

Sport in carrozzella – Coordinazione: Scambio dei palloni

Durante questo esercizio l'accento viene posto su due competenze in particolare: la differenziazione e la reazione.



Il giocatore A effettua un passaggio diretto, mentre il giocatore B con rimbalzo sul pavimento. Dopo 10 passaggi invertire i ruoli.

Varianti

Più facile

- Utilizzare solo un pallone. Il compagno indica se passarla in modo diretto oppure con un rimbalzo al suolo.

Più difficile

- Utilizzare palloni diversi.
- Il giocatore A decide come passare la palla. B reagisce e a sua volta lancia la palla nell'altro modo.

Materiale: palloni da pallavolo, basket, palline da tennis

Fonte: Karin Suter e Davide Bogiani, Sport svizzero in carrozzella ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO