

Swiss-Ski Skills – Allenamento nei periodi senza neve: Giochi – Rubapalla 3:3 (F2)

Obiettivo: essere in grado di ricevere e passare una palla mentre si è in movimento, bloccare passaggi, liberarsi e giocare in gruppo.

Formare gruppi di tre. Eseguire più passaggi possibili all'interno del gruppo. Gli avversari cercano di prendere la palla per iniziare a passarsela a loro volta. Quale delle due squadre riesce a fare più passaggi??

Consigli, osservazioni

- Chi ha la palla non può né correre né farla rimbalzare a terra



Varianti

- Cambiare la dimensione della squadra
- Tutti i membri della squadra devono ricevere la palla una volta affinché la squadra ottenga un punto

Più difficile

- 2-3 × 5 min
- 3-5 × 3 min. con 1 min. di pausa (durante la pausa cambiare avversario oppure oggetto)

Fonte: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO