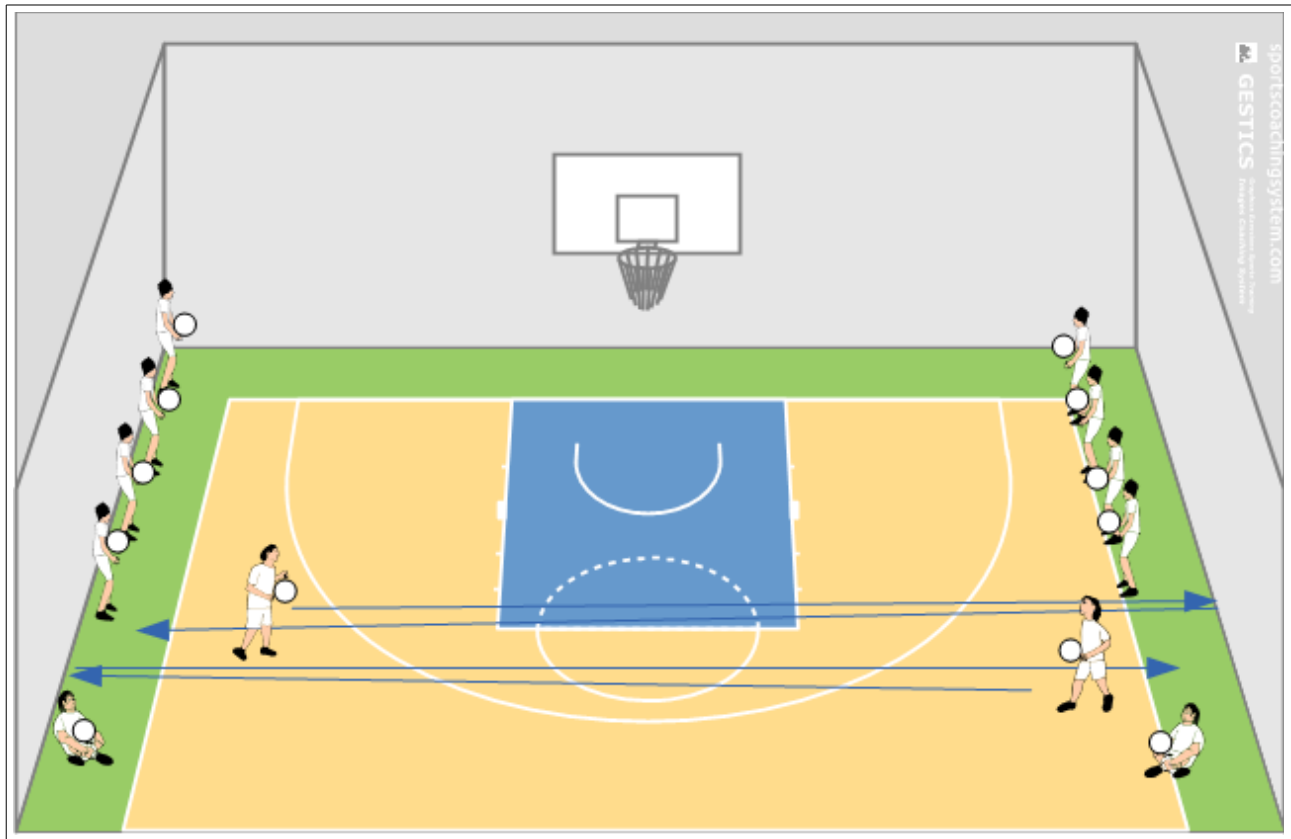


## Pallacanestro: toccamuro



N° 3038 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

**DESCRIZIONE BREVE:** i giocatori devono toccare il muro e mettersi a sedere quando il primo si è messo a sedere parte il secondo e così via.

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** 2 squadre

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

**SCOPO DEL GIOCO:** correre più veloce degli altri

**DESCRIZIONE:** i giocatori sono divisi in due squadre. Ogni giocatore ha una palla. Il primo giocatore parte palleggiando fino al muro e poi, cambiando mano ritorna al proprio posto e si mette a sedere. Una volta seduto parte il secondo e così via. Vince la squadra che ha per prima tutti i giocatori a sedere

**SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3038**

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

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