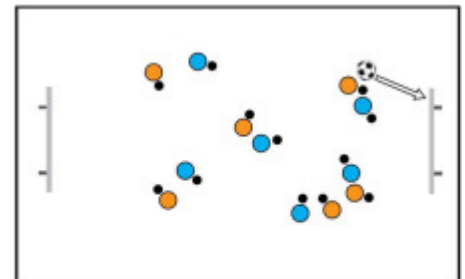


Pallacesto – Passare e palleggiare: Calcio-pallacanestro

Questo esercizio allena la coordinazione con due palloni e il dribbling. I giocatori non guardano il pallone mentre giocano.

Due squadre si affrontano in una partita di calcio con delle panchine che fungono da porte. Tuttavia, ogni giocatore ha un'altra palla con la quale palleggia. Si può tirare col pallone da calcio solo se si palleggia con l'altra palla.

Osservazione: i palloni soffici si prestano meglio per svolgere questo esercizio, poiché quelli da calcio sono più difficili da controllare.



Descrizione dei simboli

▲	Attaccante	△	Cono
▲●	Attaccante con pallone	↓	Paletto
▽	Difensore	○	Cerchio
●	Giocatore	+	Panchina
●●	Giocatore con pallone	■	Tappetone
→	Corsa	□	Tappetino
→	Passo	▬	Cassone
→	Palleggio	⊞	Mini-trampolino
→	Tiro		

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Materiale: palloni da calcio o soffici, porte (panchine)

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