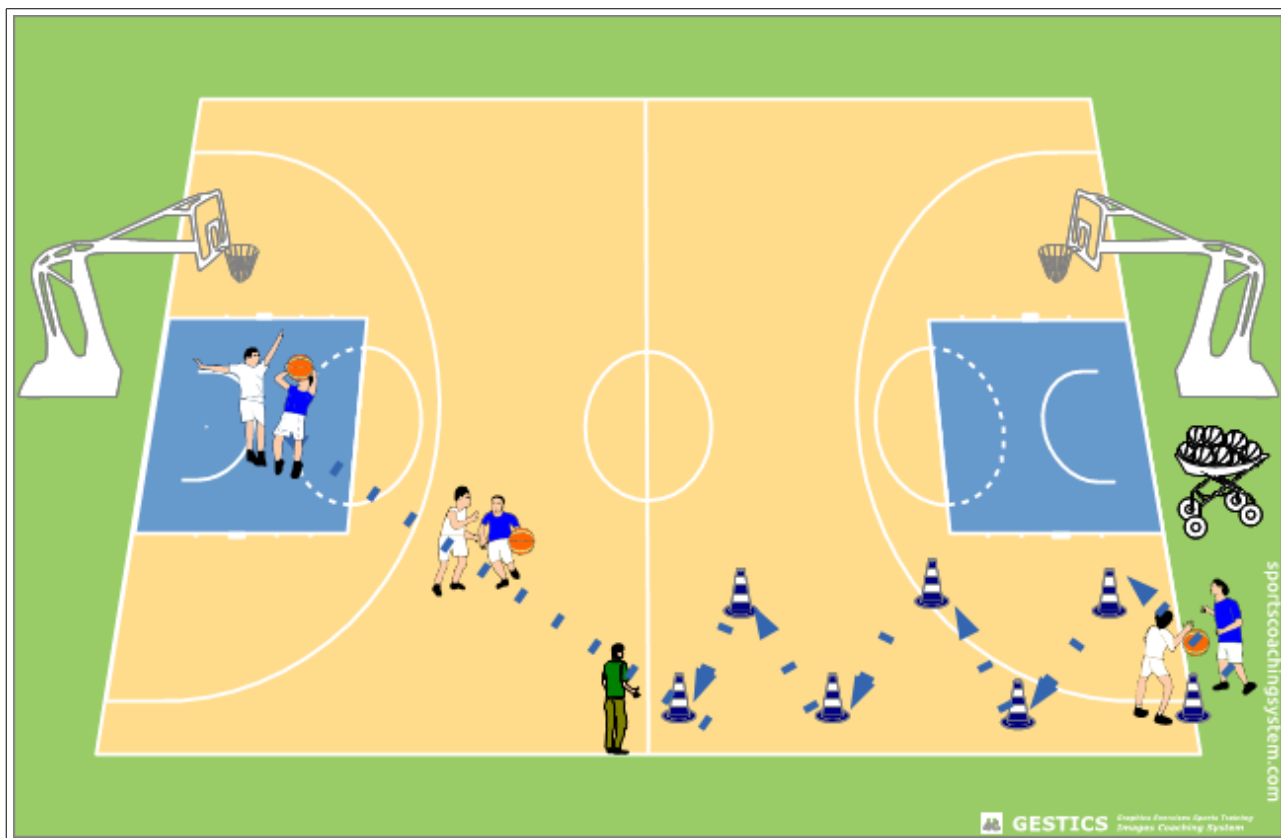


Pallacanestro: scivolamenti e cambi di mano con difensore e uno vs uno



N° 3028 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: slalom e uno vs uno

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: sia a squadre che no

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

SCOPO DEL GIOCO: battere l'avversario e fare canestro

DESCRIZIONE: Il giocatore parte da una fila in fondo al campo, fa lo slalom tra i birilli con la difesa che fa gli scivolamenti. Arrivati a metà campo il giocatore con la palla attacca verso il canestro e il difensore difende.

SCHEDE TECNICHE DI GIOCO - Esercizio N° 3028

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

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