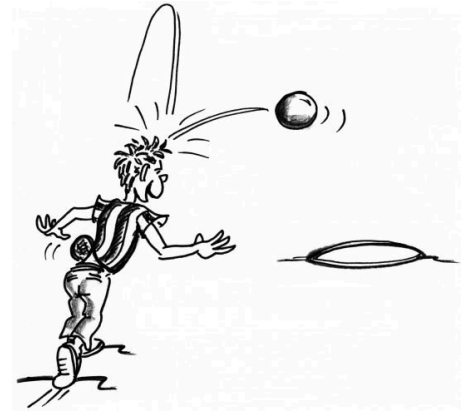


Headis: Hole in one (singolo)

I giocatori imparano a lanciare la palla verso un obiettivo usando la testa. Così sono in grado di differenziare ed eseguire tiri precisi.

Il giocatore lancia la palla in aria e poi usando la testa la tira verso un bersaglio. La varietà di bersagli – carrello dei tappeti, cerchio a terra o appeso agli anelli – complica il compito.

- Suolo: prima di colpire il bersaglio, la palla deve toccare il pavimento.
- Parete: la palla colpisce prima la parete e poi il bersaglio.
- Combinare suolo e parete: la palla tocca il suolo, la parete e poi il bersaglio.



Più facile

- Ridurre la distanza.
- Usare un bersaglio più grande (ad es. tappetino invece del cerchio).

Più difficile

- Aumentare la distanza.
- Usare un bersaglio più piccolo (ad es. secchio invece del cassonetto per i palloni).

Materiale: palle da «headis» (oppure palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene), cassonetto per i palloni, cerchi

Fonte: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO