

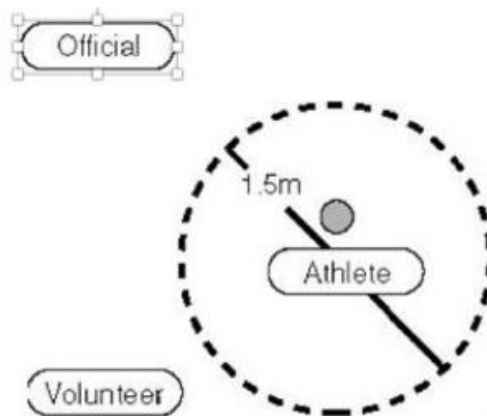
Special Olympics Challenge

Skill Basketball 1 – SPEED DRIBBLE

Descrizione della Skill

Il giocatore si trova in un cerchio (diametro: 1.5m – v. diagramma) e palleggia con la mano destra per 30 secondi all'interno del cerchio. Dopo una piccola pausa (ca. 30 sec.) ripete l'esercizio con la mano sinistra (nuovamente per 30 sec.).

Lo scopo è di effettuare il più alto numero di palleggi con entrambe le mani.



Effetto della Skill

Con questa skill viene esercitata l'abilità e la velocità di palleggio da fermo. Inoltre, si allena anche il palleggio con entrambe le mani.

Direttive per la registrazione dei risultati

- Regola per il calcolo del risultato: 1 punto per ogni palleggio corretto in 30 secondi.
- Il risultato finale corrisponde alla somma dei palleggi effettuati con la mano destra e di quelli effettuati con la mano sinistra.



Regole della Skill

Per questa skill valgono le regole seguenti:

- Il giocatore palleggia con una sola mano (dapprima con la destra, poi con la sinistra)
- Il campo da gioco è un cerchio del diametro di 1.5m (marcare il cerchio con il gesso o con il nastro adesivo)
- L'inizio e la fine dell'esercizio sono determinati da un segnale del coach (fischietto)
- Il giocatore deve restare all'interno del cerchio.
- Se il pallone esce dal cerchio, il pallone deve essere riconsegnato il più velocemente possibile al giocatore, in modo che egli possa continuare l'esercizio.
- Se la palla esce per la terza volta dal cerchio, si arresta l'esercizio e vengono conteggiati i palleggi effettuati fino a quel punto.
- L'altezza del palleggio è libera.
- Il giocatore deve stare in piedi (o in carrozzella)

Materiale

- Nastro adesivo o gesso
- Strumento di misurazione (es.: metro pieghevole)
- 1 palla da basket numero 7 per uomini, o 1 palla da basket numero 6 per donne e giovani fino a 11 anni.
- Cronometro
- Fischietto