

Pallacanestro a scuola – Palleggio: Ball handling

I bambini, con questo esercizio, sviluppano una sensibilità per la palla e rafforzano il sentimento verso di essa.

Gli allievi si dispongono in ordine sparso, il docente mostra l'esercizio e tutti lo eseguono:

- Movimenti circolari: far girare la palla attorno a testa/ fianchi/gambe.
- Tiri in alto e riprese: con due mani, con una mano, altri esercizi, incoraggiare la lateralità attraverso movimenti incrociati.
- Palleggi: accompagnare la palla, non sbatterla a terra; distogliere lo sguardo dalla palla (indicare i numeri).



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

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