

Velocità – Basi: Gioco di reazione con palla

Esercizio per allenare la proprio capacità di reazione in due con una palla.

Formare delle coppie. B è posizionato a circa un metro di distanza dietro ad A. B lascia cadere la palla al suolo. Appena sente il rimbalzo, A si gira e cerca di afferrare la palla al volo, prima che ricada a terra. Invertire i ruoli.

Variante

B lancia la palla al di sopra di A, il quale cerca di afferrarla dopo il primo rimbalzo.

Materiale: Palloni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO