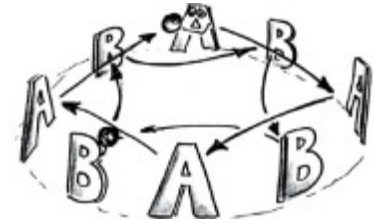


Pallacanestro: Pallone inseguimento

In questo esercizio eseguito in cerchio, si prende il pallone degli avversari utilizzando la tecnica dei passaggi veloci. Serve a migliorare i passaggi e le ricezioni.

Formare un cerchio composto da 8 a 12 giocatori, alternandoli dalla squadra A e B. Un pallone per squadra. Al segnale, i giocatori si passano rapidamente il pallone per riprendere quello della squadra avversaria.



Variante

Con passaggi a terra. Cambiare di lato.

Osservazione: Posizionare le mani all'altezza del petto, palmo in avanti, per ricevere.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO