

Headis: Dieci ripetizioni

Questa serie ludica si presta bene per il riscaldamento e come introduzione all'«headis». Ci si concentra sulla palla al fine di creare le migliori condizioni di partenza per il gioco.

Svolgere i compiti individualmente. Nell'esercizio di base, la palla è lanciata con le mani, poi colpita con la testa e di nuovo ripresa con le mani. Le seguenti varianti vanno ripetute 10 volte.



Varianti

- Usare solo la mano destra: lanciare con la destra in aria – testa – riprenderla con la destra.
- Usare solo la mano sinistra: lanciare con la sinistra in aria – testa – riprenderla con la sinistra.
- Far rimbalzare la palla, correre sotto la palla – testa – riprenderla.
- Lanciare la palla in aria – testa – riprenderla da sotto una gamba.
- Lanciare la palla in aria – con la testa due volte di seguito – riprenderla.
- Lanciare la palla in aria – testa – correre in avanti e riprenderla da dietro la schiena.
- Lanciare la palla in aria – con la testa leggermente in avanti – ½ rotazione e riprendere la palla da dietro la schiena.
- Lanciare la palla in aria da dietro la schiena – testa – riprendere la palla davanti al corpo.
- Far rimbalzare la palla – testa – riprenderla da dietro la schiena.
- Lanciare la palla in alto da dietro la schiena – testa – riprenderla da dietro la schiena.

Più facile

- Dopo aver colpito la palla con la testa, farla rimbalzare una volta a terra.

Più difficile

- Cambiare con diversi tipi di palle.

Materiale: palle da «headis» (o una palla di dimensioni simili, leggera che rimbalza bene)

Fonte: Thomas Rellstab



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO