

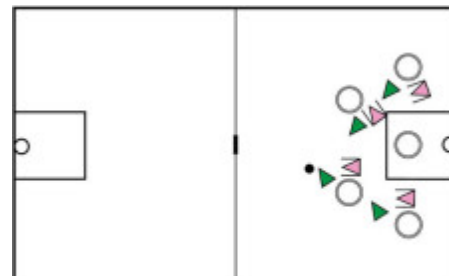
# Pallacesto – Difendere: Trova il cerchio

In questa forma di gioco si allena sia la difesa che l'attacco. L'orientamento e il gioco di squadra sono fondamentali per mettere in scacco gli avversari.

Si affrontano due squadre di quattro giocatori. La squadra che attacca cerca di depositare il pallone in un cerchio libero con un gioco di passaggi precisi e rapidi.

I difensori possono impedire agli avversari di segnare (pallone nel cerchio) intercettando la palla o posando un piede all'interno del cerchio. Dopo 10 passaggi riusciti la squadra in possesso palla può tirare a canestro.

**Osservazione:** almeno un cerchio in più dei giocatori.



Descrizione dei simboli			
	Attaccante		Cono
	Attaccante con pallone		Paletto
	Difensore		Cerchio
	Giocatore		Panchina
	Giocatore con pallone		Tappetone
	Corsa		Tappetino
	Passo		Cassone
	Palleggio		Mini-trampolino
	Tiro		

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

### Più difficile

- Meno difensori rispetto agli attaccanti (inferiorità numerica).
- Posare i cerchi più distanti tra di loro.

**Materiale:** pallone, canestro, cerchi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO