

Pallacesto – Tirare e segnare: Tour de Suisse

Per stabilizzare il tiro gli allievi devono tirare da diverse posizioni in direzione del canestro.

I giocatori tirano dai coni da 1 a 9 (vedi disegno). Questi sono posizionati nei pressi del canestro. Chi marca, può passare al cono seguente. Chi riesce a finire il «Tour de Suisse»?



Varianti

- Tirare con palloni diversi o con stili differenti.
- Come gara individuale o a gruppo (ad esempio tre tiri riusciti per ogni posizione, prima di avanzare).
- Chi non riesce a marcare deve tornare al cono precedente.
- Tirare sopra degli ostacoli (cassoni, difensore semi-attivo, ecc.).

Materiale: diversi tipi di pallone, canestri, coni, ostacoli (cassoni, ecc.)

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