mobilesport.ch

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

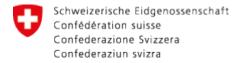
- Basi tecniche: passaggio e palleggio
- Conoscere i punti più importanti del tiro da fermo
- Conoscere le regole di base

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



Ufficio federale dello sport UFSPO