

Coordinazione – Reazione: L'inseguimento

Questo esercizio permette agli allievi di allenare la loro capacità di reazione. Lo scopo è di reagire il più rapidamente possibile quando il compagno decide di correre.

A è posizionato davanti a B ad una distanza di circa un metro. Al segnale del docente, A scatta in avanti, mentre B cerca di raggiungerlo. Invertire i ruoli.



Variante

Stesso esercizio, ma sia A che B palleggiano una palla da basket oppure accompagnano una pallina da unihockey con il bastone.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO