

Pallacanestro a scuola – Tiri: Knock-out

Questo gioco sotto forma di competizione offre agli allievi l'opportunità di applicare la tecnica di tiro.

Gli allievi vengono suddivisi in gruppi (di 4 o 5). Ogni gruppo gioca con due palle allo stesso canestro. Il primo tiro viene effettuato da un punto contrassegnato dopodiché si è liberi di andare sotto canestro. È necessario tirare fino a centrare il canestro e poi passare la palla al giocatore successivo senza palla più vicino. Se ci sono solo due giocatori, ognuno si riprende la propria palla.

Chi viene sorpassato (il giocatore dietro fa canestro prima di quello davanti) deve svolgere un esercizio supplementare e in seguito riprendere il gioco in una zona del campo con meno giocatori. Se il docente si accorge che un alunno tira a due mani, lo obbligherà a fare una penitenza.



Descrizione dei simboli			
X	Giocatore	~~~~>	Palleggio
⊗	Giocatore con palla	—>	Corsa senza palla
D	Difensore	- - ->	Passaggio
		⇒	Lancio

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Penitenza: mostrare al docente un tiro perfetto, eseguire un esercizio di tiro, correre avanti e indietro per due volte lungo la palestra, eseguire esercizi di forza ecc.

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