

Coordinazione – Differenziazione: Doppio palleggio

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a giocare con diversi oggetti. In questo modo allenano anche la capacità di differenziazione.

Palleggiare contemporaneamente due palloni (uguali o diversi), uno con la mano destra e l'altro con la mano sinistra.



Variante

Lanciare un pallone in alto e palleggiare con l'altro pallone.

Materiale: Diversi palloni

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO