

Riscaldamento: Tabellone da pallacanestro

Usare il tabellone da pallacanestro per un esercizio volto a preparare il corpo all'imminente attività sportiva. È importante accrescere gradualmente l'intensità.

Due squadre in campo. Se si utilizza un pallone da pallamano si possono compiere tre passi, mentre è proibito palleggiare. Si guadagna un punto quando si riesce a passare la palla ad un compagno facendola rimbalzare sul tabellone del canestro. Regola (eventuale): se la palla cade per terra essa passa alla squadra avversaria

Variante

Pavimento-parete-palla. Si ottiene un punto quando la palla viene lanciata rasoterra contro la parete avversaria senza che i giocatori di questa squadra riescano ad acciuffarla e senza che il pallone tocchi per terra (pavimento-parete-pavimento = punto).

Materiale: Palloni da pallamano

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.

Palloni da pallacanestro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO