

Festival pluridisciplinare – Piccoli giochi: Ricacciare lontano l'avversario

Lo scopo di questo esercizio è cercare di ricacciare verso il fondo l'avversario tramite lunghi tiri di testa.

Si segnano due linee a distanza di 30-40 metri. Una coppia di giocatori si dispone di fronte al centro del campo a una decina di metri di distanza.

Il giocatore A lancia la palla in alto e poi la colpisce di testa verso il compagno, che a sua volta la blocca con il piede dopo il rimbalzo a terra, la lancia in aria e la rinvia di testa.

Chi spinge il compagno oltre la linea ottiene un punto. Le coppie cambiano costantemente; dopo alcune prove si sommano i punti ottenuti dal singolo.



Materiale: pallone da calcio

Fonte: Gautschi, R., Gilomen, M., Keim, V., Wolf, M., Lehner, P. (2003). Insetto pratico «mobile» 4/03: Festival polisportivo. Macolin: UFSP.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP