

# Pallacanestro: Sfida di palleggi

I giocatori devono cercare di toccare il ginocchio di un compagno che palleggia senza perdere la palla. Grazie a questo esercizio imparano a correre un rischio controllato palleggiando.

Palleggiare liberamente. Al segnale, provare a colpire le ginocchia del giocatore più vicino, palleggiando. Al segnale seguente, ognuno riparte dal proprio lato aspettando la prossima sfida. Eseguire l'esercizio anche con la mano «debole».



## Variante

Gioco delle leghe. Tre campi. Tutti cominciano al centro e palleggiano. Se il giocatore riesce ad allontanare la palla di un avversario, sale di una lega. Se perde il controllo della palla, retrocede.

**Osservazione:** Parte superiore del corpo eretta, altrimenti attenzione alle testate!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO