

Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Svuota carrello

L'obiettivo di questo esercizio è di trasportare dei palloni in vari modi verso un deposito. Gli allievi si ritrovano così a correre molto.

Due squadre una contro l'altra. Distribuire in due carrelli delle palle di diversi tipi. A ogni squadra appartiene un carrello, posizionato sulla propria parte di palestra. L'obiettivo è di svuotare il proprio carrello e di depositare le proprie palle in quello degli avversari.

Le palle vanno condotte/palleggiate in diversi modi (discipline sportive). Non è permesso passare la palla ai compagni di squadra. Quale squadra riesce a svuotare per prima il proprio carrello?

Materiale: palle di diversi tipi, carrelli o cassoni

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Quale esercizio per chi? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO