

Pallacesto – Giocare: Pallacesto con ostacoli

Giocare a pallacesto con degli ostacoli: in questo esercizio non vincono sempre i migliori. La fortuna svolge un ruolo importante.

Due squadre giocano una contro l'altra su tutto il campo. Un giocatore ha un dado e a seconda del numero che esce bisogna svolgere un compito.

1. Entrambe le squadre tirano ancora una volta i dadi. Il numero che esce rappresenta i giocatori che possono rimanere in campo.
2. È consentito passare e ricevere solo con la mano meno forte.
3. Giocare a quattro zampe. Si può tirare stando seduti o in ginocchio.
4. Tutti devono saltellare su una sola gamba.
5. Due compagni di squadra devono tenersi per le braccia.
6. Giocare con un pallone da rugby.



Quando viene segnato un canestro, la squadra che lo ha marcato può gettare il dado per il prossimo compito.

Materiale: un pallone, una palla da rugby, due canestri, un dado

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