

Exercício de vagas com Pick & Roll em campo inteiro, com aumento do número de jogadores participantes (2x2; 3x3; 4x4).

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 pontos e o defensor bloqueado fica responsável por não permitir um passe picado frontal para o bloqueador que desfaz para o cesto. A situação progride de 2x2 para 3x3 e 4x4 regressando novamente ao 2x2. Incluir carácter competitivo (Ex: pontuação, critérios de êxito na defesa do P&R, etc). O princípio de defesa do P&R pode ser mudado, nas situações de 3x3 e 4x4, promovendo-se uma rotação defensiva.

Pode ver o exercício completo aqui.