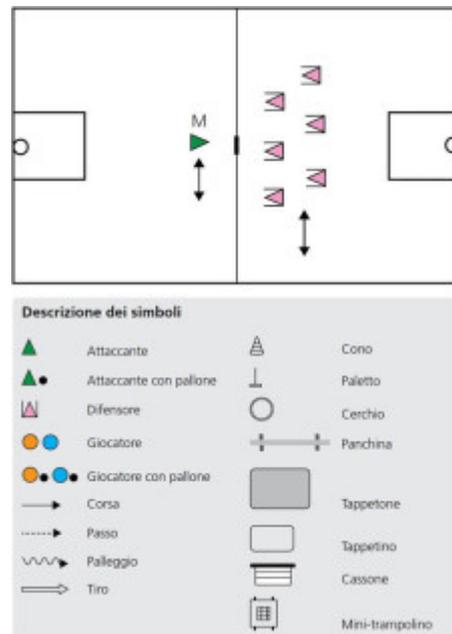


Pallacesto – Difendere: Gioco di specchi

Il difensore impara a leggere il gioco dell'attaccante e a restare a distanza ottimale.

Gli allievi, senza pallone, si piazzano di fronte al monitor e imitano quello che fa. Ad esempio, se si gira verso destra, si girano verso destra, come in un gioco di specchi. Se il monitor corre verso il gruppo, il gruppo si allontana da lui e così via. La distanza rimane sempre uguale.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Variante

1:1: L'attaccante palleggia da una linea di fondo campo all'altra. Il difensore cerca di restare sempre a una distanza di 50 cm dall'attaccante e di contrastarlo conformemente alle regole.

Osservazione: il difensore deve posizionarsi in modo tale da spingere l'attaccante verso le linee laterali, allontanandolo così dal canestro.

Materiale: pallone (per la variante)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP