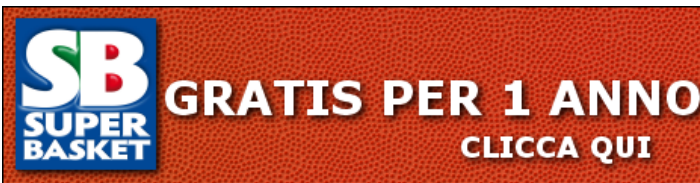




BASKET COACH.NET



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

0004 - 50 passaggi



AREA PERSONALE

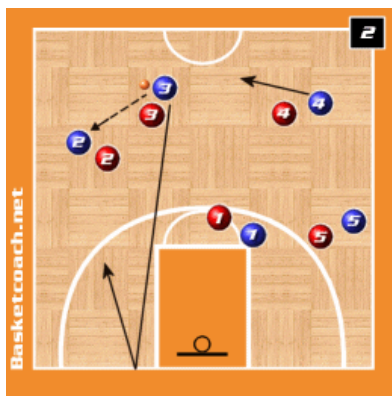
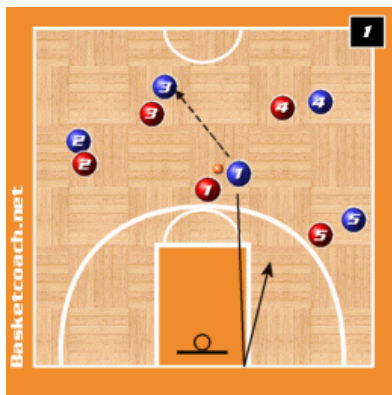
Obiettivi: Per l'attacco: Migliorare il timing del passaggio e il movimento dei giocatori senza palla. Per la difesa: chiusura angoli di passaggio, difesa sull'uomo senza palla.

Dividere i giocatori in due squadre (si possono prevedere anche in più di cinque per squadra e adattare lo spazio di movimento al numero di giocatori, dalla linea dei tre punti a tutto campo).

Due possibilità di svolgimento:

- 1) vince chi effettua il maggior numero di passaggi in un determinato tempo (partite da 1'-1'30" max). In questo caso ogni volta che la difesa recupera palla toglie due punti agli avversari e lascia la palla a terra.
- 2) oppure vince chi raggiunge prima 50 passaggi (ad ogni intercettamento la squadra che recupera palla conta i passaggi partendo dal numero che aveva ottenuto prima della perdita della palla).

Le regole prevedono che dopo ogni passaggio chi ha lasciato la palla vada a toccare la linea di fondo campo prima di ritornare in gioco e non possa ricevere il passaggio immediatamente da colui a cui ha passato.



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

Condividi: **OkNO**

Torna Indietro

S-G8 social+ del calcio

Giochi a calcio o allenati una team? Scopri divertendoti come





**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 Martini - Editore Ass. Basket Coach Net

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

TAPING ELASTICO®

Prodotto Originale. Scopri tutte le Promozioni!

COMPRA ADESSO

