



# BASKET COACH.NET



Home Attacco Difesa Fondamentali Preparazione Fisica Giovanili Minibasket SKLZ News Eshop Video Contattaci

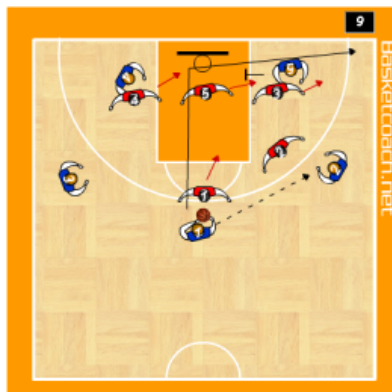
## 0003 - Difesa a zona 2-3 - Seconda parte



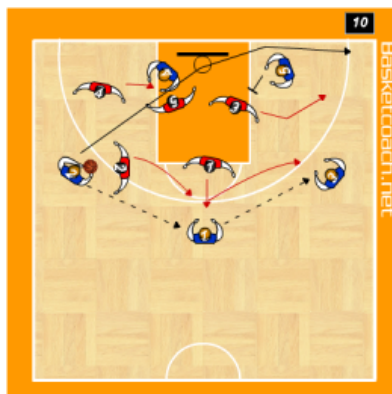
### AREA PERSONALE

#### Difesa sui blocchi sul giocatore senza palla

Nel caso del D.9 la difesa è collocata naturalmente davanti al post basso: il dif 3 esce sull'angolo con A1 mentre dif 5 marca  $\frac{3}{4}$  il post basso.

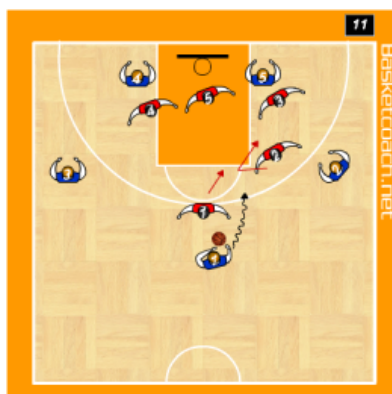


Sul ribaltamento dobbiamo anticipare il blocco e posizionarci al di sopra del bloccante (D. 10) il dif. 3 si pone sopra att. 5 per evitare di subire il blocco mentre dif. 5 deve essere  $\frac{3}{4}$  su att. 5.



#### Difesa contro la penetrazione in palleggio

Aiuto e recupero: qualunque sia il luogo della penetrazione l'obiettivo della difesa è quello di tenere il pallone lontano dal canestro. Sarà quindi effettuato sempre un aiuto sul palleggiatore non dimenticando anche di proteggere gli spazi lasciati liberi con l'aiuto, quindi prevedere una rotazione difensiva. Intervenire sempre con un aiuto energico sul palleggiatore in penetrazione (D. 11, 12, 13, 14).



#### Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



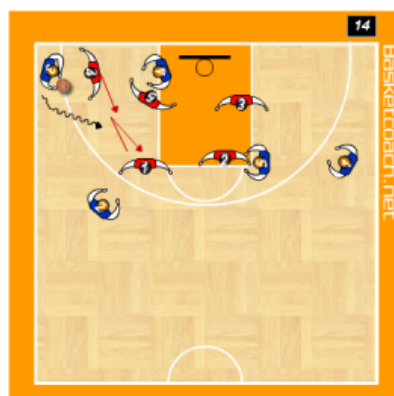
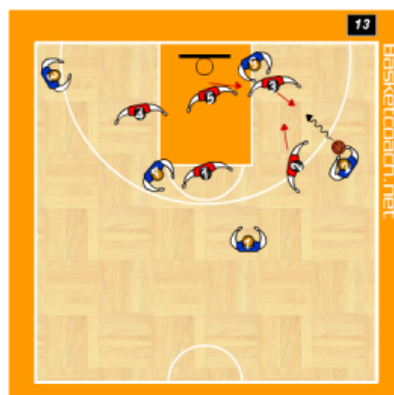
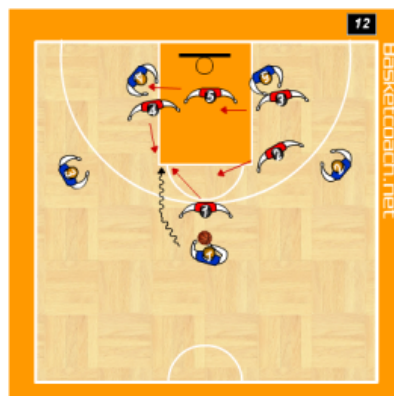
Archivio Video Area registrati



Logout



Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti



[Vai alla parte prima](#) / [Vai alla parte terza](#)

**Tutti i diagrammi del sito  
sono stati realizzati  
con BKC PlayBook**



**CLICCA QUI  
PER PROVARELO  
GRATIS**



**Torna Indietro**

Condividi: **OkNO**  

**Infinity a soli € 4,99**

Sconto del 50% per 12 mesi se ti iscrivi ora! Cosa aspetti?

