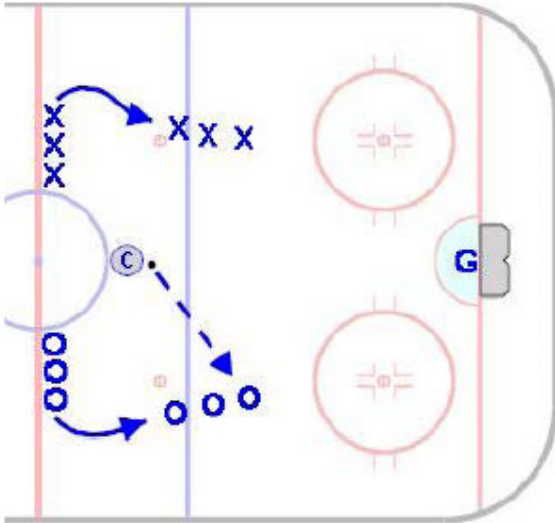


3 on 3 Half Court

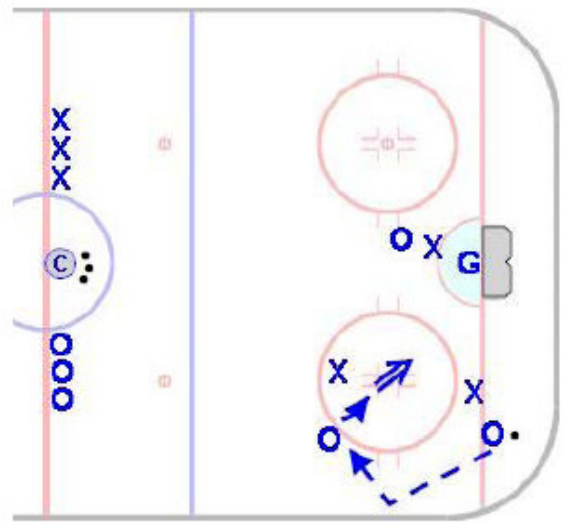
ETA': tutte le categorie

Durata: da 8' a 10' minuti
Cambio: 30" - 40" secondi

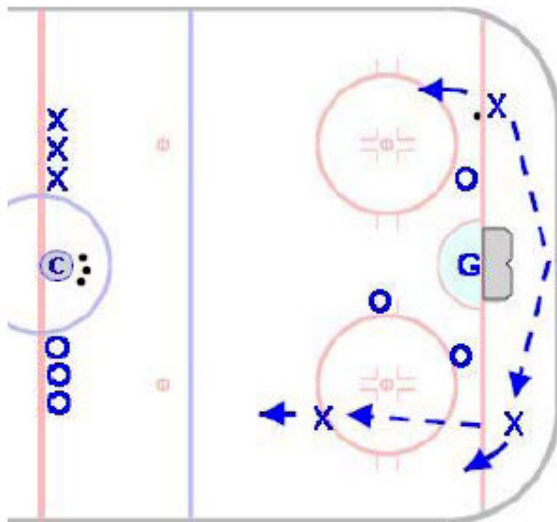
Obiettivo: simulare situazioni di gioco nel quale i giocatori devono giocare sia in attacco sia in difesa., liberare la zona e riunirsi in zona neutra



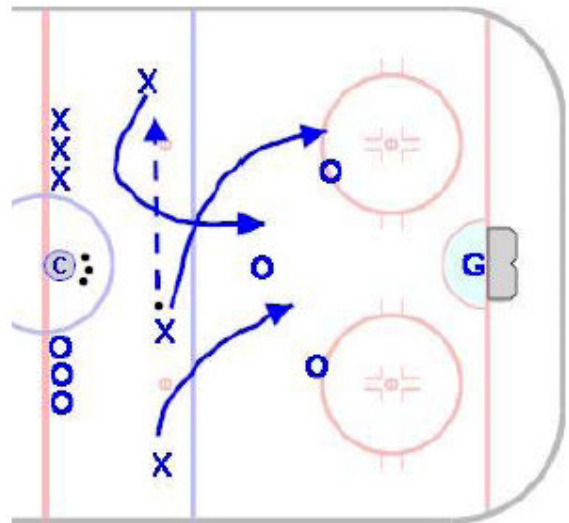
- Porta posizionata in modo tradizionale
- 3 vs 3. l'allenatore passa il disco ad una squadra. Quella squadra attacca



- I giocatori dovrebbero essere incoraggiati a creare "cycle" con il disco lavorando nell'angolo e dietro porta.
- La squadra in difesa deve conquistare il disco e tirarlo oltre la linea blu



- Una volta superata la linea blu la squadra difensiva potrà attaccare
- La squadra in difesa potrà provare le situazioni di uscita di zona o di passaggio



- La squadra di attacco deve riunirsi nella zona neutra ed entrare nella zona di attacco.