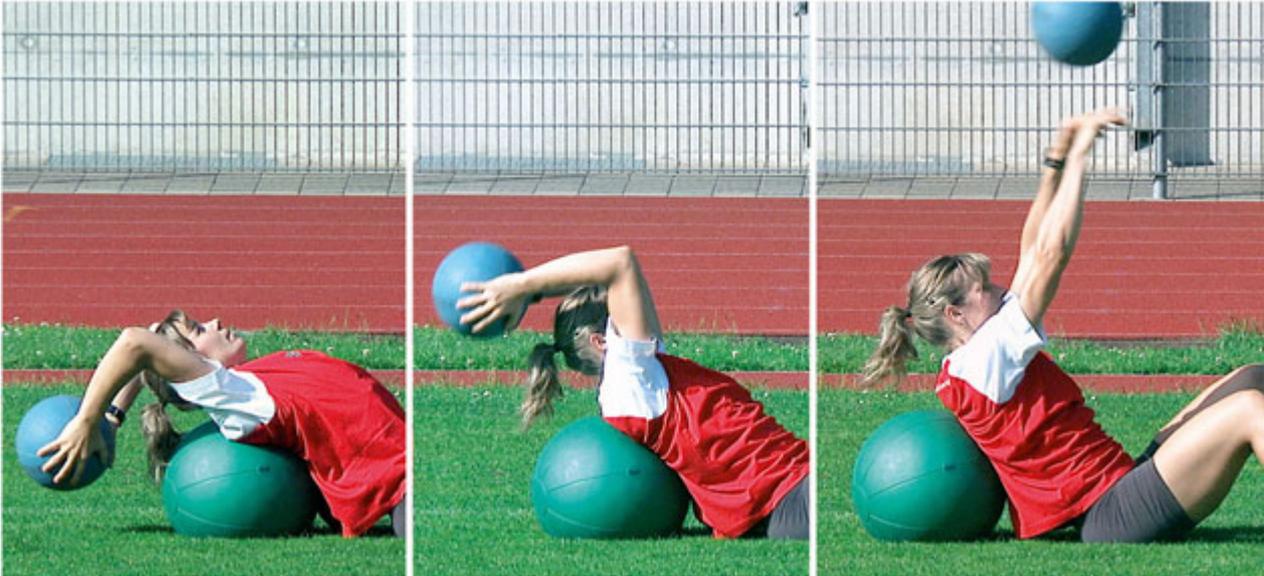


## Forza – Lanciare: Il passaggio

Con questo esercizio gli atleti rafforzano la muscolatura del busto e delle braccia. Devono riuscire a lanciare e a prendere la palla in modo reattivo da seduti.

Seduti su una palla (piccola Swissball). Prendere con entrambe le mani un pallone lanciato da un compagno. Successivamente inclinare la schiena all'indietro per prendere lo slancio e tirare di nuovo la palla al compagno (con una oppure con entrambe le mani).



### Variante

Seduti sul pavimento. Prendere la palla lanciata da un compagno, rotolare dapprima all'indietro sulla schiena, poi in avanti e infine lanciare di nuovo la palla al compagno.

**Coinvolgere tutto il corpo** – L'allenamento della forza nelle discipline dei lanci (ad es. nella pallavolo, pallamano, pallacanestro, lancio del giavellotto, ecc.) dovrebbe essere abbinato ad un programma per il rafforzamento del tronco e delle gambe. Infatti, l'efficacia di un lancio dipende anche dalla forza globale dell'atleta, i cui carichi di allenamento variano a dipendenza della disciplina sportiva praticata.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**