

Coordinazione – Ritmo: Due palloni in gioco

In questo esercizio i giocatori cercano di palleggiare il pallone da basket allo stesso ritmo. Ognuno di loro impone un ritmo a turno.

A e B sono uno di fronte all'altro e palleggiano ognuno un pallone, seguendo lo stesso ritmo. Dopo il terzo palleggio, entrambi lanciano la palla al compagno. Sia A che B effettueranno altri tre palleggi con la palla appena ricevuta, per poi lanciairla di nuovo al compagno, e così via.



Variante

Ridurre le distanze. Lanciare la palla al compagno facendola rimbalzare sul pavimento.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO