

Riscaldamento: Il dribbling

Questo esercizio di riscaldamento mostra come alcuni giochi possano essere modificati a dipendenza della disciplina sportiva proposta agli allievi. E come si prestino sia per l'interno che per l'esterno.

Il campo di pallavolo è suddiviso in due settori (serie A e serie B). Tutti i giocatori palleggiano nella stessa metà campo, cercando di intercettare la palla dei compagni. Chi perde il possesso della palla deve ricominciare l'esercizio nell'altra metà campo (serie B). È possibile ritornare in «serie A» se si intercetta la palla dei compagni.

Materiale: Equipaggiamento da unihockey, pallacanestro, calcio, pallamano, ecc.

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