

[Stampa questa pagina](#)

BASKETCOACH.NET

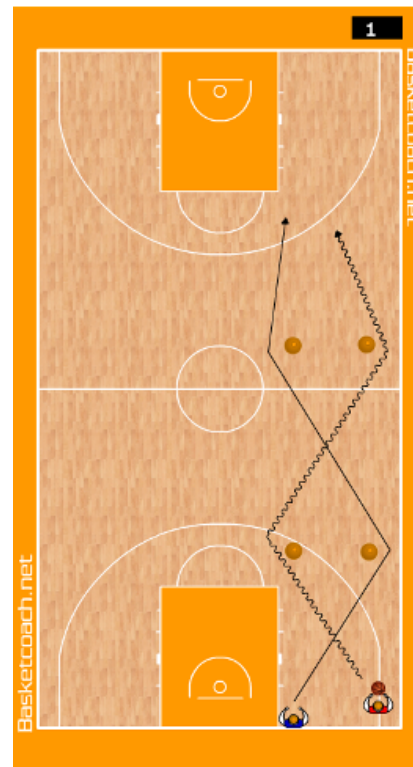
Il sito degli allenatori di pallacanestro

Diag. 1 - Come l'esercizio 14 due giocatori a fondo campo con, in loro corrispondenza, due sedie oltre la linea dei tre punti e altre due oltre la metà campo.

Al via partono entrambi e si incrociano per due volte superando le sedie fino ad arrivare all'altro canestro per giocare 1c1.

L'attaccante parte un paio di metri avanti al difensore.

E' possibile limitare il numero dei palleggi dopo la seconda sedia.

[Stampa questa pagina](#)