

Headis: Triangolo

Una forma di gioco in cui la palla è passata compiendo un angolo. In questo modo si allenano i passaggi puliti e i tiri precisi con la testa.

Tre persone sono disposte a triangolo, a circa 2 metri di distanza. A lancia la palla con la mano verso B, che usa la testa per lanciare la palla a C, che a sua volta riceve la palla con le mani. Poi tocca a C lanciare la palla con la mano ad A, che usa la testa per lanciarla a B che la prende con le mani, ecc.



Varianti

- In senso orario e in senso antiorario.

Più facile

- Ridurre la distanza.
- Usare una palla più leggera (ad es. pallone da spiaggia gonfiabile).

Più difficile

- Aumentare la distanza.
- Usare sempre la testa per passare la palla nel triangolo, senza usare le mani per fermare la palla tra i passaggi.

Materiale: palla leggera che rimbalza bene, ad es. palla da «headis» o pallone da spiaggia gonfiabile

Fonte: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP