Piccoli giochi con la palla: Rapidità di reazione

Con questo esercizio gli allievi allenano in coppia la capacità di reazione e la ricezione di palle diverse fra di loro.

A si dispone dietro B tenendo una palla in mano. A lascia cadere la palla, non appena sente il rimbalzo a terra, B si gira e prende la palla prima che tocchi nuovamente terra. Utilizzare palle che raggiungono diverse altezze dopo il rimbalzo.

Materiale: una pallina da tennis, un pallone da basket, una palla di gomma (se disponibile)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO