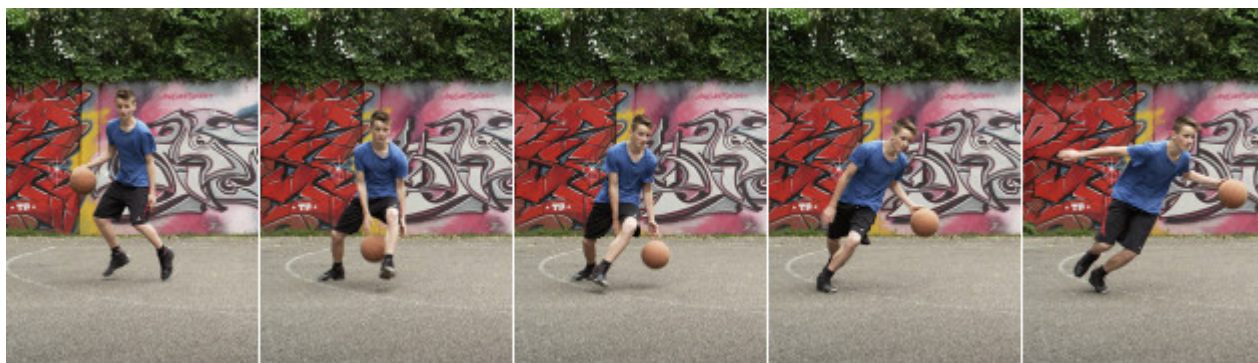


Street Games – Streetball: Figure freestyle – Cambio di mano tra le gambe

In questo esercizio viene allenata la prima figura basata sul dribbling alternando le mani. Dai partecipanti sono richieste creatività e stile!



Eeguire il dribbling facendo passare la palla tra le gambe. In seguito cambiare mano.

Varianti

- Dribblare sotto le gambe a ogni passo.
- La stessa cosa spostandosi indietro.

Fonte: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO