

Piccoli giochi con la palla: Prendimi!

Un esercizio che si presta benissimo per allenare la capacità di reazione e l'orientamento attraverso dei lanci.

A e B si passano un pallone al di sopra di un «muro divisorio» (ad esempio un tappetone).



Varianti

più difficile

- Entrambi sono con la schiena contro la parete
- Chi riceve è sdraiato per terra sulla schiena
- Chi riceve è sdraiato per terra sulla pancia (al segnale «battito di mani»)

Materiale: un carrello di tappetoni, una palla da pallavolo, una softball, una pallina da tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO