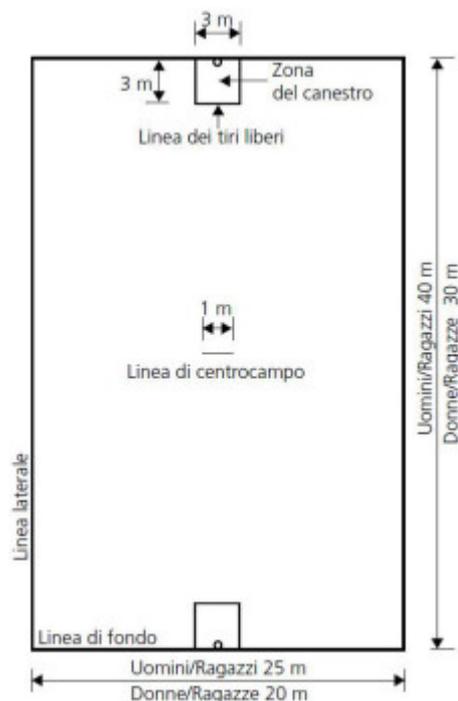


Pallacesto: Mini-pallacesto

Nella categoria U11 la pallacesto viene adattata alle capacità dei bambini di questa età, con regole semplificate.



Il campo da gioco

- 4 giocatori per squadra, giocatori di riserva consentiti.
- Grandezza del campo: larghezza della palestra, ossia dimensioni di un campo di pallavolo (12 × 18 m).
- Altezza del canestro: 2 m.
- Area di tiro: 4 × 2 m.

Le regole del gioco

- Un canestro vale solo se il tiro avviene immediatamente dopo aver ricevuto la palla (non valido dopo un palleggio, dopo aver preso la palla da terra, ecc.).
- Un tiro riuscito vale 2 punti, un tiro che tocca solo l'anello del canestro 1 punto.
- La palla viene giocata con le mani e può essere fatta palleggiare più volte, in movimento o da fermo, sempre però solo con una mano.
- La palla non può essere trattenuta con le mani per più di 3 secondi; chi ha la palla può fare al massimo 3 passi.
- Per equilibrare le chance tra giocatori di taglia diversa, vi è una zona di tiro. Né gli attaccanti, né i difensori possono entrare in questa zona. Se un attaccante entra, la squadra che difende può effettuare un rinvio. Se invece è un difensore, chi attacca effettua un tiro libero.
- Dopo ogni punto segnato o se la palla cade nella zona di tiro, si riprende con un rinvio da questa zona.

A scuola: coi bambini di 5-8 anni è consigliabile rimpicciolire il campo e giocare sulla larghezza della palestra. Con squadre piccole e una palla piccola (ad esempio da pallamano) il gioco è più fluido. Al posto dei canestri si possono anche utilizzare dei cerchi posti in cima a una spalliera, tra due aste per il salto in alto o un secchio piazzato su un cassone svedese.

Da scaricare

[Le regole della mini-pallacesto](#) (in tedesco)(pdf)

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