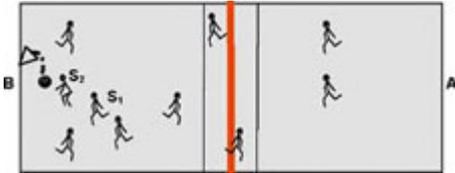


Pallapugno – Riscaldamento: Tamponamenti

Gli spostamenti senza palla condizionano l'esito del gioco. Questo esercizio, a cui prendono parte due squadre, allena questo aspetto fondamentale.



Due squadre giocano una contro l'altra. Ognuna ha a disposizione una parete della palestra come porta. È proibito correre con la palla, sono invece autorizzati i passaggi in avanti. Ci si passa la palla sino a quando un compagno riesce a tamponarla sulla parete avversaria. Chi mette a segno il maggior numero di «tamponamenti» in 10 minuti?

Variante

il tamponamento è valido solo se l'ultimo passaggio viene diretto verso la parete usando la tecnica corretta.

Fonte: Cahier pratique «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO