



BASKET COACH.NET



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

0004 - Difesa Match-up 1-2-2 - terza parte



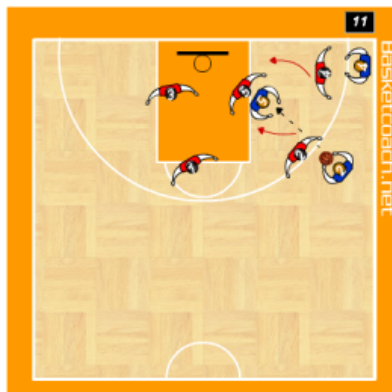
AREA PERSONALE

Passaggio al post basso dall'ala (a destra) (diag. 11)

X5 difende dietro sul post basso, tra la palla e canestro.
X4 raddoppia con X5 sul post basso dalla riga di fondo.
X3 scende basso nella zona, sul lato debole.
X1 si sposta verso l'angolo opposto della linea di tiro libero
X2 si apre per vedere la palla, pronto per il passaggio di ritorno all'ala.

Passaggio al post basso dall'ala (a sinistra)

X4 difende dietro sul post basso, tra la palla e canestro.
X5 raddoppia con X4 sul post basso dalla riga di fondo.
X2 scende basso nella zona, sul lato debole.
X1 si sposta verso l'angolo opposto della linea di tiro libero
X3 si apre per vedere la palla, pronto per il passaggio di ritorno all'ala.



Bentornato Federico



Home



Associati Ora



I tuoi dati



Archivio Video Area registrati



Logout



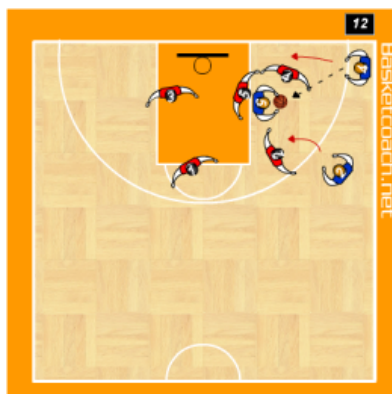
Per leggere gratis per un anno SuperBasket on-line devi prima associarti

Passaggio al post basso dall'angolo (destra) (diag. 12)

X5 difende sulla palla da dietro
X4 scivola verso la palla chiudendo il fondo.
X3 scende sotto canestro sul lato debole.
X1 protegge l'area del post alto.
X2 si abbassa per aiutare al centro, sotto il tiro libero, pronto a uscire sull'ala.

Passaggio al post basso dall'angolo (sinistra)

X4 difende sulla palla da dietro
X5 scivola verso la palla chiudendo il fondo.
X2 scende sotto canestro sul lato debole.
X1 protegge l'area del post alto.
X3 si abbassa per aiutare al centro, sotto il tiro libero, pronto a uscire sull'ala.

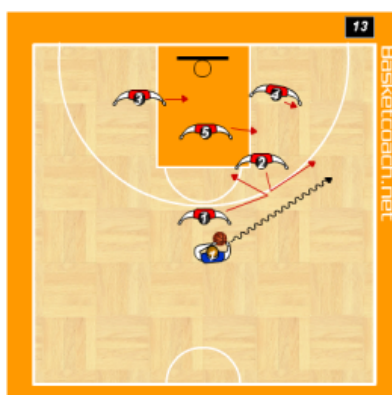


Difesa sullo spostamento in palleggio dal centro verso destra (diag. 13)

X1 difende sul palleggiatore fino a quando non lo consegna a X2 e recupera la posizione sulla linea di tiro libero.
X2 protegge x1 e prende in consegna il palleggiatore quando arriva nella sua zona di competenza, laterale.
X4 sale un passo avanti per aiutare sull'eventuale penetrazione del palleggiatore.
X5 adatta la posizione sul palleggiatore.
X3 scende sotto canestro in linea con la palla nell'angolo opposto.

Difesa sullo spostamento in palleggio dal centro verso sinistra

X1 difende sul palleggiatore fino a quando non lo consegna a x3 e recupera la posizione sulla linea di tiro libero.
X3 protegge x1 e prende in consegna il palleggiatore quando arriva nella sua zona di competenza, laterale.
X5 sale un passo avanti per aiutare sull'eventuale penetrazione del palleggiatore.
X4 adatta la posizione sul palleggiatore.
X2 scende sotto canestro in linea con la palla nell'angolo opposto.



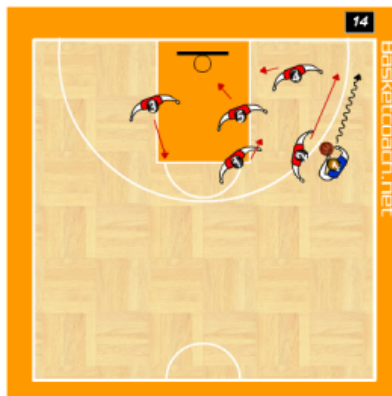
Difesa sul palleggio da ala destra verso l'angolo (diag. 14)

X2 difendere sul palleggiatore senza cambiare con x4.
X4 protegge la zona di post medio/basso.
X1 protegge l'area dal post alto all'ala.

X5 occupa la posizione centrale della zona pronto a marcare un taglio verso la palla.
X3 è in linea con la palla nell'angolo opposto della linea di tiro libero.

Difesa sul palleggiatore da ala sinistra verso l'angolo

X3 difende sul palleggiatore senza cambiare con x5.
X5 protegge la zona di post medio/basso.
X1 protegge l'area dal post alto all'ala.
X4 occupa la posizione centrale della zona pronto a marcare un taglio verso la palla.
X2 è in linea con la palla nell'angolo opposto della linea di tiro libero.

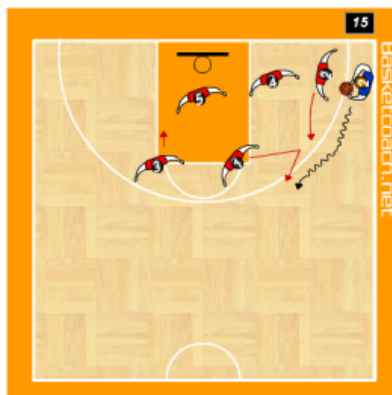


Difesa sul palleggiatore dall'angolo fino all'ala (destra) (diag. 15)

X2 difende sul palleggiatore e lo lascia a x1 in posizione di ala.
X4 difende l'area del post medio e basso.
X5 si mantiene al centro della zona e adegua la sua posizione con il palleggiatore, in linea con la palla.
X3 occupa il gomito del tiro libero opposto alla palla e protegge x1 che difende sulla linea di tiro libero il palleggiatore.

Difesa sul palleggiatore dall'angolo fino all'ala (sinistra)

X3 difende sul palleggiatore e lo lascia a x1 in posizione di ala.
X5 difende l'area del post medio e basso.
X4 si mantiene al centro della zona e adegua la sua posizione con il palleggiatore, in linea con la palla.
X2 occupa il gomito del tiro libero opposto alla palla e protegge x1.



PARTE 2 / PARTE1

Tutti i diagrammi del sito sono stati realizzati con BKC PlayBook



CLICCA QUI PER PROVARLO GRATIS



Torna Indietro

Condividi:   

Professione Coach

Scarica oggi l'audio corso ti svela cosa devi fare e cosa NON devi fare

