

Piccoli giochi con la palla: Passaggi distesi

Grazie a questo esercizio, da svolgere in coppia, i partecipanti rafforzano la muscolatura del busto eseguendo dei passaggi. Gli allievi sono distesi sulla pancia e sollevano la parte superiore del corpo per passare e prendere la palla.

A e B distesi sul ventre a un metro di distanza si lanciano a vicenda un pallone.

Osservazione: premere i piedi al suolo. Se i piedi sono sollevati da terra ci si ritrova in una posizione di «lordosi».



Materiale: un pallone da futsal



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO