

Power to Win – Good Practice – Livello F3: Esplosività – Lanciare – Palla muro

I bambini praticano diverse forme di lancio per aumentare la resistenza e promuovere l'esplosività.

I bambini sono disposti in due colonne. Il primo bambino ha in mano una palla da basket (o un'altra palla). La palla viene lanciata contro il muro, il secondo bambino cerca di prenderla e rilanciarla contro il muro.

Dopo un round, la palla viene presa e fatta rotolare tra le gambe di ogni membro della squadra finché il bambino che si trova in fondo la solleva. Vince la squadra più veloce.

Varianti

più facile

- lancio con entrambe le braccia / palla leggera

più difficile

- lancio con un braccio / palle più pesanti

Osservazioni

- adattare il peso della palla alle capacità dei bambini
- lanciare/ricevere con due braccia o un braccio
- lanciare e ricevere sopra la testa
- lancio laterale dalla rotazione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO