${\tt BASKETCOACH.NET - IL SITO DEGLI ALLENATORI DI PALLACANESTRO}$

Online: 102 | 15 Ottobre 2014

Α

Select Language

▼





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

0011 - Esercizi di ricezione e tiro

Ricezione e tiro

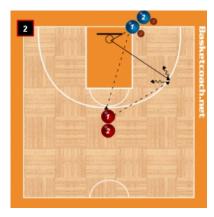
Obiettivo: rapidità di esecuzione nel tiro con ricezione in movimento e precisione nell'arresto. Due file come nel diagramma 1, la fila sulla linea di fondo con palla. L'esercizio inizia con un passaggio forte e teso al compagno in appoggio seguito da un breve movimento verso il centro dell'area dei tre secondi e un rapido cambio di direzione unito ad un cambio di velocità. L'uscita può essere a "stringere" verso la palla con ricezione e arresto a due tempi; "diretta" con ricezione e arresto a un tempo; in "allontanamento" con ricezione comoda piedi a canestro a uno o due tempi. Motto importante la cura dei passaggi.



Ricezione palleggio e tiro

Obiettivo: rapidità di esecuzione nel palleggioarresto-tiro.

L'impostazione è la stessa dell'esercizio precedente con uscita larga e ricezione a un tempo. Si può partire a destra o a sinistra con uno o due palleggi. L'arresto per tirare è sempre a due tempi, riunendo velocemente i piedi e saltando rapidamente per prendere il tempo al difensore.



Ricezione e tiro con pressione difensiva Obiettivo: rapidità di esecuzione e scelta degli spazi per tirare.

L'impostazione è la stessa degli esercizi precedenti ma il passaggio di inizio è eseguito dal difensore che appena si libera della palla corre a difendere scegliendo il percorso. L'attaccante deve reagire rapidamente e uscire nello spazio più vantaggioso, rispetto alla strada percorsa dal difensore, per ricevere e tirare. Non si possono eseguire palleggi.



AREA PERSONALE

Bentornato Federico

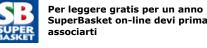


Associati Ora

I tuoi dati

Archivio Video Area registrati

Logout





Torna Indietro





S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o alleni una team? Scopri divertendoti come









Home PlayBook Home assistenza Chi siamo Come Associarsi **Attacco** Contropiede Home Attacco alla uomo Attacco alla zona Attacco al

Difesa Home Difesa a uomo Difesa a zona Difesa

pressing

Home Palleggio Passaggio

Le Regole 1 contro 1

Fondamentali Preparazione Fisica PF Marco Sist Esercizi Home Preparazione Fisica

Periodizzazione

Giovanili Attacco Fondamentali Difesa

Minibasket Dispense Home Esercizi

SKLZ Articoli per preparatori Articoli per allenatori di pallacanestro Protezione Sportiva

Eshop Abbigliamento BKCoach Magazine Dispense Free Download Lavagna

0011 - Esercizi di ricezione e tiro basketcoach.net -ll sito degli allenatori di Pallacanestro

Clinic

pressing attacchi speciali Rimesse Difese Speciali

Tiro libero Contropiede Collaborazioni Rimbalzo Fond. difensivi Forza Agilità Condizi

Condizionamento Mobilità articolare Alimentazione Valutazione funzionale Prevenzione

Valutazione funzior Prevenzione Domande Archivio risposte tattica Pubblicita 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.