

[Stampa questa pagina](#)



BASKETCOACH.NET

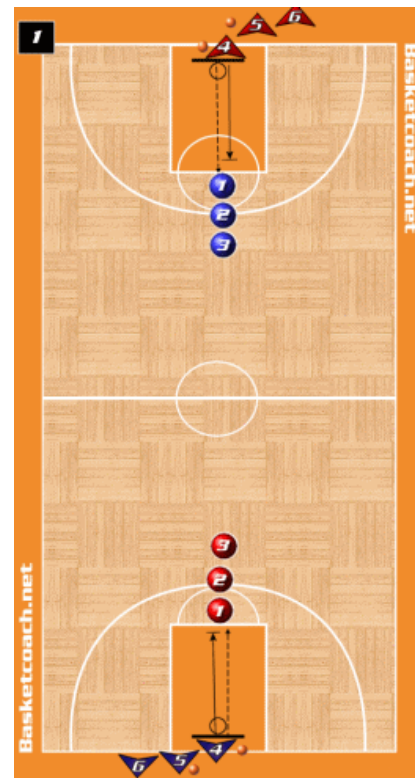
Il sito degli allenatori di pallacanestro

1c1 dal tiro libero

I giocatori sono divisi in due squadre e disposti come nel diagramma: i rossi attaccano ad un canestro e difendono sull'altro e viceversa i blu. Il primo giocatore rosso sottocanestro passa la palla rotolata al primo giocatore blu sulla linea del tiro libero e va a difendere. Come il blu riceve si gioca 1c1. Fanno la stessa cosa all'altro canestro ma con i blu in difesa e i rossi in attacco. L'attacco può usare al massimo due palleggi.

Alla fine dell'1c1 (canestro realizzato o palla recuperata dalla difesa) chi attaccava va nella fila dei difensori all'altro canestro e chi difendeva va nella fila degli attaccanti all'altro canestro. Chi perde nell'1c1 deve sprintare a fondo campo prima di cambiare fila.

Si tiene anche un punteggio di squadra: dopo un tempo prestabilito (5 o 10 minuti) la squadra che perde corre tanti campi quanti i punti di differenza.



1c1 tutto campo

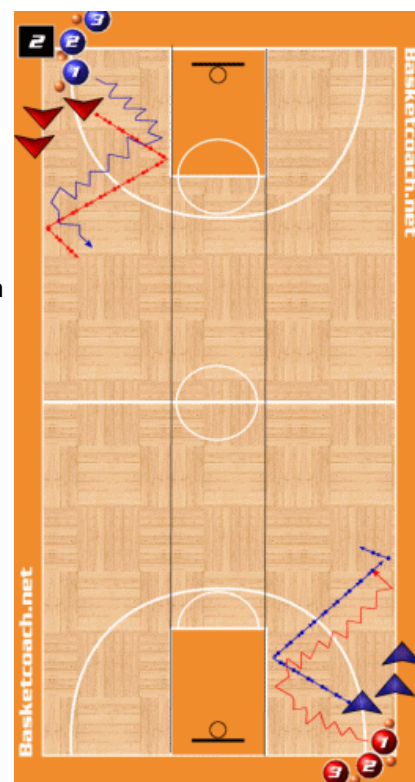
I giocatori sono divisi in due squadre. I rossi attaccano verso un canestro, con i blu che difendono, e i blu attaccano all'altro canestro, con i rossi che difendono.

Gli attaccanti devono restare tra la linea laterale e la linea esterna dell'area dei tre secondi.

Fino alla linea di metà campo il difensore deve cercare di far cambiare strada più volte possibile all'attaccante. Dopo la metà campo il difensore deve forzare l'attaccante verso la linea laterale e poi verso la linea di fondo.

Alla fine dell'esercizio (canestro dell'attacco o palla recuperata dalla difesa) chi perde esegue cinque piegamenti sulle braccia poi entrambi i giocatori vanno nelle file delle rispettive squadre sull'altro fondo campo.

Anche in questo caso si può prevedere una gara a squadre: si tiene il punteggio e la squadra che perde dopo 5 o 10 minuti di esercizio fa tanti campi quanti sono i punti di differenza.

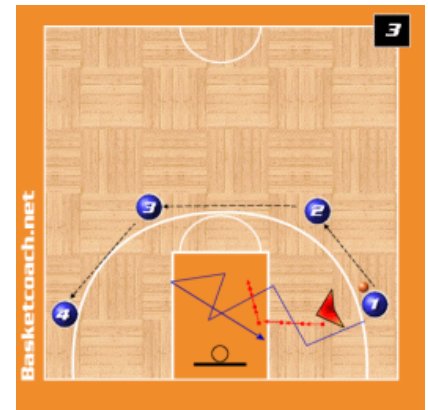


Corretta posizone difensiva 1

I giocatori sono disposti come nel diagramma 3.

1 passa la palla a 2 che poi la passa a 3 il quale passa a 4.

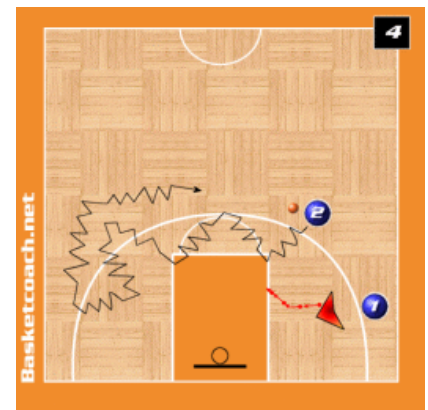
Mentre 2,3 e 4 si passano la palla 1 si muove all'interno della metà campo con il difensore che adegua la sua posizione difensiva rispetto a quella di 1 e della palla.



Corretta posizone difensiva 2

Giocatori disposti come nel diagramma 4.

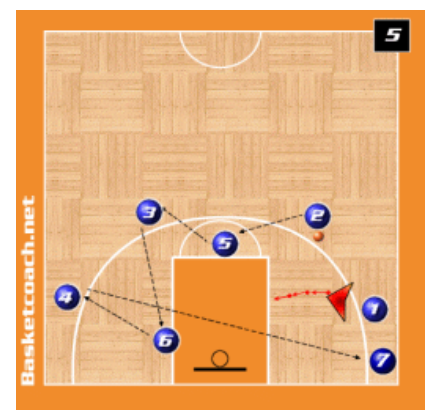
Il giocatore con palla si muove nella metà campo in palleggio. 1 resta fermo mentre il suo difensore adegua la sua posizione al movimento della palla.



Corretta posizone difensiva 3

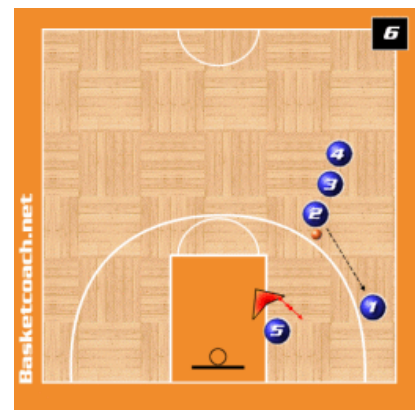
Giocatori disposti come nel diagramma 5.

1 resta fermo mentre il suo difensore adegua la posizione difensiva alla posizione della palla che gli altri attaccanti, 2,3 4,5,6 e 7, si passano all'interno della metà campo.

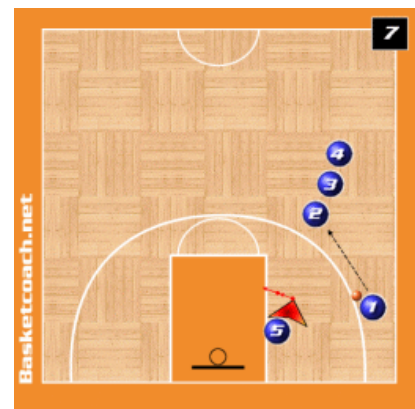


Difesa sul post basso

Il difensore sposta la sua posizione difensiva su 5 sui passaggi tra 1 e 2:
davanti a 5 con palla da 2 a 1 (diag. 6),



a tre quarti con palla da 1 a 2 (diag. 7).
Non si può usare il passaggio lob. Se entro 6-8 sec. si riesce a passare palla
al post basso, 5 e 1 giocano uno contro uno.



[Stampa questa pagina](#)