

Lanci: Rimbalzi

In questo esercizio gli allievi imparano diverse forme di lancio e allenano la capacità di reazione.

Quattro giocatori si sparpagliano attorno ad un cerchio di circa due metri di diametro. Si gioca in coppia. Lanciare il pallone nel cerchio in modo che la coppia avversaria non riesca a prenderlo prima del secondo rimbalzo al suolo. Chi entra in possesso della palla la lancia nuovamente nel cerchio. L'avversario non deve essere disturbato durante l'azione di lancio e di presa.



Variante

Eeguire l'esercizio in due metà campo, suddivise da panchine o da una corda tesa all'altezza delle anche.

Materiale: Cerchi, ev. panchina e corda



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO