

# Lanci: Palla contro il quadro

Durante questo esercizio gli allievi imparano a lanciare in modo preciso e dosare l'intensità dei loro lanci.

Due squadre si affrontano su un campo da pallacanestro. Viene segnato un punto quando la palla (pallamano, pallacanestro), dopo essere stata lanciata contro il quadro, non viene presa dai giocatori avversari. Se invece l'altra squadra la recupera, tocca agli avversari lanciarla contro il quadro.

## Variante

Si segna un punto quando un compagno del lanciatore recupera la palla senza che questa tocchi il suolo.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO