

# Pallacesto – Giocare: Pallacesto bruciata

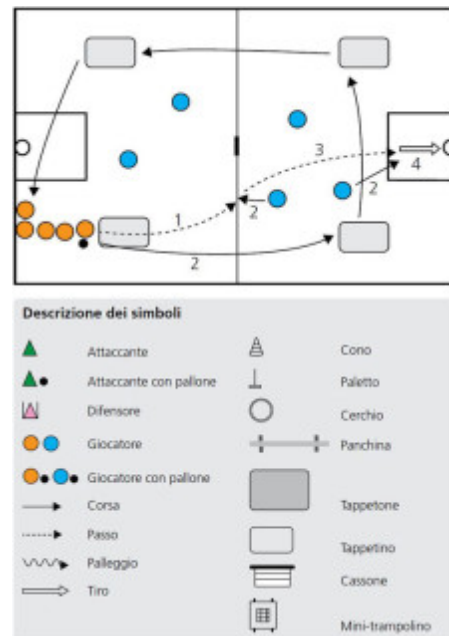
Questo esercizio combina la precisione nel tiro alla ricezione di palla.

Quattro tappeti delimitano il campo di gioco, un canestro funge da «fornace». La squadra A si dispone sul campo. La squadra che corre si mette in colonna fuori dal campo.

Un giocatore di questa squadra lancia la palla in campo. Lui e altri compagni (quanti vogliono) devono correre da un tappeto all'altro fino a quando la squadra in campo marca un canestro. Entrambe le squadre hanno a disposizione quattro minuti.

Chi riesce a compiere il maggior numero di traversate?

**Osservazione:** al posto del canestro, si possono anche utilizzare dei carrelli per i palloni o un cassone senza la parte superiore.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

### Più facile

- Se vi sono più canestri a disposizione: la palla può essere «bruciata» in ogni canestro.
- I giocatori in campo possono palleggiare fino al canestro.
- Una persona funge da «re» stando su un cassone sotto canestro. Gli si può passare la palla e può così fare canestro più facilmente.

### Più difficile

- Prima del tiro a canestro, ogni giocatore in campo deve aver ricevuto e passato la palla almeno una volta.

**Materiale:** pallone, canestro (o carrello dei palloni, cassone, ecc.), quattro tappeti

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**