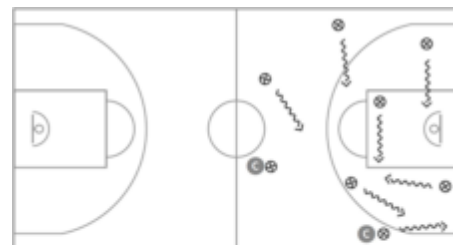


Pallacanestro a scuola – Palleggio: Gioco dell'albero

Anche in questo gioco si esercita intensamente la tecnica del palleggio. Lo sguardo è costantemente distolto dalla palla.

Tutti gli allievi hanno una palla e devono palleggiare di continuo. Si scelgono 2 – 4 cacciatori che vengono contrassegnati con un nastro.

Chi viene catturato diventa un albero (e deve stare fermo a gambe divaricate, tenendo la palla sopra la testa). Un albero può essere liberato facendo passare la palla tra le sue gambe palleggiando.



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

- Variare le dimensioni del campo.
- Definire la mano con cui palleggiare.
- Variare il numero di cacciatori.
- Liberare l'albero strisciando tra le sue gambe.

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