

# Preparazione mirata – Riscaldamento con la palla: Palla caccia

In questo esercizio con la palla, quattro giocatori devono acchiapparne un quinto in un determinato lasso di tempo.

Quattro giocatori si trovano in un campo delimitato e cacciano un altro giocatore con una palla cercando di toccarlo con la palla (delicatamente, non lanciandogliela contro). La preda cerca di scansarsi abilmente.

Con la palla in mano si possono compiere tre passi. Il gioco può essere impostato sul tempo, oppure dopo aver toccato la preda si cambia ruolo.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variante

- **Caccia ai conigli:** due squadre una di fronte all'altra. Ognuna si suddivide in conigli e cacciatori. Su una parte del campo, i cacciatori della squadra A cacciano i conigli della squadra B, e sull'altra parte del campo avviene il contrario. Quando un coniglio è preso (tocco delicato con la palla), deve cambiare metà campo e diventa cacciatore. Quale delle due squadre riesce a eliminare per prima i conigli?

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