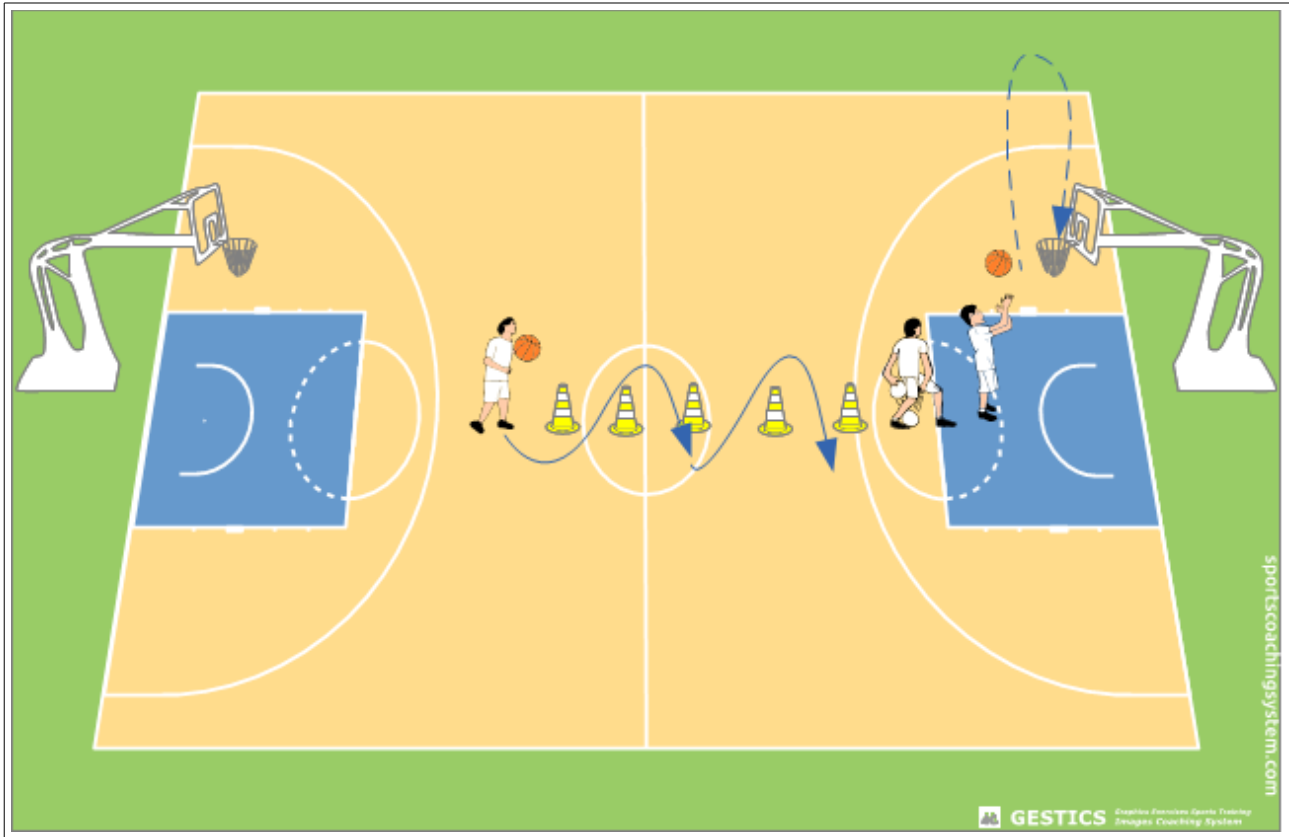


## Pallacanestro: slalom, sottogamba e tiro



N° 3012 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

**DESCRIZIONE BREVE:** fare lo slalom e tirare a canestro

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

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

**SCOPO DEL GIOCO:** controllo della palla e fare canestro

**DESCRIZIONE:** un giocatore prende la palla e fa lo slalom tra i cinesini con palleggio alternato. Quando ha finito lo slalom fa un arresto a due tempi, fa il cambio di mano sottogamba e tira, cercando di fare canestro.

**SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3012**

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

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