

Riscaldamento: Caccia all'uovo

Esercizio a squadre di attacco e difesa per riscaldare e preparare il corpo all'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità.

Due squadre, ognuna composta di quattro giocatori, si affrontano in uno spazio delimitato, all'interno del quale ci sono cinque cerchi. Gli attaccanti devono depositare la palla in uno dei cinque cerchi. Se un difensore posa un piede in un cerchio, gli attaccanti non possono realizzare il punto in quel cerchio. Se un difensore intercetta la palla, i ruoli vengono invertiti. Stabilire un numero massimo di passi che possono essere compiuti con la palla in mano.

Materiale: Cerchi, palloni

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