

Velocità – Basi: Il re del rimbalzo

Un esercizio che permette di allenare le capacità di reazione e accelerazione nella pallacanestro.

Disporsi a coppie davanti al canestro. A è posizionato a circa tre metri dal canestro. B è dietro di lui e lancia la palla a canestro. Dopo il rebound, A cerca di afferrare la palla prima che tocchi il pavimento. Successivamente invertire i ruoli.

Variante

più difficile

A gira le spalle al canestro. Quando A sente che la palla rimbalza sul tabellone o entra nella cesta, si gira e cerca di afferrarla prima che cada a terra.

Materiale: Palloni da pallacanestro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO