

## 011 - Esercizi per allenare il contropiede - P.4

### Contropiede 3c2/3c3

Due squadre disposte alla fine della linea di metà campo. Tre attaccanti (1,2 e 3) giocano in contropiede contro due difensori (X1 e X2) ma, una volta che la palla ha superato la linea della metà campo, il terzo difensore (X3) entra dalla linea laterale, deve correre verso cerchio di metà campo e mettere un piede dentro prima di poter partecipare all'azione difensiva. L'attacco cercherà di realizzare mentre sono in vantaggio 3c2.



Quando la difesa recupera il pallone (canestro subito, rimbalzo difensivo o palla persa), diventano attaccanti e vanno verso l'altro canestro, dove 4 e 5 sono già posizionati in difesa. Anche in questa situazione il difensore num. 6 entrerà in gioco solo quando la palla supererà la metà campo.

Giochiamo a punteggio o a tempo.



### Transizione con handicap

- 3 on 2 / 3 on 3
- 4 on 3 / 4 on 4
- 5 on 4 / 5 on 5

Il Coach passerà la palla ad uno degli attaccanti posizionati sulla linea di fondo campo. Il difensore di chi riceve il passaggio del Coach dovrà scattare a toccare la linea di fondo campo e poi recuperare. Si gioca così in una situazione di sovrannumero temporaneo ad handicap simile alla situazione di partita.

Teniamo il punteggio.



## Transizione

- 3 on 3
- 4 on 4
- 5 on 5

Situazione di partenza come da diagramma. Il giocatore 1 batte la palla al tabellone e tutti i giocatori vanno in tap-in

Al segnale del Coach un giocatore cattura il rimbalzo ed i suoi compagni si allargano pronti per ricevere e partire in contropiede.



