



# BASKET COACH.NET



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

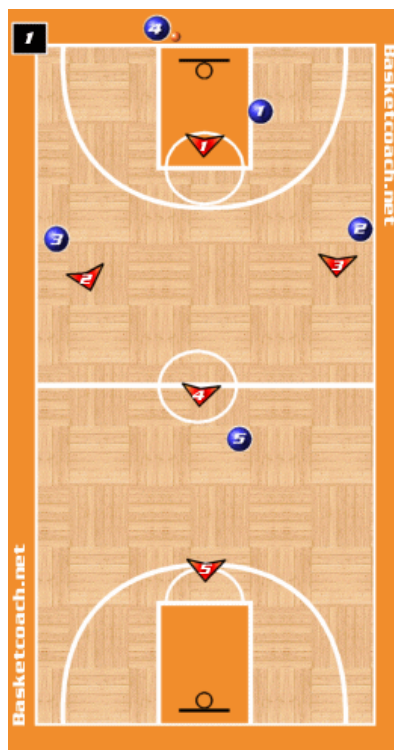
## 0001 - Difesa 1-2-1-1 press tutto campo



### AREA PERSONALE

Principi: Forzare l'attacco a velocizzare il proprio gioco;  
 forzare il palleggiatore su un lato del campo ogni volta;  
 raddoppiare il palleggiatore vicino le linee laterali;  
 forzare l'attacco a cattivi passaggi;  
 non provare a rubare palla sul palleggiatore ma cercare di recuperare i passaggi lunghi o forzati

Disposizione iniziale (diag. 1)



Lasciare ricevere il primo passaggio poi forzare il ricevitore a palleggiare su un lato del campo (Diag. 2), indirizzandolo verso un compagno per il primo raddoppio. Ruotare con i difensori del lato debole verso il centro del campo.

### Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



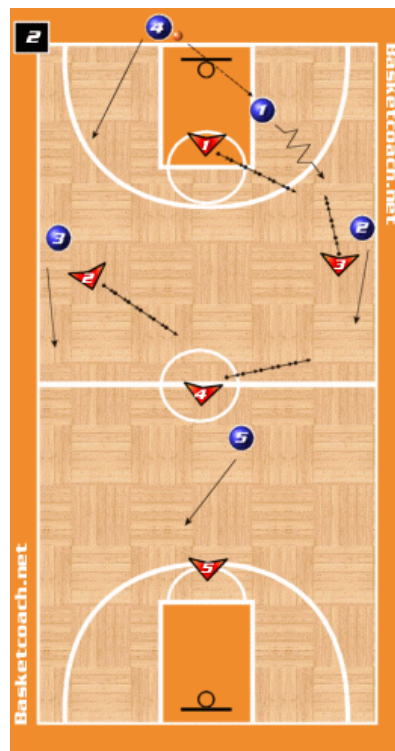
Archivio Video Area registrati



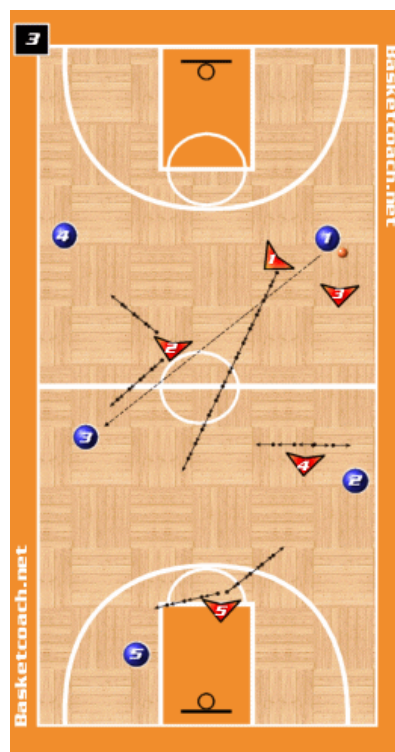
Logout



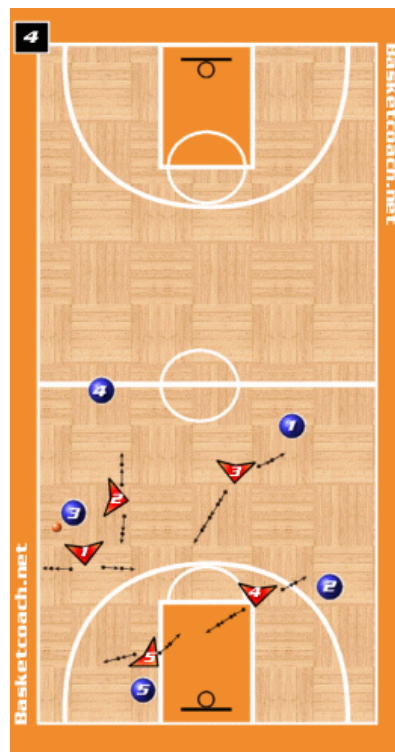
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti



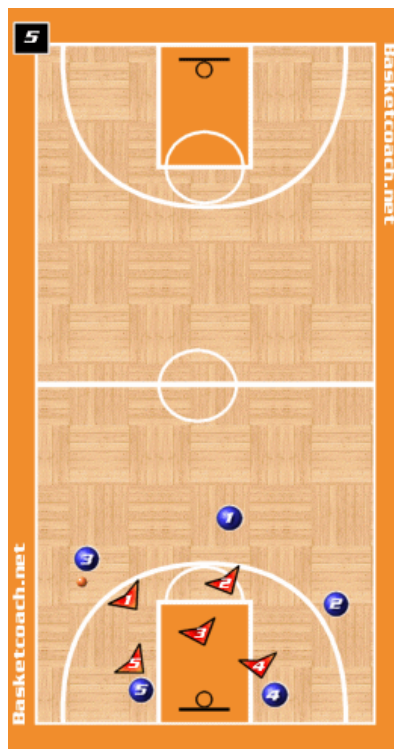
1 e 3 raddoppiano sul palleggiatore. 4 fa un passo sul lato della palla per negare il passaggio lungo le linea laterale. 5 sta in posizione di aiuto per negare un passaggio lungo.(Diag. 3). 2 sul lato debole deve controllare due avversari ed essere pronto a recuperare un cattivo passaggio. Come la palla esce dal raddoppio 1 corre indietro a chiudere il centro del campo nella meta' campo difensiva.



2 ferma il nuovo palleggiatore forzandolo su un lato ed esegue un nuovo raddoppio con 1. 3, 4 e 5 stanno davanti agli altri attaccanti cercando di negare facili passaggi.



Difesa schierata a meta' campo (Diag. 5)



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



**CLICCA QUI  
PER PROVARE  
GRATIS**

[Torna Indietro](#)Condividi: **OkNO**  **Ellittiche Scontate**

Per il Vostro Benessere: Ellittiche Professionali a Prezzi Vantaggiosi!

