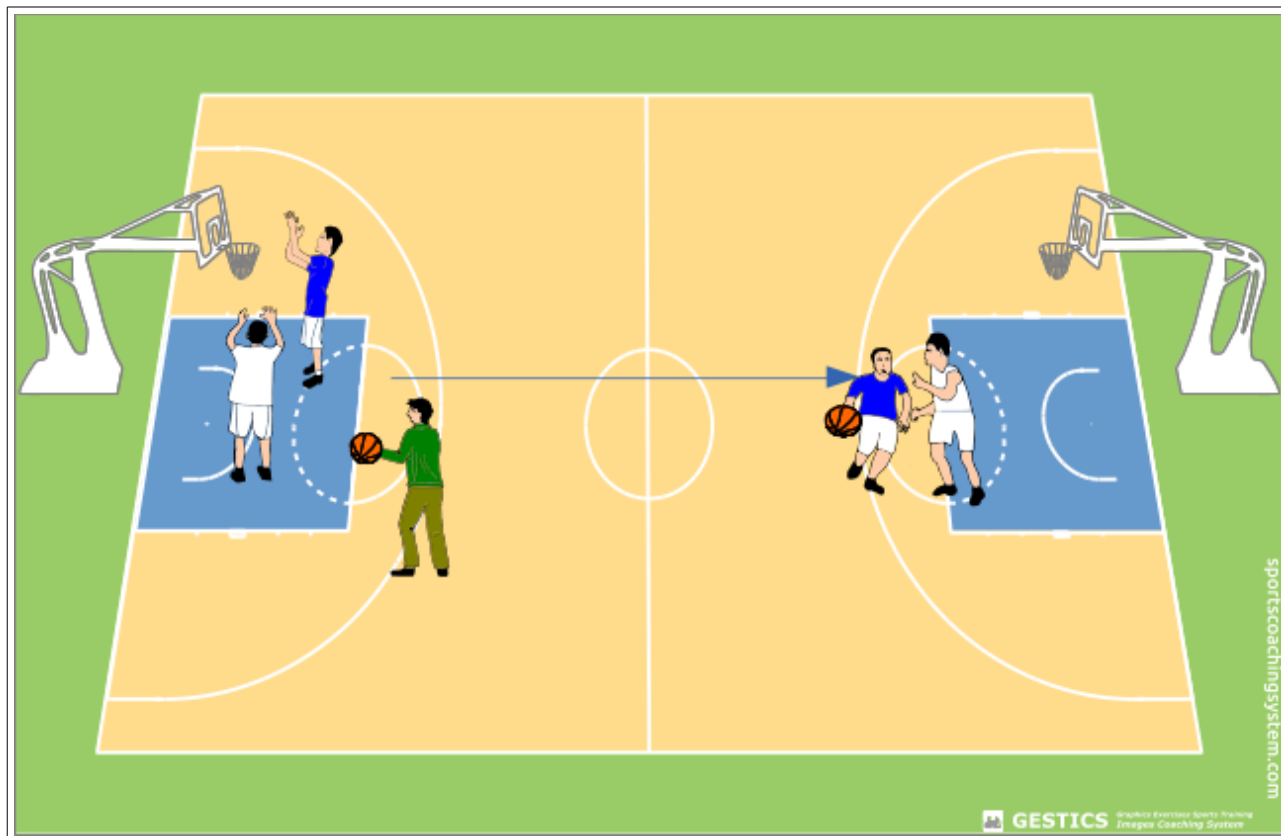


Pallacanestro: Rimbalzoe e uno contro uno



N° 3025 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Prendere il rimbalzo prima del compagno e attaccare il canestro opposto

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: Saltare per prendere il rimbalzo e battere l'avversario

DESCRIZIONE: Si fanno delle coppie. La prima coppia si dispone sotto canestro e aspetta che l'allenatore tiri la palla contro il tabellone. dopodichè chi prende il rimbalzo attacca al canestro avversario e tenta di battere il difensore ovvero il suo compagno che non ha preso il rimbalzo.

SCHEDE TECNICHE DI GIOCO - Esercizio N° 3025

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

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