

## Velocità – Basi: Lanciamo una scommessa

In questo esercizio si allenano la capacità di reazione e la velocità d'azione nei lanci.

Gruppi composti da due fino a sei giocatori. Il primo giocatore di ogni gruppo lancia in avanti un volano o un'indiacca. Appena l'oggetto cade al suolo, il compagno scatta, lo raccoglie e lo lancia a sua volta, ecc. Quale gruppo raggiunge nel minor tempo possibile la linea di fondo campo?

**Materiale:** Volano o indiacca



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**