

Defesa - 3 x 3 com apoio

Escrito por Mário Gomes
Segunda, 09 Junho 2008 00:50



Exercício: D1 força a penetração pela linha de fundo. D3 ajuda – 2x1. D2 dá a segunda ajuda (“ajuda quem ajudou”) - Fig.1 (em anexo).

A1 passa a P, A3 corta (“flash”) para receber dentro, todos os defensores recuperam:

- D3 impede o passe para dentro (primeira opção de passe para P);
- D2 e D1 sobremarcam os extremos. Fig.2

Após P passar a bola, jogam 3x3 (“live”)

- Se o ataque marca, repetem;
- Se a defesa recupera a bola, contra-ataque / recuperação defensiva.
- Termina no outro cesto. Entretanto outros dois grupos já iniciaram o exercício

Pode ver os exercícios [aqui](#).