

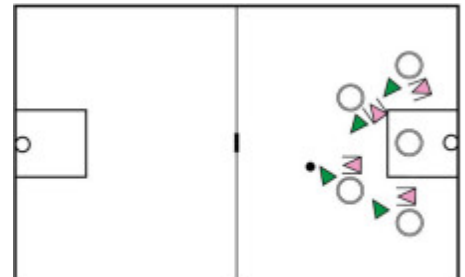
# Pallacesto – Difendere: Trova il cerchio

In questa forma di gioco si allena sia la difesa che l'attacco. L'orientamento e il gioco di squadra sono fondamentali per mettere in scacco gli avversari.

Si affrontano due squadre di quattro giocatori. La squadra che attacca cerca di depositare il pallone in un cerchio libero con un gioco di passaggi precisi e rapidi.

I difensori possono impedire agli avversari di segnare (pallone nel cerchio) intercettando la palla o posando un piede all'interno del cerchio. Dopo 10 passaggi riusciti la squadra in possesso palla può tirare a canestro.

**Osservazione:** almeno un cerchio in più dei giocatori.



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

### Più difficile

- Meno difensori rispetto agli attaccanti (inferiorità numerica).
- Posare i cerchi più distanti tra di loro.

**Materiale:** pallone, canestro, cerchi

Fonte: Saskia Zubler, docente di educazione fisica e esperta G+S Pallacesto