

Giochi Tradizionali: Il sub cestista



N° 0172 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - GIOCHI TRADIZIONALI - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

PARTENZA: in file, per squadre

SQUADRE: 2 squadre, numero libero di giocatori per squadra

CAMPO: è dato da tutto lo spazio a disposizione

SCOPO DEL GIOCO: Far canestro dopo aver completato correttamente il percorso

DESCRIZIONE: Ogni giocatore indossa maschera, pinne, tubo, salvagente e deve percorrere palleggiando tutto il percorso per poi tirare a canestro. Dopodiché deve tornare indietro senza fare lo slalom e passare tutta l'attrezzatura al compagno

REGOLE: Tutti i partecipanti per poter tirare a canestro devono avere tutta l'attrezzatura ben messa

VITTORIA: vince la squadra che impiega il minor tempo

PUNTEGGIO: 1 punto per ogni componente che raggiunge lo scopo del gioco

VARIANTI: Se non si ha un adeguato spazio per due file è possibile fare il gioco a tempo

CONSIGLI: Posizionare i birilli abbastanza lontani poiché i giocatori sono con le pinne

MATERIALE: 2 maschere, 2 pinne, 2 tubi, 2 palloni, 2 canestri, 2 salvagenti e birilli

SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0172

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

PROPEDEUTICITÀ: 1) attività fisico-motoria di base