

Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Palla a zone / Palla a linee

Un esercizio a squadre che spinge i bambini a correre molto e a passare molte palle ai compagni.

Due squadre una contro l'altra. Si segna un punto quando si riesce a posare la palla nella end zone / linea di fondo avversarie dopo un passaggio ricevuto da un compagno di squadra. Non è permesso palleggiare. Definire il numero di passi consentiti con la palla in mano.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Varianti

- Usare un volano da badminton invece della palla. In questo modo i passaggi si accorciano e l'intensità sale.
- **Palla nel cerchio:** nella end zone sono posizionati dei cerchi a una distanza di due o tre metri l'uno dall'altro. La palla deve essere depositata in uno di questi cerchi. Gli avversari possono bloccare l'accesso ai cerchi mettendovi un piede dentro.

Materiale: cerchi, ev. volano da badminton

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 UFSP