

Pallacanestro a scuola – Palleggio: Leggere il giornale

Gli allievi applicano le nozioni di partenza e arresto in modo ludico.

Tutti gli allievi si dispongono sulla linea di fondo su un lato della palestra e uno solo si colloca dal lato opposto «a leggere il giornale». Tutti hanno una palla e la tengono saldamente (tasche dei pantaloni).

Quando il lettore di giornale si volta verso la parete e inizia a palleggiare, tutti gli allievi devono muoversi verso di lui palleggiando per toccarlo. Se il lettore si rigira e afferra la palla, anche gli altri devono arrestarsi.

A quel punto, chi non è perfettamente fermo viene rimandato indietro sulla linea di fondo dal lettore di giornale. Chi tocca per primo il lettore, prende il suo posto.



Descrizione dei simboli	
X	Giocatore
⊗	Giocatore con palla
□	Difensore
~~~~~>	Palleggio
————>	Corsa senza palla
- - ->	Passaggio
⇒	Lancio

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Arresto nella posizione di base per il tiro

Fonte: Daniel Frey, responsabile della formazione Swissbasketball e G+S; Oliver Berger, esperto G+S e insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP