Pallacesto – Tirare e segnare: Salto in alto

Quando si effettua un tiro in sospensione, è importante avere un buon timing, ossia tirare al momento giusto. In questo esercizio, mentre è in aria il giocatore dispone di più tempo per tirare. Inoltre impara a saltare con entrambe le gambe e a mantenere una posizione corretta del corpo.

Un tappetino viene posato sotto il canestro. Davanti al tappetino vi è un minitrampolino. Il giocatore corre con la palla palleggiando, salta a piedi pari sul trampolino, porta la palla verso l'alto e tira a canestro quando arriva al punto morto.

Osservazioni: i giocatori non devono saltare (solo) in avanti, bensì in alto. Sul tappetino tracciare (con un gesso) un punto d'atterraggio.

Materiale: palloni, canestro, tappetino soffice, mini-trampolino, gesso

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