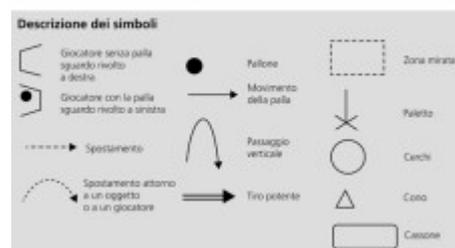
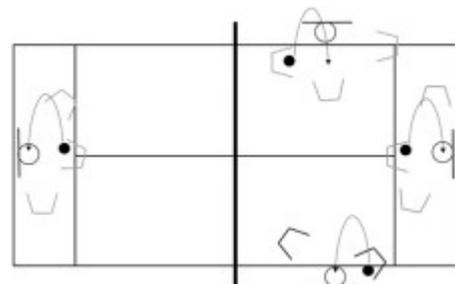


Futnet – Passaggi: Fut-basket

Durante questo esercizio, i giocatori allenano i passaggi con traiettoria verticale.

Formare gruppi da due a tre giocatori. I giocatori effettuano uno dopo l'altro un passaggio verso il canestro. Il numero di tocchi di palla prima del passaggio non è prestabilito.

Il giocatore può riprendere il pallone in mano e ricominciare l'esercizio nel caso in cui si è allontanato troppo dal bersaglio o il pallone rotola per terra. Quale gruppo riesce per primo a segnare due canestri?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Dopo ogni tentativo, riprendere il pallone tra le mani e ricominciare l'esercizio.

Più difficile

Non toccare mai il pallone con le mani.

Materiale: canestri da pallacanestro (o cerchi posti in orizzontale, agganciati all'ultima sbarra delle spalliere, a una sbarra o alle aste per il salto in alto, ecc.)

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO