

# Giochi di rinvio con bambini – Basi 4x4 / lo gioco: Tirare a canestro

Utilizzando palle e canestri diversi, questo esercizio permette di allenare il tiro differenziato e migliora l'equilibrio, ad esempio utilizzando una panchina rovesciata.

Il giocatore ha una palla, sale sulla panchina e lancia la palla in un carrello.



## Varianti

- Spostarsi sulla panchina facendo rimbalzare la palla (a sinistra, a destra, sulla panchina, ecc.).
- Spostarsi di lato o all'indietro sulla panchina facendo rimbalzare la palla.
- Lanciare a occhi chiusi.
- Lanciare la palla contro la parete, in modo tale da poterla riprendere senza dover scendere dalla panchina.
- Lanciare la palla contro la parete, saltar giù dalla panchina e riprenderla.
- Invece di utilizzare una panchina, rimanere su una linea o una corda.

**Materiale:** diverse palle, una panchina o una corda, carrello, bersagli (ad esempio un cassone svedese senza la parte superiore, un grande secchio, una cassa, tappeti, ecc.)

Fonte: Alexis Bernhard, Gabriel Schelble



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO