

Argomenti tecnici corsi regionali

Elenco argomenti tecnici del Corso di Allievo Allenatore
I fondamentali individuali senza palla
Il palleggio
Il passaggio
Il tiro
I fondamentali in difesa
Dall'1c0 all'1c1 in attacco

Elenco argomenti tecnici del Corso Allenatore Base	
Il contropiede	Rimbalzo ed apertura Conduzione Conclusioni I e II rimorchio
1vs1 attacco	Senza palla fronte canestro Senza palla spalle a canestro Con palla fronte a canestro Con palla spalle a canestro
1vs1 difesa	Posizionamento difensivo Attaccante senza palla Attaccante con palla
Collaborazioni offensive	Spaziature per mantenere il vantaggio (triangoli-posizionamento) Dai e vai Dai e cambia Dai e segui
Collaborazioni difensive	Prendere / mantenere vantaggio Finte di aiuto Aiuto e recupero Aiuto e cambio Aiuto e rotazione Tagli
Collaborazioni offensive	Blocchi su giocatori senza palla Blocco su giocatore con palla
Collaborazioni difensive	Su situazioni di blocco su giocatore senza palla Su situazioni di blocco su giocatore con palla
Concetti per la costruzione di una difesa a uomo e/o a zona	Differenze tra zona e uomo Idea di difesa a uomo Idea di difesa 2-3
Concetti per la costruzione di un attacco (contro difesa uomo e/o contro difesa zona)	Posizionamento Penetro e scarico Tagli Soprannumeri