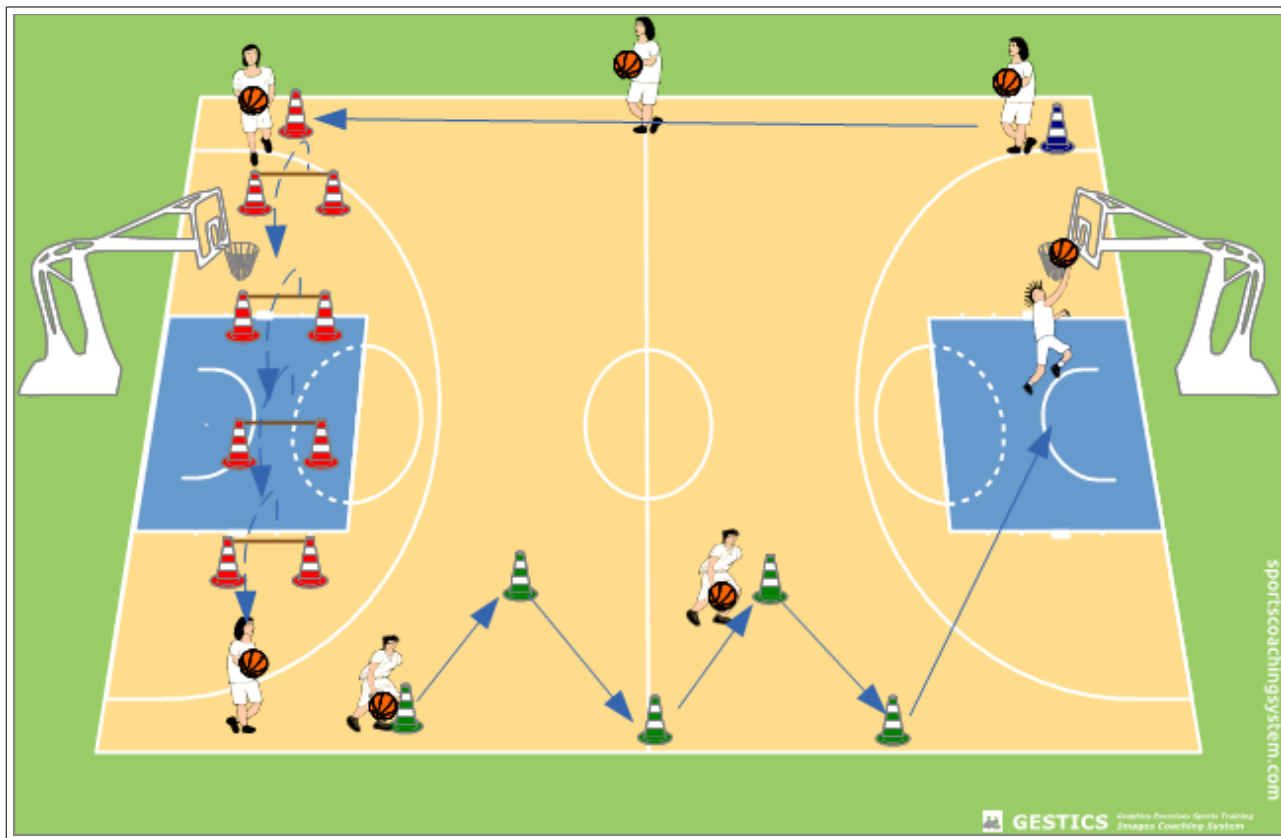


## Pallacanestro: circuito di controllo del palleggio



N° 3016 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** palleggio, salti e scivolamenti

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

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

**SCOPO DEL GIOCO:** controllo del palleggio

**DESCRIZIONE:** un giocatore parte dal birillo blu e corre palleggiando fino al birillo rosso davanti a lui. Cambia mano e salta li ostacoli. Dopo aver terminato di saltare si dirige verso i birilli verdi e fa li scivolamenti e va a tirare.

**SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3016**

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallacanestro: palleggio