

Velocità – Basi: La legge della giungla

Questo esercizio permette di allenare la capacità di reazione e di accelerazione nell'azione «stop and go».

I giocatori A, B, C e D corrono a passo leggero attraverso la palestra. Ad un segnale, A cerca di acciuffare B, B insegue C, C dà la caccia a D e D cerca di prendere A. Chi riesce a prendere chi? I giocatori possono correre in tutte le direzioni. Ogni giocatore insegue qualcuno e viene a sua volta inseguito. I vincitori di ogni gruppo possono essere raggruppati per una nuova gara.

Osservazione: Prevedere degli spazi grandi in cui possono correre i gruppi (pericolo di collisioni!).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO