

Fondamentali del post: 39 esercizi in video

Inviato da

Ben 39 video di esercizi dedicati ai fondamentali del post. I filmati, disponibili su google video, provengono dall'ottimo sito www.basket.is (islandese, ma in lingua inglese), e possono essere visualizzati gratuitamente.

Per la maggior parte dei movimenti è stato lasciato il nome originale in inglese, sia poichè di uso comune, sia al fine di consentire a chi lo desiderasse una più agevole reperibilità in rete di altro materiale sull'argomento.

MIKAN

Esercizio Mikan

- 1) Un piede: <http://video.google.it/videoplay?docid=7716960212841715092>
- 2) Due piedi: <http://video.google.it/videoplay?docid=-4070988529710974072>

Esercizio Mikan rovesciato

- 3) Un piede: <http://video.google.it/videoplay?docid=-8069338001729742880>
- 4) Due piedi: <http://video.google.it/videoplay?docid=8145388391205027812>

JAB STEP

Jab Step:

- 5) Jab step in continuità: <http://video.google.it/videoplay?docid=-5940329151837815316>
- 6) Jab step senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-8558808950422657793>
- 7) Jab step con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-184045711354485811>

Jab Step Spin

- 8) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-8386216086825958301>
- 9) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=793609741788910500>

Jab Step Spin Up and Under

- 10) <http://video.google.it/videoplay?docid=2892166452259588590>

JAB HOP

Jab Hop:

- 11) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-48097816172982059>
- 12) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-2222660256436335063>

Jab Hop Up and Under:

- 13) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-3842772874983395584>
- 14) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=8624374743668886587>

DROP STEP

- 15) Drop Step: <http://video.google.it/videoplay?docid=-1787283603637032796>

Drop Step Spin

- 16) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-7162065534186233268>
- 17) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=2675119606367394695>

DROP HOP

Drop Hop

- 18) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=2395973665216188684>

Drop Hop Up and Under

- 19) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=3878354303469358969>

STEP BACK

Step Back - Shot

20) <http://video.google.it/videoplay?docid=-8389829263165035426>

Step Back - Shot Fake - Blast

21) <http://video.google.it/videoplay?docid=-2885103988370624830>

Step Back Fake Drive Shot

22) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-4133452163270189281>

23) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-862216357350707049>

Step Back - Fake Drive - Blast Opposite:

24) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-238709382714142366>

25) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-5216242227373863235>

TURNAROUND

Turnaround Shot:

26) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=3379007550628091713>

27) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=7979302218680071671>

Turnaround Blast

28) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-7437432826935397890>

29) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=222463957967895726>

Turn Around - Shot Fake - Up and Under

30) <http://video.google.it/videoplay?docid=4949136750273624773>

Fake Turnaround - Finish On Same Side

31) Con difesa <http://video.google.it/videoplay?docid=-4855756997817194565>

32) Senza difesa <http://video.google.it/videoplay?docid=8614621602381249441>

Fake Turnaround Turn Opposite

33) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=-7865436092475716311>

34) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=4381694045309657296>

Fake Turnaround - Shot Fake - Blast

35) <http://video.google.it/videoplay?docid=2613199280359077570>

Fake Turnaround - Turn Opp - Shot Fake - Up and Under

36) <http://video.google.it/videoplay?docid=-7380659156812414258>

SPIN

Spin:

37) Senza difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=5751104058994887266>

38) Con difesa: <http://video.google.it/videoplay?docid=7862952312030119735>

Fake Spin Shot:

39) <http://video.google.it/videoplay?docid=4210673934102743168>