mobilesport.ch

Velocità - Basi: Un pallone sul cassone

In questo esercizio sono allenate la capacità di reazione e la velocità di azione nei passaggi e nei tiri.

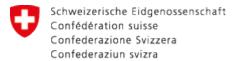
Disporre un cassone al centro di un cerchio. Gli attaccanti si dispongono all'esterno del cerchio. Un compagno (il portiere) sta invece al suo interno e ha il compito di proteggere il pallone posto sul cassone dalle palline e dai palloni lanciati dagli attaccanti. Chi colpisce il pallone sul cassone diventa portiere, mentre il portiere diventa attaccante.

Variante

più difficile

Colpire il portiere con i palloni di gommapiuma. Egli cerca riparo dietro il cassone.

Materiale: Palla (ev. soffice), cassone



Ufficio federale dello sport UFSPO