Atletica leggera – Test: 1.2 Acchiappa la palla – Livello 1 (U8)

In questo test si tratta di girarsi velocemente di 180° e afferrare subito la palla. La rotazione va eseguita alternativamente a destra e a sinistra.

Il compagno fa cadere una palla dietro l'allievo. Questo non vede né percepisce la palla e guarda in avanti. Quando la palla rimbalza per terra, l'allievo che guarda dall'altra parte si gira e cerca di acchiappare la palla prima che tocchi di nuovo il suolo. Alternando rotazioni verso sinistra e verso destra.

Criteri:

- Essere in grado di acchiappare la palla due volte di seguito: una volta girandosi a sinistra e una volta a destra.

Osservazioni:

- Usare una pallone da pallacanestro ben gonfiato.
- Altezza da cui far cadere la palla: circa 1 metro.
- Non segnalare al compagno quando si fa cadere la palla!
- Solo far cadere la palla, non tirarla.
- Evitare che ci siano rumori nella zona dell'esercizio.

Scheda descrittiva: 1.2 Acchiappa la palla

Scheda di valutazione: Livello 1 (U8)

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO