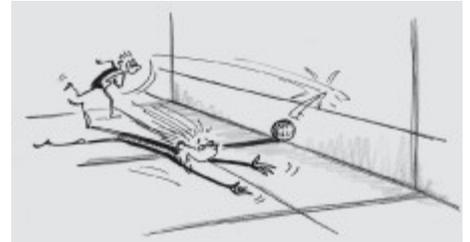


Lanci: Lanci contro la parete per avanzati

Un esercizio pensato per esercitare la precisione e i lanci a distanza. Gli allievi lanciano la palla contro la parete dell'avversario e cercano di fare in modo che quest'ultimo l'afferri.

Disegnare due campi davanti ad una delle pareti della palestra. Da dietro la linea di lancio tracciata nel suo campo, una delle due squadre lancia il pallone contro la parete ad un'altezza minima di un metro. Rimbalzando, la palla dovrebbe cadere nel campo avversario. Gli avversari cercano di evitare che questo accada afferrando al volo la palla e rispedendola al mittente.



Variante

più difficile

La palla deve essere giocata contro la parete all'altezza del pavimento.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO