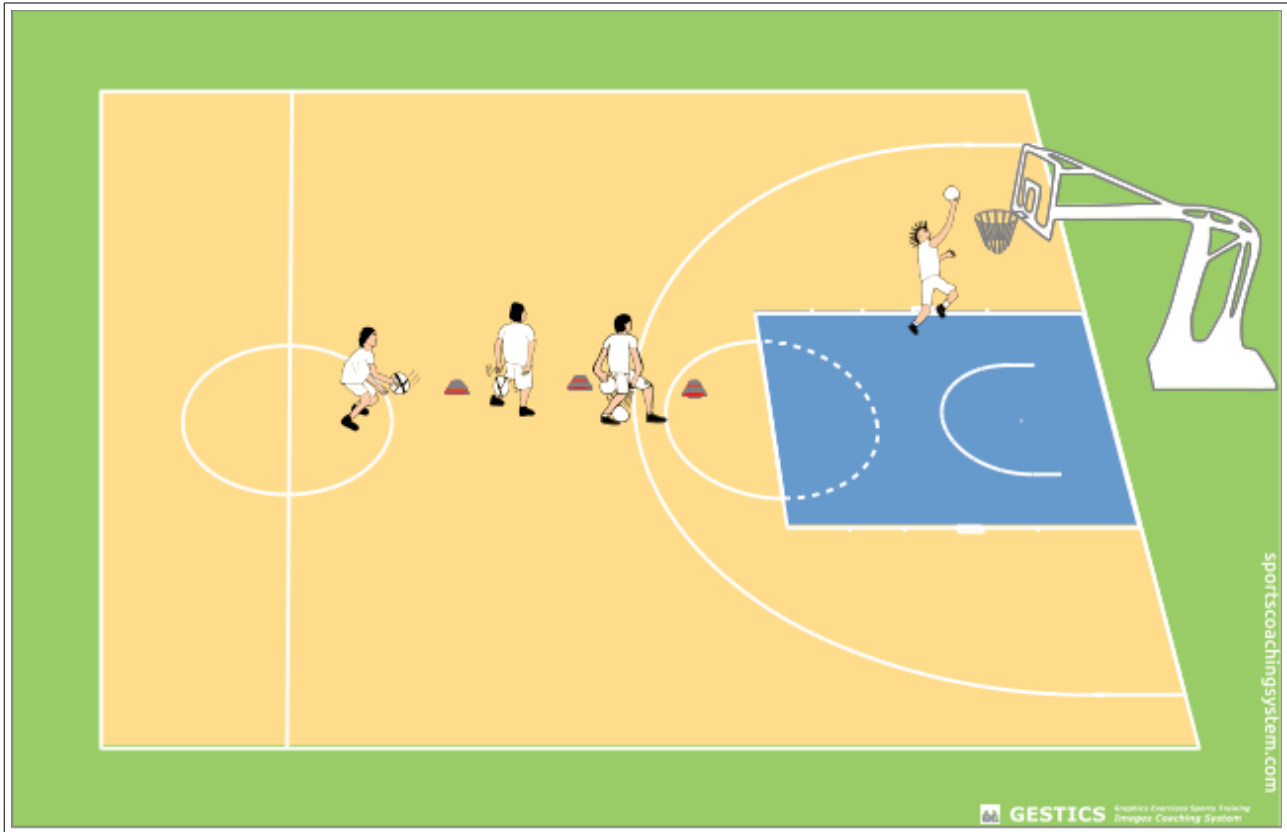


Pallacanestro: percorso ad ostacoli



N° 3067 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

DESCRIZIONE: il giocatore deve superare i cinesini effettuando vari cambi di mano: crossover, dietro la schiena e sotto le gambe per poi infine appoggiare a canestro

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3067

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallacanestro: palleggio