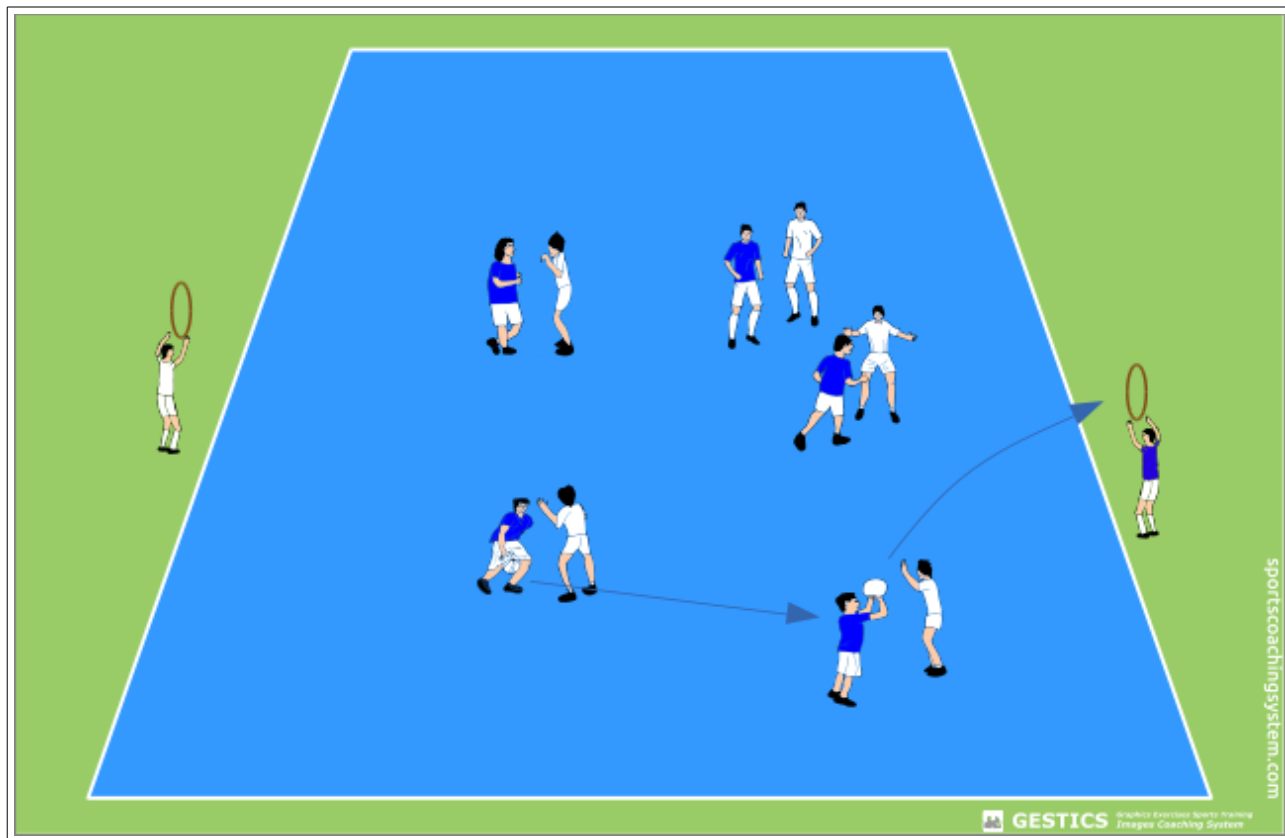


Pallacanestro: pallacanestro senza canestri



N° 3069 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - PALLACANESTRO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

PARTENZA: liberi, nel proprio campo

SQUADRE: 2 squadre, numero libero di giocatori per squadra

CAMPO: varia da m. 10x20 fino a m. 20x40, secondo il numero dei partecipanti

SCOPO DEL GIOCO: infilare la palla dentro il cerchio tenuto dal compagno

DESCRIZIONE: le squadre sono disposte liberamente dentro la propria metà campo, tranne un componente che si trova dalla parte opposta, oltre la riga di fondo campo e tiene sollevato un cerchio. Al fischio dell'animatore, la squadra che ha la palla deve cercare di portarla avanti fino ad infilarla dentro al cerchio sorretto dal proprio compagno che si trova oltre la riga di fondo campo (tipo pallacanestro). Il compagno che tiene il cerchio può muoversi lungo tutta la riga di fondo campo e può anche muovere il cerchio per favorire l'inserimento della palla

REGOLE: chi ha la palla, per camminare è obbligato a palleggiarla

VITTORIA: vince la squadra che somma il maggior punteggio

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

VARIANTI: Chi ha la palla non può camminare, può soltanto lanciairla. Chi ha la palla può interrompere una sola volta il palleggio, dopodichè è obbligato a passarla o a tirare a canestro. Usare un cerchio al posto della palla, facendolo rotolare, oppure calciarlo fino al lancio e un bastone al posto del cerchio

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 3069

TIPO DI GIOCO: 1) giochi di corsa di lancio e afferra della palla; 2) giochi sportivi

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione alla pallacanestro: combinazione di palleggio tiro

passaggio e difesa **SCHEMI DINAMICI:** 1) correre; 2) lanciare; 3) afferrare

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di

differenziazione spazio-temporale e dinamica; 3) capacità di orientamento; 4) capacità di

anticipazione motoria **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza; 2) resistenza generale; 4)

capacità di anticipazione motoria **CICLO (ETÀ):** 1) secondo ciclo (7 - 11 anni); 2) primo (4 - 7

anni) e terzo (11 - 14 anni) ciclo **DURATA:** lunga (Oltre 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo