

[Stampa questa pagina](#)



BASKETCOACH.NET

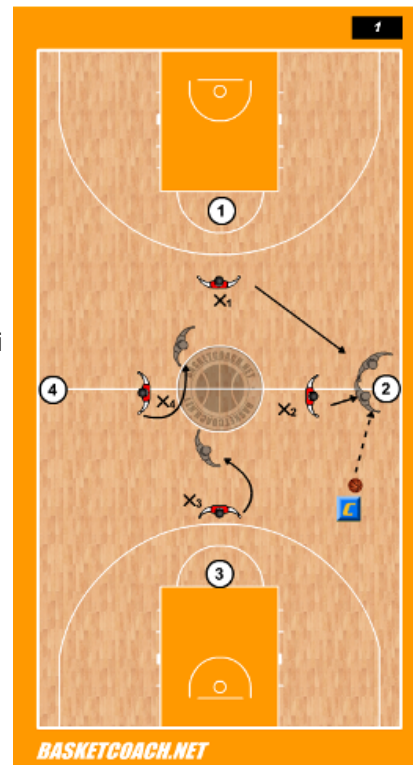
Il sito degli allenatori di pallacanestro

Esercizio per migliorare la coordinazione tra i giocatori nel raddoppio e la rotazione per intercettare la palla in aiuto e far eseguire un brutto passaggio di uscita. Inoltre aumenta l'aggressività difensiva.

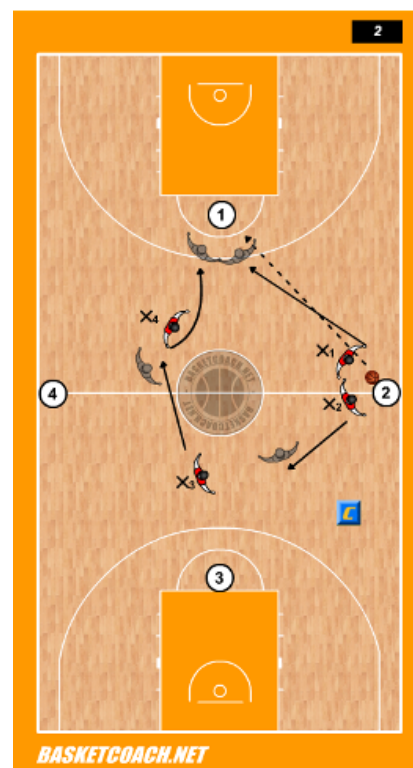
Diag.1 - Disposizione come in figura. Attaccanti nelle file esterne difensori al centro del campo.

L'allenatore passa a una delle file degli attaccanti, in questo caso 2, e su 2 vanno a raddoppiare x2 e il difensore opposto al passaggio, in questo caso x1. Come scatta il raddoppio x3 e x4 si preoccupano di andare a coprire il campo per cercare di chiudere sul passaggio di uscita di 2 cercando anche di intercettare il passaggio.

Regola per gli attaccanti: non devono muoversi dalla posizione iniziale se non utilizzando un perno, se spostano entrambi i piedi per ricevere la palla si considera palla persa.



Diag. 2 - Sul passaggio di uscita di 2 si ruota con i difensori cercando di creare un altro raddoppio sulla palla.



[Stampa questa pagina](#)