

# Lanciare e prendere: Un lavoro di squadra

La palla sta alla base di molte discipline sportive e sarebbe impensabile escluderla dalle lezioni di educazione fisica. Gli allievi si divertono molto a passarsela, palleggiarla, lanciarla e tirarla.

Questa selezione di esercizi si rivolge agli allievi di seconda e terza media e si basa sui lanci e sulle ricezioni. Grazie a questi esercizi gli allievi migliorano la precisione dei tiri e imparano a leggere meglio le traiettorie in condizioni più o meno difficili.

È indispensabile anche esercitare la bilateralità. Da una parte, esercitarsi alternando sinistra e destra favorisce il processo di apprendimento da entrambi i lati del corpo, dall'altra nel gioco si presentano sempre situazioni in cui è necessario usare anche la «parte più debole».

→ [La nostra selezione di esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO