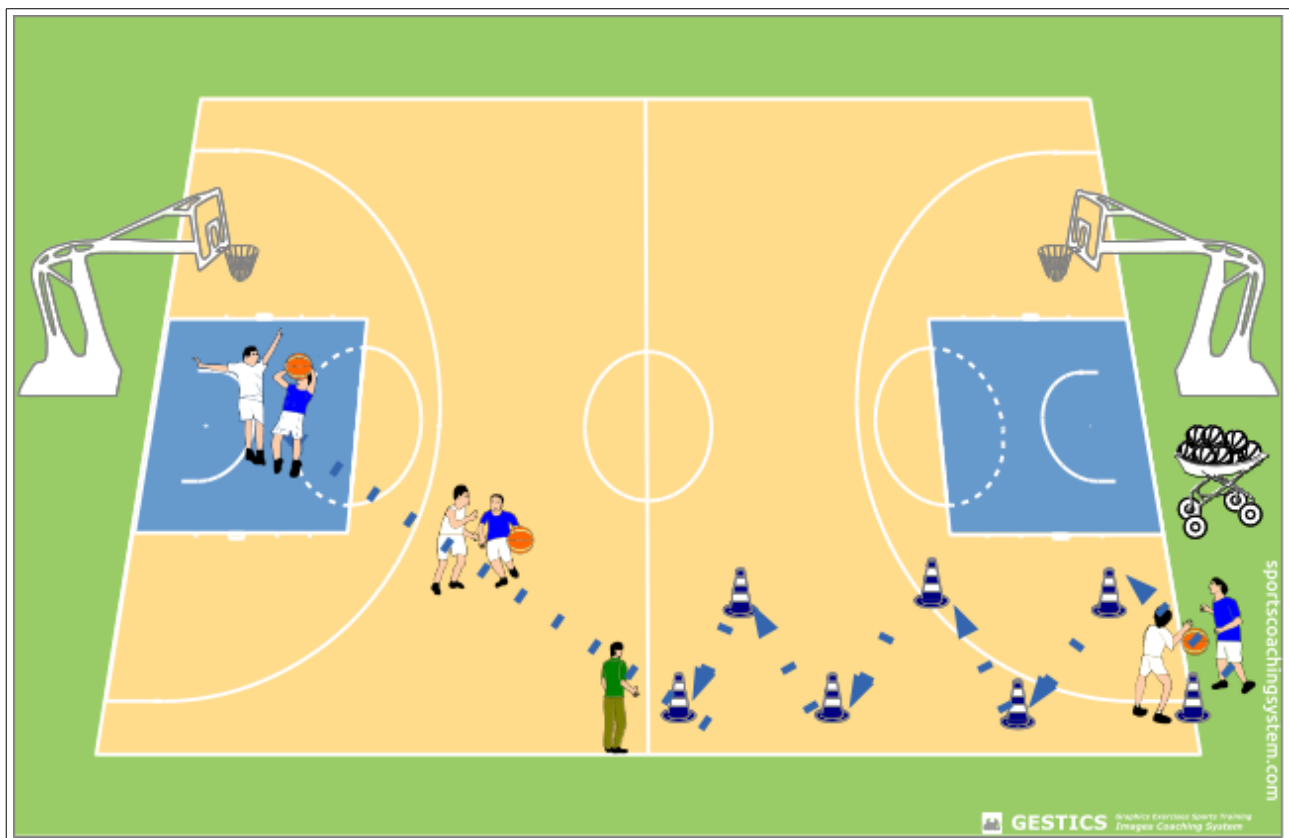


## Pallacanestro: percorso con cambio di mano, saltare l'avversario e tiro a canestro



N° 3070 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** correre lungo tutto il lato lungo del campo cambiando mano ad ogni birillo, saltare a tirare in terzo tempo con un giocatore in difesa sotto canestro

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

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

**SCOPO DEL GIOCO:** fare canestro superando anche il difensore

**DESCRIZIONE:** i giocatori sono in una fila e il primo parte facendo tutto il campo da un birillo all'altro, cambiando mano a cicun birillo. Alla fine dei birilli trova un giocatore in difesa. Deve cercare di superarlo facendo canestro

**SCHEDE TECNICHE DI GIOCO - Esercizio N° 3070**

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

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