

Lanci: Rimessa in gioco

Esercizio per lanciare con la corretta sequenza di passi. Getti e lanci contro la parete applicando la tecnica dei tre passi di rincorsa.

Dopo tre passi di rincorsa (sinistra-destra-sinistra – destra-sinistra-destra), gettare un pallone da pallacanestro con un solo braccio contro la parete.

Riprendere il pallone e dal punto di ricezione eseguire una rimessa a due mani con tre passi di rincorsa in direzione della parete. Dopo il rimbalzo contro il muro, la palla deve raggiungere la linea di lancio. Distanza dalla parete: sei metri per i ragazzi e quattro metri per le ragazze.



Variante

- Si inizia l'esercizio da quattro (ragazze), rispettivamente sei metri (ragazzi) di distanza dalla parete. Se al suo ritorno la palla superasse la linea di partenza, aumentare progressivamente la distanza. Chi la lancia più lontano?

Osservazione: Test di atletica leggera per allievi fra i 12 e i 13 anni.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO