

Coordinazione – Differenziazione: Polisportivo

L'obiettivo di questo esercizio è di spingere gli allievi a migliorare la coordinazione eseguendo due sport contemporaneamente.

A coppie effettuare contemporaneamente dei passaggi di calcio e di badminton. Calciare la palla e colpire contemporaneamente il volano. Svolgere l'esercizio anche con la gamba e con il braccio debole.



Varianti

- Diversificare le possibili combinazioni di passaggio.
- Giocare individualmente contro la parete.

Materiale: racchetta e volano da badminton, palla

Fonte: Inserito pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO