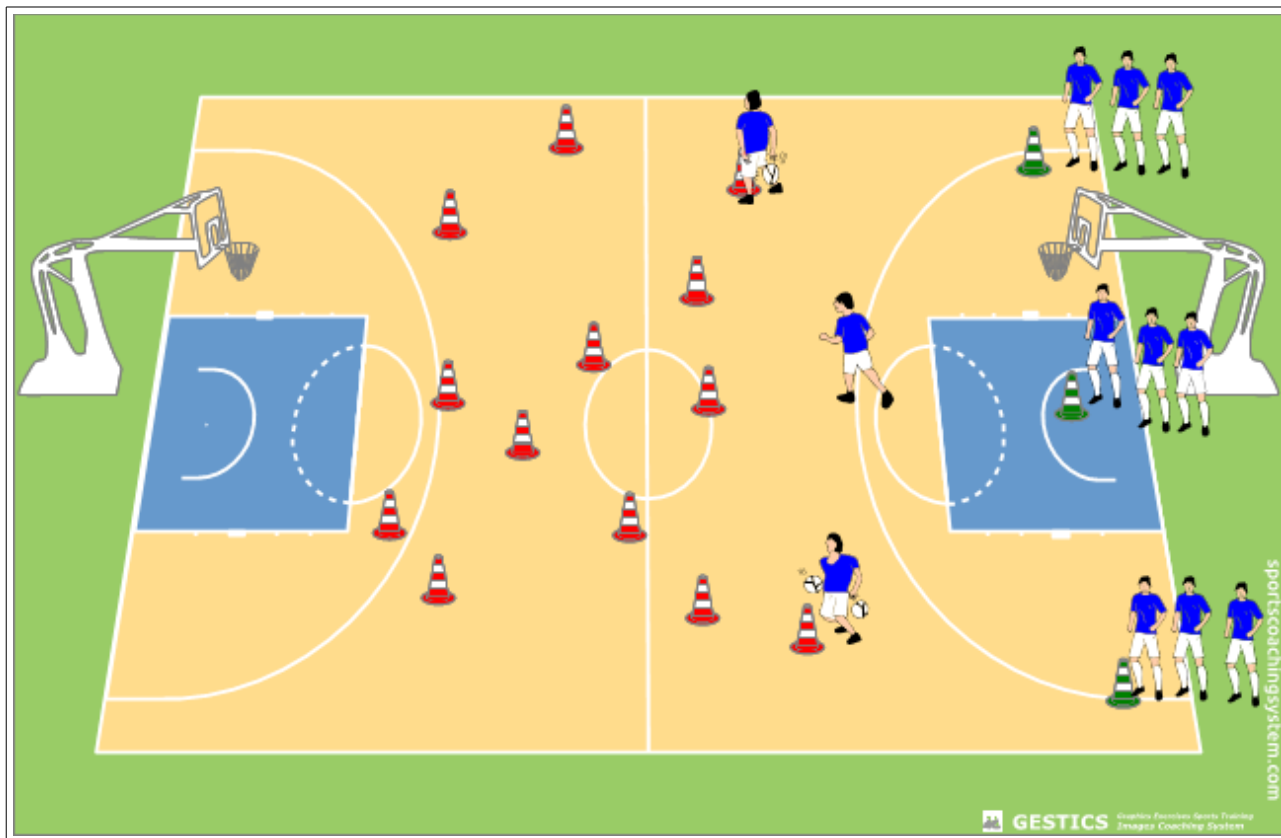


Pallacanestro: cambio di mano e birilli



N° 3026 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: minimo tre cambi di mano e andare a tirare al canestro.

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: 3 squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: fare canestro e arrivare a 30 canestri

DESCRIZIONE: Ci sono tre file poste su fondo campo, al segno dell'allenatore i primi tre giocatori partono e fanno minimo tre cambi di mano (frontale, dietro schiena, sottogamba e giro in palleggio) davanti ai birilli e vanno a tirare a canestro (un solo tentativo), ritornano in fila eseguendo ugualmente l'esercizio. Il giocatore in fila parte quando il primo giocatore ha tirato per la seconda volta. La squadra che arriva prima a trenta canestri vince.

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3026

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

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