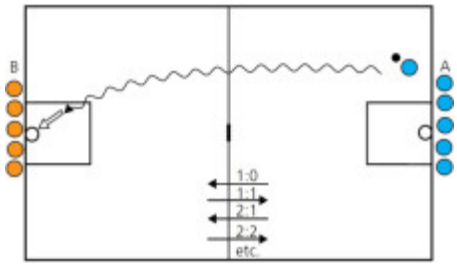
Pallacesto – Attaccare: 1 contro 0 fino a 6 contro 6

In questo esercizio è necessario cambiare marcia velocemente, passando costantemente dalla difesa all'attacco. La costruzione del gioco diventa sempre più complessa.

Due squadre (A e B), composte ognuna di 6 giocatori, prendono posizione sulla linea di fondo.

Un giocatore della squadra A palleggia lungo il campo e lancia il pallone verso il canestro degli avversari. Appena ha tirato, un giocatore della squadra B intercetta la palla e parte per un 1:1.

Dopo un canestro o una perdita di palla, subentra un nuovo giocatore della squadra A. Si gioca così in 2:1 nel canestro opposto, ecc.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Limitare il numero di passaggi (accorciare le azioni).
- Definire un tipo di tiro.
- Il nuovo giocatore che entra in campo deve tirare a canestro.

Materiale: un pallone, due canestri

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