

Pallacanestro: Palla nel cerchio

Durante questo esercizio, i giocatori allenano i cambiamenti di direzione e di ritmo. L'attaccante cerca di depositare la palla nel cerchio mentre il difensore ha il compito di impedirglielo.

Piazzare due cerchi a sei metri di distanza (circa). L'attaccante cerca di posare la sua palla in uno dei due cerchi palleggiando. Il difensore glielo impedisce con degli spostamenti rapidi. Cambiare dopo due minuti. Se il difensore intercetta la palla, la posa al suolo e conteggia un punto.



Osservazione: Il difensore adotta la posizione bassa e non incrocia le gambe (non scivolare).

Materiale: cerchi, pallone da basket

Fonte: Inserito pratico «mobile» 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP