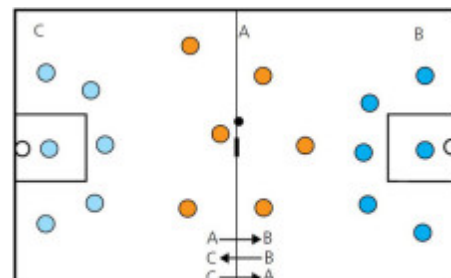


Pallacesto – Difendere: Giocare sulle onde

Questo esercizio permette di allenare la transizione tra il gioco di attacco e di difesa, lasciando il tempo necessario per riorganizzarsi.

Tre squadre – A, B, C – giocano su due canestri. Per iniziare, la squadra A attacca dal lato della squadra B. Se A perde il pallone o segna un canestro, B parte all'attacco contro C sull'altra metà campo, ecc.

Riassumendo: una squadra si trova sempre sotto canestro aspettando l'attacco, mentre le altre due squadre si affrontano. Quale squadra riuscirà a segnare il maggior numero di canestri in un tempo determinato?



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Limitare il tempo per l'attacco.
- Limitare il numero di passaggi fino al tiro al canestro.
- Con o senza palleggio.

Materiale: un pallone, due canestri

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