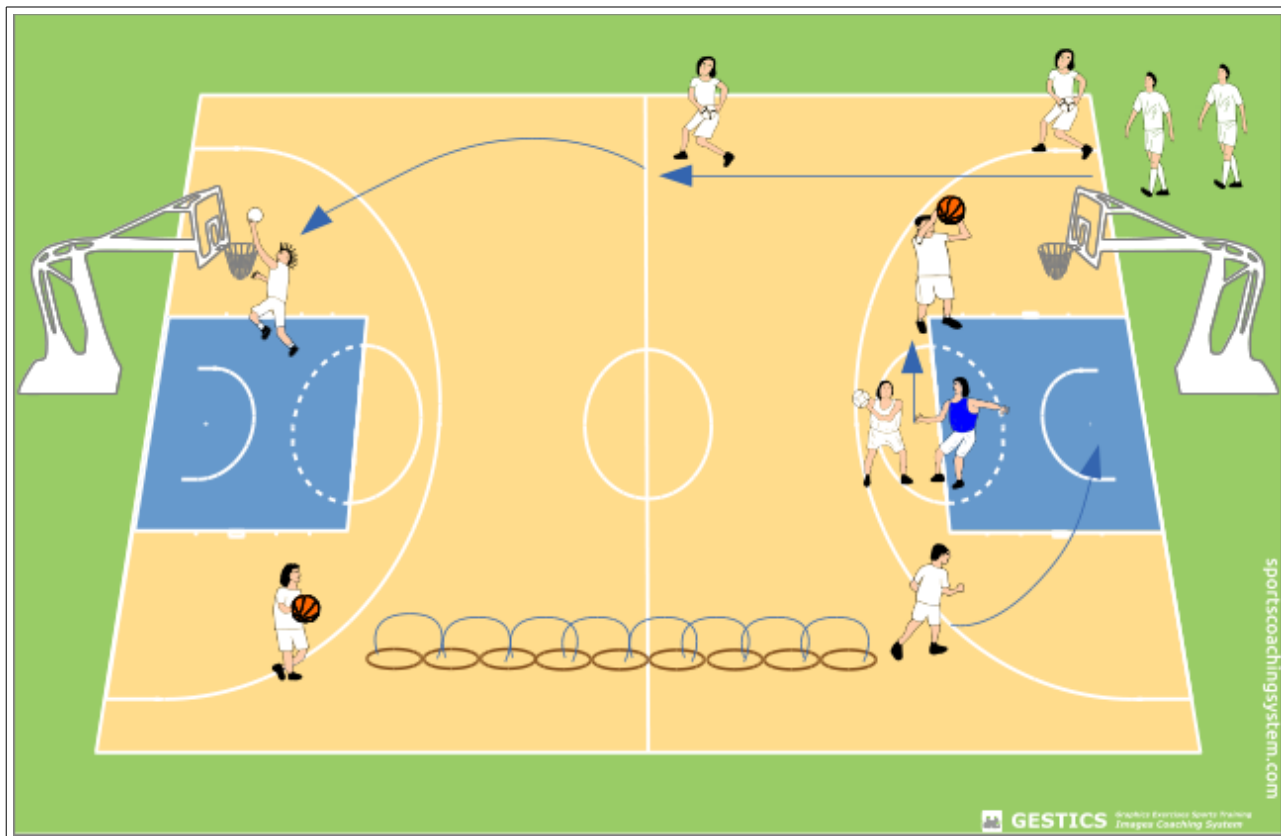


Pallacanestro: mini-circuito con saltelli e 1 vs 1



N° 3036 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: correre lungo tutto il lato lungo del campo girando il pallone dietro la schiena e saldare a tirare in terzo tempo. Saltellare tra i cerchi e fare uno contro uno

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: i giocatori partono in una fila e il primo parte facendo tutto il campo a corsa girandosi il pallone dietro la schiena e va a tirare a canestro in terzo tempo.

Dopodiché saltella dentro i cerchi palleggiando e va a fare uno contro uno con l'allenatore che lo aspetta sotto il canestro

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3036

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

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