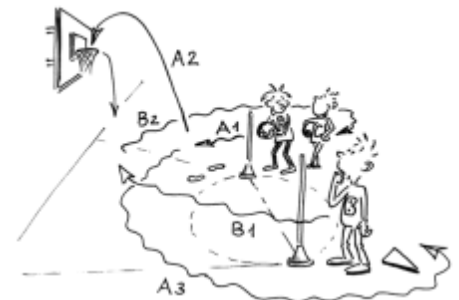


Pallacanestro: Due tempi in movimento

In questo esercizio si allenano intensamente i tiri a canestro in corsa. I compagni saltano a rimbalzo e cambiano rapidamente colonna. In questo modo s'infonde velocità al gioco.

Formare due colonne a 45°. I giocatori della colonna di destra palleggiano e poi effettuano un tiro in corsa. I giocatori di sinistra saltano a rimbalzo e cambiano colonna. All'inizio effettuare un solo palleggio prima dei due passi (in questo caso ridurre la distanza). Eseguire l'esercizio anche a sinistra.



Varianti

più facile

- Il docente porge la palla all'allievo che la afferra nel momento in cui è in appoggio sulla gamba sinistra, poco prima di effettuare lo stacco.
- Il docente indietreggia di un passo, l'allievo afferra la palla ed effettua i passi destro-sinistro per il tiro.

più difficile

- A passa a B che ripassa ad A. A effettua un tiro in corsa senza palleggio (afferra la palla in aria dopo aver posato il suo piede sinistro).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO