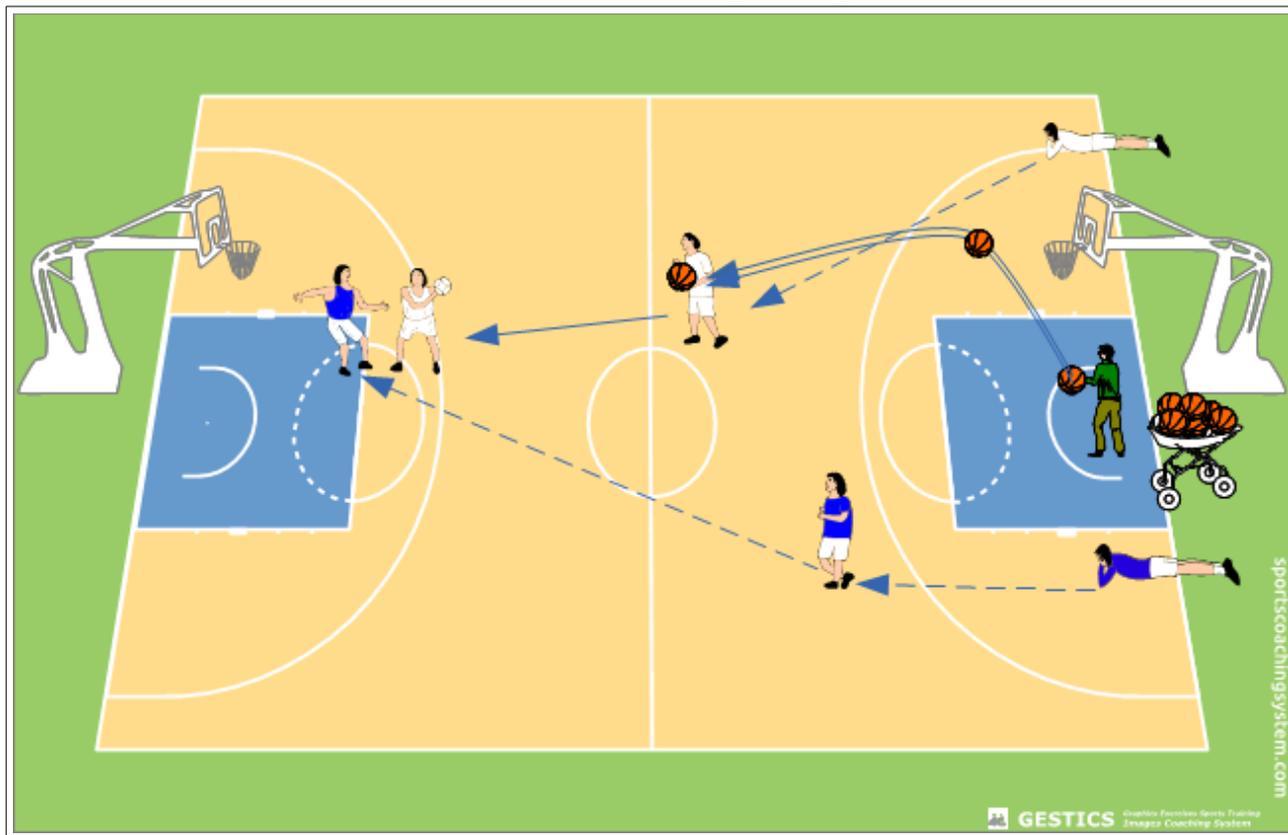


Pallacanestro: uno vs uno con recupero palla



N° 3022 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: allenatore lancia la palla e i giocatori fanno uno vs uno

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: prendere la palla, battere la difesa e fare canestro

DESCRIZIONE: ci sono due file a fondo campo. I primi della fila si sdraiano per terra a pancia sotto (può sedersi, girarsi di spalle, sdaiarsi a pancia sopra ecc...). quando la palla lanciata dall'allenatore tocca terra i giocatori si alzano e "lottano" per recuperare la palla. Il giocatore che prende la palla va a tirare al canestro davanti a loro mentre l'altro difende. Ritornano in fila e restituiscono il pallone all'allenatore

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3022

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallacanestro: palleggio; 2) preparazione alla pallacanestro: dribbling