

Pallacanestro a scuola – Tiri: Festival di tiri

Questo esercizio contempla il primo livello di applicazione del tiro. Può essere utilizzato anche per una competizione in modo da incrementare il fattore divertimento.

Tutti gli allievi hanno una palla con cui palleggiano attraverso il cerchio centrale, fanno un arresto a un tempo in un punto libero contrassegnato (fermandosi nella posizione di base per il tiro), tirano la palla a canestro, la riprendono e continuano a palleggiare attraverso il cerchio centrale.

Il docente indica l'aspetto su cui concentrarsi maggiormente (posizione di base, mano di sostegno con le 5 dita rivolte verso il soffitto, mano di tiro con le 5 dita rivolte verso il pavimento, rotazione all'indietro della palla, parabola).

Osservazione: è possibile organizzare delle competizioni (ad es. 1 punto a chi tocca l'anello del canestro, 3 punti a chi segna un canestro).



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

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