

Pallapugno – Difesa: Salto orizzontale

Durante questo esercizio i giocatori imparano a tuffarsi per ricevere la palla. All'inizio si consiglia di utilizzare un tappetone.



Disporre un pallone di pallapugno all'estremità di un tappetone. I bambini si danno lo slancio davanti al tappetone eseguendo poi un salto in orizzontale. Obiettivo: spingere la palla lontana dal tappetone. Successivamente la palla può pure essere lanciata in alto e colpita in volo.

Materiale: tappetone

Fonte: Insetto pratico «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO