

Coordinazione – Ritmo: Palleggio sincronizzato

L'obiettivo di questo esercizio è di insegnare agli allievi ad osservare, ascoltare e poi riprodurre i movimenti con ritmo.

A coppie. A palleggia un pallone da pallacanestro seguendo un determinato ritmo. B palleggia un secondo pallone cercando di mantenere il ritmo dettato da A.



Varianti

più difficile

- Svolgere lo stesso esercizio ma senza guardare il compagno (ad es. schiena contro schiena).
- B cerca di palleggiare con un ritmo due volte più veloce rispetto a quello di A.

Materiale: Palla

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO