

# Velocità – Basi: All'angolo

**Un esercizio con la palla per allenare la capacità di reazione e la velocità di azione con degli sprint e stop.**

La classe viene suddivisa in quattro gruppi, ognuno dei quali si posiziona in un angolo della palestra. Ogni giocatore riceve una palla che deposita nel cerchio posto vicino al proprio angolo. Ad un segnale («diagonale», «destra» oppure «sinistra») i giocatori di ogni gruppo prendono ognuno la palla e scattano nella direzione indicata dal docente per poi depositare di nuovo i palloni nei rispettivi cerchi. Il gruppo più veloce si aggiudica un punto.

## Variante

### più difficile

Palleggiare durante gli spostamenti da un angolo all'altro.

**Materiale:** Cerchio, palloni



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**