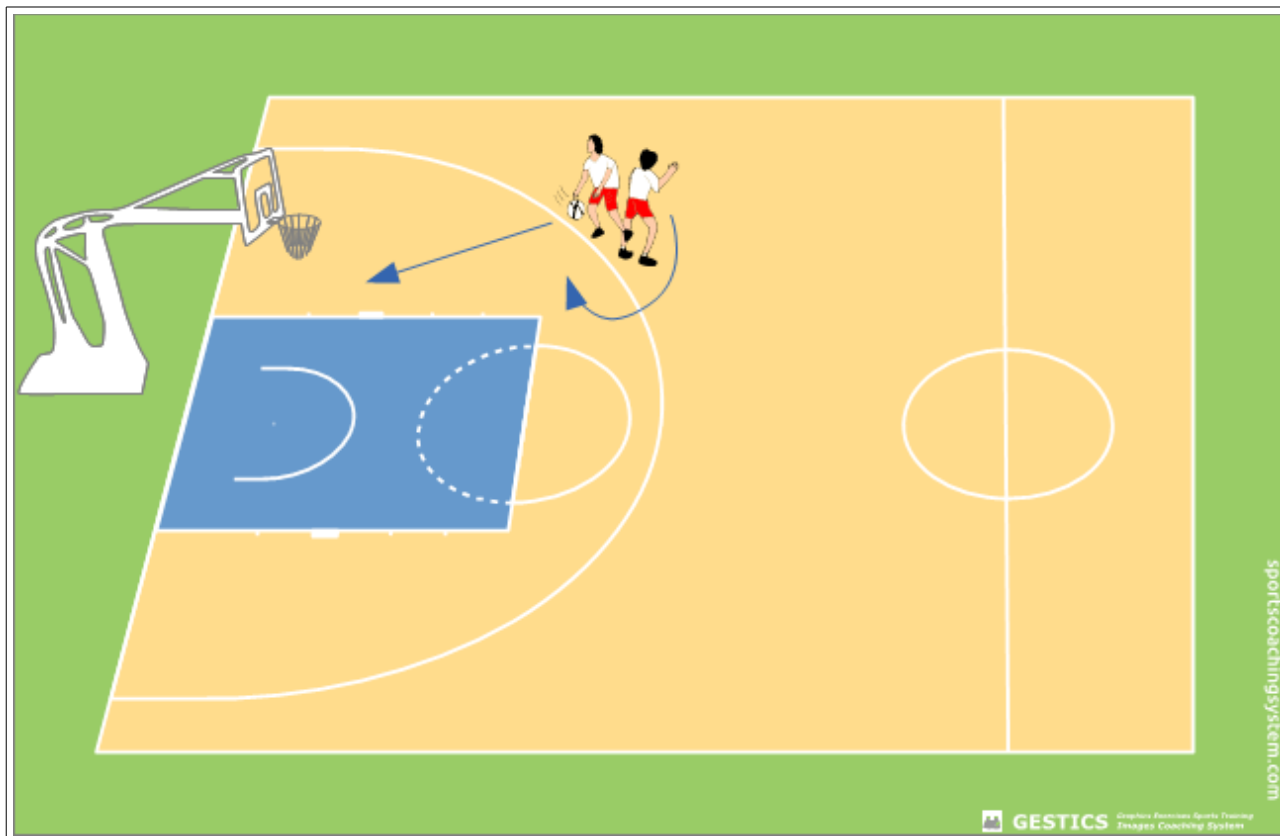


Pallacanestro: Uno contro uno



N° 3051 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: Due giocatori fanno un uno contro uno e la difesa deve recuperare l'attacco in vantaggio.

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: Recuperare l'attacco

DESCRIZIONE: Una coppia di giocatori si posiziona sulla linea dei tre punti con un pallone. Il giocatore con il pallone si mette con i piedi a canestro e il difensore si mette vicino all'attaccante girato di spalle. Quando l'attaccante parte il difensore deve girarsi e recuperare il giocatore con la palla che tenta il tiro.

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3051

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

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