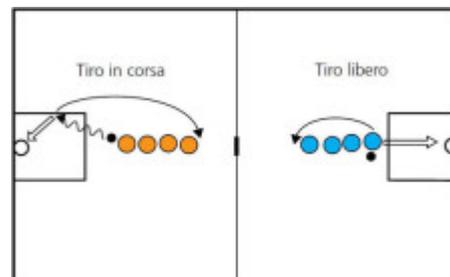


Pallacesto – Tirare e segnare: La regola del tre

Con questo esercizio si allenano due tipi di tiro. Per riuscirci è necessario mantenere alta la concentrazione.

Due squadre prendono posizione ognuna davanti a un canestro. Dopo tre canestri riusciti, si possono marcare dei punti tirando dalla linea del tiro libero (3 m), fino al primo sbaglio.

Se si sbaglia il tiro libero, bisogna ricominciare e segnare di nuovo tre canestri prima di potere continuare a raccogliere punti coi tiri liberi. Quale squadra segna per prima 10 punti?



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

Clickcare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più difficile

- Bisogna fare canestro tre volte di fila.
- I giocatori si lanciano in avanti dalla metà campo e correndo effettuano un lancio dopo il passaggio di un compagno.

Materiale: due palloni, 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