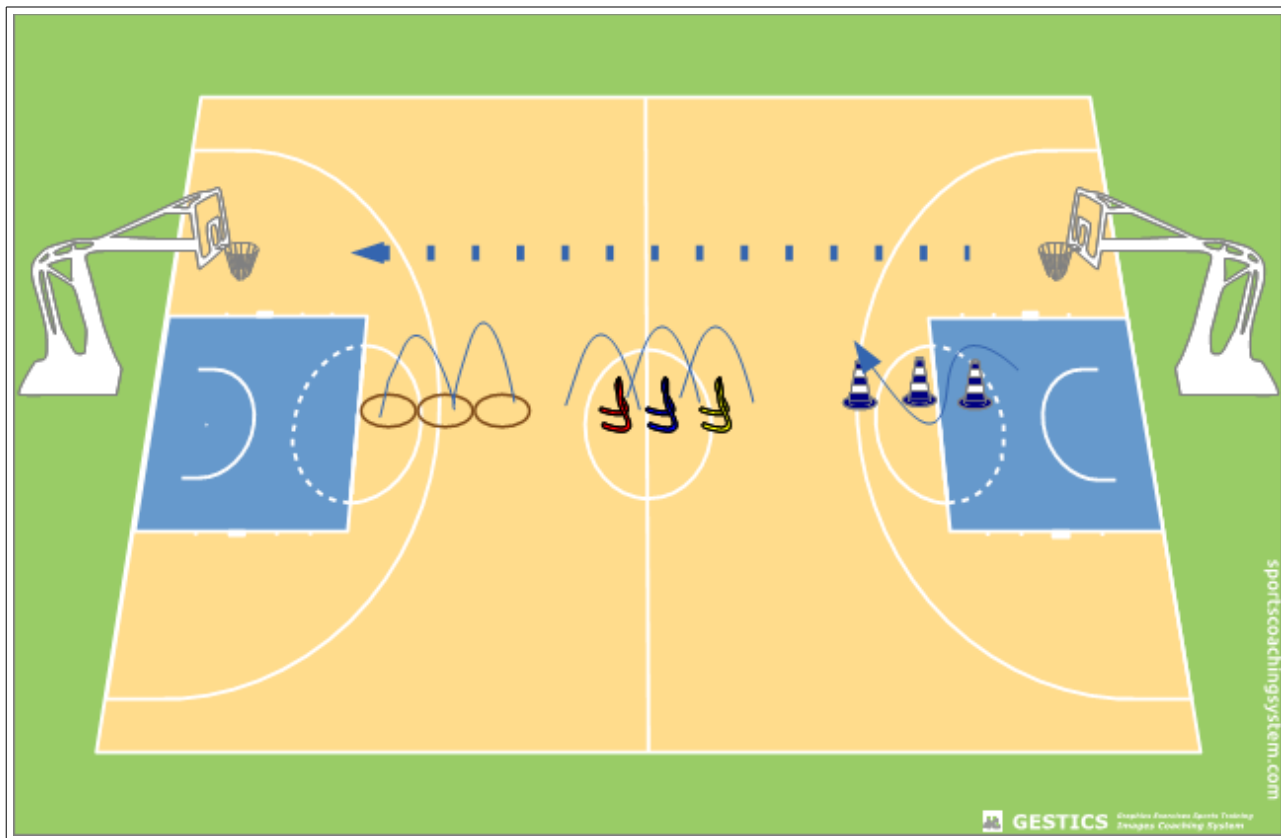


Pallacanestro: Minicircuito



N° 3031 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: Svolgere il circuito e fare canestro

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: Fare il circuito in poco tempo

DESCRIZIONE: Si parte facendo lo slalom intorno ai birilli, poi si salta fermando il palleggio gli ostacoli e infine si fa il terzo tempo mettendo i piedi nei cerchi.

SCHEDE TECNICHE DI GIOCO - Esercizio N° 3031

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

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