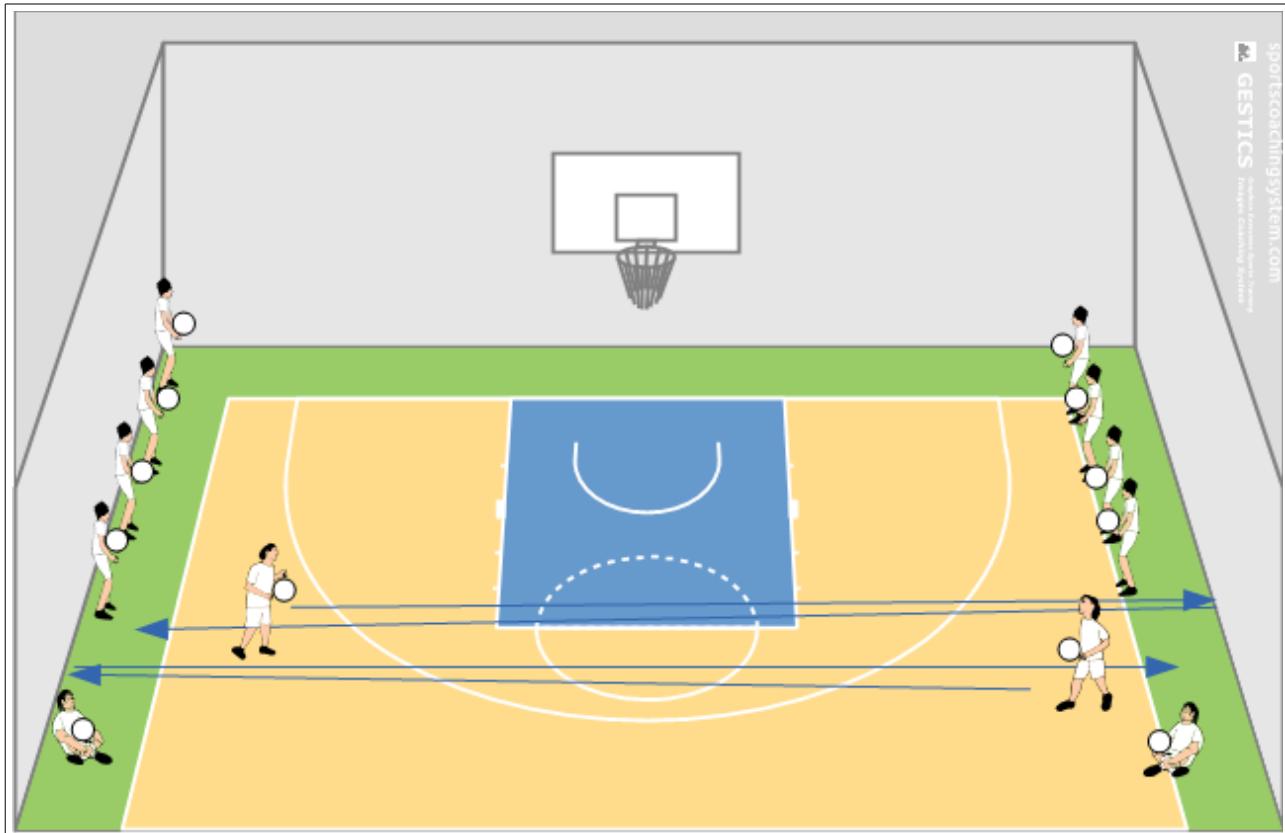


Pallacanestro: toccamuro



N° 3038 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](#)

DESCRIZIONE BREVE: i giocatori devono toccare il muro e mettersi a sedere quando il primo si è messo a sedere parte il secondo e così via.

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: 2 squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: correre più veloce degli altri

DESCRIZIONE: i giocatori sono divisi in due squadre.Ogni giocatore ha una palla.Il primo giocatore parte palleggiando fino al muro e poi, cambiando mano ritorna al proprio posto e si mette a sedere.Una volta seduto parte il secondo e così via.Vince la squadra che ha per prima tutti i giocatori a sedere

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3038

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) *preparazione alla pallacanestro: palleggio*