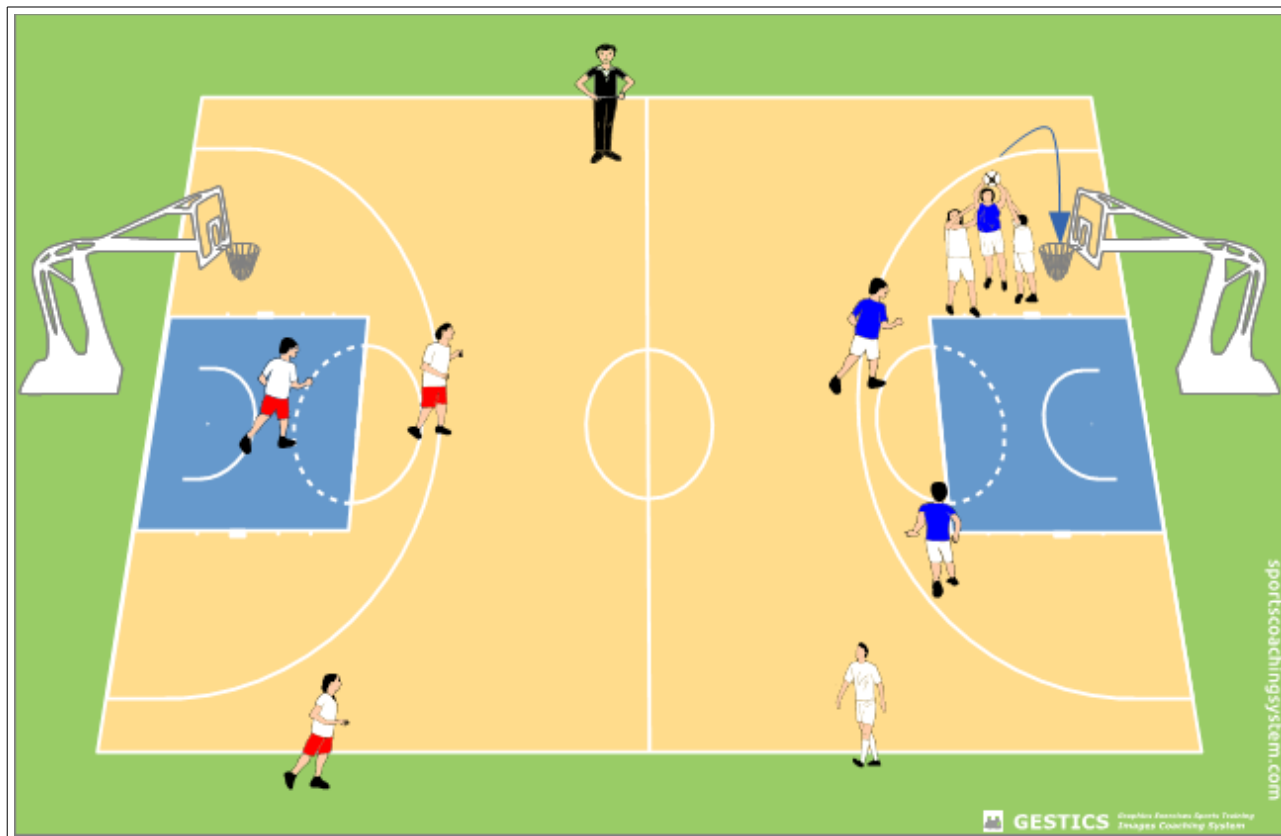


Pallacanestro: tre contro due



N° 3044 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: tre squadre si sfidano (la difesa ha due giocatori/ l'attacco ne ha tre)

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: 3 squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: difendere attaccare e fare canestro

DESCRIZIONE: Si posizionano un terzetto sulla metà campo, due coppie di persone sui due tiri liberi e due giocatori fuori dal campo. La squadra centrale attacca e il primo duetto difende. Al canestro o al rimbalzo riparte la difesa con l'aiuto che precedentemente era fuori dal campo. Si svolge lo stesso esercizio dall'altra parte così che diventi un'esercizio a catena.

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3044

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallacanestro: gioco globale