

# Preparazione mirata – Coordinazione: Palleggiare

Un esercizio durante il quale si palleggia un pallone da basket in modi diversi.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Palleggiare la palla attorno al proprio asse (in piedi su entrambe le gambe o su una gamba sola). Durante il palleggio sedersi per terra e poi rialzarsi.
- Palleggiare facendo passare la palla fra le gambe.
- Palleggiare stando seduti e far passare una gamba sotto la palla.
- NBA: in piedi, avanzare palleggiando una palla fra le gambe divaricate, alternando costantemente la mano con cui si palleggia e la direzione (davanti alle gambe, dietro le gambe, ecc.): sinistra davanti alle gambe, destra dietro alle gambe, ecc.

**Materiale:** palloni da basket

**Quale esercizio per chi?** 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO