

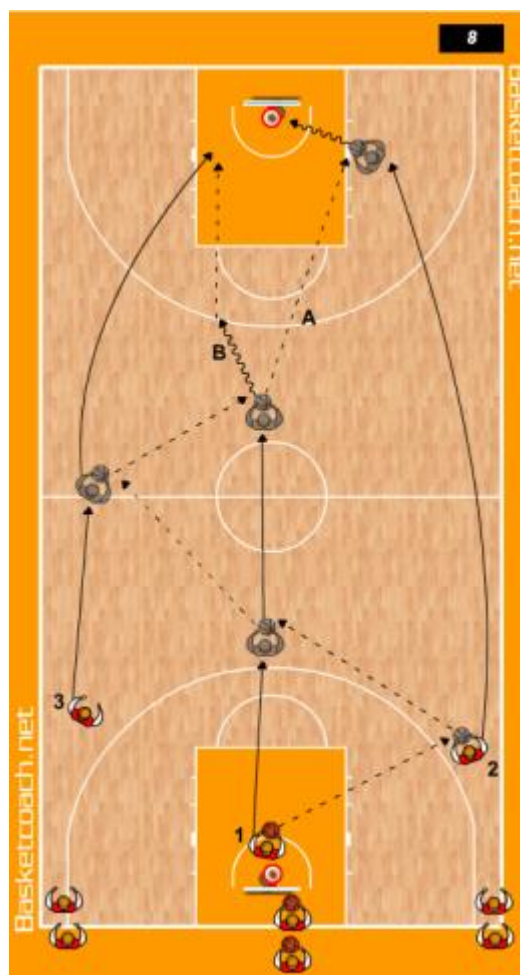
010 - Esercizi per allenare il contropiede - P.3

Contropiede 3c0

Esecuzione:

- Solo con passaggi
- Con 1-2 palleggi

Partenza con i giocatori disposti come nel diagramma.

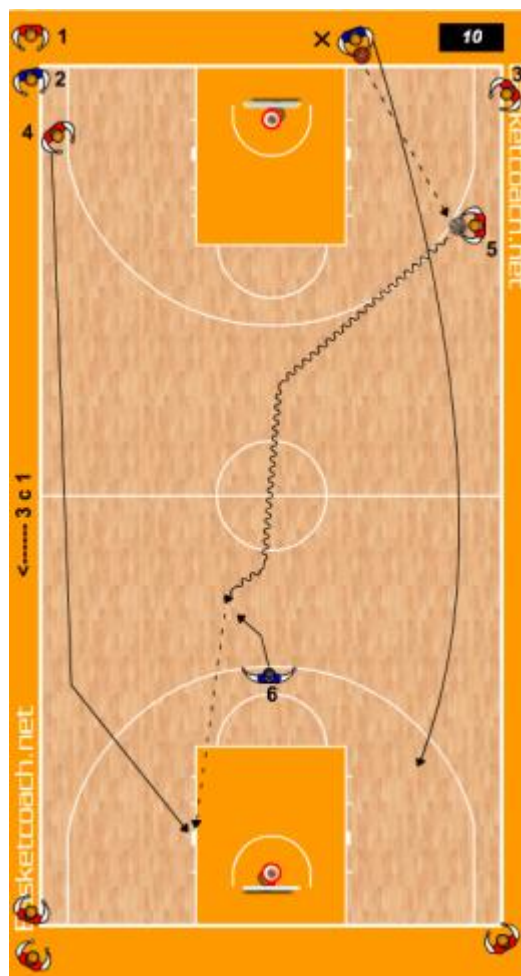


Contropiede 3c1 in continuità

Situazione di partenza come mostrato nel diagramma a fianco. I giocatori 1, 2 e 3 eseguono un contropiede 3c1 con il difensore X, il quale, dopo la conclusione del contropiede, farà la rimessa da fondo campo a favore di 5. 2 va in fila fuori dal campo mentre il giocatore 6 entra in difesa.



I giocatori 5, 4 e X vanno in contropiede verso l'altro canestro e giocano 3c2. Continuità.



Contropiede 3c2 - "Contropiede a 11"

Questo esercizio richiede 11 o più giocatori. Tre giocatori in attacco e due difensori. Dopo il tiro, sbagliato o realizzato, tutti e cinque i giocatori impegnati nell'azione devono andare a conquistarsi la palla. Chi recupera la palla partirà in contropiede, verso l'altro canestro, insieme ai due giocatori che sono in fila fuori dal campo sui due lati. Si gioca 3c2 sull'altro lato. Gli altri giocatori rimanenti si dispongono due in difesa ed uno su ogni lato della metà campo.

VARIANTE: giocare in contropiede senza l'uso del palleggio.

