

Pallacanestro a scuola – Palleggio: Acchiappino con virata

Questo gioco mira a esercitare arresto, partenza e virata (uso del piede perno).

Tutti gli allievi hanno una palla tranne da due a quattro cacciatori. Chi viene toccato da un cacciatore deve consegnare la palla e diventa a sua volta cacciatore.

Se un giocatore afferra la palla con due mani e inizia a usare il piede perno correttamente per effettuare la virata, non può essere preso. È possibile liberarsi una sola volta. La regola del doppio palleggio non vale per questo gioco.



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Variare le dimensioni del campo.
- Variare il numero di cacciatori.

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