

Pallacesto – Riscaldamento: Pesca in alto mare

Sapere riconoscere quando vi sono degli spazi aperti e superare in velocità l'avversario. È questo l'obiettivo principale dell'esercizio.

Due squali si afferrano a vicenda un braccio. Si spostano liberamente nel campo da gioco, senza mollare la presa. Cercano di catturare i pesci che provano ad attraversare il campo. I pesci devono palleggiare.

Se riescono ad attraversare il campo senza essere toccati, conquistano un punto. Nel caso in cui vengono toccati o se perdono palla ritornano al punto di partenza. Quale giocatore ottiene per primo cinque punti?



Osservazione: per due pesci è necessaria una coppia di squali.

Varianti

- Gli squali si afferrano in modo tale che ognuno guarda in una direzione diversa.
- Gli squali palleggiano e i «pesci» formano delle coppie afferrandosi per le braccia.
- Gli squali si siedono sul campo e possono spostarsi solo all'indietro a quattro zampe. Se toccano un pesce, si scambiano i ruoli.

Più facile

- Chi ha la palla può fare tre passi.

Materiale: palloni

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