

Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Pavimento-parete-palla

Un gioco a squadre con la palla durante il quale gli allievi si passano la palla facendola rotolare sul pavimento o lanciandola contro la parete cercando nel contempo di evitare l'avversario.

Due squadre una contro l'altra. Si segna un punto quando si riesce a giocare la palla (passando dal pavimento) contro la parete di fronte e la palla cade per terra passando sopra una linea definita (distanza circa 2 m dalla parete), senza che l'avversario riesca a entrarne in possesso.

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