

# Pallacesto: Introduzione

Questa lezione è incentrata su due aspetti: acquisire e mettere in pratica le basi tecniche. Il passaggio e il palleggio, così come i primi tiri, sono insegnati in maniera ludica.

## Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Livello scolastico: 8o e 11o anno HarmoS
- Livello di capacità: principianti



## Obiettivi di apprendimento

- Basi tecniche: passaggio e palleggio
- Conoscere i punti più importanti del tiro da fermo
- Conoscere le regole di base

## Consigli tecnici – tiro da fermo

- I piedi sono paralleli, la mano con cui si tira sta dietro al pallone, l'altra sul lato
- Piegando le ginocchia estendere il corpo e portare la palla verso l'alto
- Estensione del braccio con cui si tira
- Piegare il polso, lasciare il braccio teso

[Pallacesto: Introduzione](#) (pdf)

Fonte: Saskia Zubler, docente di educazione fisica e esperta G+S Pallacesto



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO