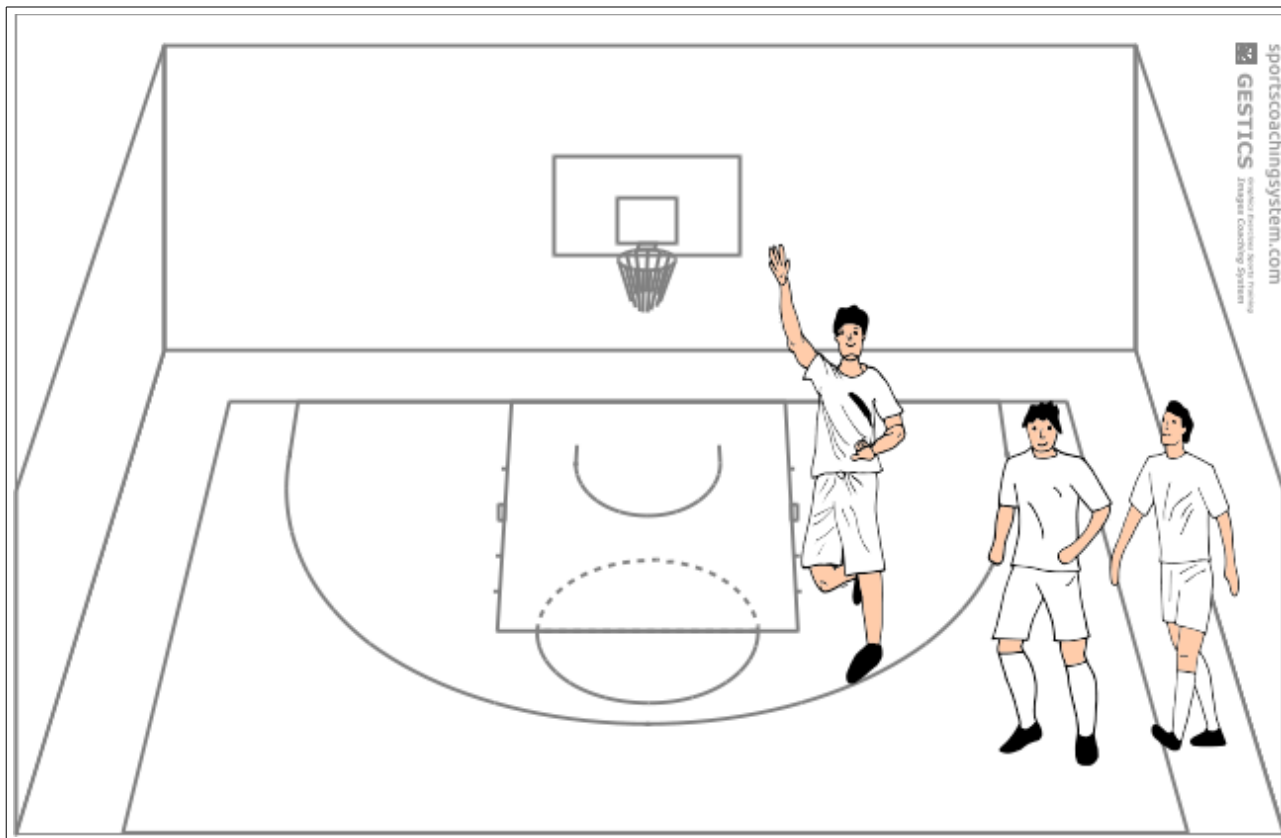


## Pallacanestro: Salto per toccare la retina



N° 3021 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportscoachingsystem.com) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** Fare un salto per toccare la retina del canestro

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

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

**SCOPO DEL GIOCO:** Saltare più in alto

**DESCRIZIONE:** Fare una fila a centro campo. Partire in corsa e fare un salto in alto e il lungo per toccare la retina del canestro

**SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3021**

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

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