

Pallacesto: Tiro a canestro

Nella pallacesto il tiro è un elemento importante. Questa lezione presenta diverse forme di gioco, affinché giocatori di livello diverso possano esercitarsi al tiro.

Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: dall'8° all'11° anno HarmoS
- Livello di capacità: avanzati



Obiettivi di apprendimento

- Consolidare la posizione di tiro
- Accumulare esperienza di tiro giocando
- Promuovere il gioco di squadra
- Conquistare il rimbalzo

Consigli tecnici per il tiro in corsa

- Per i destrorsi: prendere la palla con la sinistra, passo destra-sinistra, slancio in diagonale con la gamba sinistra vicino al canestro (ritmo: «tam-ta-tam»).

[Pallacesto: Tiro a canestro](#) (pdf)

[Sequenza di immagini del tiro a canestro](#) (pdf)

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