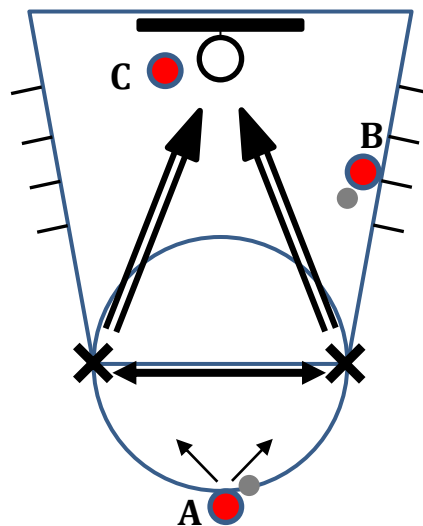


Special Olympics Challenge

Skill Basketball 1 – SHOOTING IN GROUP OF 3

Descrizione della Skill

La squadra è composta da 3 giocatori. Uno di essi è il tiratore (A), mentre i suoi due compagni recuperano i rimbalzi e passano la palla al tiratore. Il tiratore si posiziona con un pallone sull'arco esterno del cerchio del tiro libero. I compagni (B+C) si trovano nell'area ed hanno i compiti seguenti: B è il passatore ed ha una palla. C è il rimbalzista e non ha la palla.



Al via, dato dal coach, il tiratore A palleggia fino ad uno dei due angoli (destra o sinistra) dell'area dei 3 secondi e demarcati con una croce. Arrivato alla croce, il giocatore esegue un arresto e tira a canestro. In seguito, A si sposta sull'angolo opposto dell'area, dove riceve il passaggio da B. Nel frattempo C recupera il rimbalzo e passa la palla a B.

A si sposta sempre tra i due angoli dell'area e ad ogni volta riceve un passaggio da B, effettua un arresto e tira a canestro.



Dopo 60 secondi, l'esercizio si interrompe ed i giocatori cambiano ruolo (il tiratore diventa rimbalzista, il rimbalzista diventa passatore ed il passatore diventa tiratore). Dopo 30 secondi di pausa l'esercizio riprende con i nuovi ruoli per altri 60 secondi. Al termine del secondo turno i giocatori ruotano nuovamente e l'esercizio riparte per gli ultimi 60 secondi. Al termine ognuno ha giocato nei 3 ruoli.

L'esercizio dura 3x60 secondi

Effetto della Skill

Questa Skill permette di valutare la capacità al tiro in movimento del giocatore. Inoltre, dato il carattere della skill, entra in gioco l'abilità di gruppo nella padronanza dei 3 elementi tiro-rimbalzo-passaggio.

Direttive per la registrazione dei risultati

- 3 punti vengono assegnati se il canestro è segnato
- 1 punto viene assegnato se il canestro non è segnato, ma la palla tocca il cerchio.
- Se la palla non tocca nulla, o tocca solo il tabellone o la retina, non vengono assegnati punti.
- Il risultato di questa skill corrisponde alla somma dei punti accumulati dai 3 giocatori, nelle 3 fasi di gioco. Si tratta di un risultato di gruppo, non individuale

Regole della Skill

- Il tiratore deve tirare nei pressi dell'angolo dell'area (max ca. 50cm dal vertice)
- I tiri vanno fatti alternativamente da un angolo e dall'altro
- Se i giocatori sbagliano passaggi, essi devono recuperare la palla e continuare l'esercizio.
- Se allo scadere del tempo la palla ha lasciato la mano del tiratore, il tiro è valido.
- I 3 giocatori devono assumere a turno i 3 diversi ruoli
- L'inizio e la fine dei 60 secondi viene ordinato dal coach

Materiale

- Nastro adesivo. Per demarcare i punti di tiro con una croce
- 2 palle da basket numero 7 per uomini (numero 6 per donne e giovani fino a 11 anni).
- Cronometro
- Fischietto

Se avete domande su questo Skill, siamo lieti di rispondervi: challenge@specialolympics.ch