



Disciplina - Categoria

**PALLACANESTRO - ALLENAMENTO 3 (PALLEGGIO) e 4 (TIRO)**

Età dei giocatori  $\geq 8$  anni

Titolo **SLALOM MINIBASKET**

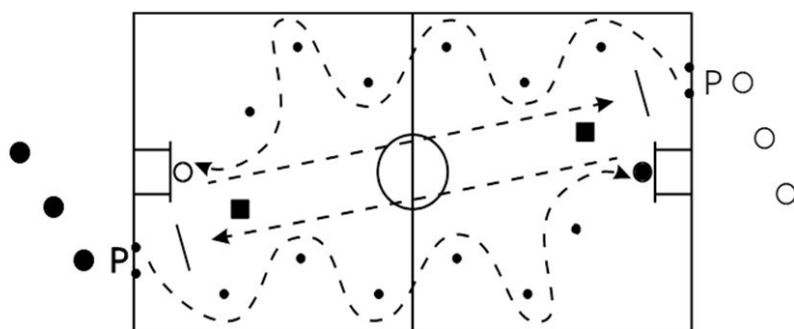
Materiale necessario

**1 o più Canestri - Cinesini o nastro carta adesivo per indicare la partenza (opzionali) - 8 Clavette/Birilli per percorso - 1 Pallone da minibasket per giocatore - 1 Fischietto - 1 o più Segnapunti (opzionale).**

Spazio necessario/come organizzarlo

**Campo da pallacanestro o terreno compatto con canestri mobili.**

**La lunghezza del percorso può essere adattata ma possibilmente non inferiore ai 15 metri.**



Durata attività

**5 ÷ 10 minuti**

Spiegazione attività

**La staffetta a slalom in palleggio e tiro ha quale obiettivo la realizzazione del maggior numero di canestri nel tempo prestabilito in funzione del numero di giocatori e della lunghezza del percorso (esempio cinque minuti).**

**Ogni squadra deve disporre i propri atleti in fila dietro la linea di partenza nella parte opposta del campo di gioco in cui si trova il proprio canestro.**

**Al segnale, contemporaneamente, il primo giocatore di ogni squadra parte in palleggio eseguendo lo slalom tra i birilli (clavette) e va a concludere a canestro (un solo tentativo che può essere un tiro o una entrata). Dopo la conclusione a canestro, il giocatore/trice recupera la palla e velocemente ritorna in palleggio (senza effettuare lo slalom) al punto di partenza dando il cambio al proprio compagno al superamento della linea di fondo.**

**Se durante la gara il giocatore/trice abbatte un birillo (o lo «salta») non può continuare il gioco e per poterlo fare, deve rimettere in piedi il birillo (o ritornare e ripetere la parte di slalom «saltata»).**

**La gara si effettua con un pallone per giocatore.**