

CATEGORIA -> 12-17 ANNI

1

POSIZIONATI DI FRONTE AD
UNA CESTA A 2 METRI DI
DISTANZA

EFFETTUA UN PALLEGGIO
ALTO SOPRA LA TESTA E
VOLTATI DI SPALLE ALLA
CESTA

2



3

EFFETTUA UN PALLEGGIO
ROVESCiato SPINGENDO LA
PALLA NELLA CESTA

SE RISULTA TROPPO DIFFICILE
RESTA SEMPRE VOLTATO VERSO
LA CESTA

OBIETTIVO

**FARE PIÙ CANESTRI
POSSIBILI CON IL
PALLEGGIO ROVESCiato**