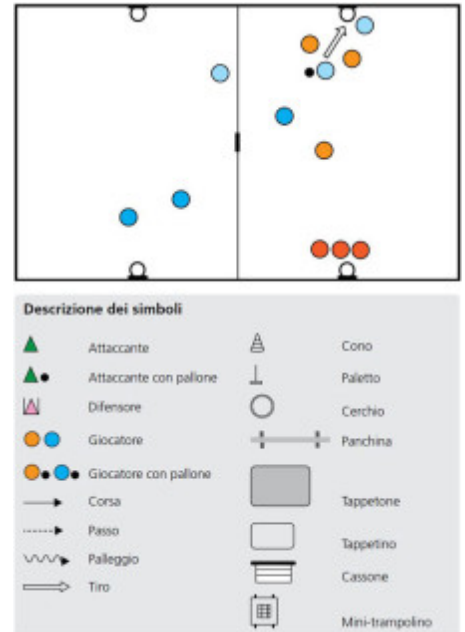


Pallacesto – Giocare: Pallacesto americana

Un gioco pieno d'azione: le squadre lottano per il controllo del campo.

Formare da 4 a 6 squadre. Ogni squadra sta sotto un canestro. I giocatori devono cercare di segnare in uno qualunque dei canestri delle altre squadre. Se una squadra subisce un canestro, deve sedersi dietro la linea di fondo.

Può ricominciare a giocare solo quando la squadra che ha segnato subisce a sua volta un canestro.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Giocare con due palloni.
- Per ridurre i tempi di attesa, la squadra a riposo può reintegrare il gioco dopo aver segnato dieci punti nel suo canestro.

Materiale: un pallone, diversi 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