Pallacesto – Tirare e segnare: Spostare i palloni medicinali

Questa gara a gruppi serve per migliorare la precisione al tiro.

Due squadre prendono posizione nei pressi dei rispettivi canestri. Sulla linea di centrocampo viene posato un pallone medicinale. Da centrocampo, in entrambe le direzioni, vengono posate delle demarcazioni.

Quando una squadra segna due canestri di fila, il pallone medicinale viene spostato di una demarcazione verso il canestro. Il gioco finisce quando viene raggiunto l'ultimo cono.

Variante

Più difficile

- Ogni volta che il pallone medicinale viene spostato, cambiare il tipo di tiro.
- Se non si segna un canestro per 3 volte di fila, tutta la squadra deve correre verso il pallone medicinale prima di poter ricominciare a tirare.

Materiale: pallone medicinale, due canestri, un pallone medicinale, da otto a dieci coni

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