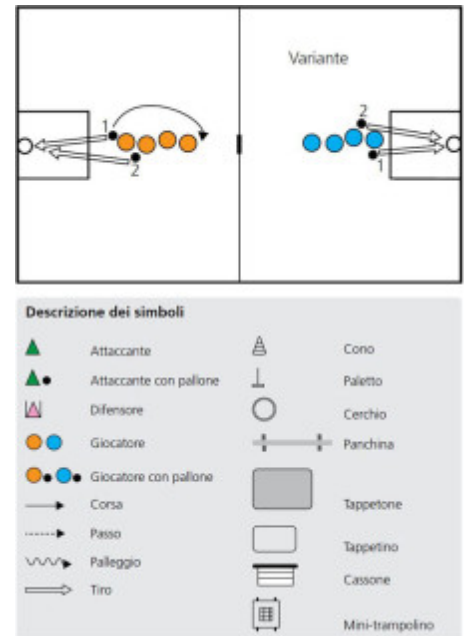


Pallacesto – Tirare e segnare: Shoot out

In questo esercizio si tratta di tirare in modo ancora più preciso a canestro avendo un avversario alle costole.

I giocatori si piazzano in fila a circa 3 m dal canestro. I primi due hanno una palla. Il giocatore 1 tira per primo, seguito dal giocatore 2 che si trova dietro di lui.

Entrambi seguono il loro tiro e continuano a tirare fino a segnare. 1 è eliminato se 2 segna un canestro prima di lui. Chi sopravvive?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- I giocatori eliminati continuano a giocare su un primo canestro. L'ultimo che rimane vince.

Più difficile

- Si può tirare solo una seconda volta.
- Il tiro successivo deve avvenire dal punto in cui è stata intercettata la palla.

Materiale: quattro palloni, due canestri

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