

CATEGORIA -> 10-11 ANNI



POSIZIONA A TERRA A 2 DISTANZE  
DIVERSE UN RIGHELLO,  
UN ASTUCCIO E PRENDI UNA PALLA  
DA BASKET

POSIZIONATI VICINO A UN OGGETTO:

- RIGHELLO -> PASSAGGIO A 2 MANI  
CONTRO IL MURO
- ASTUCCIO -> PASSAGGIO A 2 MANI  
BATTUTO A TERRA

**OBIETTIVO**

FAI 20 PASSAGGI DI FILA  
PER OGNI TIPO CRONOMETRANDO IL  
TEMPO CHE CI METTI.  
DIVENTA SEMPRE PIÙ VELOCE,  
MA FAI ATTENZIONE ALLA QUALITA'  
DEI PASSAGGI.



CATEGORIA -> 6-9 ANNI



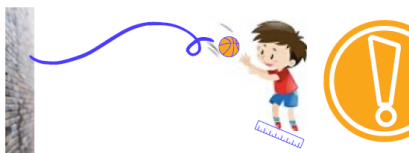
POSIZIONA A TERRA ALLA  
DISTANZA CHE PREFERISCI  
UN RIGHELLO E PRENDI  
UNA PALLA DA BASKET

POSIZIONATI VICINO ALL'OGGETTO:

RIGHELLO -> PASSAGGIO A 2 MANI  
CONTRO IL MURO

**OBIETTIVO**

FAI 20 PASSAGGI DI FILA  
CRONOMETRANDO IL  
TEMPO CHE CI METTI.  
DIVENTA SEMPRE PIÙ VELOCE,  
MA FAI ATTENZIONE ALLA QUALITA'  
DEI PASSAGGI.



CATEGORIA -> 12-17 ANNI



POSIZIONA A TERRA A 3 DISTANZE  
DIVERSE UN RIGHELLO,  
UN ASTUCCIO, UNA GOMMA E  
PRENDI UNA PALLA DA BASKET

POSIZIONATI VICINO A UN OGGETTO:

- RIGHELLO -> PASSAGGIO A 2 MANI CONTRO IL MURO
- ASTUCCIO -> PASSAGGIO A 2 MANI BATTUTO A TERRA
- GOMMA -> PASSAGGIO A 1 MANO BATTUTO A TERRA

**OBIETTIVO**

FAI 20 PASSAGGI DI FILA  
PER OGNI TIPO CRONOMETRANDO IL  
TEMPO CHE CI METTI.  
DIVENTA SEMPRE PIÙ VELOCE,  
MA FAI ATTENZIONE ALLA QUALITA'  
DEI PASSAGGI.

