

Pallacanestro a scuola – Tiri: Stand di tiro

In questa semplice competizione, gli allievi applicano la tecnica di tiro.

Suddividere uniformemente gli allievi sul numero di canestri disponibili. Ogni gruppo ha una palla. Vince il gruppo che per primo segna 10 canestri. Se un alunno compie errori grossolani, ad esempio tiro a due mani, la penalità consiste nella perdita di tutti i punti accumulati dal gruppo.



Descrizione dei simboli

X	Giocatore	~~~~~>	Palleggio
⊗	Giocatore con palla	————>	Corsa senza palla
□	Difensore	- - ->	Passaggio
		⇒	Lancio

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Variare la distanza.
- Colpire l'anello del canestro = 1 punto / centrare il canestro = 3 punti.
- Numero di canestri segnati per la vittoria.
- Dopo ogni round, i gruppi ruotano al canestro successivo.
- Numero di palle per gruppo.
- Tiro con entrata in terzo tempo.

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