

Preparazione mirata – Coordinazione: Giocolare in coppia con due palle

Un esercizio da svolgere in coppia con dei palloni di colori diversi che permette di migliorare le proprie abilità di giocoleria.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Passare una palla rossa facendola rotolare sul pavimento e una blu via aria.
- Passare una pallina rossa con i piedi e una blu con le mani.
- Lanciare la palla rossa verso l'alto, mentre si rilancia quella blu al compagno dopo un suo passaggio. Alla fine bisogna riprendere anche quella rossa.

Materiale: palle di colori diversi

Quale esercizio per chi?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO