Pallacesto: Le basi di un gioco dinamico e veloce

L'obiettivo della pallacesto è semplice: segnare più canestri della squadra avversaria. Proprio come nella pallacanestro. Questi due sport hanno però molte differenze. Nella pallacesto si gioca senza tabellone dietro il canestro. La palla deve perciò essere tirata con grande destrezza.

Dinamica, velocità, resistenza e spirito di squadra: sono queste le caratteristiche principali di questo sport, che si può giocare in inverno in palestra o in estate sull'erba. Passare, ricevere, smarcarsi e tirare sono gli elementi tecnici più importanti e le basi di ogni partita. Basi, queste, che possono essere esercitate sin da piccoli e messe in pratica in modo ludico.

Un gioco per la scuola e le società sportive

La pallacesto può essere introdotta nelle scuole e nelle società sportive non appena i bambini sanno ricevere una palla e tirarla. Ci sono **diverse regole** da rispettare, quelle che concernono i passi e il palleggio limitano inoltre considerevolmente le azioni individuali col palleggio.

In questo primo mini dossier presentiamo una serie di esercizi da inserire nella fase di riscaldamento, altri per imparare a difendere e altri ancora per familiarizzarsi con i tiri a canestro e con l'attacco e il contropiede.

Esercizi

- Riscaldamento
- Tiri a canestro
- Attacco e contropiede
- Difendere

Fonte: Articolo | Esercizio quotidiano: Dei programmi di attività fisica per ogni età

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO