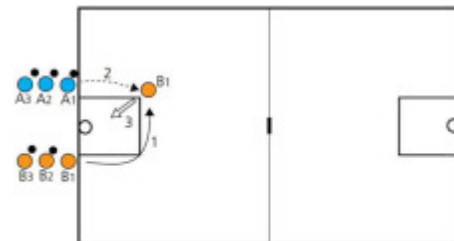


# Pallacesto – Tirare e segnare: Decisioni rapide

Questo esercizio allena i giocatori a reagire nel modo adatto in funzione delle situazioni di gioco.

Due colonne (A e B) sono disposte ai due lati del canestro sulla linea di fondo. Il giocatore B1 corre verso l'angolo della linea del tiro libero (3 m), di fronte al gruppo A. A1 passa a B1. Se A1 difende su B1 dopo il passaggio, B1 tenta un tiro in corsa per andare fino al canestro.

Se invece A1 non si muove dopo il passaggio, B1 tira da fermo. B1 si sposta poi dietro la colonna A mentre A1 corre verso l'angolo della linea del tiro libero di fronte al gruppo B e riceve un pallone da B2 dalla linea di fondo.



Descrizione dei simboli			
	Attaccante		Cono
	Attaccante con pallone		Paletto
	Difensore		Cerchio
	Giocatore		Panchina
	Giocatore con pallone		Tappetone
	Corsa		Tappetino
	Passo		Cassone
	Falleggio		Mini-trampolino
	Tiro		

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Variante

Come gara. Un punto per canestro, un punto supplementare per la squadra che conquista il rimbalzo. Dopo ogni azione il giocatore che ha attaccato si ricolloca dietro la sua colonna. Chi riesce a segnare per primo 10 punti?

**Materiale:** palloni, un canestro

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