

Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Calcio del re

Questo esercizio ludico, ideale per il riscaldamento, è un divertimento per tutti e permette di migliorare la precisione e il senso dell'equilibrio.

Due squadre avversarie giocano a calcio. Si ottiene un «gol» quando il re, che si trova sul suo «trono» (ad es. uno step da aerobica), riesce a catturare la palla senza cadere dal trono. Il compagno che ha passato la palla vincente diventa il prossimo re.



Variante

più difficile

Contano solo i gol che sono stati effettuati di testa.

Materiale: pallone da calcio, due «troni» per i re.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 22/2006, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO