

[Stampa questa pagina](#)



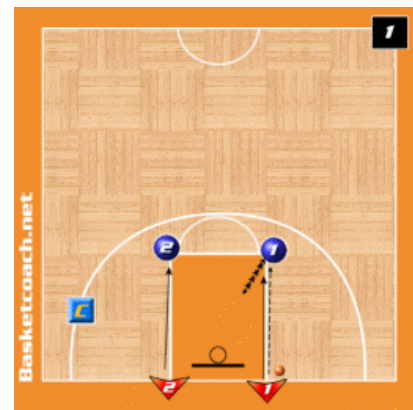
BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

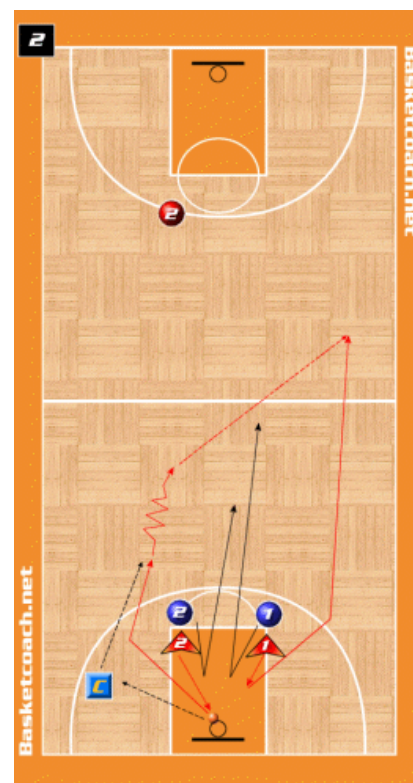
Obiettivo: Enfatizzare i vari aspetti dell'azione di rimbalzo: dal tagliafuori, sull'uomo con palla e sull'uomo senza palla, fino al recupero del rimbalzo e all'apertura del contropiede.

Due file di giocatori, una con palla, a fondo campo ai lati dell'area dei tre secondi (difensori), altre due file all'altezza della linea del tiro libero sui gomiti della lunetta, senza palla (attaccanti).

Il difensore con palla passa ad uno dei due attaccanti ed entrambi i difensori vanno a difendere. L'attaccante che riceve tira immediatamente. Si gioca 2contro 2 a rimbalzo. Se recupera l'attacco si continua l'azione di attacco fino alla sua conclusione (canestro realizzato o palla recuperata dalla difesa). (Diag. 1)



Se invece la difesa recupera il rimbalzo c'è apertura immediata sull'allenatore in posizione esterna e si gioca 2c2 all'altro canestro in azione di contropiede. (Diag. 2)



Varianti:

- a – si può giocare finire l'esercizio dopo il recupero del rimbalzo dei difensori e il passaggio di apertura all'allenatore;
- b – Se l'attacco recupera il rimbalzo la difesa resta a difendere al massimo per tre azioni;
- c – si può giocare a squadre: si divide il gruppo in due team e ognuno dei due resta in difesa per un certo numero di azioni, vince chi subisce meno canestri;
- d – si possono cambiare le posizioni di partenza degli attaccanti e dei difensori: prevedere situazioni di rimbalzo su giocatori lontano da canestro (ad esempio mettendo attaccanti oltre la linea dei tre punti) oppure prevedere l'azione di tagliafuori su lato forte e lato debole;
- e – si può eseguire anche 3c3 o 4c4.

[Stampa questa pagina](#)