

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 bloccare la penetrazione.



