

Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Promozione

In questo esercizio i bambini devono palleggiare una palla evitando di perderla. Cambiano campo secondo il principio della promozione/relegazione.

Suddividere il campo da gioco in due parti (campo A e campo B). Tutti gli allievi iniziano a palleggiare/dribblare in una metà campo e cercano di passare la palla agli altri compagni di squadra in modo conforme alle regole al di fuori della metà campo senza perderla.

Chi perde la palla o lascia il campo da gioco deve passare nell'altra metà campo. Nel campo B si può ottenere la promozione se si riesce a rubare una palla a un altro partecipante.

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