

Pallacesto – Passare e palleggiare: Palla a due

Questo esercizio permette di allenare in coppia come maneggiare la palla.

In coppia. Entrambi i giocatori hanno una palla e stanno uno di fronte all'altro.



1. A passa la palla a B facendola rimbalzare, B effettua dal canto suo un passaggio diretto ad A.
Più difficile: la palla viene fatta rimbalzare in un cerchio o su una panchina.
2. Idem, ma dopo ogni passaggio si invertono i ruoli.
3. Stare in equilibrio su una gamba. La palla viene presa con la mano della gamba d'appoggio, viene trasferita sull'altra e passata a B.
4. A imprime un ritmo. B cerca di seguirlo.
5. A passa a B e mentre effettua il passaggio continua a palleggiare con un'altra palla. A deve perciò passare e ricevere con una sola mano.
6. A e B si passano la palla con le mani e nello stesso tempo un'altra coi piedi.
7. A passa la palla a B lanciandola in alto. Nello stesso tempo B effettua un passaggio diretto. A passa di nuovo il pallone in alto e riceve la prima palla.
Più difficile: passarsi senza interruzione.
Ancora più difficile: entrambi (A e B) lanciano ognuno un pallone in aria e si passano un terzo pallone (liberamente).

Materiale: palloni, cerchio, panchina

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