

Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Passaggi in sequenza

Durante questo gioco di squadra eseguito in base a una determinata durata e in uno spazio delimitato, gli allievi devono riuscire a passarsi la palla il più rapidamente possibile per ottenere dei punti.

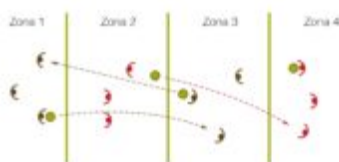
Definire una sequenza all'interno di un gruppo di cinque. Il giocatore numero 1 fa dei passaggi sempre al giocatore numero 2, che a sua volta passa la palla al numero 3, ecc.

Eseguire i passaggi liberi correndo.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



[Schizzo per l'organizzazione](#) (pdf)



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