



BASKET COACH.NET



Home Attacco Difesa Fondamentali Preparazione Fisica Giovanili Minibasket SKLZ News Eshop Video Contattaci

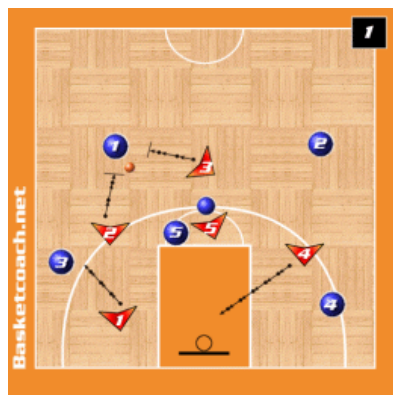
0001 - Difesa 31: 1-3-1 trap a meta campo



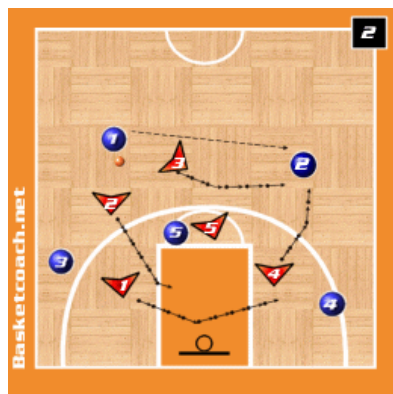
AREA PERSONALE

La chiave di questa difesa è la rotazione dei due giocatori esterni, in questo caso X2 e X4: devono proteggere il canestro quando si trovano sul lato debole.

X1 comincia spostato sul lato della palla e corre sulla linea di fondo se la palla è ribaltata. X3 e X2 raddoppiano sul portatore di palla, 1. (Diag. 1)



Ribaltamento di palla. X3 segue il ribaltamento andando a creare, molto velocemente, un altro raddoppio sull'altro lato del campo con X4. Come detto X1 corre sulla linea di fondo e X2 ruota verso l'area dei tre secondi per proteggere il canestro. X5 difende sugli attaccanti che si trovano nel centro della zona.



Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



Logout



Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

Tutti i diagrammi del sito
sono stati realizzati
con BKC PlayBook



CLICCA QUI
PER PROVARE
GRATIS



Condividi:

[Torna Indietro](#)

La mente dei Campioni

Scarica oggi l'audio corso ti svela cosa devi fare e cosa NON devi fare

