

Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Cambio campo

Afferrare una palla e spostarsi velocemente in un'altra zona. Questo esercizio si basa sulla rapidità di movimenti.

Suddividere il campo da gioco in tre parti. Tutti gli allievi iniziano nel primo terzo e conducono una palla.

A un segnale predefinito dell'insegnante bisogna posare al propria palla sul pavimento, afferrarne un'altra e raggiungere il terzo dall'altra parte il più velocemente possibile. Chi è il più veloce? Il gioco prosegue nel nuovo terzo di campo.

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