



ROTINA DE LANÇAMENTO V1

DURAÇÃO MÉDIA - 15 MINUTOS

1) MÃO LANÇADORA

25 LANÇAMENTOS MARCADOS

2) MÃO LANÇADORA + MÃO DE APOIO (COM CONTACTO)

25 LANÇAMENTOS MARCADOS

3) 2 DRIBLES ESTÁTICOS COM MÃO DE APOIO E MÃO LANÇADORA PRONTA PARA LANÇAR (MÃO QUE DRIBLA LEVA A BOLA PARA A MÃO LANÇADORA)

15 LANÇAMENTOS MARCADOS

4) 2 DRIBLES ESTÁTICOS COM MÃO LANÇADORA E MÃO DE APOIO ELEVA A BOLA PARA LANÇAR (MÃO QUE DRIBLA – LANÇADORA. MÃO DE APOIO ELEVA A BOLA PARA O LANÇAMENTO)

15 LANÇAMENTOS MARCADOS

TOTAL: 80 LANÇAMENTOS MARCADOS

7 KEY POINTS TÉCNICA DE LANÇAMENTO:

- 1) EQUILÍBRIO
- 2) PÉS E OMBROS ENQUADRADOS
- 3) RECEBER PRONTO PARA LANÇAR
- 4) PALMA DA MÃO LANÇADORA NÃO TOCA NA BOLA
- 5) COTOVELO ACIMA DA SOBRANCELHA
- 6) FECHAR O LANÇAMENTO - MÃO DENTRO DO CESTO
- 7) FREEZE FOLLOW THROUGH - ATÉ A BOLA TOCAR NO CHÃO

BENE COACHING | Linktree

ROTINA DE LANÇAMENTO BENE COACHING® V1

*Documento de acesso livre. Proibida a reprodução parcial ou total deste documento.

**Autor: Martim Benedito

© Todos os Direitos Reservados BENE COACHING® 2021-2024