Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Palla gemella

Questo esercizio ludico da svolgere all'aperto su di un campo di calcio permette di allenare la resistenza e migliorare la capacità di orientamento.

Due squadre si sfidano su di un campo delimitato. Ogni squadra ha una pallone da calcio che cerca di mantenere eseguendo passaggi precisi. Se una delle squadre riesce a prendere la palla del gruppo avversario senza perdere la propria, ottiene un punto. Ricominciare il gioco. Se la palla esce dal campo, la squadra avversaria ottiene un punto. Vice chi per primo ottiene sette punti.

Variante

Aumentare la superficie del campo da gioco (bisogna correre di più) o ridurre (richiede più tecnica).

Materiale: palloni da calcio.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 06/2005, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO