

Percezione dello spazio: Sequenze in velocità

In questo esercizio gli allievi eseguono un gesto tecnico e lo collegano a un altro o a una sequenza con la massima rapidità, per diverse volte.

In un contesto particolare (ad esempio un allenamento di pallavolo) effettuare e ripetere una sequenza precisa (ad esempio palleggio al centro, attacco in posizione due e difesa).

Osservazione: si possono applicare gli esercizi di questo genere in ogni attività fisica che richieda una certa coordinazione, soprattutto una elevata velocità di azione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO