

[Stampa questa pagina](#)

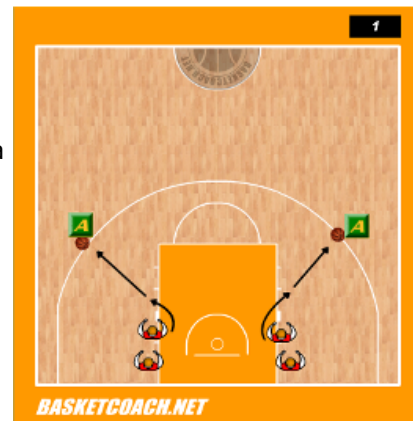


BASKETCOACH.NET

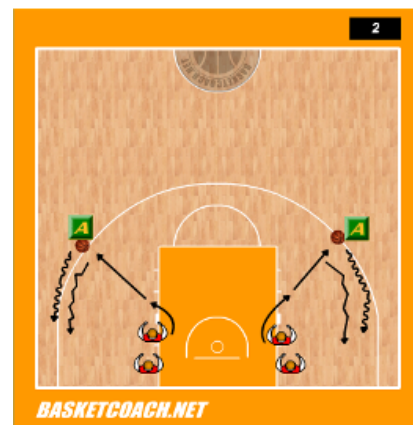
Il sito degli allenatori di pallacanestro

Con il termine *close-out* si definisce quell'azione di avvicinamento veloce che il difensore effettua per recuperare sull'uomo con palla dopo un ribaltamento dell'attacco e dopo l'azione di aiuto difensivo effettuata.

Diag. 1 - Dalla posizione di pivot basso azione di close out verso la posizione di ala. Il difensore sprint per quasi metà della distanza e appena si avvicina all'attaccante con palla effettua piccoli passi veloci per non farsi prendere in contropiede dalla possibile penetrazione dell'attaccante. Si tiene un braccio alto a chiudere il tiro e uno basso per contenere il palleggio.



Diag. 2 - Come il precedente solo che adesso il difensore dopo aver recuperato effettua anche due scivolamenti verso il fondo per contenere il palleggio dell'attaccante.



Diag. 3 - Azione più complessa e più vicina ad una situazione di gioco. Il giocatore adesso effettua una sequenza di movimenti difensivi: prima uno sprint fino alla linea del tiro libero, poi uno scivolamento sulla stessa e un primo movimento di aiuto e close out sul fondo. Poi uno svivolamento difensivo laterale e un nuovo movimento di aiuto e close out verso l'ala opposta.

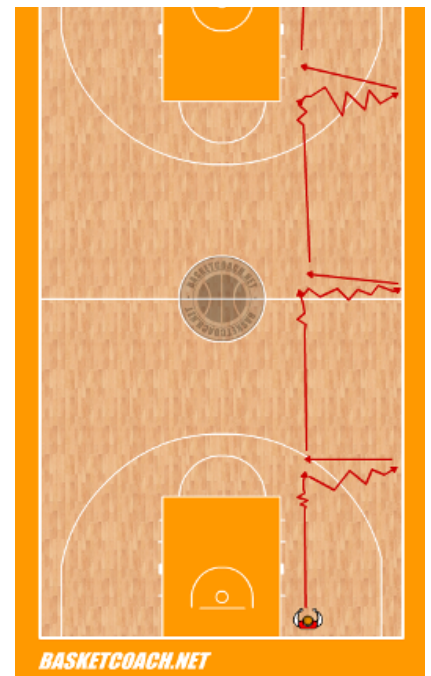


DIAG. 4 - Ultimo esercizio movimenti di close out e scivolamenti tutto campo.

Da fondo campo il giocatore effettua uno sprint fino linea tiro libero con
http://www.basketcoach.net/stampa_pagina.php?titolo_user_id=fb91a0dcebfd3b16



Da fondo campo il giocatore effettua uno sprint fino alla linea laterale con movimento di close out finale poi esegue uno scivolamento laterale fino alla linea laterale e un nuovo sprint fino a ritornare alla linea centrale e ripartire con uno sprint, close out, scivolamento e così via fino a fondo campo. Si può effettuare con una fila per ogni lato del campo.



[Stampa questa pagina](#)