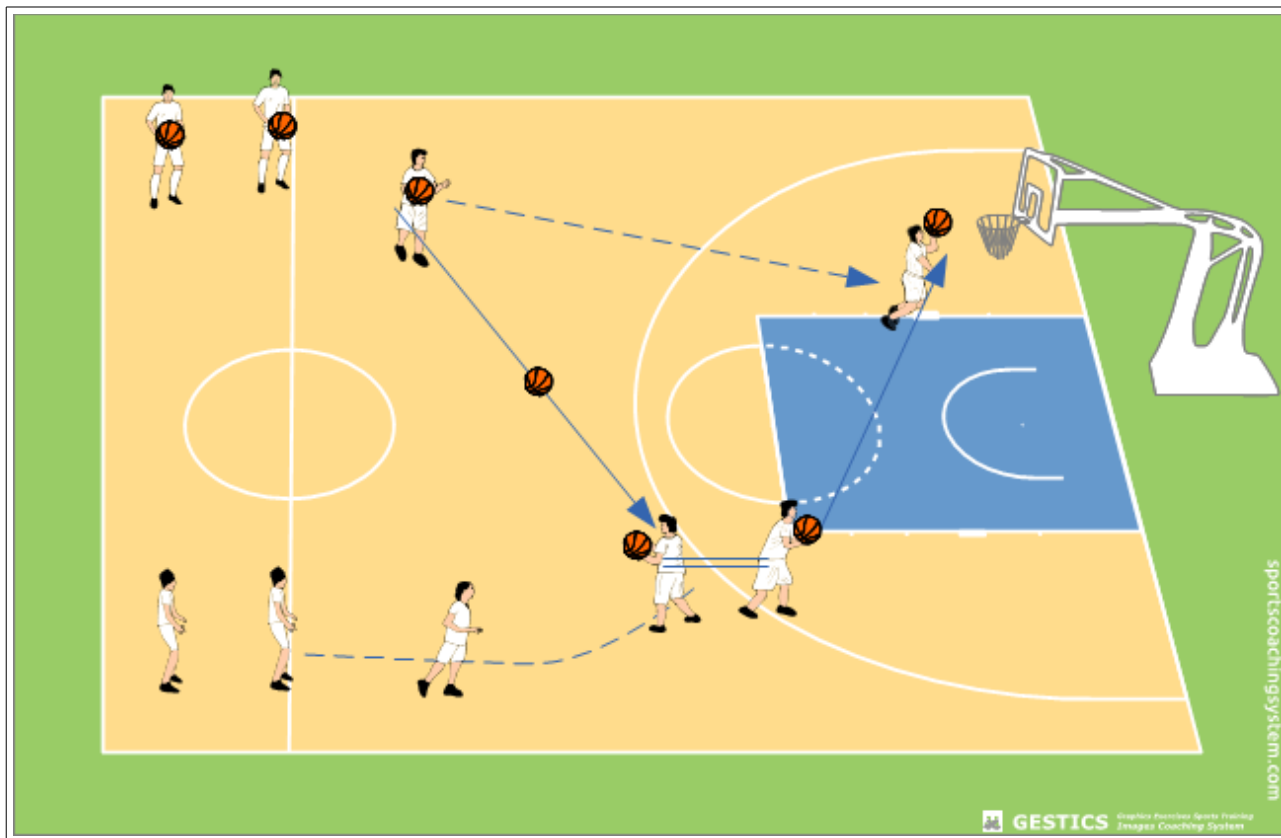


Pallacanestro: Dai e vai e tiro



N° 3004 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: Dai e vai e tiro

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: passaggio e fare canestro

DESCRIZIONE: Ci sono due file a metà campo, una con la palla e una senza. Il giocatore A con la palla passa la palla al giocatore B senza palla che sta correndo verso la linea dei tre punti. Dopo aver passato la palla al giocatore B, il giocatore A corre verso l'area dei tre secondi (area blu) e riceve la palla dal giocatore B che va a concludere in terzo tempo.

SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3004

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

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