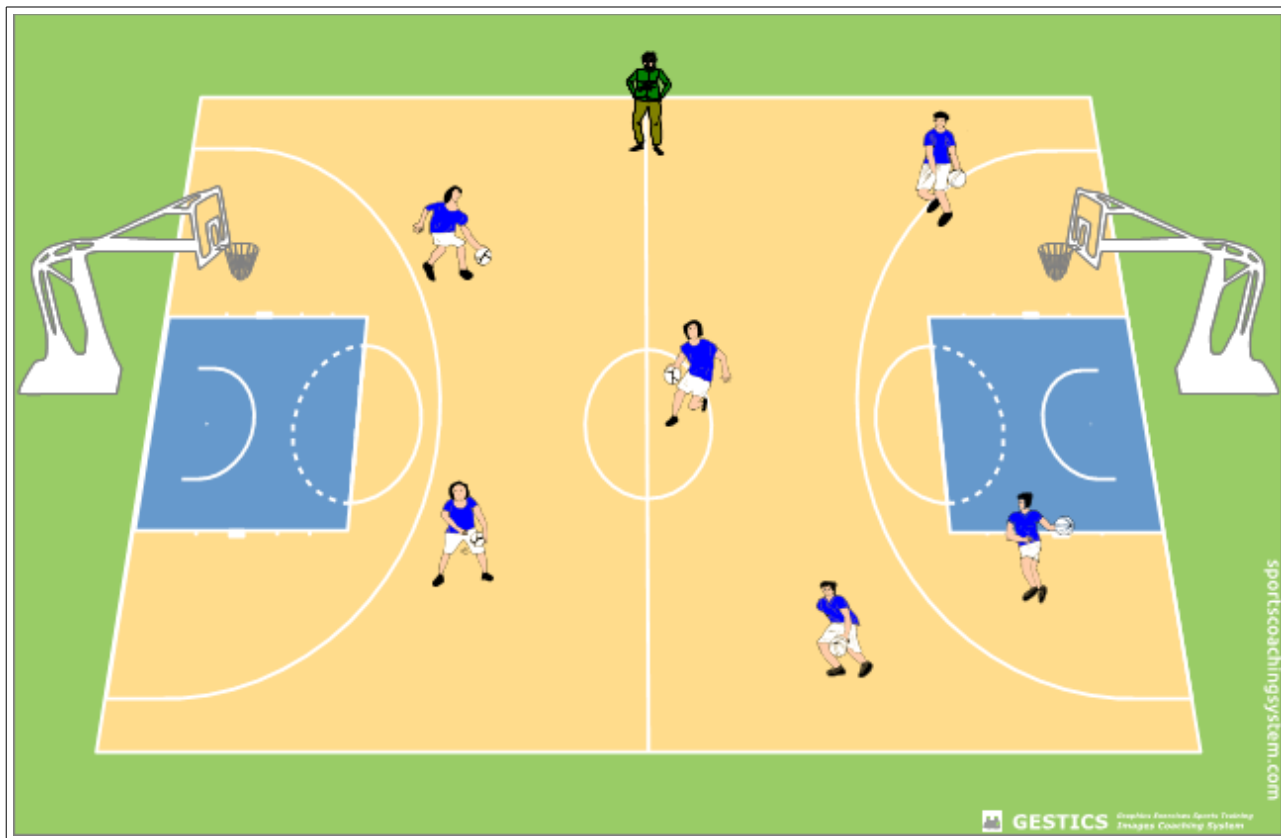


Pallacanestro: Il semaforo



N° 3043 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Ogni giocatore al comando dell'allenatore, fa l'esercizio richiesto

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: Seguire i comandi dell'allenatore

DESCRIZIONE: ogni giocatore ha un pallone. L'allenatore assegna al rosso il comando dell'arresto, al giallo il comando del palleggio dietro schiena, frontale o sottogamba a piacere e al blu il tiro. Quando lo urla ogni giocatore deve svolgere quanto richiesto.

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3043

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

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