

Lanci: Tori seduti

Questo esercizio va svolto in gruppo. L'obiettivo è di esercitare i lanci giocando e per rendere il gioco meno statico si possono aggiungere dei compiti supplementari.

Dai tre ai sei giocatori si siedono in ognuna delle due metà campo. Le dimensioni del campo devono consentire di raggiungere ogni pallone. Sospendere una corda ad un'altezza di un metro/un metro e mezzo, a seconda della statura degli allievi.

Variante

Per rendere il gioco meno statico, dopo il lancio i giocatori devono alzarsi in piedi rapidamente ed eseguire un compito specifico, oppure al fischio del docente si continua a giocare in piedi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO