

# Pallacanestro a scuola – Tiri: La palla immaginaria

Con questa variante è possibile introdurre la corretta tecnica di tiro.

Tutti gli allievi hanno una palla immaginaria e palleggiano liberamente attraverso la palestra. Al segnale del docente, devono mettersi in posizione di tiro (posizione base) e a un secondo segnale tirare e bloccarsi nella posizione finale. A un nuovo segnale si ripete l'esercizio dell'inizio.



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

- Gli allievi si correggono da soli o reciprocamente.
- Lavorare con una vera palla.

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