

## Headis: Hole in one (doppio)

Un gioco che richiede un buon lavoro di squadra. Oltre a imparare la precisione nel colpire i bersagli, con questo gioco si allena la capacità a stimare le varie traiettorie.

L'esercizio va svolto a coppie. Il giocatore A lancia la palla con le mani verso B che effettua un tiro di testa e cerca di colpire il bersaglio. Il bersaglio, per esempio, può essere un cassonetto per i palloni, un cerchio posato a terra oppure appeso agli anelli.



### Varianti

- Cambiare l'angolo tra servizio e tiro.
- Giocare facendo rimbalzare la palla sul pavimento o sulla parete.

### Più facile

- Diminuire l'angolo (il giocatore A è dietro il bersaglio).
- Usare un bersaglio più grande (ad es. tappetino invece del cerchio).

### Più difficile

- Aumentare l'angolo (il giocatore A è di lato o dietro il giocatore B).
- Usare un bersaglio più piccolo (ad es. secchio invece del cassonetto per i palloni).

**Materiale:** palle da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene), cassonetto per i palloni, cerchi

Fonte: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**