VIRTUAL COACHING

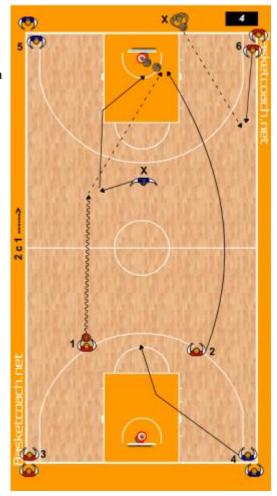
BASKET

009 - Esercizi per allenare il contropiede - P.2

Contropiede 2c1 in continuità

Giocatori disposti come da diagramma. I giocatori 1 e 2 giocano 2c1 con il difensore X, il quale, dopo la conclusione del contropiede recupera la palla per passarla al giocatore numero 6.

Il giocatore numero 2 esce dal campo e va in fila, 4 entra in difesa.



I giocatori numero 6 ed X giocano 2c1 sull'altro lato del campo. Si va in continuità.



Contropiede 1c2 ed inversione 2c1

Giocatori disposti come da diagramma. Il giocatore numero 1 parte in palleggio verso il canestro (il più velocemente possibile). X2 ed X3 gli corrono dietro per cercare di bloccarne la penetrazione.



Dopo la conclusione di 1, X3 ed X4 rimetteranno la palla in gioco con una rimessa da fondo campo e correranno in contropiede 2c1 sull'altro lato del campo.

