

Pallacesto – Passare e palleggiare: Palla a due

Giocare la palla in modo preciso e veloce non è semplice. Questo esercizio permette di allenare questo aspetto.

Formare un quadrato con quattro panchine al centro della palestra. Sparpagliare dei palloni all'interno. Una coppia lancia i palloni uno dopo l'altro fuori dal quadrato, a casaccio nella palestra.

Gli altri giocatori devono riportare i palloni nel deposito. Prima, però, devono farli rimbalzare una volta contro il muro. La coppia riuscirà a svuotare il quadrato?



Varianti

Più facile

- Una sola persona si trova al centro.

Più difficile

- Il pallone va riportato palleggiando.

Materiale: diversi palloni, quattro panchine

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