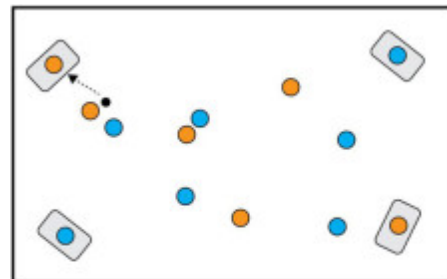


Pallacesto – Passare e palleggiare: Palla ai re

Oltre al gioco di squadra, questo esercizio permette di allenare lo smarcamento.

Quattro tappetini delimitano ogni angolo del campo. Su ogni tappeto vi è un re. I due re che si trovano diagonalmente uno di fronte all'altro fanno parte della stessa squadra. La squadra cerca di passare ai suoi due re.

Gli avversari cercano di impedirlo e nello stesso tempo di passare ai loro due re. Quale squadra riesce a eseguire il maggior numero di passaggi?



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

Varianti

- Al posto dei tappetini usare delle panchine. Ogni giocatore può fare il re se si siede sulla panchina.

Più facile

- I quattro re sono neutrali e possono ricevere i passaggi di tutti.

Più difficile

- Il passaggio al re deve avvenire facendo rimbalzare la palla.
- Il passaggio al re vale solo se è seguito da un passaggio doppio con il compagno

Materiale: un pallone, quattro tappetini o panchine



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO