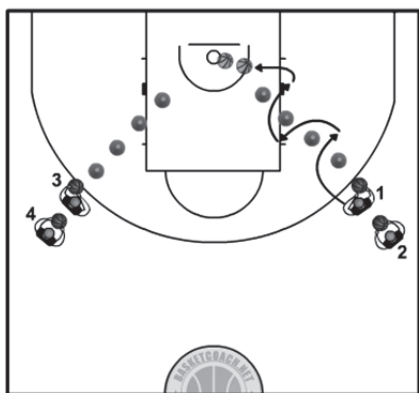




FONDAMENTALI



ESERCIZIO 1: FOOTWORK + CONCLUSIONE



BASKETCOACH.NET

Diagr. 1

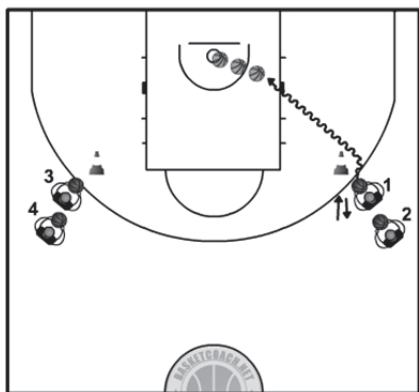
Disposizione: 2 file di giocatori per ogni canestro fino a 5 giocatori con palla per ogni fila.

Obiettivo: attivazione, rapidità dei piedi, coordinazione arti superiori arti inferiori, conclusione.

Descrizione: il giocatore esegue footwork passando nei cinesini, poi conclude in arresto di potenza
 Variante: lavoro dei piedi mentre gira la palla intorno alla testa; intorno alla pancia; mentre esegue passaggi da una fila all'altra con l'altro giocatore.



ESERCIZIO 2: FOOTWORK + SALTO + CONCLUSIONE



BASKETCOACH.NET

Diagr. 2

Disposizione: 2 file di giocatori con palla in posizione di ala per ogni canestro.

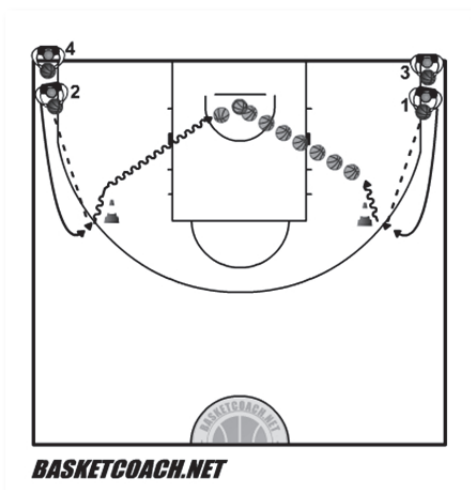
Obiettivo: attivazione, rapidità dei piedi, partenza in palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore esegue footwork per 5-6 sec., salta verso l'alto, esegue una partenza incrociata e una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.)

Variante: mentre esegue lavoro dei piedi, palleggio con la mano esterna.



ESERCIZIO 3: 1VSO AUTO-PASSAGGIO + CONCLUSIONE



Diagr. 3

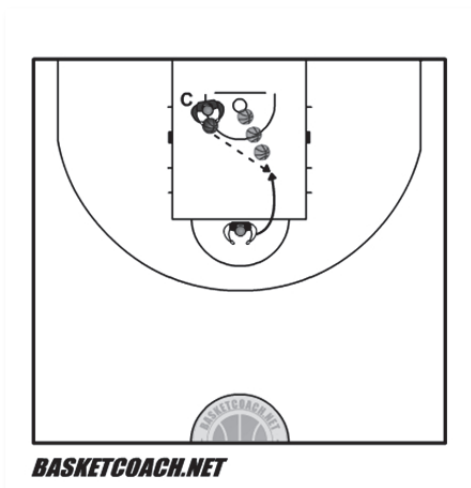
Disposizione: 2 file di giocatori con palla in posizione di angolo per ogni canestro fino a 5 giocatori per ogni fila.

Obiettivo: partenza in palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore esegue un auto-passaggio all'altezza della posizione di ala, strappa e incrocia, ed esegue una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.)



ESERCIZIO 4: CONCLUSIONI IN SERIE



Diagr. 4

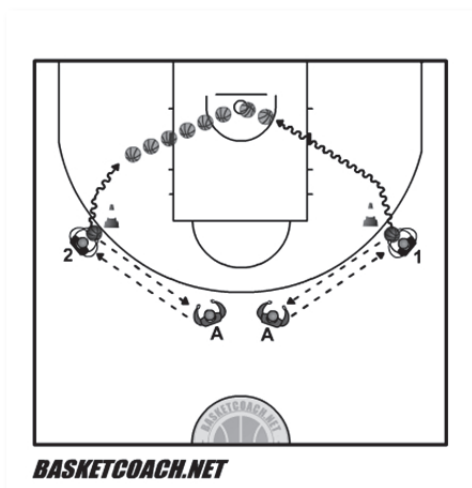
Disposizione: 1 fila di giocatori con palla per ogni canestro in posizione di post alto.

Obiettivo: rapidità dei piedi, conclusione.

Descrizione: pallone al coach sotto canestro, il giocatore spalle a canestro esegue footwork, al comando del coach si gira, riceve il passaggio ed esegue un tiro in corsa senza palleggiare.



ESERCIZIO 5: 1VSO + APPOGGIO PARTENZA + CONCLUSIONE



Diagr. 5

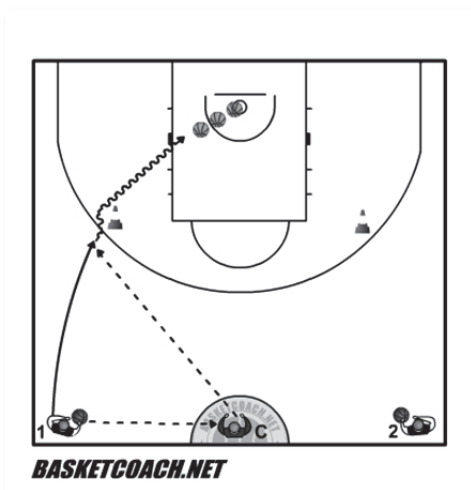
Disposizione: 2 file di giocatori con palla per ogni canestro in posizione di ala, con un appoggio senza palla per ogni fila in playmaker.

Obiettivo: passaggio mano esterna, partenza in palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore in posizione fondamentale esegue un passaggio con la mano esterna all'appoggio, riceve un passaggio di ritorno, esegue una partenza incrociata ed una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.).



ESERCIZIO 6: 1VSO + COACH PARTENZA + CONCLUSIONE

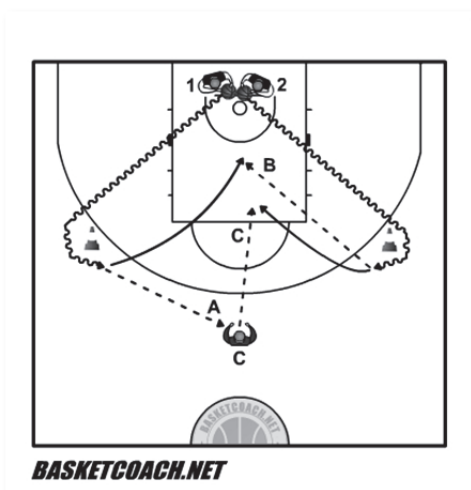


Diagr. 6

Disposizione: 2 file di giocatori con palla a metà campo per ogni canestro con il coach in mezzo.

Obiettivo: passaggio mano esterna, partenza in palleggio, conclusione, gioco senza palla.

Descrizione: il giocatore mentre palleggia è pronto ad eseguire un cambio di mano ed un passaggio dal palleggio al coach quando questi gli chiama la palla; successivamente corre a canestro, riceve il passaggio di ritorno ed esegue una partenza in palleggio ed una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.).

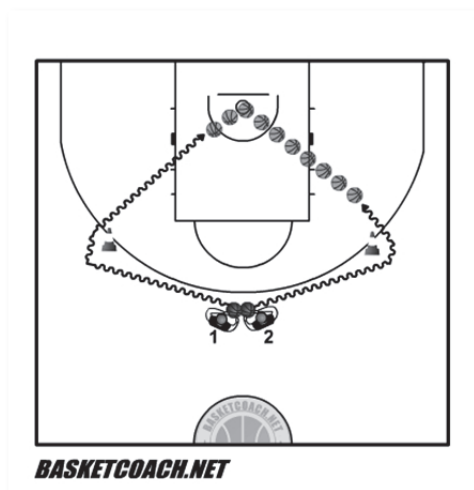


Diagr. 7

Variante taglio + conclusione: due file sotto canestro, coach in appoggio in posizione di playmaker, due giocatori partono insieme dandosi il "cinque" con la palla, arrivano in posizione di ala, e passano la palla al coach al suo segnale; il giocatore che esegue il passaggio al coach, taglia a canestro e riceve il passaggio dal giocatore che ha ancora la palla in mano. Il giocatore che esegue il secondo passaggio, taglia a canestro e riceve il passaggio dal coach.



ESERCIZIO 7: 1VSO LETTURA AREA



Diagr. 8

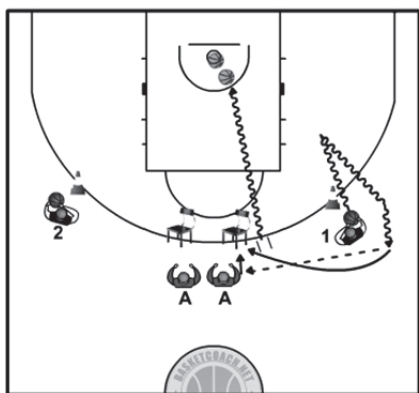
Disposizione: 2 file di giocatori con palla in posizione di playmaker spalla a spalla.

Obiettivo: partenza in palleggio, corretta lettura degli spazi vantaggiosi, conclusione.

Descrizione: i primi giocatori di ciascuna fila, si danno il "cinque" con la palla, eseguono una partenza in palleggio, palleggiano oltre i coni prima di andare a canestro, il primo che arriva esegue una conclusione da sotto, il secondo esegue un arresto e tiro prima di entrare nell'area. Un punto al giocatore che segna per primo.



ESERCIZIO 8: 1VSO PARTENZA CON SEDIA



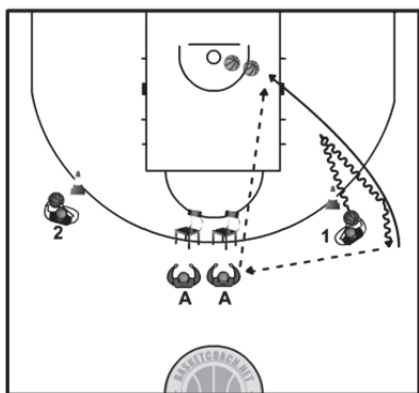
BASKETCOACH.NET

Diagr. 9

Disposizione: 2 file di giocatori con palla in ala, coach in appoggio in guardia davanti ad una sedia.

Obiettivo: palleggio, passaggio mano esterna, partenza in palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore attacca il canestro, torna indietro con palleggio in arretramento, esegue un cambio di mano ed un passaggio al coach. Il coach posa la palla sulla sedia, il giocatore scatta per riprenderla, esegue una partenza in palleggio ed una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.).



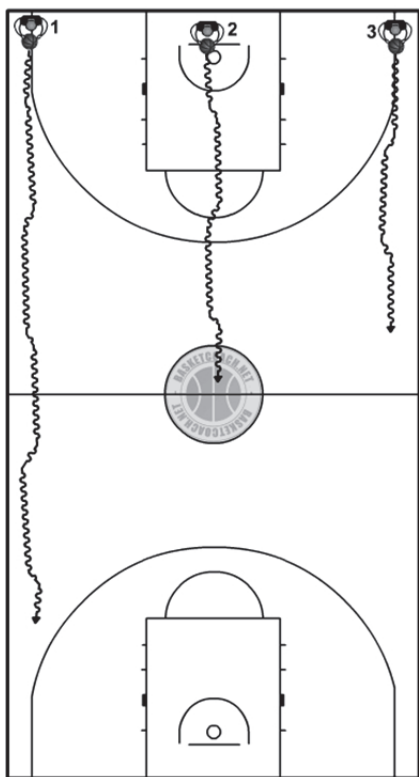
BASKETCOACH.NET

Diagr. 10

Variante: dopo il passaggio al coach, il giocatore taglia a canestro, e riceve il passaggio dal coach.



ESERCIZIO 9: PALLEGGIO CON CAMBI DI MANO



BASKETCOACH.NET

Disposizione: 3 o 4 file di giocatori con palla sulla linea di fondo campo.

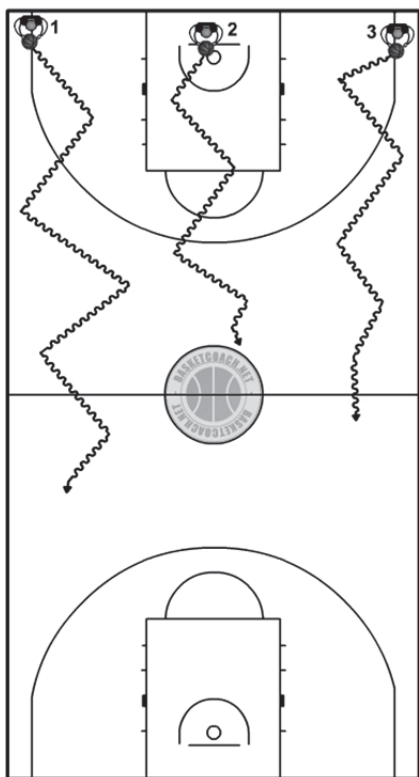
Obiettivo: palleggio.

Descrizione: i giocatori procedendo dritti senza cambi di direzione, eseguono vari cambi di mano ogni due palleggi. Al ritorno cambio di mano ogni palleggio.

Diagr. 11



ESERCIZIO 10: PALLEGGIO CON CAMBI DI DIREZIONE



BASKETCOACH.NET

Diagr. 12

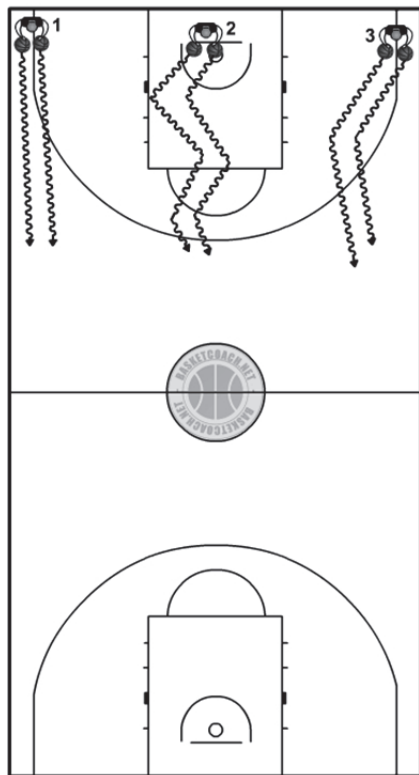
Disposizione: 3 o 4 file di giocatori con palla a fondocampo.

Obiettivo: palleggio.

Descrizione: i giocatori procedendo a zig-zag, eseguono vari cambi di mano con un cambio di direzione e di velocità, ogni due palleggi.



ESERCIZIO 11: BALL HANDLING DUE PALLONI



BASKETCOACH.NET

Diagr. 13

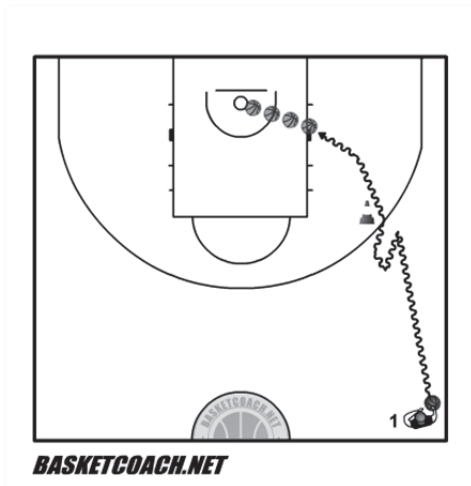
Disposizione: a coppie sulla linea di fondocampo, il giocatore davanti con due palloni, quello dietro senza.

Obiettivo: palleggio.

Descrizione: il giocatore, con due palloni, palleggia fino alla linea di fondo campo opposta eseguendo vari tipi di palleggio con due palloni (contemporaneo, alternato, zig-zag, alti-bassi, ecc.), mentre riporta i palloni al compagno senza palla, deve urlare i numeri che il compagno sta indicando con le mani tenendo le braccia alte sopra la testa.



ESERCIZIO 12: 1VSO PALLEGGIO IN ARRETRAMENTO SPECIALE



Diagr. 14

Disposizione: 2 file di giocatori con palla a metà campo per ogni canestro.

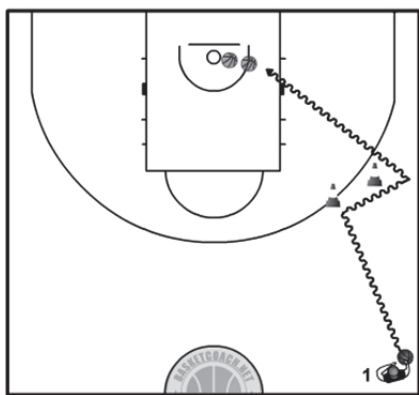
Obiettivo: palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore attacca il canestro con mano esterna, sulla linea dei tre punti incontra un cono, si ferma usando un sottogamba stessa mano-stesso piede, esegue due palleggi in arretramento, poi esegue un crossover attaccando di nuovo con la mano esterna.

Variante: il giocatore esegue un doppio cambio dietro la schiena, sia per fermarsi, sia dopo i due palleggi in arretramento.



ESERCIZIO 13: 1VSO PALLEGGIO LATERALE



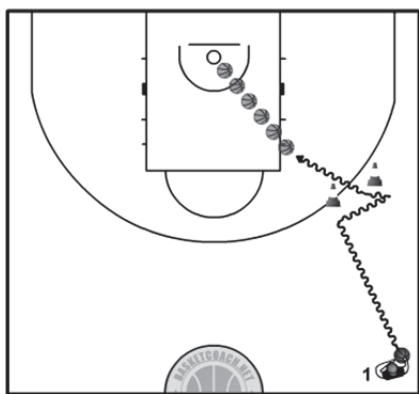
BASKETCOACH.NET

Diagr. 15

Disposizione: 2 file di giocatori con palla a metà campo per ogni canestro.

Obiettivo: palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore attacca il canestro con la mano esterna, al primo cono sulla linea dei tre punti, esegue un'esitazione, si allarga fino al secondo cono scivolando mentre palleggia, infine attacca di nuovo il canestro, eseguendo una conclusione o in arresto di potenza o in secondo tempo.



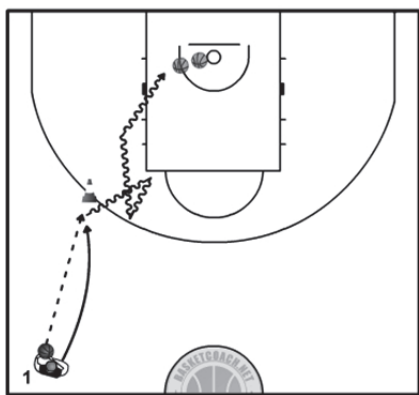
BASKETCOACH.NET

Diagr. 16

Variante: al secondo cono, il giocatore esegue un cambio di mano ed attacca verso il centro.



ESERCIZIO 14: IVSO PALLEGGIO IN ARRETRAMENTO



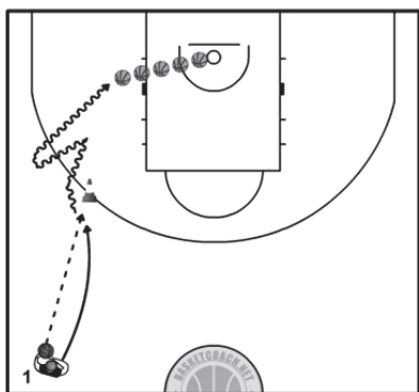
BASKETCOACH.NET

Diagr. 17

Disposizione: 2 file di giocatori con palla in posizione di ala per ogni canestro.

Obiettivo: palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore attacca verso il centro, esegue due palleggi in arretramento, poi esegue un cambio di mano ed attacca verso la linea di fondo.



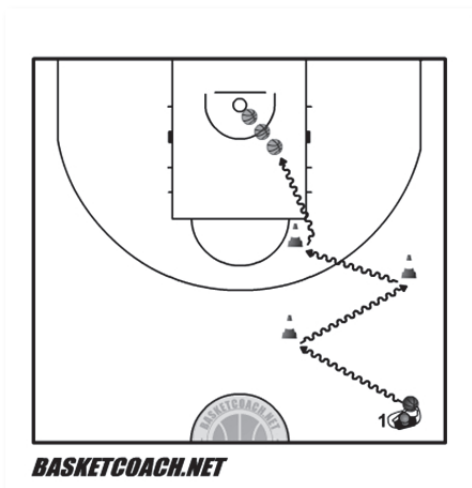
BASKETCOACH.NET

Diagr. 18

Variante: il giocatore attacca verso il fondo, esegue due palleggi in arretramento, poi esegue due cambi di mano di seguito, attaccando nuovamente verso il fondo.



ESERCIZIO 15: 1VSO TRE CAMBI DI MANO



Diagr. 19

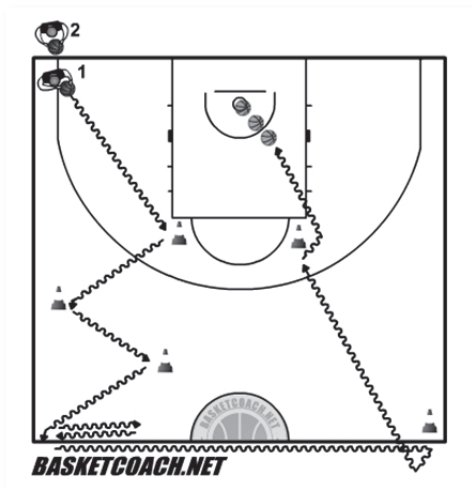
Disposizione: 2 file di giocatori con palla a metà campo per ogni canestro.

Obiettivo: palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore esegue tre cambi di mano, prima di andare a tirare a canestro.



ESERCIZIO 16: 1VSO PALLEGGIO COMPLETO



Diagr. 20

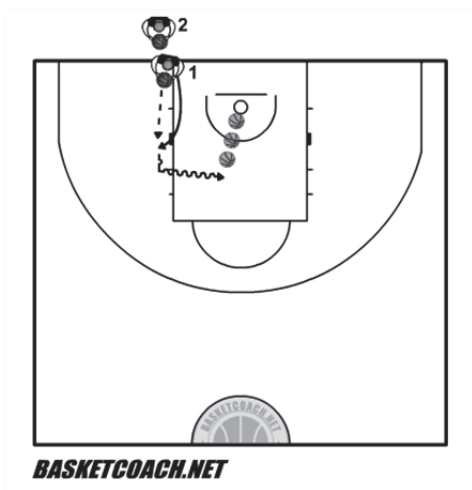
Disposizione: 1 fila di giocatori con palla in angolo per ogni canestro.

Obiettivo: palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore esegue tre cambi di mano per arrivare a metà campo, poi tre palleggi in avanti e tre palleggi in arretramento, poi percorre l'intera linea di metà campo; arrivato sulla linea laterale esegue una virata, infine esegue un ultimo cambio di mano all'altezza del tiro libero, tirando con una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.).



ESERCIZIO 17: 1VSO SPALLE A CANESTRO



Diagr. 21

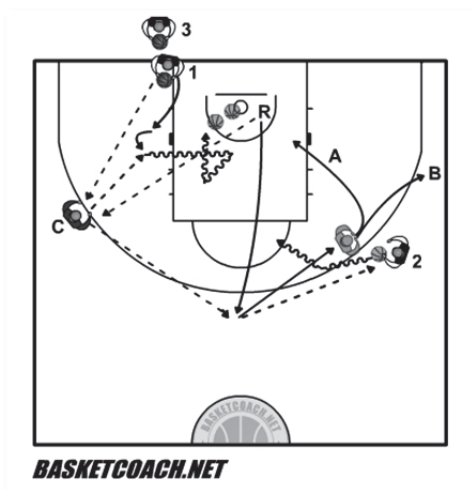
Disposizione: 2 file di giocatori con palla sulla linea di fondo campo all'altezza dell'area per ogni canestro.

Obiettivo: movimenti giocatore interno, partenza in palleggio, conclusione.

Descrizione: il giocatore con palla esegue un auto-passaggio in post-basso, prende la palla con le spalle a canestro, ed esegue una partenza incrociata o reverse una volta verso il centro, una volta verso la linea di fondo, tirando in arresto di potenza, o in semi-gancio.



ESERCIZIO 18: 1VSO LAVORO PER LUNGI IN CONTINUITA'



Diagr. 22

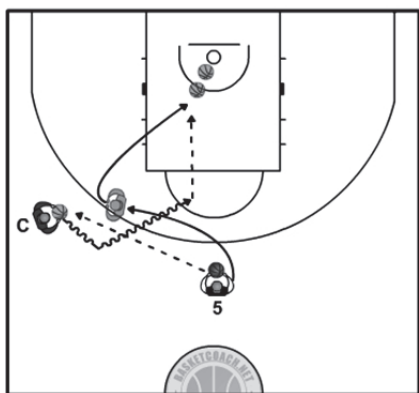
Disposizione: 1 fila di giocatori con palla sulla linea di fondo all'altezza dell'area per ogni canestro, un coach in appoggio in ala sul lato della fila, un giocatore in appoggio in ala sul lato opposto alla fila.

Obiettivo: movimenti giocatore interno, uso piede perno, conclusione.

Descrizione: il giocatore esegue un passaggio al coach, prende posizione in post-basso, riceve il passaggio di ritorno, esegue un giro dorsale con piede perno interno, attacca il canestro verso il centro, esegue una virata mentre entra nell'area, concludendo a canestro. Prende il suo rimbalzo, passa la palla al coach, si apre in posizione di playmaker ricevendo il passaggio dal coach, cambia lato alla palla eseguendo un passaggio all'appoggio senza palla, e va a portare un blocco sulla palla, eseguendo poi un giro verso il canestro, o aprendosi per tirare da fuori. Dopo il tiro prende il posto dell'appoggio, l'appoggio prende il rimbalzo e va in coda. In continuità.



ESERCIZIO 19: 1VSO PICK & ROLL PER INTERNI



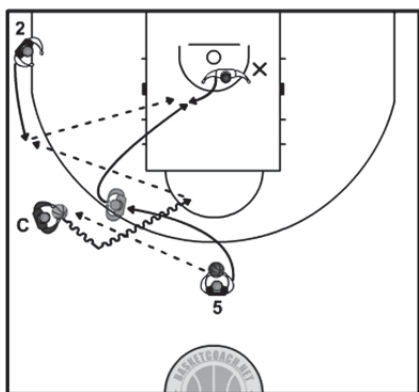
BASKETCOACH.NET

Diagr. 23

Disposizione: 1 fila di giocatori con palla in posizione di playmaker, coach in appoggio in ala.

Obiettivo: movimenti giocatore interno, conclusione.

Descrizione: il giocatore passa la palla al coach, va a portargli un blocco, eseguendo un giro a canestro dopo il blocco.



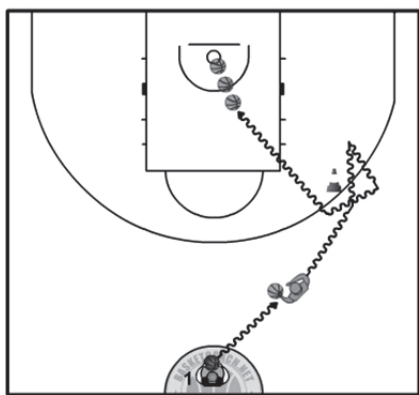
BASKETCOACH.NET

Diagr. 24

Variante 1vs1 con uso della sponda: con altri due giocatori senza palla, uno in appoggio in ala, uno dentro l'area; dopo il blocco, il bloccante va a prendere posizione contro il difensore in area, il coach esegue un passaggio al giocatore di sponda, che passa la palla dentro al bloccante per giocare 1vs1.



ESERCIZIO 20: 1VS0 PICK & ROLL PER ESTERNI



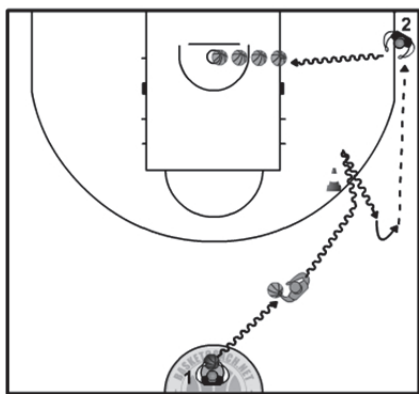
BASKETCOACH.NET

Diagr. 25

Disposizione: 1 fila di giocatori con palla a metà campo per ogni canestro.

Obiettivo: lettura ed esecuzione pick & roll per giocatore esterno, conclusione.

Descrizione: il giocatore con palla esegue un galoppo laterale palleggiando con la mano interna fino al cono, poi esegue un sottogamba, infine esegue un altro cambio di mano, attaccando il cono come se fosse un blocco sulla palla. Il giocatore esegue varie esecuzioni: attaccare dentro, tiro da fuori, blocco e ri-blocco, palleggio in arretramento + attacco di nuovo.



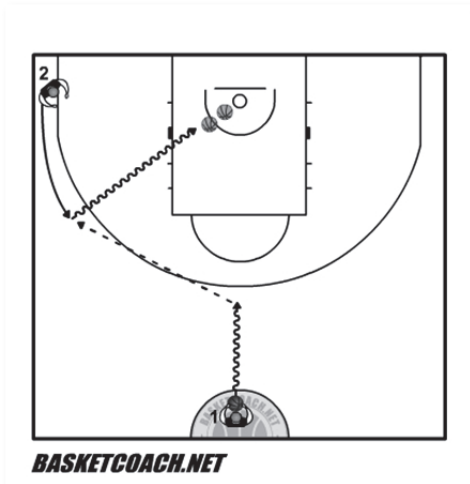
BASKETCOACH.NET

Diagr. 26

Variante 2vs0 con uso della sponda: aggiungiamo seconda fila di giocatori senza palla ad un passaggio di distanza dalla fila con palla. Il giocatore con palla esegue due palleggi in arretramento, giro dorsale, passaggio con la mano esterna al giocatore di sponda senza palla, che esegue un palleggio arresto e tiro.



ESERCIZIO 21: 1VSO DAL PASSAGGIO



Diagr. 27

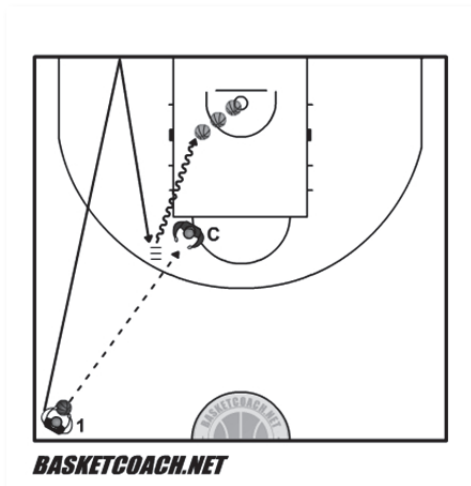
Disposizione: 2 file di giocatori per ogni metà campo, una con palla al centro sulla linea di metà campo, una senza palla in angolo.

Obiettivo: partenza, uso finte, conclusione.

Descrizione: il giocatore con palla palleggia verso la linea dei tre punti, mentre il giocatore senza palla esegue uno smarcamento verso il pallone. Il giocatore con palla passa la palla al compagno, che si arresta con i piedi rivolti a canestro, poi esegue una finta di palleggio o di tiro, prima di attaccare il canestro.



ESERCIZIO 22: 1VSO METABOLICO CON COACH IN APPOGGIO



Diagr. 28

Disposizione: 1 fila di 3 giocatori a metà campo sulla linea laterale, coach in appoggio sul gomito del tiro libero.

Obiettivo: partenza in palleggio, conclusione, allenamento integrato.

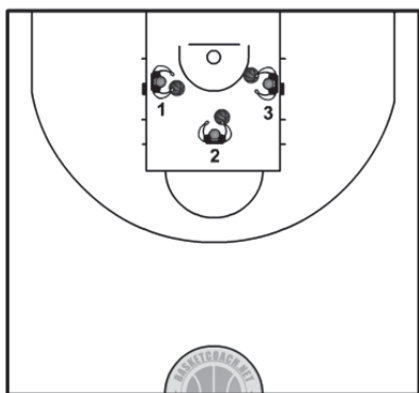
Descrizione: il giocatore con palla, esegue un passaggio al coach, va a toccare la linea di fondo campo davanti a lui, poi va a prendere il pallone in mano al coach, eseguendo una partenza in palleggio ed una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.). L'esercizio dura cinque minuti.



TIRO



ESERCIZIO 23: CINQUE ESERCIZI DI TIRO



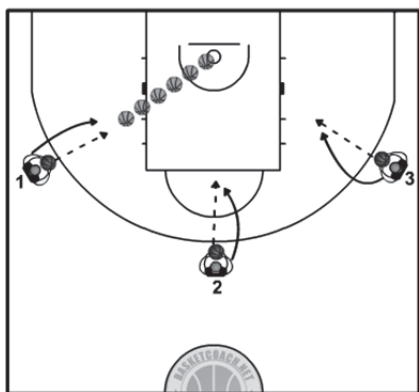
BASKETCOACH.NET

Diagr. 29

Disposizione: tutti i giocatori con palla divisi ai due canestri.

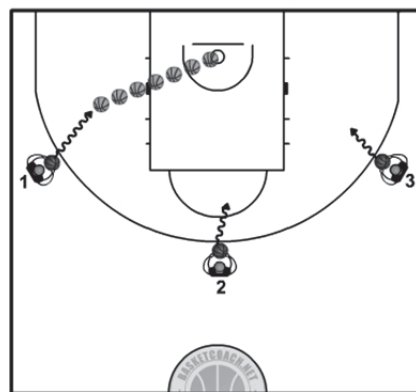
Obiettivo: progressione didattica per costruzione tiro.

Descrizione: il giocatore esegue un tiro tenendo la palla con la sola mano forte in posizione corretta (cameriere); poi tenendo la palla anche con la seconda mano; poi esegue un tiro da fermo dal palleggio; poi esegue un tiro dopo un auto-passaggio ed arresto ad un tempo (diagr. 30); infine esegue un tiro dopo una partenza in palleggio (diagr. 31). Tre minuti per ogni esercizio, quindici minuti in totale.



BASKETCOACH.NET

Diagr. 30

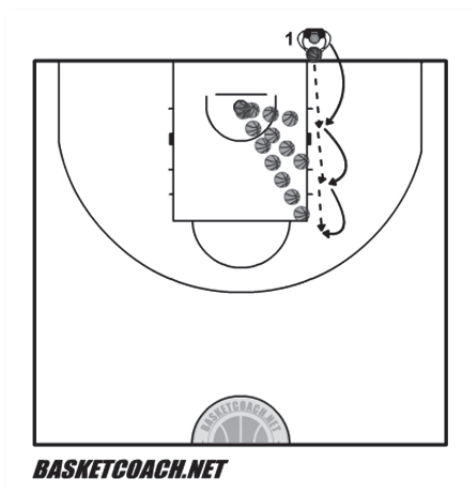


BASKETCOACH.NET

Diagr. 31



ESERCIZIO 24: PALLA CHE ROTOLA + TIRO



Diagr. 32

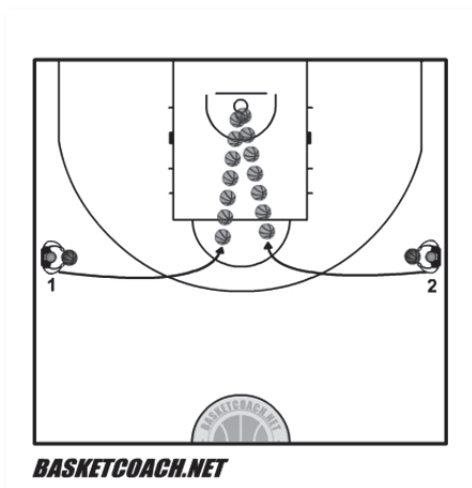
Disposizione: 2 file di giocatori con palla sulla linea di fondo per ogni canestro all'altezza dell'area.

Obiettivo: mettere i piedi a canestro, tiro.

Descrizione: il giocatore fa rotolare la palla a terra lungo la linea laterale dell'area, la prende, mette i piedi a canestro ed esegue un arresto a due tempi, tirando con un piccolo salto. Eseguire tre tiri per ogni lato dell'area, aumentando la distanza.



ESERCIZIO 25: CORRO + TIRO



Diagr. 33

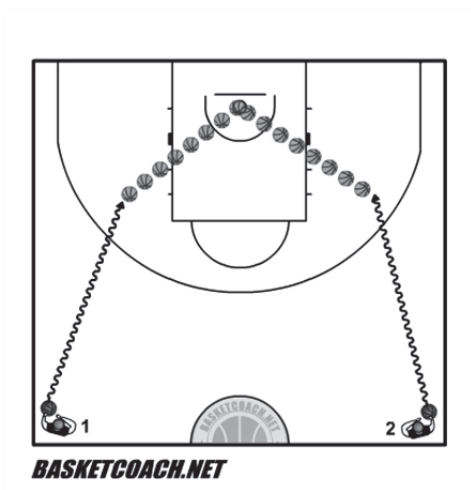
Disposizione: 2 file di giocatori con palla sulla linea laterale all'altezza del tiro libero per ogni canestro.

Obiettivo: mettere i piedi a canestro, tiro.

Descrizione: il giocatore corre con la palla in mano senza palleggiare verso il centro del campo ed esegue un arresto a due tempi all'altezza del tiro libero, fronteggia il canestro e tira in sospensione.



ESERCIZIO 26: RITMO TIRO



Diagr. 34

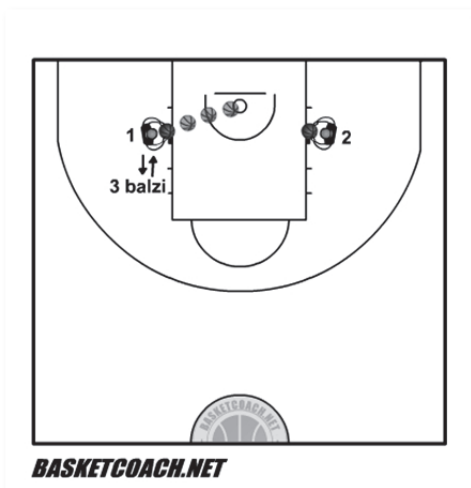
Disposizione: 2 file di giocatori con palla a metà campo per ogni canestro.

Obiettivo: tirare in ritmo, tiro.

Descrizione: il giocatore esegue tre palleggi verso canestro con la mano esterna, tutti allo stesso ritmo, con la stessa velocità. Al quarto, invece di palleggiare, esegue un arresto e tiro.



ESERCIZIO 27: TIRO IN SOSPENSIONE

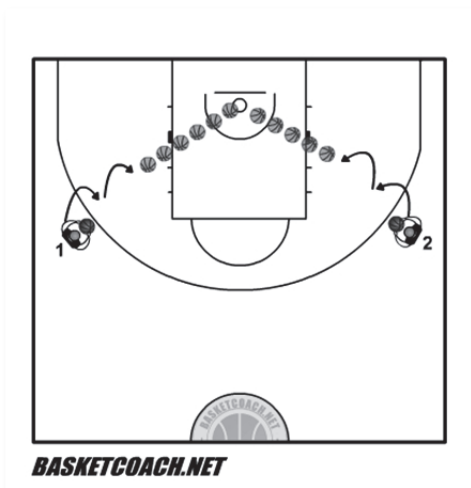


Diagr. 35

Disposizione: 2 file di giocatori con palla in post-basso per ogni canestro.

Obiettivo: tiro in sospensione.

Descrizione: il giocatore esegue due salti sul posto senza abbassare la palla, al terzo esegue un tiro in sospensione.

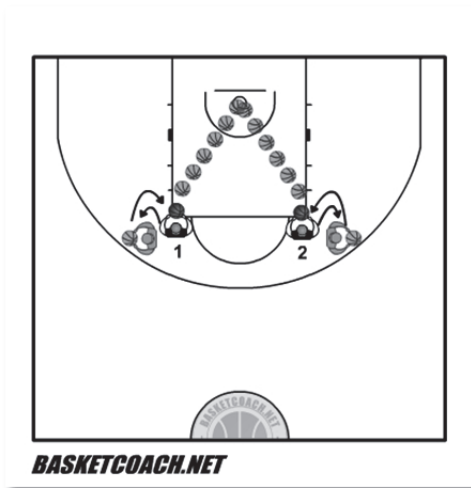


Variante: il giocatore parte dalla linea dei tre punti, esegue due salti avanzando verso canestro, al terzo tira in sospensione.

Diagr. 36



ESERCIZIO 28: GIRO 180° + TIRO IN SOSPENSIONE



Disposizione: 2 file di giocatori con palla sul gomito del tiro libero per ogni canestro.

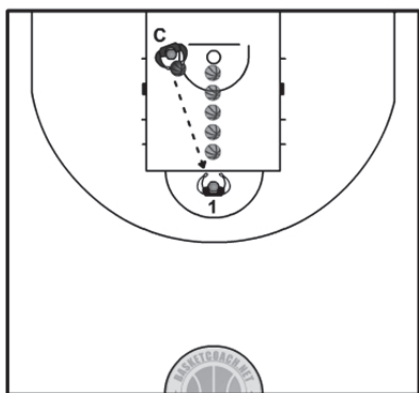
Obiettivo: equilibrio sul tiro, mettere i piedi a canestro.

Descrizione: il giocatore esegue un giro di 180° gradi con entrambi i piedi, torna nella posizione iniziale ed esegue un tiro in sospensione. Una volta verso destra, una volta verso sinistra.

Diagr. 37



ESERCIZIO 29: FOOTWORK + TIRO IN SOSPENSIONE



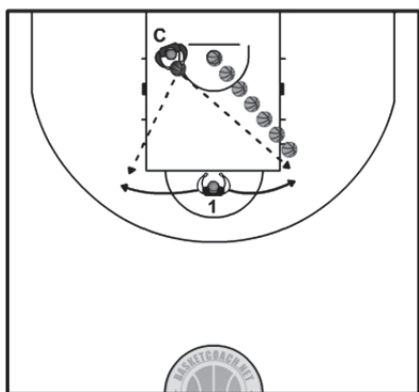
BASKETCOACH.NET

Diagr. 38

Disposizione: giocatore con palla all'altezza del tiro libero, coach in appoggio sotto canestro.

Obiettivo: rapidità dei piedi, mettere i piedi a canestro, tiro in sospensione.

Descrizione: il giocatore passa la palla al coach, esegue footwork, e corre a prendere la palla lanciata dal coach, mette i piedi a canestro ed esegue un tiro in sospensione.



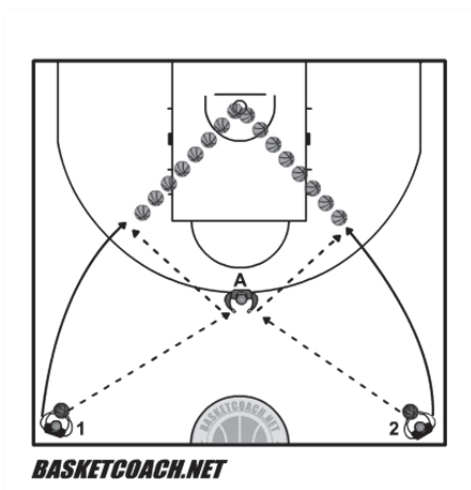
BASKETCOACH.NET

Diagr. 39

Variante scivolamenti + tiro in sospensione: il giocatore prende la palla lanciata dal coach, eseguendo scivolamenti difensivi.



ESERCIZIO 30: TIRO DAL PASSAGGIO



Diagr. 40

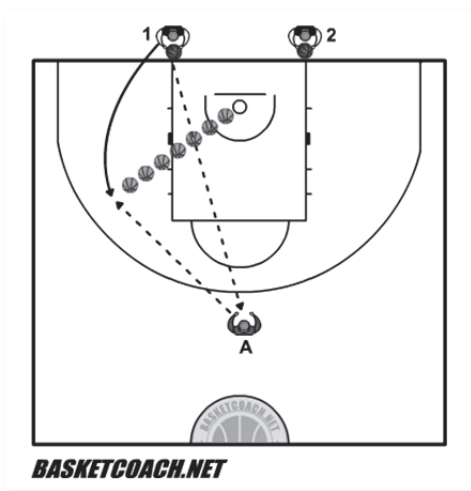
Disposizione: 2 file di giocatori con palla a metà campo per ogni canestro, un appoggio senza palla al centro.

Obiettivo: mettere i piedi a canestro, tiro.

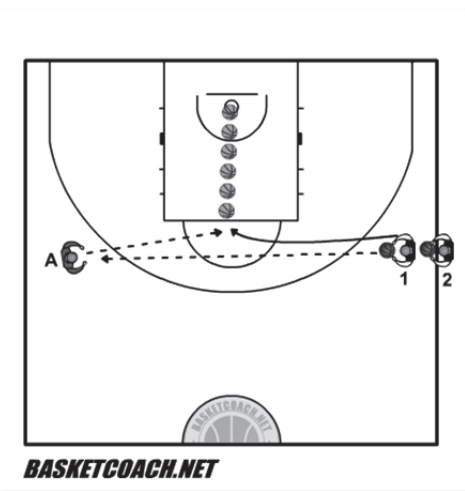
Descrizione: il giocatore con palla passa all'appoggio, corre verso la posizione di ala, riceve il passaggio di ritorno, esegue un arresto a due tempi e tira. L'appoggio dopo cinque passaggi chiama il cambio.

Variante: le file partono dalla linea di fondo con appoggio sempre al centro (diagr. 41).

Seconda variante: la fila con palla parte in posizione di guardia, con appoggio in posizione di guardia opposta (diagr. 42).



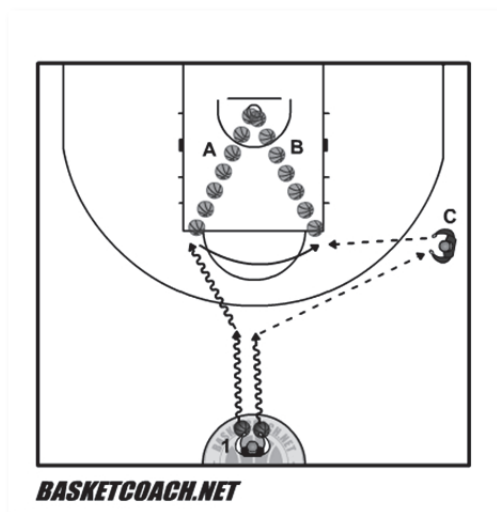
Diagr. 41



Diagr. 42



ESERCIZIO 31: DOPPIO TIRO CON DUE PALLONI



Diagr. 43

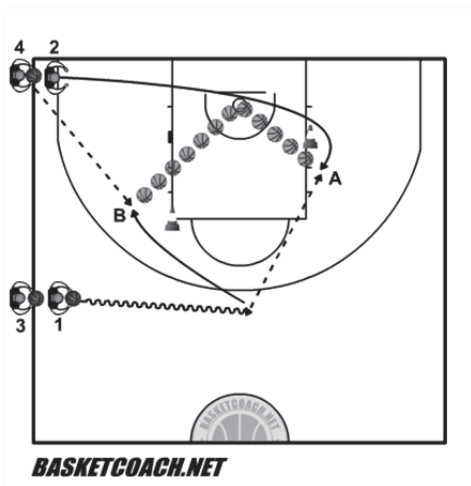
Disposizione: una fila di giocatori con 2 palloni a metà campo per ogni canestro, coach in appoggio in ala.

Obiettivo: palleggio, passaggio dal palleggio, tiro.

Descrizione: il giocatore con due palloni palleggia verso la linea dei tre punti, con la mano destra esegue un passaggio al coach, con la sinistra fa un palleggio verso il centro poi si arresta e tira. Dopo il tiro corre verso il coach, riceve il passaggio, esegue un arresto a due tempi, ed effettua un altro tiro.



ESERCIZIO 32: TIRO IN CONTINUITA'



Diagr. 44

Disposizione: 2 file di giocatori una in angolo, una in ala sullo stesso lato, tutti con palla, tranne il primo della fila in angolo.

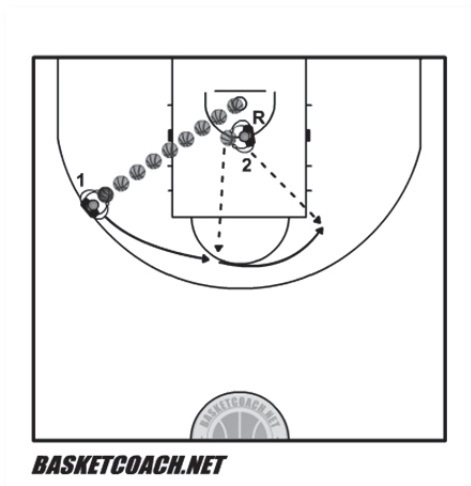
Obiettivo: passaggio dal palleggio, tiro.

Descrizione: il giocatore senza palla in angolo corre vicino alla linea di fondo, ricevendo il passaggio all'altezza del mezz'angolo opposto, dal giocatore che partiva in ala che lo ha seguito lungo la linea dei tre punti palleggiando.

Il giocatore che ha passato la palla, dopo il passaggio, corre verso la fila in angolo, riceve il passaggio dal primo della fila, e tira. In continuità.



ESERCIZIO 33: TIRO A COPPIE



Diagr. 45

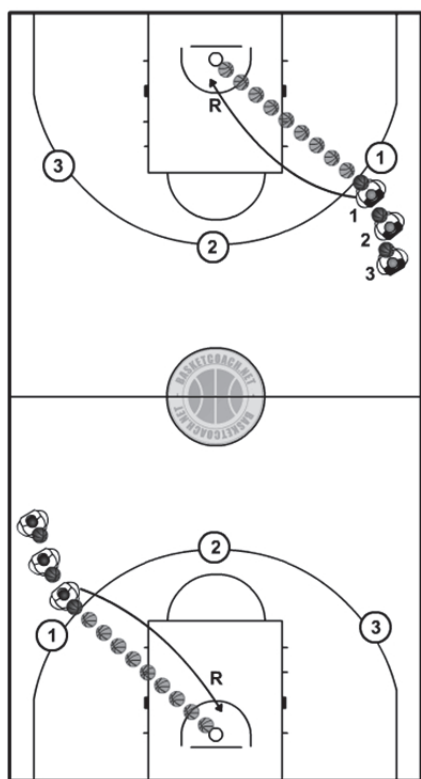
Disposizione: a coppie, un pallone per coppia.

Obiettivo: tiro.

Descrizione: un giocatore tira, un giocatore prende i rimbalzi. Dopo 5 o 10 o 20 tiri (in base al livello dei giocatori) cambio. Il giocatore che tira deve eseguire dei piccoli spostamenti laterali (come se stesse dando una linea di passaggio al compagno), prima di ricevere il pallone e tirare.



ESERCIZIO 34: GARA TIRO +3 -1



BASKETCOACH.NET

Diagr. 46

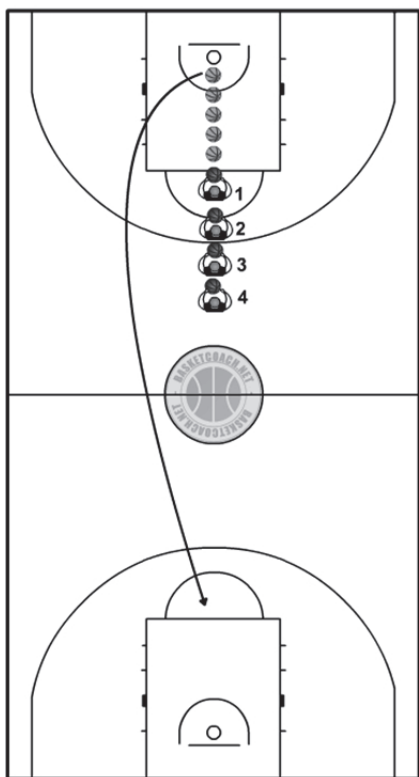
Disposizione: due squadre, una per canestro, tre palloni per squadra, si parte in posizione di ala.

Obiettivo: tiro da tre punti.

Descrizione: ogni giocatore di una squadra effettua un tiro, se segna la sua squadra aggiunge tre punti, se sbaglia ne perde uno (si va anche sotto lo zero). Vince la prima squadra che realizza 10 o 20 punti (in base al livello dei giocatori) per ognuna delle tre posizioni della metà campo (ala destra, centro, ala sinistra).



ESERCIZIO 35: GARA TIRI LIBERI



BASKETCOACH.NET

Diagr. 47

Disposizione: tutti i giocatori con un pallone, in fila sul tiro libero ad un canestro.

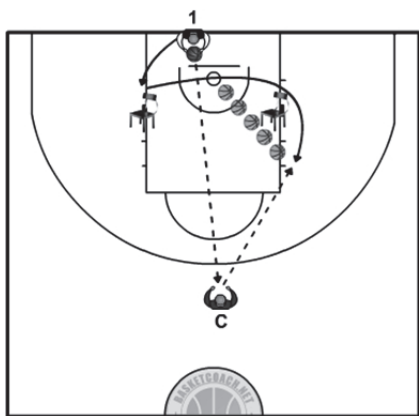
Obiettivo: tiro libero.

Descrizione: il canestro dove tutti tirano il primo tiro libero è quello dei "vincenti", qui si tira solo una volta, se segno il mio tiro libero rimango, altrimenti se sbaglio devo andare all'altro canestro, quello dei "perdenti", dove per tornare al canestro dei "vincenti", devo fare 2/2 o 3/3 o 5/5 (in base al livello dei giocatori, o al tempo che passa).

L'ultimo che rimane al canestro dei "vincenti", e realizza il canestro, ha vinto. Se l'ultimo dovesse sbagliare, visto che i giocatori saranno tutti al canestro dei "perdenti", vince il primo che fa 2/2 o 3/3 o 5/5 (a seconda di quello che abbiamo deciso), e segna anche il suo tiro al canestro dei "vincenti".



ESERCIZIO 36: TIRO METABOLICO PER DOPPIA USCITA



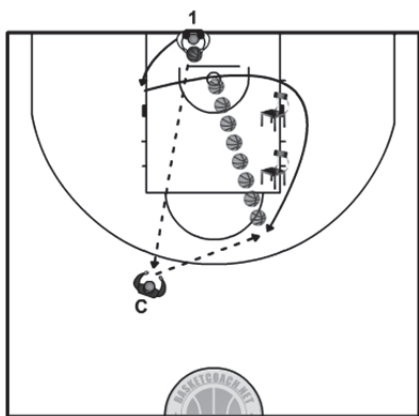
BASKETCOACH.NET

Diagr. 48

Disposizione: 1 fila di 3 giocatori con palla sotto canestro per ogni metà campo, coach in appoggio in playmaker, due sedie in post-basso.

Obiettivo: tiro in uscita dai blocchi, allenamento integrato.

Descrizione: il giocatore esegue un passaggio al coach, tocca una sedia in post-basso, ed esce a tirare dalla sedia opposta, sfruttando le sagome delle due sedie. L'esercizio dura 5 minuti.



BASKETCOACH.NET

Diagr. 49

Variante per blocchi stagger: sedie disposte una in post basso, ed una sul gomito tiro libero sullo stesso lato. Il giocatore, esegue un passaggio al coach, tocca post-basso vuoto, ed esce a tirare da stagger verticale dall'altra parte, sfruttando le sagome delle due sedie.