

Flag football – Riscaldamento: Palla rifugio

Gli allievi iniziano ad imparare a strappare la flag. Nello stesso tempo gli attaccanti devono complicare il compito dei cacciatori con un abile lavoro di squadra.

Designare da due a quattro cacciatori a seconda delle dimensioni del gruppo. Questi cercano di strappare le bandiere alle lepri. Queste ultime fanno circolare 2 o 3 palloni fra di loro. Ai portatori di palla non si può sottrarre alcuna flag. Il pallone può essere tenuto in mano per un massimo di 5 secondi.



Consiglio di sicurezza: a volte il pallone viene lanciato senza contatto visivo. Si consiglia quindi di utilizzare dei softball. Si tratta di un ottimo esercizio per allenare la capacità di percezione e la cooperazione.

Fonte: Andrea Derungs, docente di educazione fisica presso il BBZ Zürich; Urs Böller, docente di educazione fisica presso la AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO