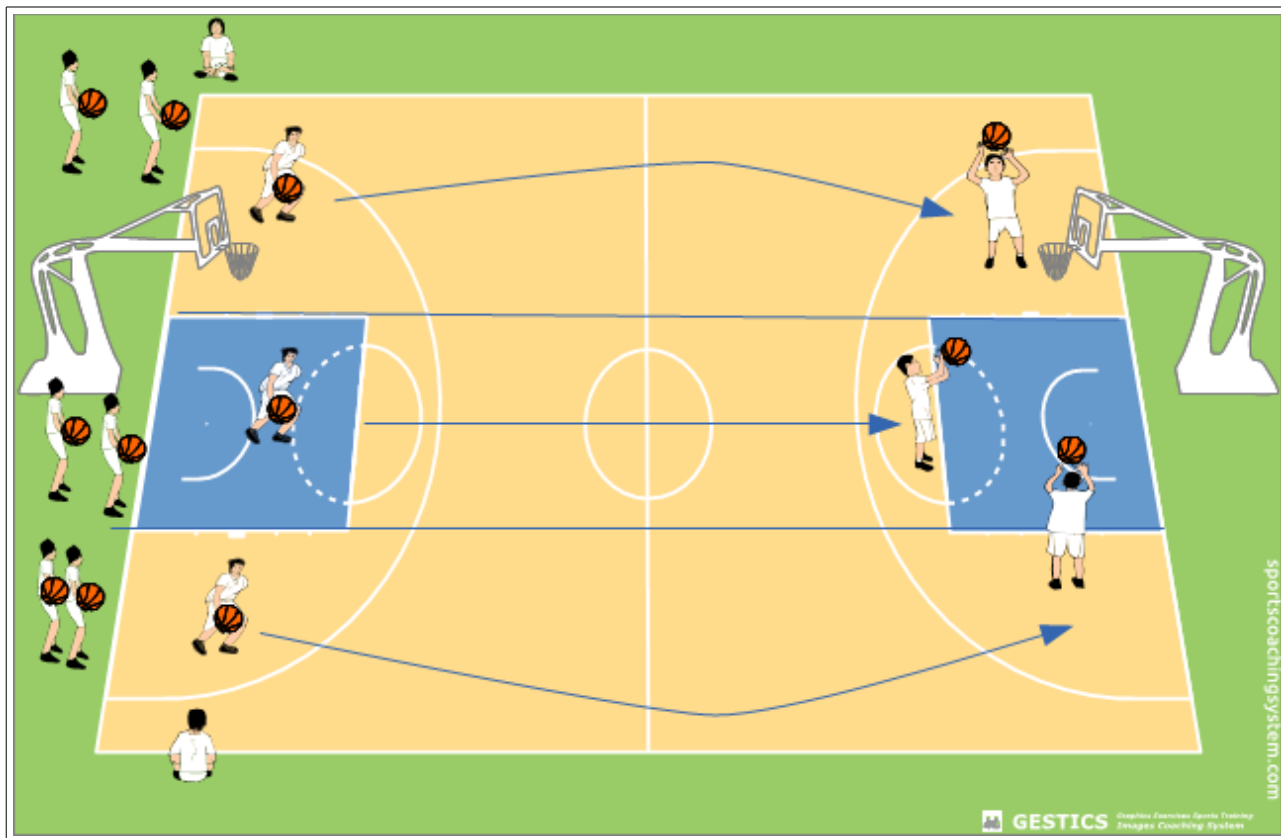


Pallacanestro: staffetta parallela



N° 3048 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: i giocatori vsi arrestano e tirano

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: 3 squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9

SCOPO DEL GIOCO: fare canestro prima degli altri

DESCRIZIONE: i giocatori si dispongono in tre file e si divide il campo in tre parti. Al via dell'allenatore il primo giocatore e attraversa tutto il campo palleggiando. Arrivato vicini all'area dei tre secondi si arresta e tira (al massimo tre tentativi), appena ha finito di tirare parte il secondo giocatore. Se fa canestro si mette a sedere, altrimenti si rimette in fila. La prima squadra con tutti i giocatori a sedere vince.

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3048

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallacanestro: combinazione di palleggio e tiro