

Pallacanestro: Numero seguente

Questo esercizio consiste nel farsi dei passaggi in movimento. Gli allievi possono muoversi liberamente all'interno del campo da gioco.

Formare dei gruppi da quattro a sei giocatori. Ogni gruppo gioca su un piccolo campo. Gli allievi corrono e si passano la palla secondo un ordine numerico. Dopo ogni passaggio, il giocatore gira attorno ad uno dei due coni disposti ai lati. Al fischio, effettuare i passaggi in ordine inverso. Dopo due fischi, il pallone deve fare un giro completo e l'ultimo allievo lo lancia verso il canestro. Quale squadra segna per prima?



Variante

Idem, ma con tutte le squadre disseminate in ordine sparso nella sala.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO