

Pallacanestro a scuola – Palleggio: Buongiorno!

Gli allievi durante questo esercizio distolgono lo sguardo dalla palla e svolgono contemporaneamente due diverse attività (coordinazione).

I ragazzi palleggiano entro un'area delimitata (ad esempio metà palestra). Se due allievi s'incrociano, si stringono la mano continuando a palleggiare con l'altra.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Definire la mano con cui palleggiare.
- Variare il saluto (high five, pugno ecc.).

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