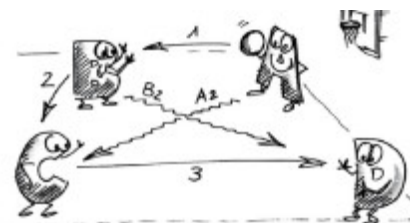


Pallacanestro: Passaggio vietato

Dopo una breve introduzione, in questo esercizio si gioca «due contro due» su una metà campo. L'obiettivo è di spostarsi velocemente per mettersi in difesa.

A, B, C e D sono disposti a quadrato: A sulla linea di fondo passa a B che passa lateralmente a C, il quale a sua volta passa a D sulla linea di fondo. Quando A ha effettuato il passaggio si sposta in diagonale verso C in veste di difensore. B fa la stessa cosa con D. A questo punto si gioca in 2 contro 2, visto che A e B sono dei difensori. I successivi quattro giocatori eseguono lo stesso esercizio quando la palla non è più in gioco (canestro o intercettazione da parte dei difensori).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO