

Velocità – Basi: Fra i paletti stretti

Un esercizio per allenare i cambiamenti di direzione tramite uno slalom.



Alcuni birilli sono posizionati a slalom. Un allievo compie degli spostamenti laterali e tocca i birilli con la mano fino ad oltrepassare il più velocemente possibile la linea del traguardo.

Variante

Svolgere lo stesso esercizio adattandolo alle diverse discipline sportive. Per esempio con un pallone e la rispettiva tecnica (p. es. ad ogni birillo fare un blocco di pallavolo).

Materiale: Birilli



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO