Lanci: Una fortezza inespugnabile

In questo esercizio si combinano passaggi e lanci. Inoltre permette di variare e di allenare la precisione di lancio.

Disporre una fortezza (clavetta, bastone, ...) nel centro di un cerchio. All'esterno del cerchio, i giocatori si passano la palla cercando di colpire la fortezza custodita da un guardiano. Questi deve parare i colpi con le mani e con i piedi. Chi rovescia la fortezza diventa guardiano.

Varianti

- Far cadere un pallone medicinale da un montone o un cassone.
- La fortezza non deve essere rovesciata ma solo colpita da lanci indiretti. Chi riesce a difenderla il più a lungo possibile?

Materiale: clavette, ev. cassone

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO