

Lanci: Palleggi in aria

Lo scopo di questo esercizio è combinare in modo ludico forza di lancio e abilità.

Far rimbalzare con forza un pallone da pallacanestro o da pallamano al suolo. Lo scopo è che la palla giunga il più in alto possibile. Dopo ogni rimbalzo, il giocatore deve saltare per cercare di colpire la palla con la testa. Chi riesce a stabilire un record?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO