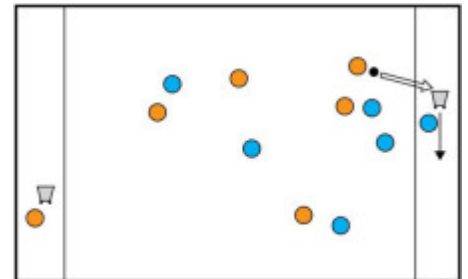


# Pallacesto – Riscaldamento: Sfida dei carrelli

Questo esercizio permette di allenare lo smarcamento e la ricezione dei passaggi. I giocatori sono lentamente iniziati all'obiettivo del gioco: il tiro a canestro.

Due squadre giocano l'una contro l'altra. Un giocatore per squadra sta in una zona di fondo campo con un carrello di palloni. Con dei passaggi, ogni squadra cerca di lanciare i propri palloni nel carrello della squadra avversaria.

Il custode del carrello cerca di impedirlo. Deve però rimanere nella sua zona e non può spostare il carrello.



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Variante

### Più difficile

Entrambi i custodi del carrello si comportano in modo neutrale e non appartengono a nessuna squadra. Le due squadre possono cercare di tirare in entrambi i carrelli. Se un tiro colpisce il carrello, la palla deve superare la linea di centrocampo con dei passaggi prima di poter essere di nuovo giocata nello stesso carrello.

**Materiale:** un pallone, due carrelli di 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**