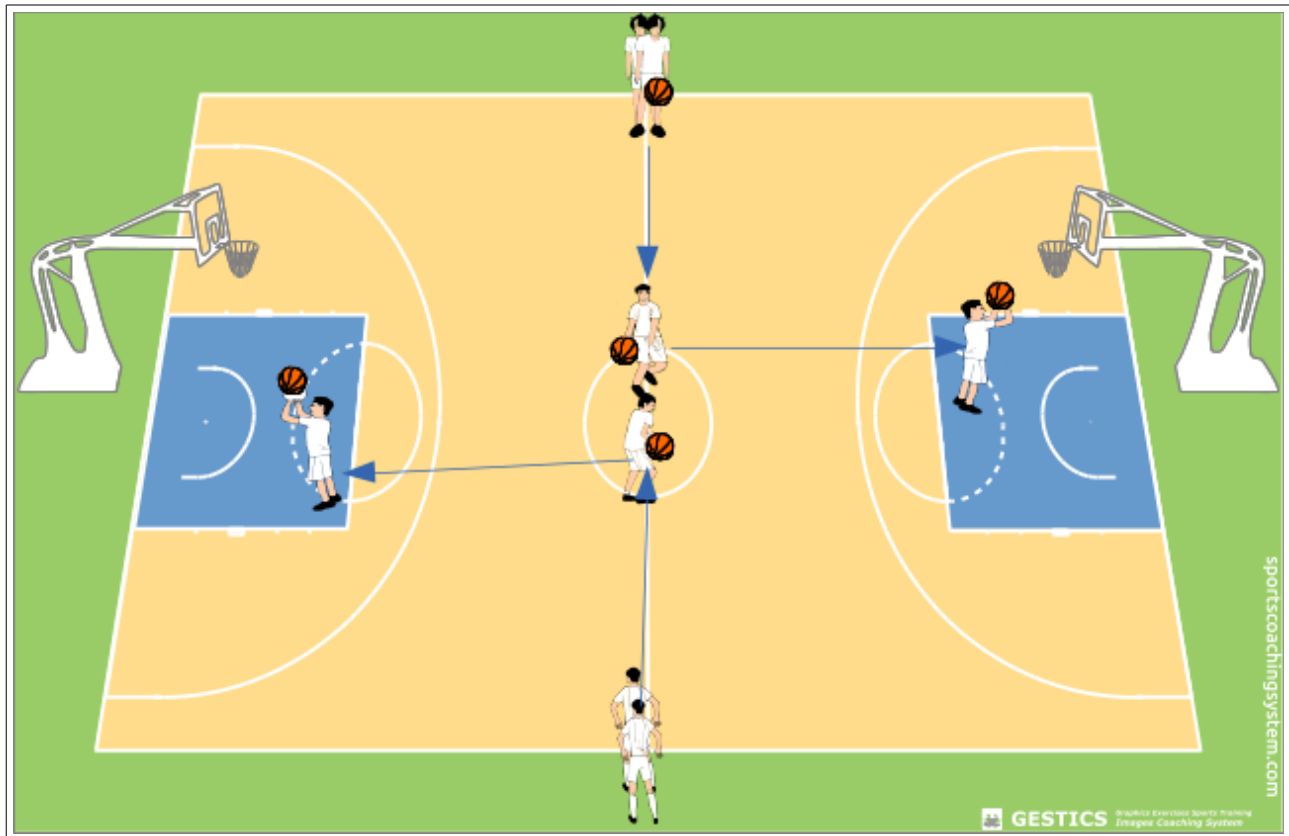


## Pallacanestro: Cambio di mano



N° 3006 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

**DESCRIZIONE BREVE:** Cambio di mano e terzo tempo.

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

**CAMPO:** è quello usato per la pallacanestro, m. 28x15

**SCOPO DEL GIOCO:** cambio di mano e fare canestro

**DESCRIZIONE:** Ci sono due file sulla metà campo una da fronte all'altra. I giocatori di entrambe le file corrono verso la metà campo palleggiando con la mano destra. Arrivati al centro campo fanno un cambio di mano (frontale, sotto-gamba, dietro schiena, giro in palleggio) e vanno a tirare in arresto e tiro sulla linea del tiro libero.

**SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3006**

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

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