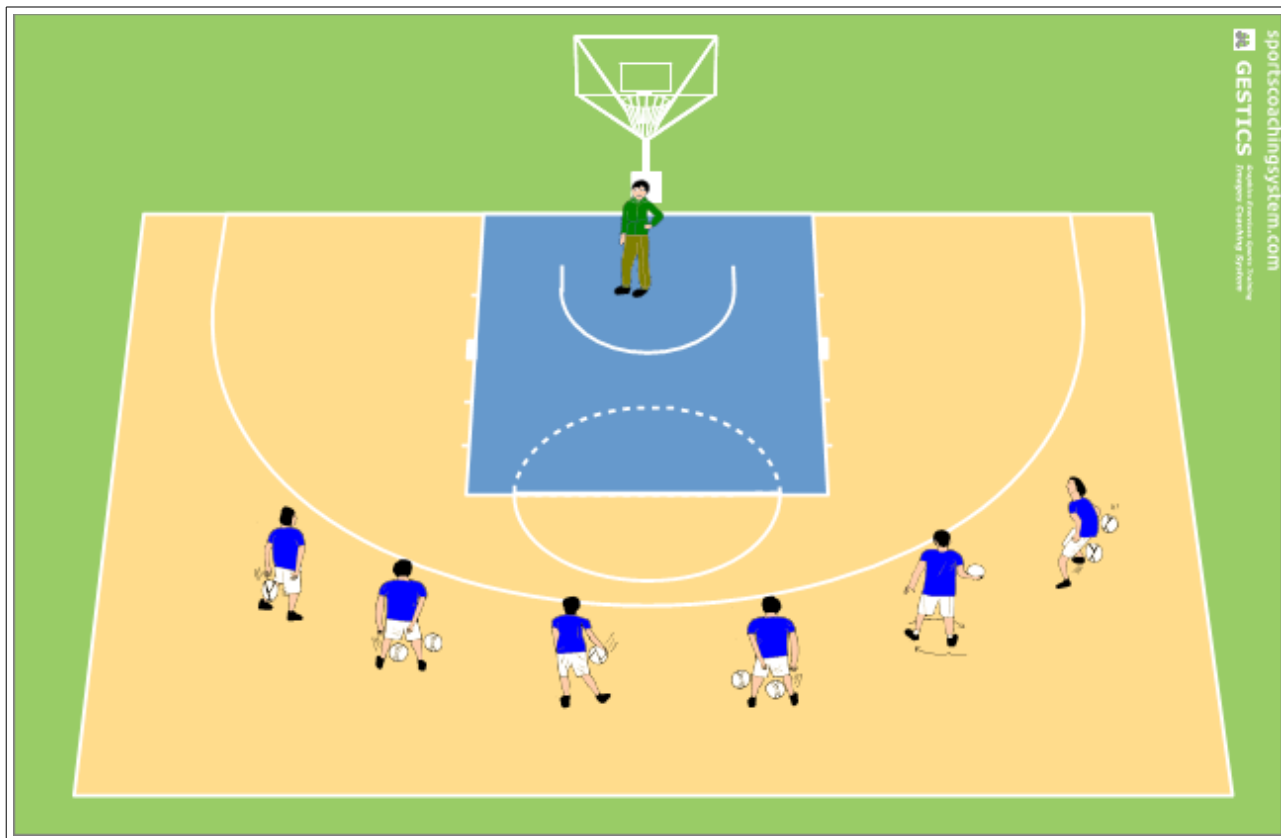


Pallacanestro: Specchio



N° 3057 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - PALLACANESTRO - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: I giocatori cercano di imitare i gesti dell' allenatore

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

SCOPO DEL GIOCO: migliorare il controllo della palla

DESCRIZIONE: Tutti i giocatori sono posti davanti all' allenatore. Questo svolgerà degli esercizi che i giocatori dovranno imitare a specchio.

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 3057

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallacanestro: tiro