

Pallacanestro a scuola – Tiri: Punti fissi

Questa gara permette agli allievi di applicare la tecnica del tiro in corsa aggiungendo la velocità.

Gli allievi vengono suddivisi sui canestri (non meno di 2 allievi per canestro); a ogni canestro viene indicato da che lato tirare (punto contrassegnato o linea). A centrocampo vengono collocati un certo numero di coni (circa la metà rispetto ai gruppi di giocatori).

Allorché un gruppo ha segnato 5 canestri con tiro in corsa può prendere un cono, collocarsi accanto al punto contrassegnato e da lì provare nuovamente a fare canestro (segnare dei punti). Quando non ci sono più coni nel cerchio centrale il giocatore sottrae un cono a un'altra squadra (vietato opporsi). Quest'ultima deve nuovamente eseguire 5 tiri in corsa per recuperarne uno. I punti vengono sommati. Il gruppo che raggiunge per primo il punteggio prestabilito vince.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Esempio: 22 allievi, 6 canestri, gruppi di 3 o 4, 2 palle per gruppo, 3 coni, 10 punti per la vittoria.

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