BASKETBOLDA AYAK HAREKETLERİ (FOOTWORK)

Cem ÇAĞAL

SAVUNMADA AYAK HAREKETLERİ

- Yardım ve Dönüş (Help and Recover) ve uygulamaları
- Perdeleme ve Devrilme Savunmasında Ayak Hareketleri ve Beceri Geliştirme çalışmaları
- Uzun Oyuncu Yardımlarında Ayak Hareketleri ve Uygulamaları (Show Up)
- Savunma Reboundlarında Ayak Hareketleri, Box Out Çalışmaları
- Cut Savunmalarında Ayak Hareketleri ve Uygulamaları
- Dribbling ve Şut Savunmalarında Ayak Hareketleri ve Uygulamaları

HÜCUMDA AYAK HAREKETLERİ

- Perdeleme ve Devrilme Tekniklerinde Ayak Hareketleri ve Uygulamaları
- Stop ve Dönüşler de Ayak Hareketleri ve Uygulamaları
- Hücum Reboundunda Ayak Hareketleri ve Uygulamaları
- Cut Mekaniği ve Uygulamaları
- Aldatma Adımı Tekniği ve Geliştirme Çalışmaları

KAYNAKLAR

1. ÇAĞAL CEM.,Küçükler için Basketbol,Bursa,2009.
2. www.cemcagal.com