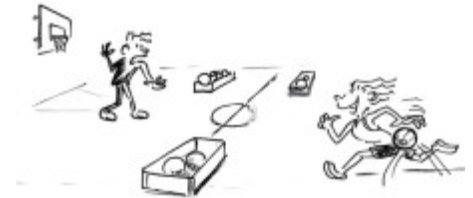


## Pallacanestro: Mettere in salvo i palloni

In questo esercizio gli attaccanti dispongono di un numero limitato di palloni che vanno riposti nei contenitori disseminati per la palestra. I difensori cercano di impedirlo. Le palle intercettate possono essere escluse dal gioco.

Due squadre, tre serbatoi di palloni. Gli attaccanti dispongono di un serbatoio pieno (20-25 palloni) e di un altro vuoto. Anche i difensori hanno un serbatoio (vuoto) che devono cercare di riempire. Le due squadre aspettano l'inizio del gioco accanto ai rispettivi serbatoi. Al segnale, ogni attaccante prende un pallone e si dirige verso un canestro (2, 3, o 4 a seconda del numero a disposizione) per tentare di segnare. I difensori, dal canto loro, cercano di recuperare le palle. Se l'attaccante segna, deposita la sua palla nel secondo serbatoio. Se invece un difensore recupera un pallone, lo mette al riparo nel suo deposito. Si contano i rispettivi palloni quando non ve ne sono più in gioco.



**Materiale:** Cassoni svedesi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO