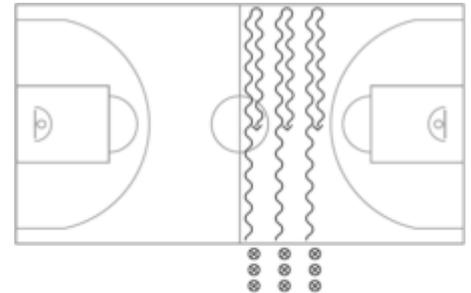


# Pallacanestro a scuola – Palleggio: Staffetta

Queste piccole competizioni stimolano il divertimento e parallelamente migliorano la capacità di palleggio degli allievi.

Formare gruppi di 2 e 3 ragazzi. Palleggiare lungo una linea dritta o a slalom tra i paletti fino a toccare la parete opposta della palestra.



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.
- Palleggiare all'indietro o lateralmente.
- Palleggiare alternando le gambe o saltellando su una gamba sola.
- Palleggiare in coppia tenendosi per mano.
- Integrare esercizi supplementari: slalom, passare una pallina da tennis da un cono all'altro ecc.

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