

Sci di fondo: Agire – Forme di gioco: Calcio

Questo gioco allena aspetti come la reazione, l'orientamento e la velocità. Inoltre, l'accento è posto sul movimento di traslazione.

Preparare un campo da calcio (p. es. un quadrato di 10 × 10 metri) collocando dei coni agli angoli e alle porte. Due squadre dal livello simile disputano una partita. Senza bastoni.

I bambini si tolgono lo sci destro e giocano secondo le regole tradizionali. Alla ripresa, cambiano di campo e di piede. Sono vietati i contatti fisici.



Variante

Adattare le regole in funzione del punteggio: la squadra che perde può togliere anche il secondo sci, in quella che vince, ogni bambino può toccare la palla solo tre o due volte, ecc.

Osservazione: la sicurezza e il rispetto del materiale sono fondamentali

Materiale: otto coni, un pallone in gommapiuma

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO