

Pallacanestro a scuola – Palleggio: In ordine sparso

Gli allievi imparano l'arresto e la partenza. Inoltre, questo esercizio serve da preparazione alla posizione di tiro (una posizione corretta è la premessa per un buon tiro).

Tutti gli allievi palleggiano liberamente attraverso la palestra. Al segnale del docente tutti eseguono un arresto corretto.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Segnale acustico o visivo.
- Dopo l'arresto, eseguire una virata e proteggere la palla (tasche dei pantaloni).
- Partenza con la mano indicata dal docente.
- Con l'arresto bloccarsi direttamente 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 UFSPO