

Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Posare le uova

Durante questo gioco gli attaccanti devono depositare il pallone in un cerchio. I difensori cercano di bloccare loro l'accesso.

Quattro attaccanti giocano contro quattro difensori in un campo delimitato, dove sono stati collocati cinque cerchi. Gli attaccanti cercano di far scorrere una palla e di depositarla in un cerchio.

I difensori possono bloccare l'accesso ai cerchi, mettendovi un piede oppure cercando di prendere la palla. In questo caso diventano attaccanti. Definire il numero di passi concessi.

Materiale: cerchi

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