

Velocità – Basi: Il gioco dei quadrati

Esercizio in cui con degli sprint con la palla si allenano la capacità di reazione e la velocità di azione.

Vengono definiti due campi quadrati distanti una quindicina di metri l'uno dall'altro. Ogni giocatore riceve una palla e palleggia nel campo A. Ad un segnale, i giocatori scattano palleggiando verso il quadrato B, prestando attenzione a non lasciarsi sfuggire la palla. L'ultimo arrivato nel campo B dovrà svolgere un compito aggiuntivo (ad es. un giro della palestra a corsa).

Varianti

più difficile

Definire tre campi da gioco (A, B, C). Il docente indicherà il campo verso il quale i giocatori dovranno scattare.

più facile

Correre verso il campo B, dove vi sarà un pallone in meno rispetto al numero dei giocatori. Chi rimane senza palla, dovrà svolgere un compito aggiuntivo.

Materiale: Palloni, paletti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO