

[Stampa questa pagina](#)

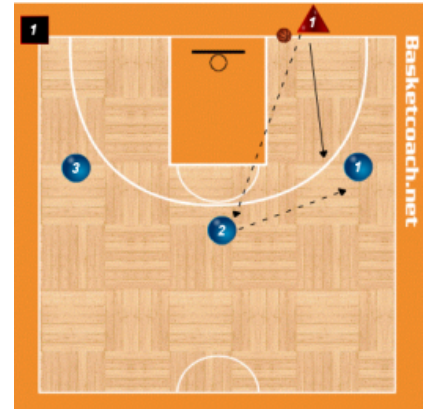


BASKETCOACH.NET

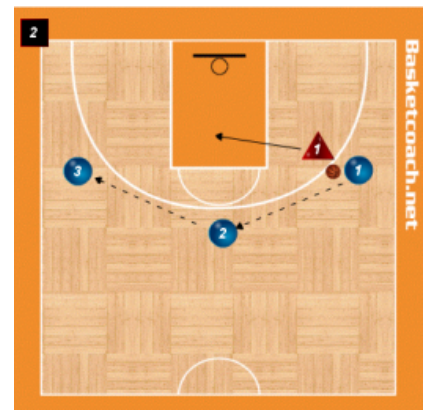
Il sito degli allenatori di pallacanestro

Obiettivo: Insegnare il passaggio dalla difesa sulla palla alla posizione di aiuto in base allo spostamento della palla

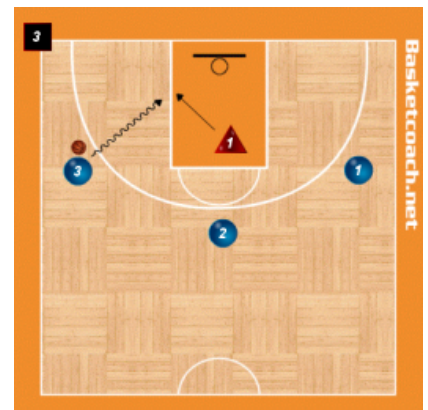
D. 1 - Il difensore x1 (triangolo rosso) passa a 2 e va a difendere su 1, che intanto ha ricevuto da 2, e si diposiziona in posizione difensiva su uomo con palla.



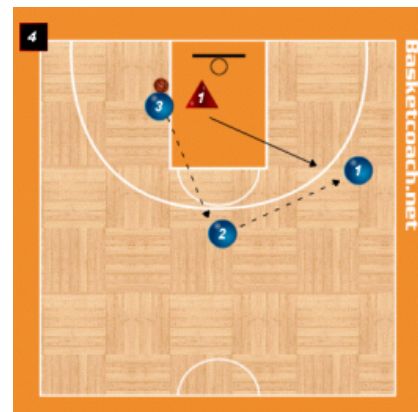
D. 2 - Appena il difensore ha acquisito la posizione difensiva corretta, 1 passa a 2 che ribalta su 3. Il difensore deve adeguare la sua posizione difensiva.



D. 3 - Come 3 riceve il pallone penetra verso il canestro; il difensore deve aiutare e chiudere.



D. 4 - Come 3 fa uscire il pallone il difensore deve recuperare la sua posizione su 1.



[Stampa questa pagina](#)