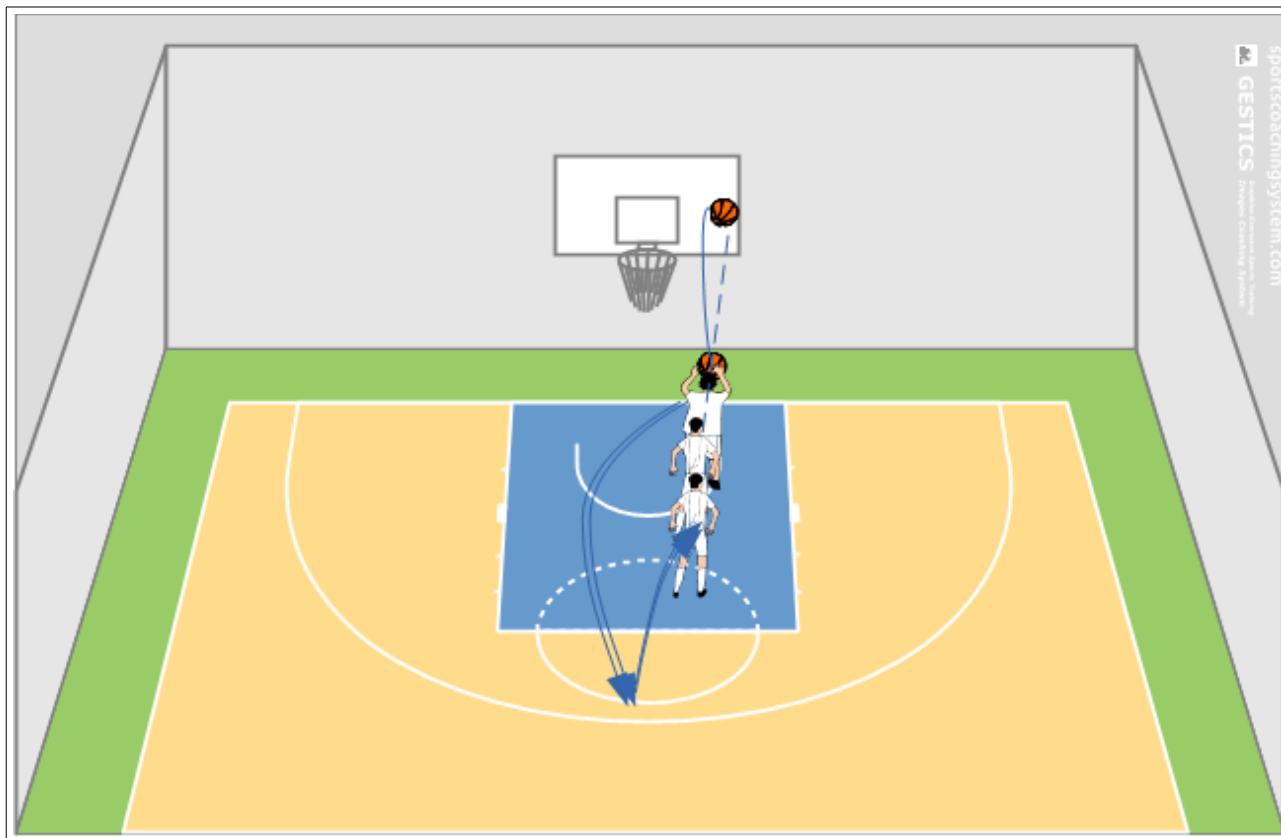


# Pallacanestro: rimbalzo



N° 3010 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Rimbalzo e torno in fila.

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

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

**SCOPO DEL GIOCO:** prendere il rimbalzo

**DESCRIZIONE:** I giocatori partono in fila da sopra lo "smile". Il primo giocatore ha la palla e la fa battere sul tabellone, il giocatore dietro prende il rimbalzo e ripete l'azione del giocatore prima. Dopo aver lanciato la palla torna in fila.

**CONSIGLI:** tenere la palla alta dopo aver preso il rimbalzo e saltare

**SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3010**

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

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