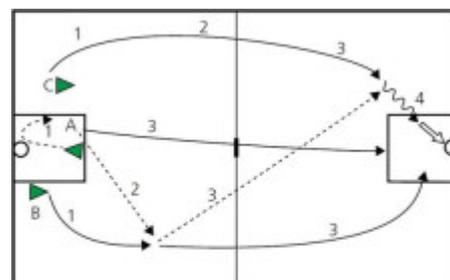


Pallacesto – Attaccare: Tre contro zero

In contropiede è molto importante costruire velocemente un'azione d'attacco. Ogni giocatore deve sapere esattamente in quale posizione muoversi e come smarcarsi per ricevere il passaggio.

Tre giocatori sono sotto canestro. Quello al centro lancia il pallone in direzione del canestro, un altro (A) riceve il pallone. Gli altri due giocatori corrono verso le linee laterali e chiamano palla.

Quando B la riceve, C corre in avanti e riceve un passaggio lungo. C conclude l'azione con un tiro a canestro.



Descrizione dei simboli			
	Attaccante		Corno
	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

Varianti

- Dopo il passaggio da A a B, C corre verso il centro e riceve il pallone da B. A passa dietro la schiena di C verso la linea laterale. A questo punto A e B sono disponibili per ricevere il pallone.

Più difficile

- Con un difensore attivo o semi-attivo sotto canestro

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