

Attrezzi manuali – Cerchi: Con ritmo

In questo esercizio gli allievi migliorano i loro palleggi. Prima di iniziare occorre allestire un percorso con dei cerchi.

Collocare per terra diversi cerchi ad una distanza regolare gli uni dagli altri. Gli allievi corrono fra i cerchi dribblando e palleggiando una volta, due volte,... in ogni cerchio.



Variation

Passarsi la palla da un cerchio all'altro e dopo ogni passaggio spostarsi nel cerchio che sta alla propria destra.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO