

CATEGORIA -> 10-11 ANNI



DISPONI 3 SEDIE
A DISTANZE DIVERSE DAL
CANESTRO E PRENDI UN
PALLONE DA BASKET

DALLA POSIZIONE FONDAMENTALE



FAI DAVANTI AD OGNI
SEDIA UN CAMBIO DI
MANO SOTTO LE GAMBE



ALL'ULTIMA SEDIA FAI
UN ARRESTO A 2 TEMPI
E FAI CANESTRO

OBIETTIVO
REALIZZA 8 CANESTRI

NEL MINOR TEMPO

POSSIBILE



CATEGORIA -> 6-9 ANNI



DISPONI 3 SEDIE
A DISTANZE DIVERSE DAL
CANESTRO E PRENDI UN
PALLONE DA BASKET

DALLA POSIZIONE FONDAMENTALE



FAI DAVANTI AD OGNI
SEDIA UN CAMBIO DI
MANO FRONTALE



ALL'ULTIMA SEDIA FAI
UN ARRESTO A 1 TEMPO
E FAI CANESTRO

OBIETTIVO
REALIZZA 5 CANESTRI

NEL MINOR TEMPO

POSSIBILE



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



DISPONI 3 SEDIE
A DISTANZE DIVERSE DAL
CANESTRO E PRENDI UN
PALLONE DA BASKET

DALLA POSIZIONE FONDAMENTALE



FAI DAVANTI AD OGNI
SEDIA UN CAMBIO DI
MANO DIETRO SCHIENA



ALL'ULTIMA SEDIA FAI
UN ARRESTO A 2 TEMPI
E FAI CANESTRO

OBIETTIVO
REALIZZA 10 CANESTRI

NEL MINOR TEMPO

POSSIBILE

