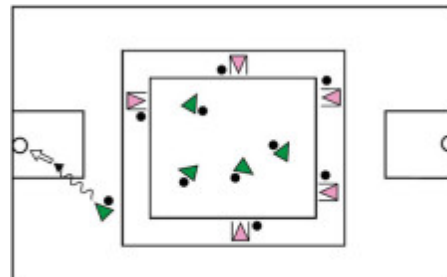


# Pallacesto – Passare e palleggiare: Evasione

Un aspetto importante della pallacesto è osservare le reazioni dei difensori e agire rapidamente.

Definire una zona nel centro della palestra. Tutti gli allievi palleggiano con una palla. I prigionieri cercano di fuggire senza farsi toccare dalle guardie. Chi riesce a uscire dalla prigione, può effettuare due tiri a canestro (al massimo due punti). Poi ritorna in campo. Quale gruppo riesce a segnare più canestri?



Descrizione dei simboli			
	Attaccante		Corno
	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

## Varianti

### Più facile

- Ridurre il numero di difensori (guardie). Ciò facilita l'evasione a coloro che hanno la palla (prigionieri).

### Più difficile

- I difensori non hanno un pallone e sono così più agili per contrastare gli avversari.

**Materiale:** palloni, due canestri, paletti (per delimitare le zone)

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**