

Power to Win – Good Practice – Livello F3: Esplosività – Lanciare – Tiro al piattello

I bambini praticano diverse forme di lanci per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

I bambini si posizionano a circa 8-15 metri da una parete della palestra. Davanti a questa parete (distanza ca. 2-3 m) c'è un tappetone, dietro il quale si trova il/la monitore/trice con una swissball in mano.

I bambini si «armano» di tante palline da tennis e, non appena il/la monitore/trice lancia la swissball in verticale verso l'alto, cercano di colpirla con lanci mirati.

Come forma di gioco si possono formare due gruppi e alla fine (tenendo conto del numero di lanci della swissball) vengono sommati i colpi di tutti i membri della squadra.

Varianti

più facile

- la swissball viene tenuta sollevata dietro il tappetone o posta su un canestro da basket

più difficile

- la swissball viene lanciata qua e là in orizzontale

Osservazioni

- adattare il peso della pallina alle capacità dei bambini
- adattare la distanza dall'obiettivo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO