

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