

Coordinazione – Reazione: Sprint a quattro

L'obiettivo di questo esercizio è di migliorare la capacità di reazione e lo sprint. Chi riesce ad acciuffare il compagno che precede?

Formare due colonne di quattro giocatori (distanza: 2 m). Il docente è dietro gli allievi e lancia un pallone in avanti, fra le due colonne. Tutti i giocatori hanno lo sguardo rivolto in avanti. Quando i ragazzi intravedono il pallone con la coda dell'occhio scattano in avanti e cercano di acciuffare il compagno davanti a loro.



Variante

Stesso esercizio, ma palleggiando con un pallone da basket o accompagnando una pallina da unihockey con un bastone.

Materiale: Palla

Nervi saldi – La capacità di reazione può essere migliorata solo di poco. Essa dipende infatti dal sistema nervoso e in particolare dalla sua capacità di trasmettere gli impulsi nervosi all'apparato locomotore. Gli esercizi di reazione permettono di migliorare la capacità di concentrazione, di anticipazione e quindi, in ultima analisi, la capacità di reazione.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO