

# Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Tabellone della pallacanestro

Grazie agli elementi della pallacanestro questo gioco adatto per il riscaldamento permette di guadagnare punti.

Due squadre in campo. Con la palla si possono compiere tre passi, ma è proibito palleggiare. Si ottiene un punto quando si riesce a passare la palla ad un compagno facendola rimbalzare sul tabellone del canestro.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variante

- Se la palla cade per terra essa passa alla squadra avversaria

**Materiale:** tabellone da pallacanestro

## Quale esercizio per chi? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO