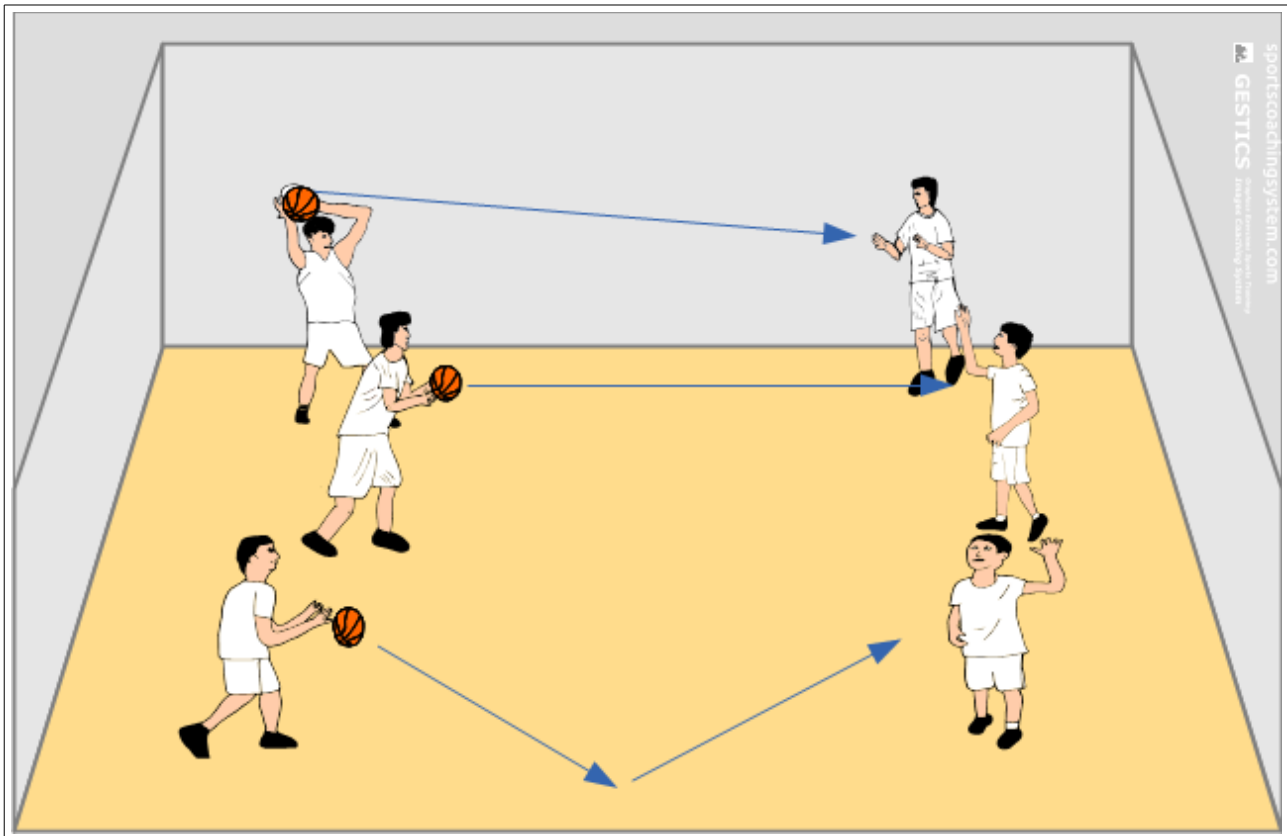


Pallacanestro: Passaggi vari



N° 3055 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscouchingsystem.com) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscouchingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: Si fanno passaggi di vari tipi con un compagno

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: Fare passaggi migliori

DESCRIZIONE: Si formano delle coppie che si posizionano sparse per il campo. Per 3 minuti fanno passaggi dal petto. Passati i minuti ne fanno altri 3 con passaggi battuti a terra e infine per altri tre minuti passaggi da sopra la testa.

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3055

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallacanestro: passaggio