

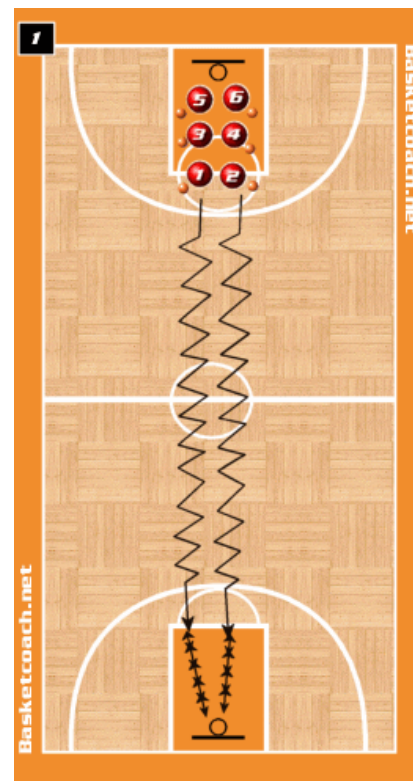
[Stampa questa pagina](#)

BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

Obiettivo: Controllo del palleggio in situazione instabile

(Diag. 1) 1 e 2 palleggiano con la mano esterna mentre restano a contatto con la spalla interna spingendosi per far perdere il controllo della palla all'altro. Senza mai staccarsi con le spalle per evitare di dare spinte esagerate. All'altezza della linea del tiro libero opposto i due giocatori si staccano e tirano a canestro.

[Stampa questa pagina](#)