

008 - Esercizi per allenare il contropiede

Esercizio 1 - Ribalzo difensivo e passaggio di apertura

Il giocatore num. 1 prende il ribalzo (dopo aver lanciato la palla al tabellone) ed esegue un passaggio di apertura al giocatore num. 2 che parte in palleggio.

Il palleggiatore può:

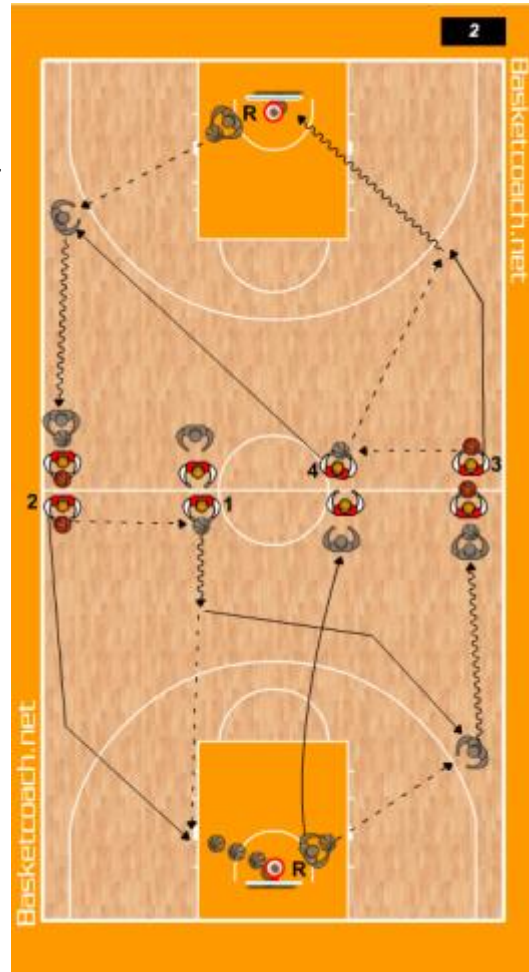
1. Spingere in palleggio verso la corsia centrale
2. Spingere in palleggio lungo la corsia laterale

Conclusione in contropiede 1c0.



Giocatori disposti come da diagr. 2. Il giocatore num. 2 passa la palla al giocatore num. 1 che partirà in palleggio verso la riga dei 3 punti ed esegue un passaggio di ritorno a 2 (che nel frattempo e' partito lungo la linea laterale per poi convergere a canestro sul prolungamento della linea del tiro libero) che va a concludere in terzo tempo o con un arresto di potenza.

Si va in continuità.



2c1 a meta' campo

Varianti:

1. Permettiamo ai nostri attaccanti un solo palleggio a testa.
2. Nessun palleggio permesso

Giochiamo un 2c1, il difensore passerà attaccante solo se riuscirà a conquistare la palla. I giocatori in attacco hanno un solo tiro a disposizione ed un tap-in dopo l'eventuale rimbalzo offensivo.

