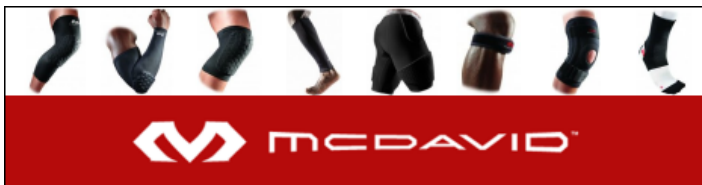




BASKET COACH.NET



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

0005 - Passa, palleggia, tira



AREA PERSONALE

Obiettivo: Miglioramento fondamentali passaggio, palleggio e tiro in velocità.

Due file a fondo campo, una con palla. Massimo 4 palloni

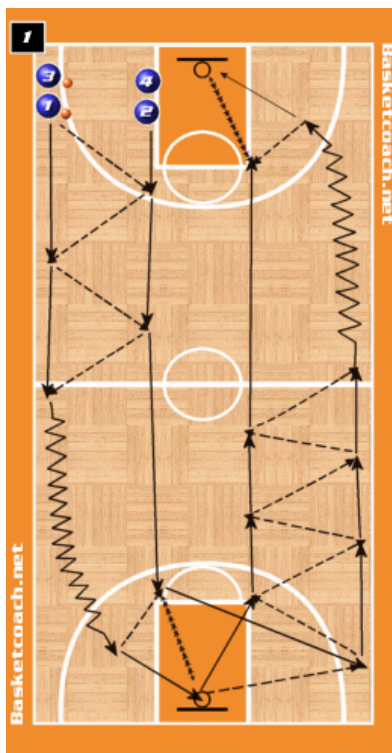
Tutto il percorso va effettuato alla massima velocità.

Passaggi tic-tac due mani petto fino a metà campo. Quando il giocatore della fila esterna, nei pressi della metà campo, riceve il passaggio comincia a palleggiare fino alla posizione di ala per poi passare al giocatore interno, all'altezza della linea del tiro libero, per un tiro. Chi ha passato va a rimbalzo chi ha tirato va in apertura (scambio delle posizioni di partenza) e si ritorna allo stesso modo.

La seconda coppia parte quando la prima ha superato metà campo. (Diag. 1)

Si può eseguire a tempo oppure a canestri segnati.

Variante: si può far palleggiare da metà campo il giocatore interno e mandare a concludere, anche con un tiro da sotto, il giocatore esterno.



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:   

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

