

# Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Sopra la corda

Lo scopo di questo esercizio ludico in acqua è di allenare la resistenza e migliorare i tiri al bersaglio. Inoltre rafforza la tattica di gruppo.

Formare due gruppi. I giocatori sono in acqua profonda e si mantengono a galla con il colpo di gambe. Si tratta di lanciare la palla all'avversario facendola passare sopra una corda. Se la squadra avversaria non riesce a prendere la palla, ottiene un punto di penalità. Se invece la palla finisce fuori dal campo, il punto di penalità lo ottiene il lanciatore.



## Variante

### più difficile

Giocare contemporaneamente con diversi palloni.

**Materiale:** palla da pallanuoto, pallina da tennis, pallone di plastica, ecc., corda o rete.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO