

# Velocità – Basi: Tira e scatta

Un esercizio volto ad allenare la capacità di reazione e di accelerazione durante la corsa e i passaggi.

Gioco a coppie. A e B sono disposti uno di fianco all'altro lungo una linea. B lancia la palla in avanti e A scatta per andar ad afferrarla prima che oltrepassi la linea di fondo campo

## Variante

Tre giocatori sono disposti lungo una linea. Il giocatore che sta al centro lancia un pallone, che entrambi i compagni dovranno cercare di acciuffare il più velocemente possibile.

**Materiale:** Diversi palloni (da pallacanestro, calcio, pallavolo o tennis)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO