

[Stampa questa pagina](#)



BASKETCOACH.NET

Il sito degli allenatori di pallacanestro

Questo e' un esercizio difensivo che enfatizza gli scivolamenti difensivi, forzare l'attaccante verso la linea di fondo per poi raddoppiarlo in angolo.

Disposizione iniziale: (Rosso A = Assistente, Bianchi = Difensori)

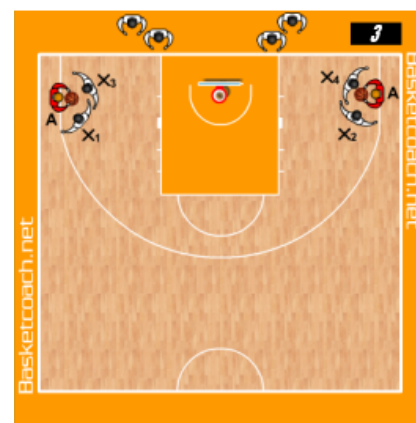
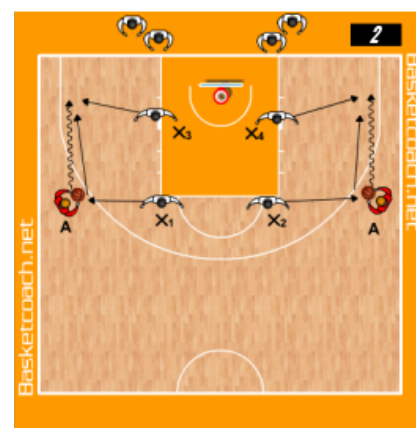
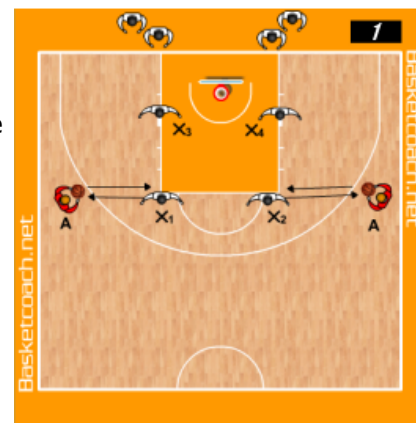
Lavoriamo usando entrambi i lati della meta' campo difensiva, l'assistente A ha il pallone ed e' posizionato in ala, fuori dell'arco da tre punti sul prolungamento della linea del tiro libero.

L'esercizio:

Diagramma 1. Due difensori posizionati sul gomito della lunetta (X1 e X2) iniziano a fare scivolamenti difensivi andando a toccare la palla nelle mani di A e ritornando nella posizione di partenza. Mentre scivolano devono gridare "palla, palla, palla" (od altro segnale che il Coach ha codificato ad inizio stagione per indicare questo tipo di situazione. In difesa dobbiamo parlare!).

Al terzo scivolamento, prima che il difensore tocchi nuovamente la palla, l'assistente A inizierà a palleggiare. Il difensore dovrà "forzarlo" verso la linea di fondo dove, il giocatore in difesa sulle doppie tacche (X3 e X4) usciranno forte fuori dall'area (per prevenire penetrazioni) ed "attaccheranno l'attacco" spingendolo verso l'angolo per raddoppiarlo.

Una volta che l'assistente A e' stato raddoppiato, il difensore basso X3 salirà nella posizione di X1 per iniziare nuovamente l'esercizio, il giocatore in fila fuori entrerà in post basso, mentre X1 andrà in fondo alla fila in attesa di ripetere l'esercizio.



[Stampa questa pagina](#)

