

Pick & Roll contínuo

Escrito por João Cabral
Segunda, 14 Março 2011 00:06



Exercício de 2x2 Pick & Roll contínuo, em campo inteiro, até uma das equipas de 2 jogadores atingir os 10 pontos.

Aplicar os princípios defensivos da defesa do P&R pré-estabelecidos, neste caso existe uma troca defensiva ficando o defensor do jogador que bloqueia responsável por não deixar o portador da bola lançar de 3 pts e o defensor bloqueada fica responsável por não permitir um passe picado frontal para o bloqueador que corta para o cesto.

Quem defende, após ressalto, recuperação de bola ou reposição na linha final, passa a bola à equipa que está fora e sai, quem ataca após lançamento recupera defensivamente e vai defender.

Pode ver o exercício completo [aqui](#) .