Lanci: Spingere un elemento di cassone con dei lanci

Grazie a questo esercizio si può allenare la precisione in modo ludico. L'obiettivo è di spingere l'elemento superiore di un cassone con dei lanci forti.

Collocare un elemento di cassone capovolto davanti ad ogni squadra (distanza circa 5 metri). Ogni giocatore dispone di un pallone. Al segnale, la palla viene lanciata contro l'elemento del cassone per spingerlo in avanti. Interrompere il gioco dopo un minuto e misurare (con un metro) quale elemento di cassone è stato trasportato più lontano.

Variante

Ogni giocatore ha a disposizione due lanci, al termine dei quali viene misurata la distanza percorsa dal cassone.

Materiale: Elemento di cassone.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO