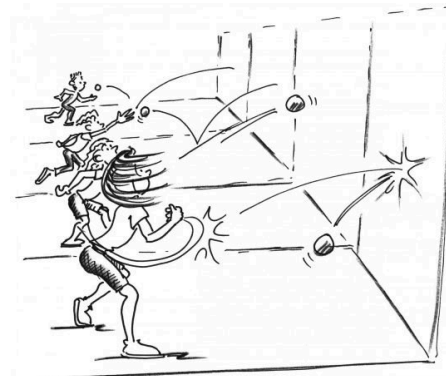


One wall ball: Dieci lanci sulla parete

Questa serie di lanci permette ai giocatori di familiarizzarsi con la palla e i suoi rimbalzi. Inoltre, consente di allenare la coordinazione occhio-mano e la tempistica.

Tutti i compiti sono da svolgere individualmente. Mantenere circa due metri di distanza tra ogni giocatore affinché vi sia abbastanza margine di movimento. All'inizio, la distanza tra i giocatori e il muro è di 5 metri.



Proposte

- Lanciare la palla lateralmente contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Lanciare la palla da sopra la testa contro la parete, farla rimbalzare una volta e riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Far cadere la palla affinché rimbalzi, poi tirare la palla verso la parete, farla rimbalzare e poi riprenderla (10 volte con la mano destra, 10 volte con la sinistra).
- Tirare 10 volte la palla con la mano destra verso la parete.
- Tirare 10 volte la palla con la mano sinistra verso la parete.
- Tirare 10 volte la palla verso la parete alternando mano destra a mano sinistra.
- Ogni tre tiri tirare la palla verso la parete mentre arriva dall'alto («volley»).

Più facile

- Ridurre la distanza tra giocatori e parete.
- La palla può effettuare diversi rimbalzi.

Più difficile

- Aumentare la distanza tra giocatori e parete.

Materiale: palline da tennis

Fonte: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP