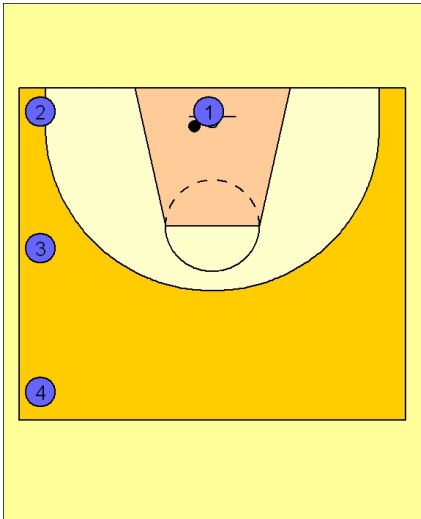
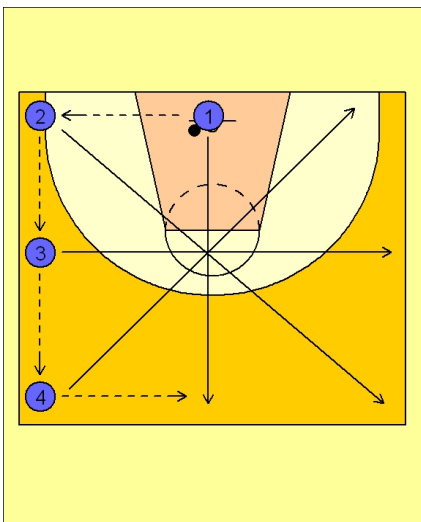




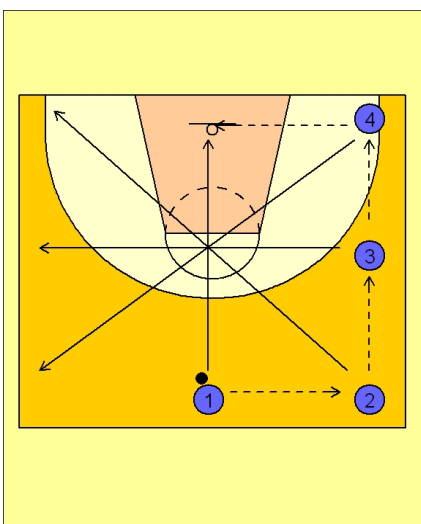
Pass & run



"Pass & run" è un esercizio di passaggio che, data la notevole intensità, può essere utile anche come condizionamento.
4 giocatori disposti come da diagramma, palla al giocatore sotto canestro.



1 passa a 2 e corre di fronte, sulla linea di metà campo.
2 passa a 3 e corre di fronte, nell'angolo di metà campo.
3 passa a 4 e corre di fronte, sulla linea laterale.
4 passa a 1 e corre di fronte, nell'angolo di metà campo.



L'esercizio si ripete in continuità.
E' possibile eseguirlo a tempo (ad esempio per 30 secondi) oppure fermarsi dopo un determinato numero di passaggi.
Curare la corretta esecuzione del passaggio ed il lavoro dei piedi.