

Riscaldamento: Gioco a zone

Grazie a questo esercizio a squadre con palle o volani gli allievi si riscaldano e preparano all'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità.

Due squadre. Viene realizzato un punto quando un attaccante passa la palla ad un proprio compagno che si trova all'interno della zona difensiva della squadra avversaria. Non è permesso palleggiare. Stabilire un numero massimo di passi che possono essere compiuti con la palla in mano.

Variante

più difficile

Giocare con un volano. In questo modo i lanci sono più corti e l'intensità del gioco aumenta.

Materiale: palloni, ev. volano

Osservazione: Attività che richiedono un'elevata capacità di coordinazione (ad es. i giochi) oppure dei modelli motori estremi (lanci) o dei carichi intensi (salti) devono assolutamente essere precedute da una buona fase di riscaldamento. All'inizio di un allenamento o di una lezione di educazione fisica c'è sempre una messa in moto ludica.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO