

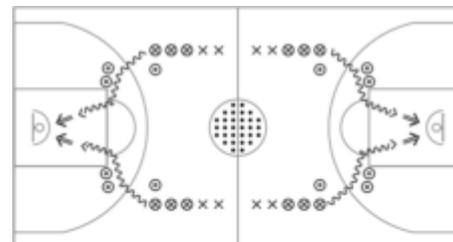
Pallacanestro a scuola – Tiri: Caccia al tesoro

In questa competizione gli allievi applicano le tecniche di base di tiro e di palleggio.

Tutti gli allievi hanno una palla per gruppo, tranne due. Al segnale «Via!» gli allievi con la palla devono eseguire un esercizio di palleggio (p. es. palleggiando passare una pallina da tennis da un cono all'altro) e quindi tirare a canestro.

Chi segna un canestro, SEMPRE PALLEGGIANDO, può prendere due oggetti dal forziere (tappi di bottiglie di plastica, coni, carte da gioco ecc.); chi non segna ne può prendere solo uno. Il pallone è trasmesso a un giocatore senza palla facendolo rotolare sotto le gambe degli allievi in attesa.

Il gioco finisce una volta svuotato il forziere. Vince il gruppo con il maggior numero di oggetti.



Descrizione dei simboli

X	Giocatore	~~~~~>	Palleggio
⊗	Giocatore con palla	————>	Corsa senza palla
□	Difensore	- - ->	Passaggio
		⇒	Lancio

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Variare la distanza di tiro.
- Eseguire un esercizio supplementare.

Fonte: Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S; Oliver Berger, esperto G+S e insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO