

Lanci: Palla sopra la corda

Gli allievi gettano un pallone da pallacanestro al di sopra di una corda. Grazie a questo esercizio si allenano sia la tecnica che la forza di lancio.

Gettare con entrambe le braccia un pallone da pallacanestro estendendo completamente il corpo: tendere dapprima le gambe e poi le braccia. Posizione di lancio più alta possibile.



Materiale: palla da basket o pallone medicinale.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO