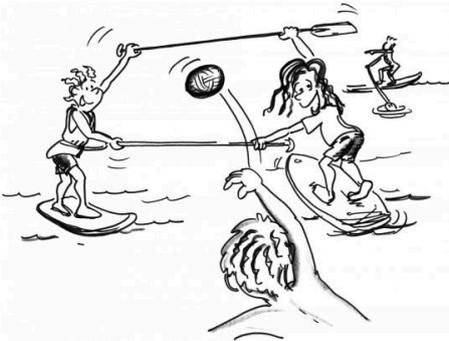


Stand up paddle – Manovre: Palla in rete SUP

Questo esercizio ludico coinvolge due squadre, che devono mettere in pratica tutte le manovre conosciute per segnare delle reti.



Formare due gruppi. Due persone formano spontaneamente una porta con la loro pagaia (formando un tetto) e il terzo lancia la palla nella rete. La squadra avversaria cerca di recuperare la palla con le mani per tirare nella propria rete.

più facile

- Senza porta. La squadra segna un punto quando riesce a passare la palla tre volte.

più difficile

- La palla deve essere toccata da tre giocatori diversi.

Osservazione: delimitare il campo da gioco.

Materiale: palla

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Daniel Rüegegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO