

Coordinazione – Differenziazione: Il giocoliere

Con questo esercizio i partecipanti migliorano la loro capacità di differenziazione giocando con diversi tipi di palla.

Giocare con alcune palle di diverse dimensioni e peso. Ad esempio lanciare in alto contemporaneamente una pallina da tennis con la mano destra e un pallone da pallamano con la mano sinistra. Riprendere la pallina da tennis con la mano sinistra e quella da pallamano con la mano destra.



Variante

più difficile

Giocare con tre palloni.

Materiale: Palle di diverse dimensioni e peso

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO