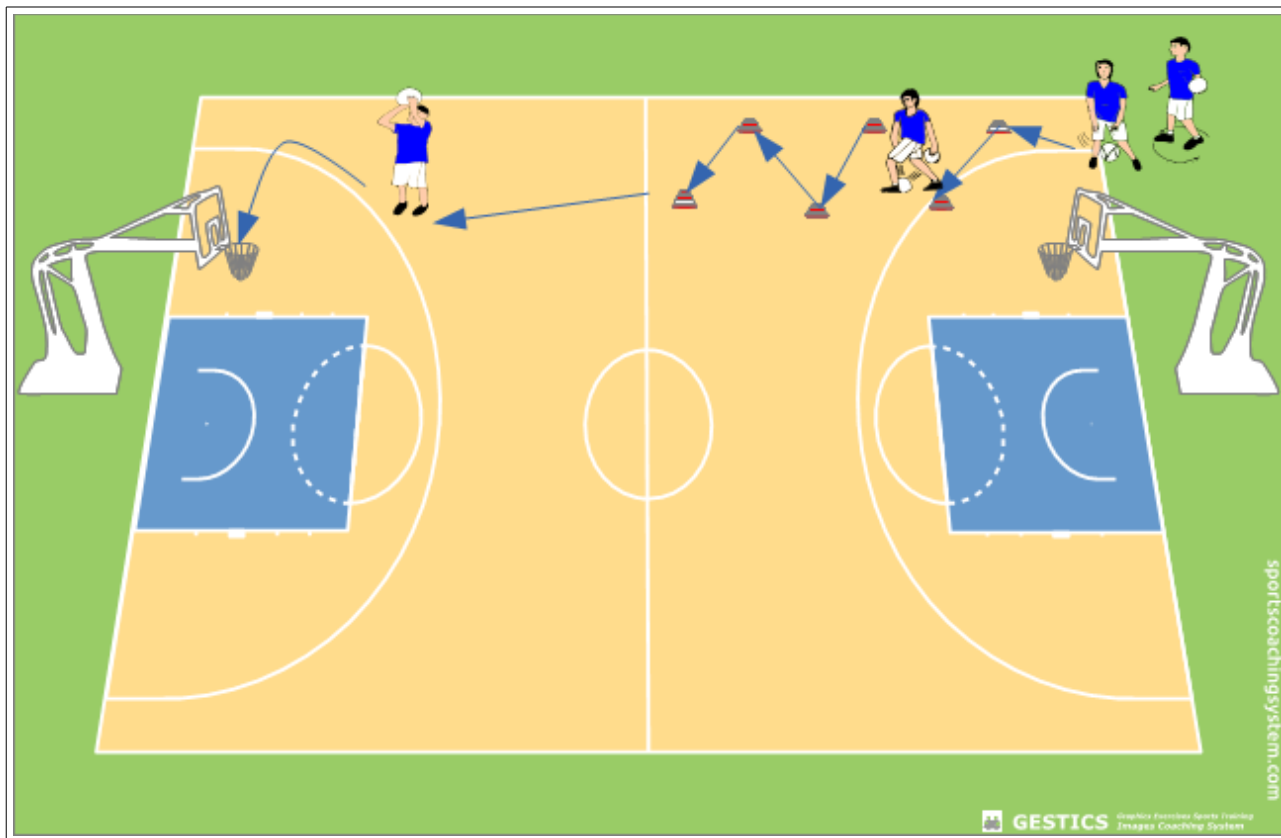


Pallacanestro: Slalom e tiro da tre



N° 3037 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: Si svolge lo slalom e dopo un arresto si tenta il tiro da tre

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: Fare canestro dalla distanza in velocità

DESCRIZIONE: Si fa una fila in fondo al campo davanti ai cinesini. Si inizia l'esercizio facendo lo slalom e continui cambi di mano a piacere (sotto gamba, dietro schiena, giro in palleggio e cambio frontale) a ogni cinesino. Arrivati a centro campo, si fa uno scatto e ci si arresta sui tre punti dove si tira in sospensione

SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3037

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

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