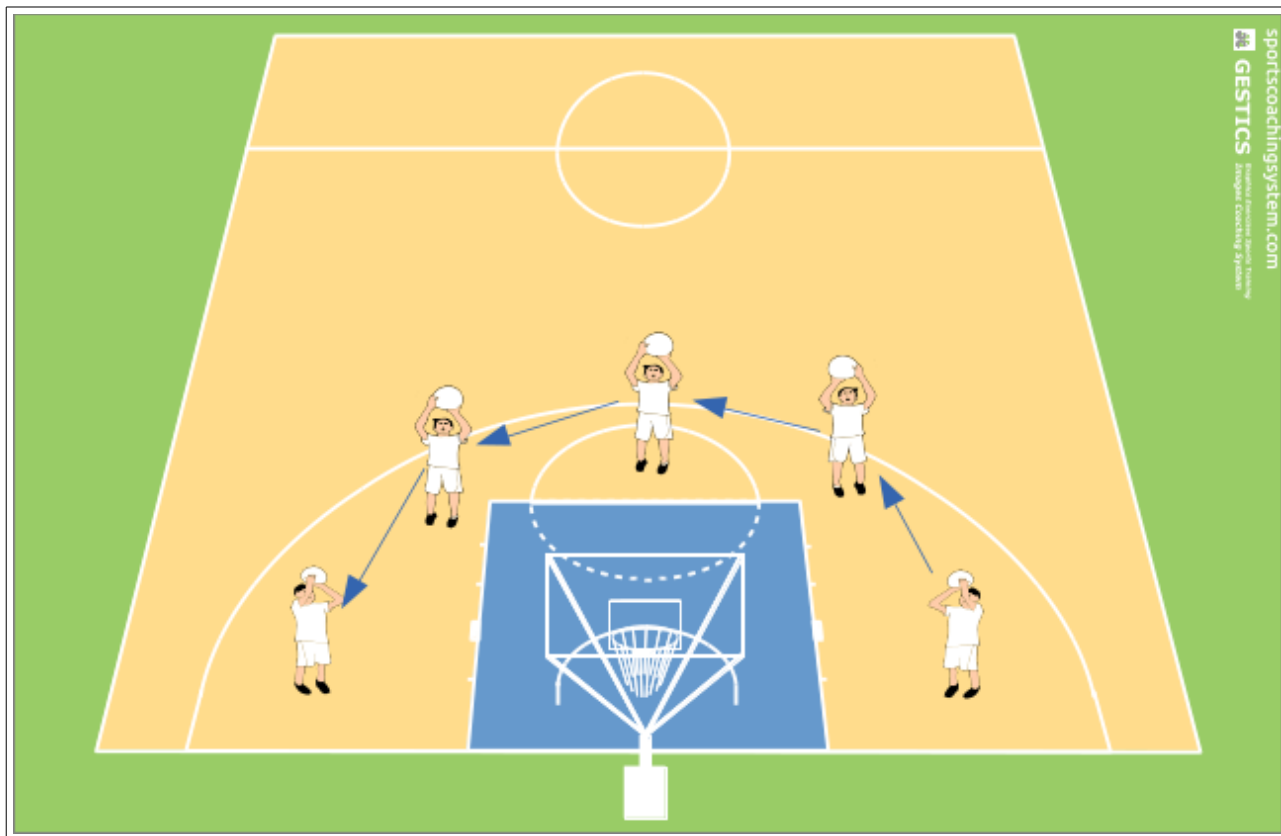


Pallacanestro: gara di tiri dalla media distanza



N° 3064 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

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

DESCRIZIONE: 5 postazioni. Ogni giocatore ha a disposizione 2 tiri per ogni postazione. Il giocatore deve effettuare 2 palleggi prima dell'arresto che non può essere effettuato all'interno dell'area dei 3 secondi difensivi.

VARIANTI: il giocatore riceve il pallone da un compagno di squadra e tira senza effettuare in precedenza dei palleggi.

Lo stesso esercizio può essere effettuato dalla linea dei 3 punti.

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3064

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallacanestro: tiro