

Futnet – Passaggi: Battaglia

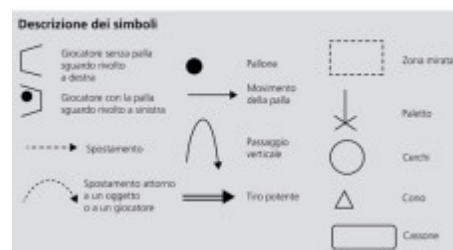
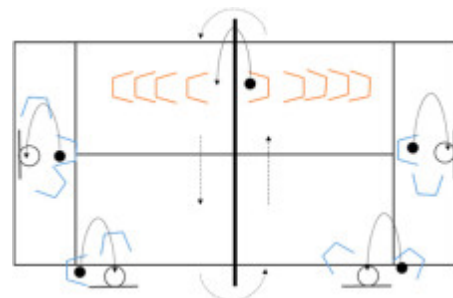
Questo piccolo concorso composto di esercizi di abilità permette agli allievi di verificare quanto imparato.

Una metà della classe effettua l'esercizio «Americano», mentre l'altra metà, separata in piccoli gruppi, cerca di marcare dei canestri al «Fut-basket».

Americano: Formare due file, che si trovano una di fronte all'altra a cinque metri di distanza, separate dalla rete. Il primo giocatore di una delle due colonne effettua un passaggio al compagno che si trova davanti a lui. Corre in seguito a piazzarsi dietro alla fila di fronte e aspetta il suo turno, ecc. È autorizzato un rimbalzo tra ogni passaggio. Prima dell'inizio dell'esercizio, determinare il senso di corsa. Se vi sono solo due colonne, quanti passaggi riescono ad effettuare i giocatori senza commettere errori? Se vi sono quattro o più file, quale gruppo riesce a fare più passaggi?

Fut-basket: Formare gruppi da due a tre giocatori. I giocatori effettuano uno dopo l'altro un passaggio verso il canestro. Il numero di tocchi di palla prima del passaggio non è prestabilito. Il giocatore può riprendere il pallone in mano e ricominciare l'esercizio nel caso in cui si è allontanato troppo dal bersaglio o il pallone rotola per terra. Quale gruppo riesce per primo a segnare due canestri?

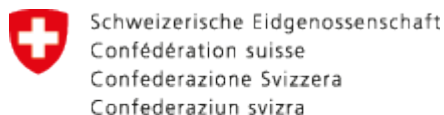
Quanti passaggi è riuscito ad effettuare il primo gruppo, prima che il secondo segni tre canestri? Invertire i ruoli.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Materiale: canestri da pallacanestro

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Ufficio federale dello sport UFSPO