

Velocità – Basi: Che slalom!

La velocità è associata a un esercizio basato sul gioco dell'acchiappino in cui i cambiamenti di direzione avvengono velocemente.

Sei oggetti sono disseminati ad una distanza di mezzo metro l'uno dall'altro. Un allievo compie degli spostamenti laterali e tocca tutti gli oggetti. Appena termina lo slalom, uno dei tre compagni posti di fronte a lui gli lancia una pallina da tennis che deve cercare di afferrare al volo. Successivamente gliela rilancia e percorre di nuovo lo slalom.

Variante

Eseguire l'esercizio in modo specifico alla disciplina sportiva, ad es. con la palla e la tecnica giusta (ad es. blocco di pallavolo).

Materiale: Nastro adesivo, nastri, cappellini morbidi, palline da tennis.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO