



Disciplina - Categoria

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

Età dei giocatori ≥ 8 anni

Titolo **SLALOM MINIBASKET**

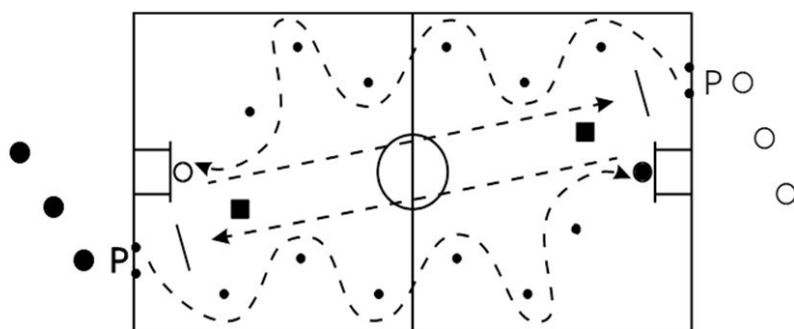
Materiale necessario

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.