

## Pallacanestro a scuola – Passaggi: Pirati

In questo esercizio, gli attaccanti utilizzano la tecnica di passaggio contro difensori più o meno attivi.

Tre pirati (difensori) si trovano in mezzo al mare (campo delimitato) che deve essere attraversato da due naviganti per volta (attaccanti) muniti di una palla. I naviganti che riescono a effettuare con successo la traversata, ritornano al porto di partenza passando dall'esterno del campo.

Se una palla viene intercettata dai difensori o esce dall'area delimitata, il pirata viene sostituito dal navigante «imprudente». Anche i naviganti possono palleggiare.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

### Varianti

- Definire il numero di palleggi.
- Dimensioni del campo.
- Numero di pirati.
- Esercizi supplementari per il ritorno.

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