

[Stampa questa pagina](#)

# BASKETCOACH.NET

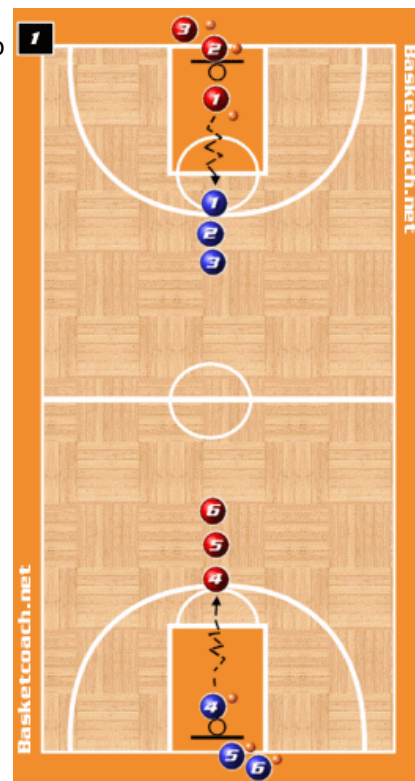
Il sito degli allenatori di pallacanestro

**Obiettivo:** 1c1 in spazi ristretti

Dividere il gruppo in due squadre. Ogni squadra è divisa nelle due metà campo: una fila sotto canestro, da un lato, e una fila sulla linea del tiro libero dall'altra. La fila sotto canestro è quella dei difensori quella sul tiro libero è degli attaccanti. (Diag. 1)

Il difensore passa la palla rotolata a terra all'attaccante e va a difendere. Ad azione conclusa, palla recuperata dalla difesa o canestro realizzato, i due giocatori vanno all'altro canestro invertendo la loro posizione.

Si può eseguire a tempo, vince chi segna più punti entro un certo limite di tempo, oppure a punti, vince chi raggiunge prima un certo numero di canestri.

[Stampa questa pagina](#)