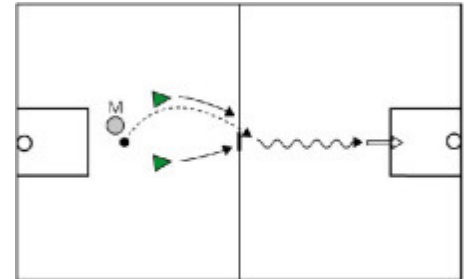


Pallacesto – Attaccare: Lotta a due

In questo esercizio si allena l'attacco giocando uno contro uno.

Il monitor lancia il pallone sopra due giocatori che si trovano davanti a lui, girati di schiena. Appena vedono la palla, i due cercano di impossessarsene. Chi ci riesce attacca e cerca di andare a canestro. L'altro difende.



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Un terzo giocatore aiuta l'attaccante, ma può solo ricevere e effettuare dei passaggi, non tirare a canestro.
- Con un terzo giocatore in 2:1.

Materiale: un pallone, un canestro

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