

Allenamento polisportivo all'aperto – Al parco: Beach ball a forma di otto

Lo scopo di questo esercizio ludico è l'allenamento della resistenza e il miglioramento della battuta. Con un numero inferiore di partecipanti, il gioco diventa più impegnativo.

Formare squadre da sei giocatori. Ogni squadra si trova in un perimetro quadrato a sua volta suddiviso in quattro campi (2×2 metri) che distano tre metri uno dall'altro. In ogni campo c'è un giocatore con una racchetta da beach ball. La palla viene giocata in forma di otto. Dopo aver tirato, ogni giocatore segue la palla nel rispettivo campo. Ogni pallina che raggiunge il campo comporta un punto. Quanto tempo ci vuole per raggiungere 150 punti?



Variante

Badminton; giocare solo in cinque.

Materiale: racchette da beach ball, oggetti per la demarcazione.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 03/1999, Rolf Altorfer, Domenic Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO