Pallacanestro: Slalom speciale

In questo esercizio due squadre palleggiano uno contro l'altra attraverso un percorso ad ostacoli. Quale squadra è più veloce?

Formare una squadra da quattro a sei allievi, suddivisi in due colonne poste una di fronte all'altra. Slalom intorno a quattro paletti, palleggio passando su una panca, girare attorno ad un tappeto e passare al compagno successivo, che fa lo stesso in senso inverso. Tre passaggi per allievo.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO