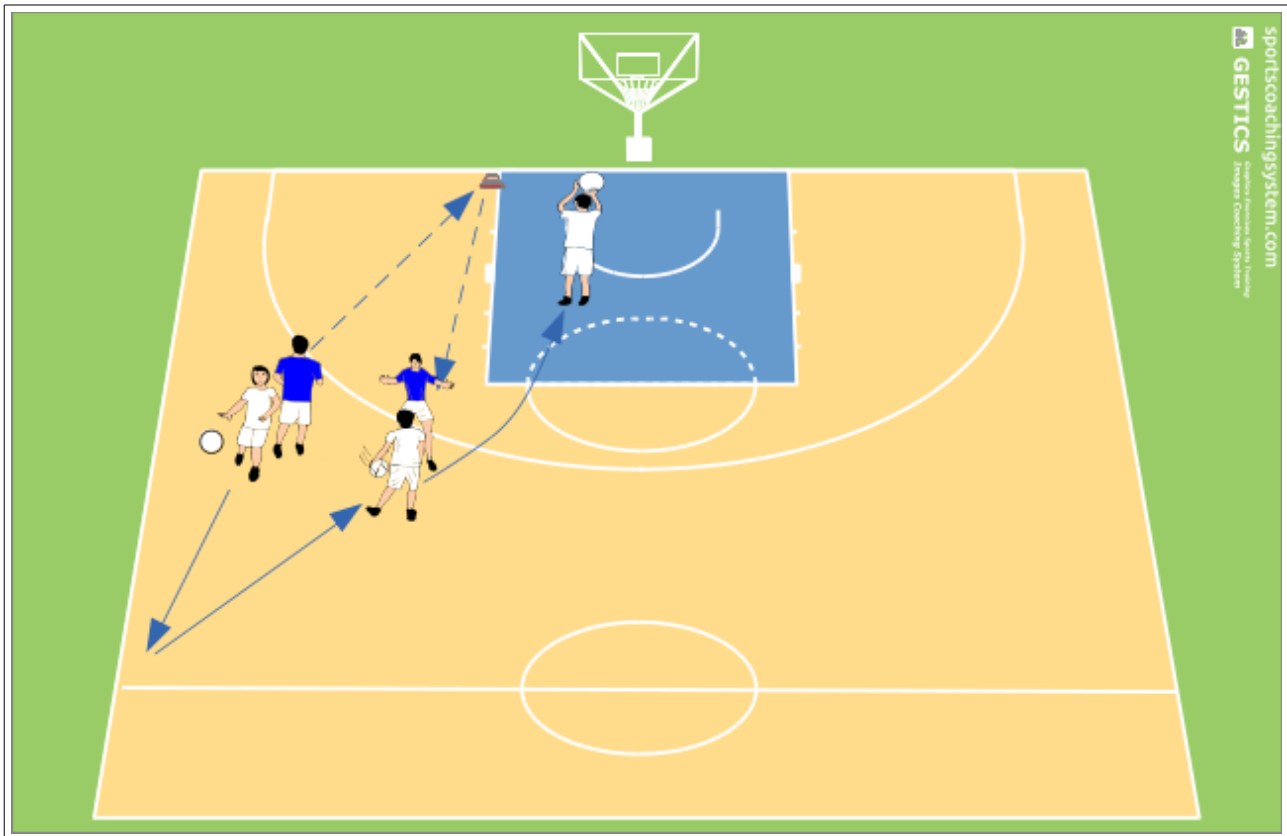


## Pallacanestro: terzo tempo con crossover



N° 3068 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://www.sportcoachingsystem.com) - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** non a squadre

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

**DESCRIZIONE:** i due giocatori partono spalla contro spalla; il giocatore in difesa tocca il cinesino e si posiziona sulla linea del tiro da 3, mentre il giocatore che attacca si dirige verso la metà campo, esegue un cambio di mano e di direzione e si ferma davanti al difensore. Esegue un' esitazione e poi un crossover passando vicino al corpo del difensore (difesa non agonistica), conclude infine con un terzo tempo appoggiando al canestro

**SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3068**

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

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