

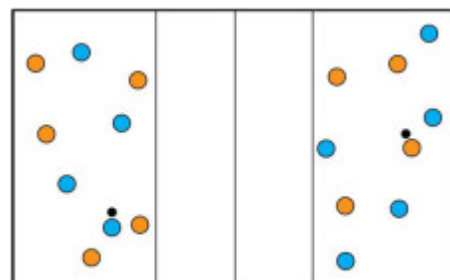
Pallacesto – Riscaldamento: A caccia di lepri

Passare e ricevere sono i due elementi più importanti nella costruzione del gioco. Questo esercizio, incentrato sul gioco di squadra, permette inoltre di stimolare il sistema cardiocircolatorio.

Formare due gruppi di cacciatori e di lepri, dividerli in ulteriori due gruppi e assegnare loro due campi di piccole dimensioni (ad es. le zone posteriori ai campi da pallavolo).

Ogni gruppo di cacciatori ha un pallone. Passandosi velocemente la palla (senza farla rimbalzare e facendo al massimo un passo), i cacciatori devono cercare di colpire le lepri. Se una lepre viene colpita, diventa cacciatore e passa nel campo avversario.

Il gioco continua fino a quando non vi è più nessuna lepre.



Descrizione dei simboli			
	Attaccante		Cono
	Attaccante con pallone		Palletto
	Difensore		Cerchio
	Giocatore		Panchina
	Giocatore con pallone		Tappetone
	Corsa		Tappetino
	Passo		Cassone
	Palleggio		Mini-trampolino
	Tiro		

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Variante

Come concorso a squadre, con una squadra di cacciatori e di lepri in un campo. Dopo 3 minuti invertire i ruoli. Quale squadra ha colpito più lepri?

Materiale: due palloni

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