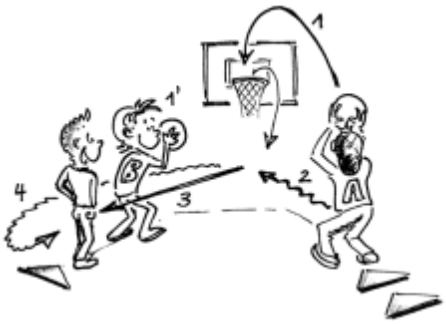
Pallacanestro: Festival di tiri

In questo esercizio bisogna cercare di mirare il canestro lanciando la palla da distanze diverse. In pratica gli allievi esercitano il concatenamento tiro-rimbalzo-passaggio.

Formare due colonne a 45° (un pallone per colonna). A tira, salta a rimbalzo e cambia colonna. B tira quando la palla lanciata da A ha colpito il tabellone, ecc.



Variante

Idem cambiando la posizione delle colonne: una sulla lunghezza della linea di fondo, l'altra sulla linea di tiro libero; una a 45°, l'altra sulla linea di fondo; una all'interno della lunetta, l'altra all'esterno, ecc.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO