

Piccoli giochi con la palla: Sempre in piedi

Grazie a questo esercizio gli alunni imparano ad adattare i palleggi in modo da riuscire a cambiare posizione con il corpo.

Partendo dalla posizione in piedi palleggiare con una mano sola, mettendosi in ginocchio, seduti, distesi a terra, per poi tornare gradualmente alla posizione in piedi, senza interrompere il palleggio.



Varianti

più difficile

- Qualcuno riesce a palleggiare con due palloni contemporaneamente?
- Come sopra ma con due palloni diversi.

Materiale: una palla di pallamano e ev. un pallone da basket a testa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO