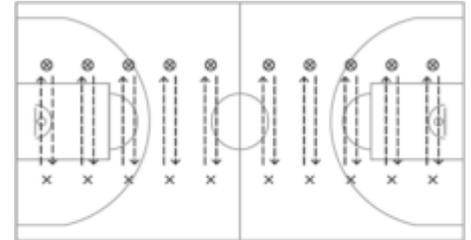


Pallacanestro a scuola – Passaggi: Frontale

Gli allievi imparano la tecnica di passaggio. Questo esercizio può essere esteso a piccole competizioni.

Gli allievi si dividono in coppie e si collocano frontalmente a una distanza di 3 m uno dall'altro. Ogni coppia ha una palla. La palla viene passata avanti e indietro con il modo di passaggio predefinito.



Descrizione dei simboli

X	Giocatore	~~~~>	Palleggio
⊗	Giocatore con palla	————>	Corsa senza palla
□	Difensore	- - ->	Passaggio
		⇒	Lancio

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Esercitare diversi modi di passaggio (passaggio diretto al petto, passaggio al petto con rimbalzo, passaggio sopra la testa).
- 2 palle / combinare diversi modi di passaggio.
- Gruppi di tre con disposizione a triangolo.
- Gruppi di 3 fino a 5 allievi (passaggio correndo a rotazione).
- Sfida su un numero di passaggi effettuati.

Fonte: Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S; Oliver Berger, esperto G+S e insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO