

Pallacesto – Riscaldamento: Deporre le uova

Questo esercizio, incentrato sulla reattività e sull'orientamento, è molto intenso ed è adatto per giocatori di ogni livello.

In una metà della palestra sono deposti dei cerchi, in un numero più o meno simile a quello dei giocatori. Due cacciatori senza palla cercano di toccare i compagni, che hanno una palla in mano.

Chi ha una palla deve effettuare dei palleggi in 10 cerchi. Deve far rimbalzare la palla due volte nel cerchio prima di passare a quello successivo. Dal sesto cerchio si conta a voce alta.



Quando sono riusciti a palleggiare nei 10 cerchi, possono lasciare il campo di gioco. Se durante l'esercizio vengono toccati da un cacciatore o palleggiano in un cerchio, devono ricominciare da zero. Dopo due minuti viene fischiata la fine. Tutti ce l'hanno fatta?

Osservazione: per i principianti questo gioco è assai impegnativo. Evitare di farlo per troppo tempo.

Varianti

- La palla deve essere toccata con un leggero tocco nel cerchio disposto a terra.
- Le palle sono ripartite nei cerchi. Bisogna accovacciarsi sulla palla. Attenzione, questo esercizio è molto intenso!

Materiale: palloni, cerchi

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