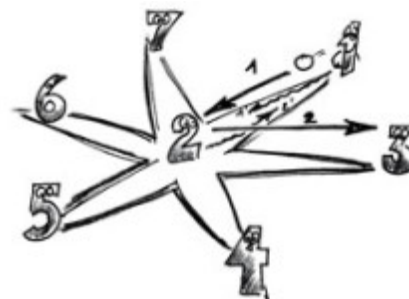


Pallacanestro: Passaggi a stella

L'obiettivo di questo esercizio è di migliorare la ricezione e il passaggio rapido all'altezza del petto. Inoltre gli allievi imparano a occupare gli spazi liberi.

Formare un cerchio con un giocatore al centro. La palla inizia il suo viaggio all'esterno. 1 passa a 2 al centro e prende il suo posto. 2 passa a 3 e occupa il posto abbandonato da 1. 3 ripassa al centro, ecc. In questo modo la palla ritorna sempre al centro.



Fonte: Insetto pratico «mobile» 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO