

## Atletica leggera – Test: 3.4 Lancio da pallacanestro – Livello 3 (U10/U12)

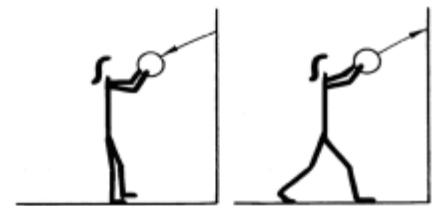
L'allievo tira ritmicamente un pallone da basket contro una parete collocando alternativamente la gamba destra e poi la sinistra davanti.

Il test consiste nell'effettuare diversi tiri ritmici con una palla da pallacanestro verso la parete usando entrambe le mani e lanciando dal petto (senza fermarsi). Divaricare le gambe durante il lancio, tenendo in alternanza la gamba destra e poi quella sinistra davanti (10 volte per gamba). Tra ogni tiro effettuare un salto accovacciato..



### Criteri:

- Effettuare i passi correttamente.
- 10 volte con la gamba sinistra davanti, 10 volte con la gamba destra davanti.
- Non fare cadere la palla per terra.



### Osservazione:

- Posizione di partenza per il tiro: una gamba in avanti.

### Scheda descrittiva: 3.4 Lancio da pallacanestro

### Scheda di valutazione: Livello 3 (U10/U12)

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO