

Pallacanestro: Ritirata difensiva

Questo esercizio prevede che dopo il passaggio di un difensore scatti l'attacco. I difensori indietreggiano rapidamente per mettersi in difesa (3:3).

Tre attaccanti su una linea sotto canestro, tre difensori di fronte a loro ad una distanza di 10 metri. Il difensore che sta al centro passa la palla ad un attaccante, facendo partire il gioco. A quel punto, gli attaccanti vanno all'assalto del canestro opposto, i difensori indietreggiano velocemente per mettersi in difesa. Gioco sotto canestro. Se la palla è ancora in gioco dopo due tiri (nessun canestro, nessuna intercettazione), l'azione si conclude per evitare le attese. Il gruppo successivo parte quando le squadre precedenti hanno tirato una volta a canestro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO