

# Preparazione mirata – Con il pallone medicinale: Squash

L'obiettivo di questo esercizio è di lanciare il pallone in un determinato campo in modo tale che l'avversario non riesca a prenderlo prima del secondo rimbalzo a terra.

L'obiettivo è di lanciare un pallone da basket o un pallone medicinale in un campo definito vicino alla parete (circa 2 x 1 m), in modo che l'avversario non riesca a prenderlo prima del secondo rimbalzo a terra.

Chi riceve il pallone può fare al massimo un solo passo prima di procedere al proprio lancio. Il pallone medicinale non può essere ripreso direttamente, ma deve rimbalzare una volta a terra.

È vietato essere d'ostacolo all'avversario, se ciò avviene bisogna ripetere l'azione.

**Materiale:** palloni medicinali o palloni da basket

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