



BASKET COACH.NET



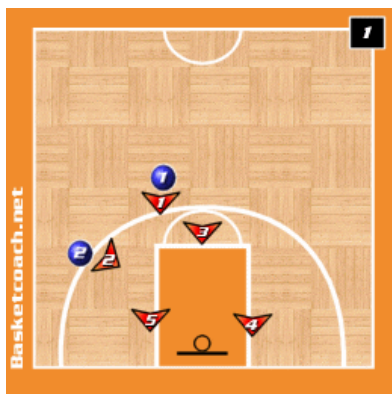
Home Attacco Difesa Fondamentali Preparazione Fisica Giovanili Minibasket SKLZ News Eshop Video Contattaci

0001 - Triangolo e due (guardie marcate a uomo)

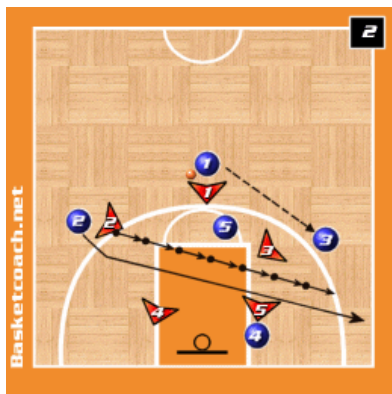


AREA PERSONALE

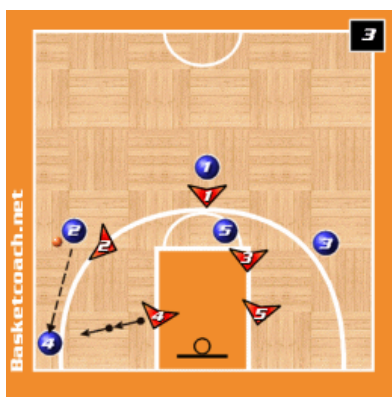
Posizioni di partenza. Le due guardie avversarie marcate a uomo (Diag. 1)



Difesa con palla in posizione di play. 2 segue il suo uomo solo se taglia sul lato opposto (Diag. 2)



Se la palla va in angolo, 4 esce a marcare l'avversario con palla (Diag. 3)



3 va a prendere il posto di 4 davanti al post basso mentre 5 va al centro dell'area. 1X1 e X2 devono tenere fuori dall'area i loro attaccanti il più possibile (Diag. 4)

Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



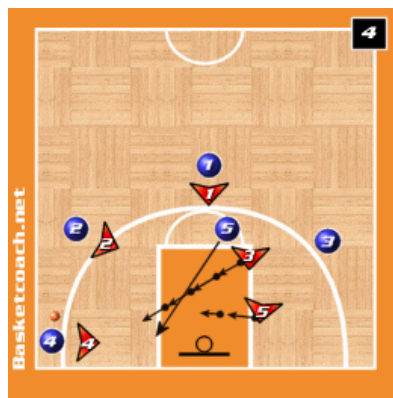
Archivio Video Area registrati



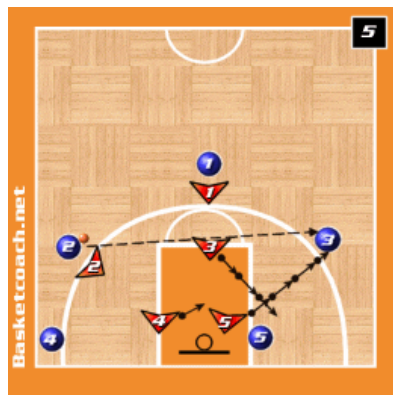
Logout



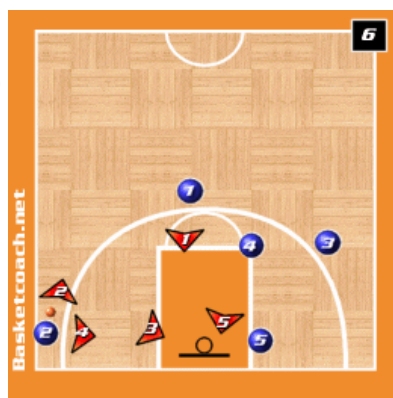
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti



La difesa diventa vulnerabile dai gomiti della lunetta. Su passaggio skip da 2 a 3, X5 esce a coprire l'ala mentre X3 lo rimpiazza sotto canestro andando a marcare 5 davanti. X4 sta in area (Diag. 5)



Se uno degli attaccanti marcati a uomo va in angolo scatta il raddoppio, in questo caso di X2 e X4. E' automatico non è a chiamata. X3 va sul post basso e X1 chiude l'area. X5 chiude in mezzo all'area (Diag. 6)



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



**CLICCA QUI
PER PROVARELO
GRATIS**



Torna Indietro

Condividi:   

Professione Coach

Scarica oggi l'audio corso ti svela cosa devi fare e cosa NON devi fare

