

## Pallacesto – Giocare: Pallacesto nei cerchi

Se in palestra non vi sono canestri a disposizione, si può optare per questa forma di gioco.

Fissare tre cerchi sugli anelli per rimpiazzare i canestri. Si possono così creare circa tre campi di gioco, su ognuno dei quali due squadre si affrontano su un solo canestro.



### Varianti

- In questa forma di gioco si possono aggiungere obiettivi supplementari (uno o più cerchi per terra, a 3-4 metri dal canestro), per evitare assembramenti sotto canestro. Se un giocatore posa il pallone in un cerchio marca un punto, se segna un canestro ne marca due.
- Al posto degli anelli si può sistemare un elemento di un cassone su delle parallele disposte sulla linea di fondo. In questo modo si può regolare l'altezza a proprio piacimento.

**Materiale:** palloni, anelli, cerchi

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