Disciplina - Categoria

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

Età dei giocatori **≥ 8 anni**

Titolo **SLALOM MINIBASKET**

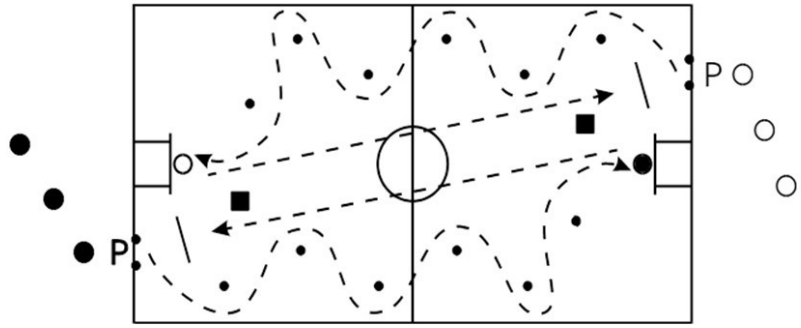
Materiale necessario

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.

Ciuff

ETA' CESTISTI 6 - 17

NUMERO DI PARTECIPANTI 2

MATERIALE NECESSARIO

Piantana con canestro

Palla da basket

INFO SPAZIO e ORGANIZZAZIONE

La piu' classica delle sfide ai tiri liberi

Il partecipante che avrà realizzato più canestri con 3 tentativi a disposizione avrà vinto la sfida

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

DISPONI 3 SEDIE A DISTANZE DIVERSE DAL CANESTRO E PRENDI UN PALLONE DA BASKET

DALLA POSIZIONE FONDAMENTALE FAI DAVANTI AD OGNI SEDIA UN CAMBIO DI MANO FRONTALE

ALL'ULTIMA SEDIA FAI UN ARRESTO A 1 TEMPO E FAI CANESTRO

OBIETTIVO

REALIZZA 5 CANESTRI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE

CATEGORIA -> 10-11 ANNI

DISPONI 3 SEDIE A DISTANZE DIVERSE DAL CANESTRO E PRENDI UN PALLONE DA BASKET

DALLA POSIZIONE FONDAMENTALE FAI DAVANTI AD OGNI SEDIA UN CAMBIO DI MANO SOTTO LE GAMBE

ALL'ULTIMA SEDIA FAI UN ARRESTO A 2 TEMPI E FAI CANESTRO

OBIETTIVO

REALIZZA 8 CANESTRI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

DISPONI 3 SEDIE A DISTANZE DIVERSE DAL CANESTRO E PRENDI UN PALLONE DA BASKET

DALLA POSIZIONE FONDAMENTALE FAI DAVANTI AD OGNI SEDIA UN CAMBIO DI MANO DIETRO SCHIENA

ALL'ULTIMA SEDIA FAI UN ARRESTO A 2 TEMPI E FAI CANESTRO

OBIETTIVO

REALIZZA 10 CANESTRI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

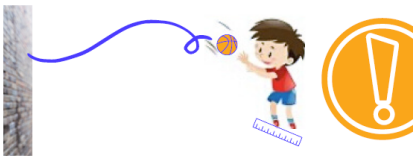
POSIZIONA A TERRA ALLA DISTANZA CHE PREFERISCI UN RIGHELLO E PRENDI UNA PALLA DA BASKET

POSIZIONATI VICINO ALL'OGGETTO:

- RIGHELLO -> PASSAGGIO A 2 MANI CONTRO IL MURO

OBIETTIVO

FAI 20 PASSAGGI DI FILA CRONOMETRANDO IL TEMPO CHE CI METTI.
DIVENTA SEMPRE PIÙ VELOCE, MA FAI ATTENZIONE ALLA QUALITA' DEI PASSAGGI.



CATEGORIA -> 10-11 ANNI

POSIZIONA A TERRA A 2 DISTANZE DIVERSE UN RIGHELLO, UN ASTUCCIO E PRENDI UNA PALLA DA BASKET

POSIZIONATI VICINO A UN OGGETTO:

- RIGHELLO -> PASSAGGIO A 2 MANI CONTRO IL MURO
- ASTUCCIO -> PASSAGGIO A 2 MANI BATTUTO A TERRA

OBIETTIVO

FAI 20 PASSAGGI DI FILA PER OGNI TIPO CRONOMETRANDO IL TEMPO CHE CI METTI.
DIVENTA SEMPRE PIÙ VELOCE, MA FAI ATTENZIONE ALLA QUALITA' DEI PASSAGGI.

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

POSIZIONA A TERRA A 3 DISTANZE DIVERSE UN RIGHELLO, UN ASTUCCIO, UNA GOMMA E PRENDI UNA PALLA DA BASKET

POSIZIONATI VICINO A UN OGGETTO:

- RIGHELLO -> PASSAGGIO A 2 MANI CONTRO IL MURO
- ASTUCCIO -> PASSAGGIO A 2 MANI BATTUTO A TERRA
- GOMMA -> PASSAGGIO A 1 MANO BATTUTO A TERRA

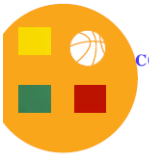
OBIETTIVO

FAI 20 PASSAGGI DI FILA PER OGNI TIPO CRONOMETRANDO IL TEMPO CHE CI METTI.
DIVENTA SEMPRE PIÙ VELOCE, MA FAI ATTENZIONE ALLA QUALITA' DEI PASSAGGI.

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 6-9 ANNI



1. DISPONI 3 FOGLI COLORATI A DISTANZE DIVERSE DAL CANESTRO E PRENDI UN PALLONE DA BASKET

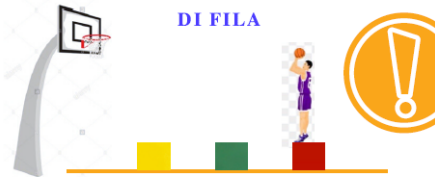
2. FAI 1 CANESTRO DAL FOGLIO PIÙ VICINO A QUELLO PIÙ LONTANO

3. CRONOMETRA IL TEMPO CHE CI METTI PER FARE 3 CANESTRI DI FILA

OBIETTIVO

FAI IL MIGLIOR TEMPO

REALIZZANDO 3 CANESTRI DI FILA



CATEGORIA -> 10-11 ANNI

1. DISPONI 3 FOGLI COLORATI A DISTANZE DIVERSE DAL CANESTRO E PRENDI UN PALLONE DA BASKET

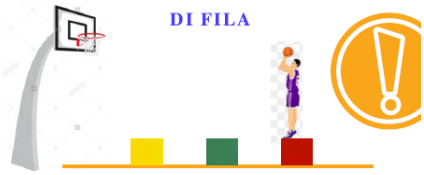
2. FAI 2 CANESTRI DI FILA DAL FOGLIO PIÙ VICINO A QUELLO PIÙ LONTANO

3. CRONOMETRA IL TEMPO CHE CI METTI PER FARE 6 CANESTRI DI FILA

OBIETTIVO

FAI IL MIGLIOR TEMPO

REALIZZANDO 6 CANESTRI DI FILA



CATEGORIA -> 12-17 ANNI

1. DISPONI 3 FOGLI COLORATI A DISTANZE DIVERSE DAL CANESTRO E PRENDI UN PALLONE DA BASKET

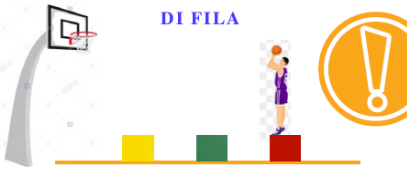
2. FAI 3 CANESTRI DI FILA DAL FOGLIO PIÙ VICINO A QUELLO PIÙ LONTANO

3. CRONOMETRA IL TEMPO CHE CI METTI PER FARE 9 CANESTRI DI FILA

OBIETTIVO

FAI IL MIGLIOR TEMPO

REALIZZANDO 9 CANESTRI DI FILA



SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

CATEGORIA -> 6-9 ANNI

GONFIA IL UNO O PIÙ PALLONCINI IN BASE A QUANTO SEI BRAVO

METTITI IN POSIZIONE FONDAMENTALE

RIVOLGI IL PALMO DELLA MANO CHE PREFERISCI VERSO IL SOFFITTO

OBIETTIVO

FAI IL MAGGIOR NUMERO DI PALLEGGI DI FILA VERSO L'ALTO SENZA MAI FAR CADERE IL PALLONCINO

CATEGORIA -> 10-11 ANNI

COSTRUISCI LA TUA PALLA DI GIORNALE

METTITI IN POSIZIONE FONDAMENTALE

RIVOLGI IL PALMO DELLA MANO CHE PREFERISCI VERSO IL SOFFITTO

OBIETTIVO

FAI IL MAGGIOR NUMERO DI PALLEGGI DI FILA VERSO L'ALTO SENZA MAI FAR CADERE LA PALLINA

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

COSTRUISCI LA TUA PALLA DI GIORNALE

METTITI IN POSIZIONE FONDAMENTALE

RIVOLGI IL PALMO DELLA MANI VERSO IL MURO

OBIETTIVO

FAI IL MAGGIOR NUMERO DI PALLEGGI DI FILA CONTRO IL MURO SENZA MAI FAR CADERE LA PALLINA

SUMMERLIFE
Per fare nuove tutte le cose