Lanci: Lanciare contro un bersaglio mobile

Grazie a questo esercizio si può migliorare la precisione dei lanci. Gli allievi lanciano le palle contro un bersaglio mobile per raccogliere punti.

Far rotolare un cerchio davanti a tre gruppi ad una distanza di circa quattro fino a 10 metri. I primi giocatori di ogni gruppo tentano di lanciare i loro «proiettili» attraverso il cerchio in movimento, prima che quest'ultimo superi una determinata linea. Se qualcuno tocca il cerchio e lo fa cadere (ciò che può valere un punto), viene fatto rotolare un secondo cerchio (per gli altri giocatori). Dopo ogni lancio, i giocatori si mettono in fila dietro ai loro compagni. Quale squadra fa centro più volte?

Variante

più difficile

Utilizzare un pallone da pallacanestro al posto del cerchio.

Materiale: cerchi, ev. palloni da basket

Consigli di sicurezza: per evitare di essere colpiti da qualche «proiettile» vagante, gli addetti ai cerchi si possono collocare dietro ad un cassone o al carrello dei materassi.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO