

## Street Games – Streetball: Figure freestyle – Cambio di mano dietro la schiena

In questo esercizio il giocatore dopo aver palleggiato la palla la fa passare dietro la schiena. Esercitarsi da ambo i lati fino a quando il movimento diventa fluido e dinamico.



Dribblare la palla con forza contro il suolo e farla passare in modo controllato dietro la schiena. In seguito, la palla passa all'altra mano.

---

Fonte: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO