

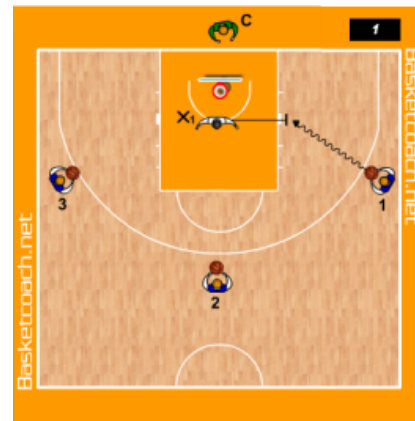


BASKETCOACH.NET

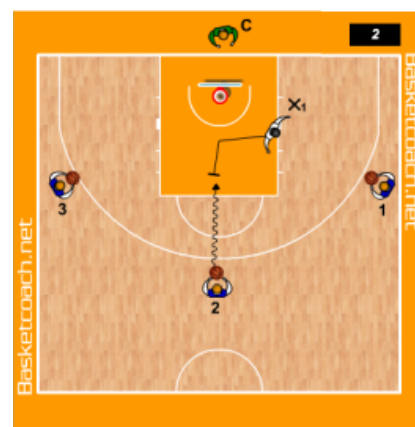
Il sito degli allenatori di pallacanestro

[Stampa questa pagina](#)

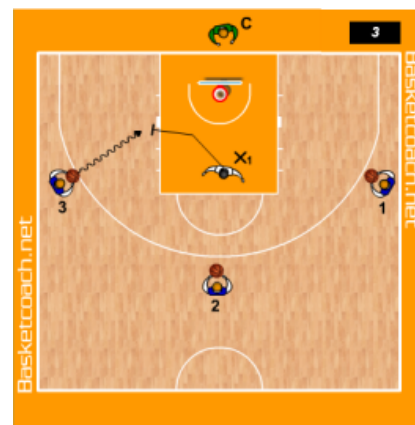
Un difensore (X1) parte in area in posizione di aiuto. Tre attaccanti sono disposti fuori dall'arco del tiro da 3 punti, ognuno con una palla. Al segnale del Coach (che sarà posizionato alle spalle del difensore), il giocatore indicato attaccherà il canestro. X1 deve fare un passo fuori dall'area e andare a prendere uno sfondamento. Nel diagramma vediamo la penetrazione di 1 e la chiusura di X1.



Dopo aver preso sfondamento, X1 deve rialzarsi rapidamente e tornare nella posizione di aiuto difensivo. Il Coach ora darà il segnale ad un altro attaccante, X1 cercherà sempre lo sfondamento.



L'esercizio finisce dopo che il difensore X1 ha preso tre sfondamenti in fila. Il Coach può cambiare la sequenza dei giocatori in attacco.



[Stampa questa pagina](#)

