

Pallacesto – Passare e palleggiare: Contare i passaggi

Quando si effettuano i passaggi, è importante avere sempre il contatto visivo con i compagni di squadra.

Formare gruppi di 4-6 giocatori. A ogni membro della squadra è attribuito un numero. I giocatori corrono passandosi la palla seguendo l'ordine dei numeri.

Al fischio del monitore, viene invertita la sequenza dei passaggi. Quando fischia due volte, il pallone deve essere giocato il più velocemente possibile a canestro.

Chi riesce ad effettuare il maggior numero di passaggi in un determinato lasso di tempo? Quale squadra segna più canestri?



Varianti

- Più palloni.
- Dopo ogni passaggio effettuare un compito (sdraiarsi, toccare una linea, ecc.).
- Con un fattore di disturbo: uno o due giocatori cercano di interrompere l'azione. Se ci riescono, la squadra deve effettuare un compito supplementare.

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