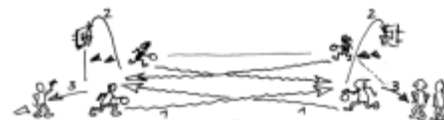


Pallacanestro: Traffico in ogni senso

Un esercizio che vede ogni volta due colonne di giocatori collaborare per vincere. I giocatori attraversano la palestra e terminano la corsa con un tiro a canestro. Dopo il rimbalzo la palla è passata ad un compagno del gruppo.

Due squadre. Quattro colonne agli angoli del campo e all'inizio un pallone per colonna. Le colonne che stanno una di fronte all'altra giocano insieme. Al segnale, i quattro giocatori partono palleggiando verso il canestro opposto (i compagni s'incrociano), effettuando dei tiri in corsa, vanno a rimbalzo e passano il pallone al compagno seguente (il primo della colonna). Contare ad alta voce. Quale squadra fa canestro 20 volte di seguito per prima?



Osservazione: Il giocatore che aspetta il passaggio può già avanzare di qualche metro.

Materiale: Paletti o coni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO