

# Coordinazione – Differenziazione: Palla al centro

L'obiettivo di questo esercizio è di far conoscere agli allievi diversi tipi di palla. In questo modo si allenano la precisione e i lanci.

Due squadre sono sulle linee opposte della palestra. I giocatori lanciano le palle per colpire un pallone medicinale al centro. Vince la squadra che riesce a spingerlo nel campo avversario.



## Varianti

- Quattro squadre disposte ognuna in un angolo della palestra.
- Lanciare vari palloni in diversi modi.

**Materiale:** Diversi tipi di palla

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO