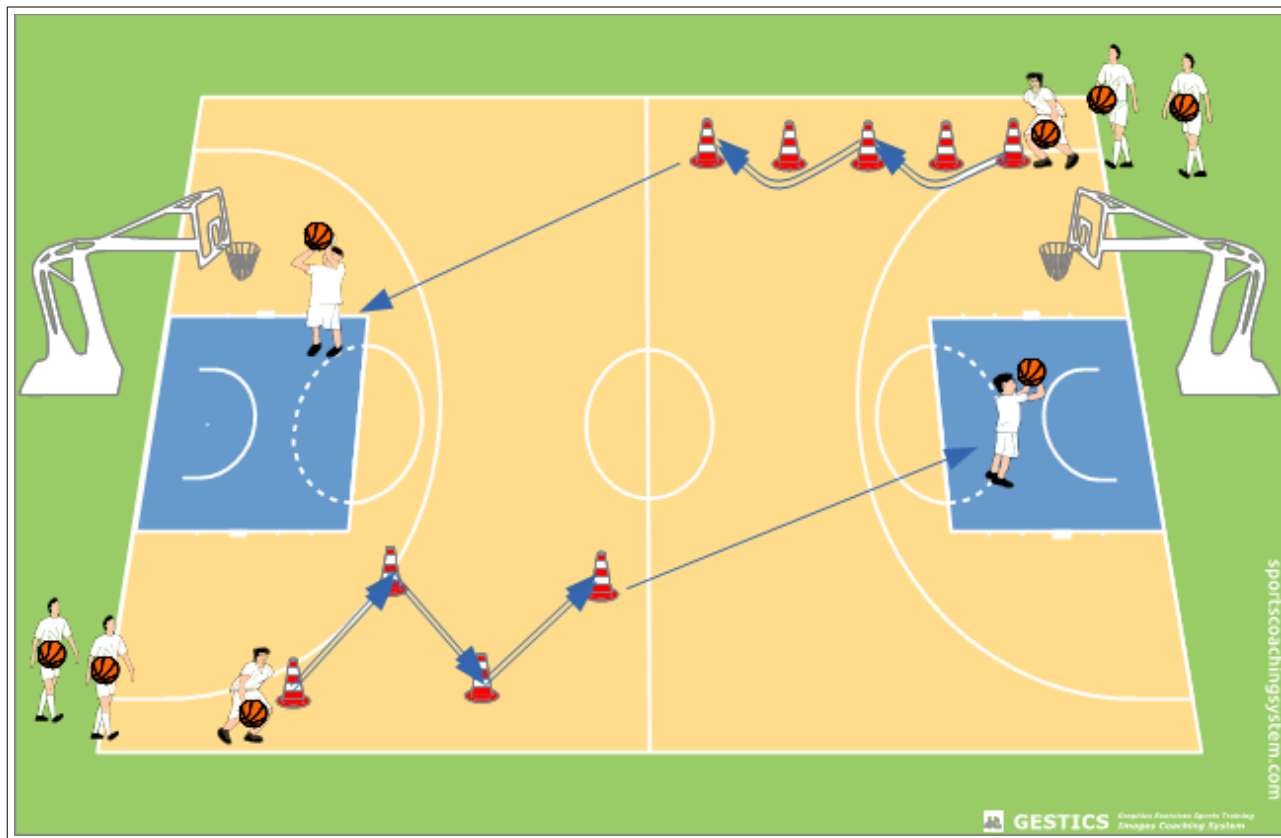


Pallacanestro: Mini-circuito con palleggi e tiro



N° 3002 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Slalom, scivolamenti con la palla e tiro.

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: controllo della palla e tiro a canestro

DESCRIZIONE: Il giocatore parte dalla fila nell'angolo destro del campo facendo lo slalom tra i birilli fino a metà campo e poi va a tirare in arresto e tiro. Si rimette in fila (in quella vicino al canestro in cui ha tirato). Fa lo slalom tra i birilli fino a metà campo e va a tirare in arresto e tiro.

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3002

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

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