

Jogo de defesa

Escrito por Ivan Kostourkov
Quinta, 10 Julho 2008 04:00



A posição inicial dos jogadores (e das bolas), está desenhada na Fig.1 (em anexo). Todos os jogadores que vão defender começam debaixo do cesto e os atacantes começam na posição 1.

O primeiro defensor, passa a bola para o primeiro atacante que está na posição 1 (canto). O atacante tem direito a dois dribles. Se ele marca cesto, o defesa vai para ultimo na fila das defesas, e o atacante vai para posição 2 e joga contra o defensor 2. O atacante que não consegue marcar cesto vai para o fim de fila das defesas. O jogador que jogou em defesa vai para posição 1 (ou para ultima posição antes de ir para grupo das defesas). O vencedor é o primeiro jogador que conseguir marcar das 5 posições. O treinador continua com o exercício até restar só um jogador.

Pode ver os exercícios [aqui](#) .