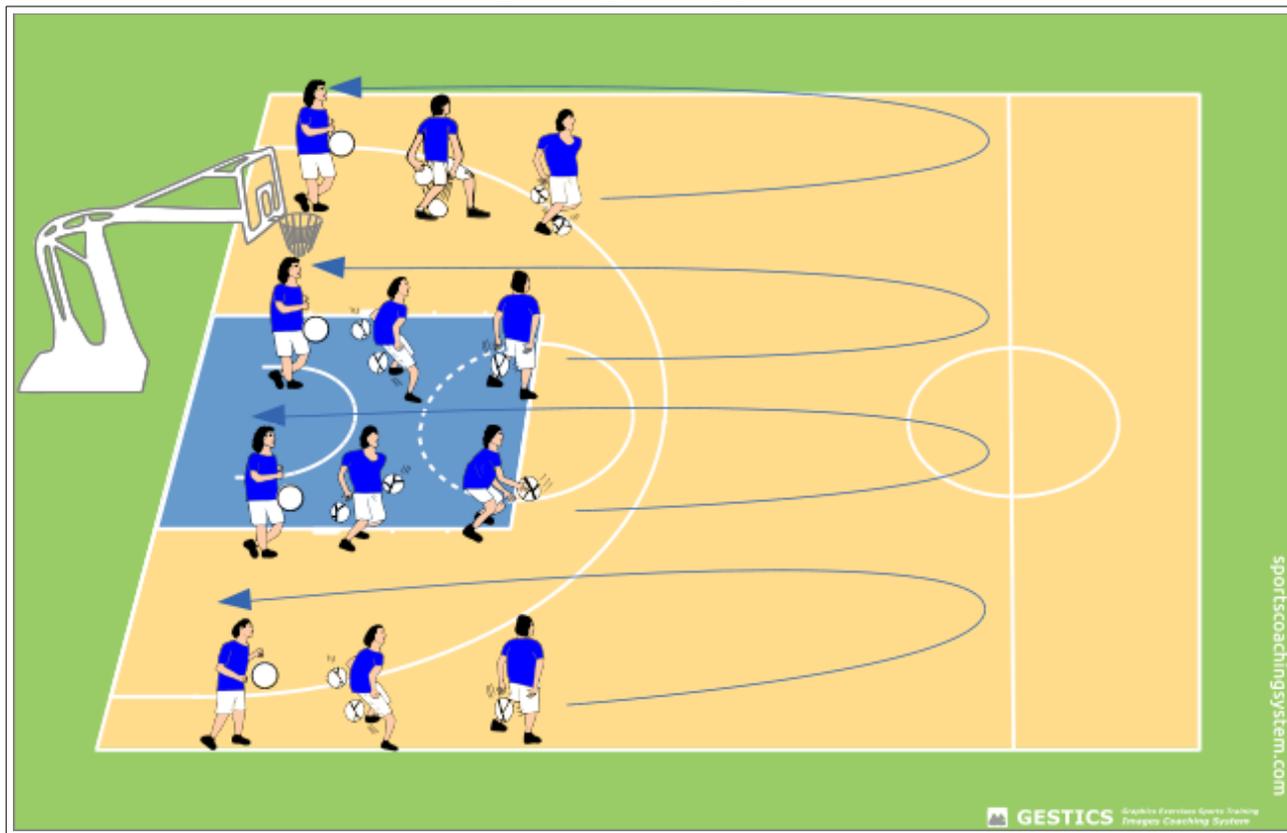


## Pallacanestro: diversi tipi di palleggio



N° 3063 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

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

**DESCRIZIONE:** i giocatori si dispongono in quattro file ognuno con un pallone.

Avanzano lentamente praticando diversi tipi di palleggi (crossover, frontale e laterale, dietro la schiena, sotto le gambe ecc...).

Giunti a metà campo con un cambio di mano e di direzione tornano, palleggiando, alla posizione iniziale di partenza.

**SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3063**

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallacanestro: palleggio