

Piccoli giochi con la palla: In alto e di lato

Un esercizio da svolgere in coppia durante il quale gli allievi migliorano la capacità di ritmizzazione e la precisione dei lanci e delle prese.

Lanciare la palla in alto, mentre il compagno ne lancia una seconda. Prima di riprendere la propria si deve riuscire a rinviare la palla al compagno.



Variante

più difficile

Gli allievi si passano i rispettivi palloni tenendoli alti, un terzo pallone viene passato da uno all'altro come descritto sopra.

Materiale: tre palle da pallavolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO