

Pallacesto – Riscaldamento: Palla pantera

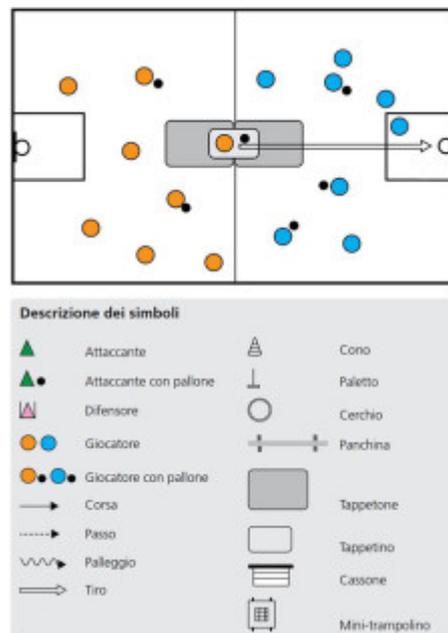
Questo è un gioco di tiro, che piace sia ai giovani che ai meno giovani. Oltre al piacere di tirare, il punto forte di questo esercizio è il gioco di squadra.

Palla seduta con due squadre che si affrontano, con 3-4 palloni per squadra. Lungo la linea di centrocampo costruire un'isola di tappeti, con due tappetoni posti uno di fianco all'altro, sui quali sono posati due tappeti (di 16 cm di spessore).

La linea di centrocampo separa le due squadre. È permesso camminare con la palla e attraversare l'isola di tappeti fino ad arrivare al campo avversario. Non bisogna però scendere dai tappeti.

Il giocatore colpito, anche se si trova sull'isola, abbandona la zona di gioco. Può tornare in campo se un suo compagno colpisce il tabellone del canestro. Se riesce a segnare un canestro, tutti sono liberati.

Osservazione: l'altezza della montagna di tappeti deve essere adattata al livello degli allievi.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

più facile

- Se la palestra è troppo grande, si può limitare il campo a quello della pallavolo. I palloni che rotolano fuori dal campo possono essere riportati indietro.
- Si può anche aumentare le dimensioni dell'isola disponendo dei tappeti davanti e dietro i tappeti da 16 cm. Questo facilita i tiri a canestro.

Più difficile

- Se la palla dopo aver colpito il tabellone viene intercettata da un avversario prima di toccare terra, il punto non conta.

Materiale: palloni soffici, canestri, tappetoni, tappeti (di 16 cm di spessore)

Fonte: Saskia Zubler, docente di educazione fisica e esperta G+S Pallacesto



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO