

Coordinazione – Reazione: Il rimbalzo

Questo esercizio permette di allenare la reattività. Gli allievi lo eseguono in coppia e il loro obiettivo è di riuscire a prendere una palla prima che tocchi per terra.

A coppie. A è posizionato due, tre metri davanti ad una parete. Dietro di lui si trova B che lancia la palla contro la parete. A deve afferrarla prima che tocchi terra.



Variante

più difficile

A è appoggiato con la schiena contro la parete. B lancia la palla e non appena colpisce la parete A compie mezzogiro su sé stesso e cerca di afferrarla al volo.

Materiale: Palla

Nervi saldi – La capacità di reazione può essere migliorata solo di poco. Essa dipende infatti dal sistema nervoso e in particolare dalla sua capacità di trasmettere gli impulsi nervosi all'apparato locomotore. Gli esercizi di reazione permettono di migliorare la capacità di concentrazione, di anticipazione e quindi, in ultima analisi, la capacità di reazione.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO