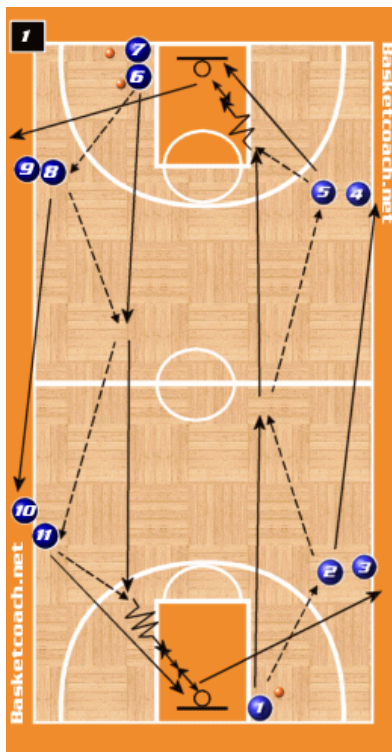
Utilizzare tre palloni, con almeno 11 giocatori, per una esecuzione efficace.
Dare obiettivi nell'esecuzione: esempio realizzare 40 canestri in 2 minuti.

Ottimo esercizio anche come condizionamento: prevedere almeno due serie di 2 min. con 30"-1' di rec.

Se il numero dei giocatori è maggiore di 12 è meglio aumentare il tempo di esecuzione e il numero dei canestri realizzati.

(Diag. 1) Una fila sotto ogni canestro e quattro file laterali all'altezza della linea del tiro libero. 1 da sotto canestro passa a 2 nella prima fila laterale, riceve passaggio di ritorno passa a 5 riceve passaggio di ritorno e conclude.

1 poi va nella fila laterale 5 prende il rimbalzo e parte da sotto canestro. 2 va nella fila di 5. 6 fa la stessa cosa con 8 e 11.



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

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



**CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi: [OkNO](#) [f](#) [■](#)

Gioca senza scaricare

Costruisci, colonizza, commercia. Crea il tuo regno nel tuo





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

Libri calcio giovanile

Tecnica e preparazione atletica I migliori libri sul calcio e

sport

