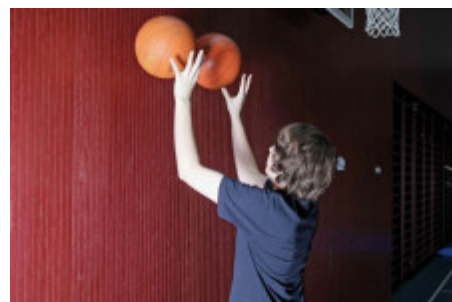


Coordinazione – Differenziazione: Palleggio alla parete

In questo esercizio gli allievi imparano a palleggiare ininterrottamente in modo differenziato utilizzando diversi tipi di pallone.

Palleggiare ininterrottamente due palloni contro la parete senza lasciarli cadere a terra. Chi riesce a totalizzare 50 palleggi?



Variante

Sperimentare delle tecniche di palleggio individuali.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO