

# Pallacanestro: Traversata pericolosa

Un gruppo di allievi attraversa la palestra sulla lunghezza palleggiando. Sui lati si trovano dei cacciatori che cercano di colpirli facendo rotolare una palla nella loro direzione. L'esercizio prevede un cambiamento ogni due minuti.

Gli atleti si dispongono dietro alle due linee di fondo con una palla ciascuno, gli attaccanti ai lati ciascuno con una palla. Al segnale, gli atleti attraversano la sala in dribbling. Gli attaccanti prendono di mira gli atleti rotolando le palle. Il giocatore toccato (o che perde il controllo della palla) esegue un dribbling all'indietro fino al muro prima di ripartire. Ciascuno conteggia gli attraversamenti, il capitano fa il totale alla fine. Cambiamento ogni due minuti.



## Variante

Il giocatore colpito ha un pegno e deve eseguire sei palleggi tra le gambe, tre passaggi avanti-indietro, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO