

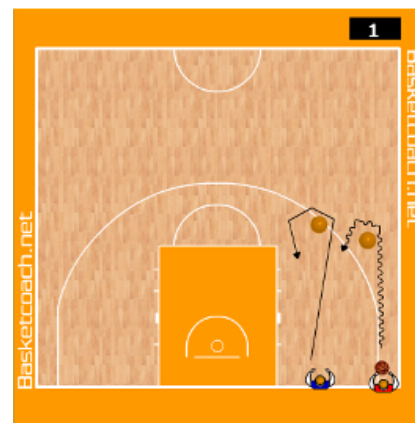
[Stampa questa pagina](#)

BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

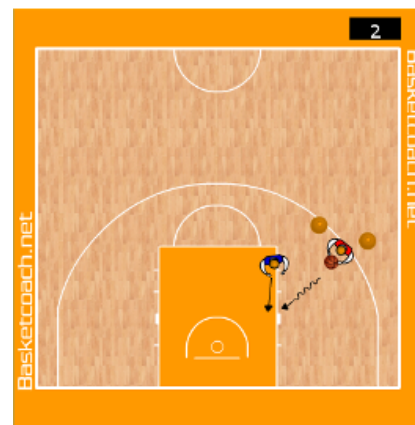
Con questo esercizio cerchiamo di riprodurre un'azione di contropiede 1c1 con l'obiettivo di diminuire il numero dei palleggi dell'attaccante e di concludere prima dell'arrivo del difensore che, a sua volta, cercherà di fermare la penetrazione a canestro dell'attaccante.

Diag.1 - Mettere due birilli, o sedie, all'altezza della linea della linea dei tre punti (possiamo variare questa distanza). Due giocatori a fondo campo in corrispondenza delle sedie con l'attaccante che parte con la palla. Al via l'attaccante parte in palleggio e gira intorno alla sedia. Stessa cosa fa il difensore.



Diag. 2 - Superata la sedia l'attaccante cerca di andare a canestro ostacolato dal difensore in recupero.

Possiamo ridurre i palleggi dell'attaccante dopo la sedia a 2 o 3 a seconda del livello dei giocatori.

[Stampa questa pagina](#)