

Piccoli giochi con la palla: I gemelli

Grazie a questo esercizio si possono migliorare la capacità di reazione e la cooperazione. Qual è la coppia che lavora con più armonia?

A coppie (o più allievi) trattenere un pallone con il corpo e compiere un percorso (a ostacoli). Quale squadra è più veloce? Quale squadra ci riesce perdendo meno palloni?



Variante

Collocare degli ostacoli (slalom) o delle panchine rovesciate.

Materiale: due softball o palloni, paletti, panchine



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO