

Pallacesto – Passare e palleggiare: Al ladro!

Questo esercizio è incentrato sulla protezione della palla e il palleggio.

Tutti i giocatori hanno una palla. Ogni giocatore cerca di sottrarre la palla ai compagni, facendola rotolare fuori dal campo di gioco.

Il giocatore che si trova senza palla deve effettuare un compito (ad esempio marcare tre canestri) prima di poter rientrare in gioco. Per ogni palla rubata, i «ladri» segnano un punto. Se si perde la palla, ne viene dedotto uno. Se invece si perde la palla mentre si cerca di rubarne un'altra, ne vengono dedotti due.



Osservazione: prestare attenzione alle regole dei falli. Non toccare l'avversario.

Variante

Campionato: rubare la palla nei quattro settori del campo di pallavolo. Chi perde palla retrocede, chi la sottrae viene promosso nella lega superiore. Nella lega più alta si possono conquistare punti, in quella inferiore non si può essere eliminati.

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