

Pallacanestro: Passaggi corti e lunghi

Un esercizio che serve ad allenare i passaggi, i rimbalzi e i tiri. In coppia si esercitano dapprima i passaggi corti e, dopo il tiro rispettivamente il rimbalzo, i passaggi lunghi senza palleggiare fra le varie azioni.

Due giocatori partono dalla linea di fondo e attraversano il campo eseguendo dei passaggi ravvicinati (senza palleggiare). Giunti sotto canestro, effettuano un tiro da fermi (spalle parallele al canestro). Colui che non ha tirato va a rimbalzo, i due s'incrociano e ritornano sui loro passi effettuando dei lunghi passaggi ad una mano sola al di sopra dei giocatori del corridoio centrale.



Varianti

Con dei difensori che disturbano il passaggio in ogni cerchio.

più difficile

Passaggi a terra all'andata, eventualmente sulla schiena per i più abili.

Osservazione: Non correre lateralmente (passi chassé) ma rispettare il senso della corsa (dissociazione segmentaria fra l'alto e il basso).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP