

Reazioni rapide

A si trova dietro a B e tiene una palla fra le mani. A lascia cadere la palla. Quando si sente il rimbalzo B si gira e prende la palla prima che tocchi nuovamente terra. Utilizzare palle che rimbalzano in modo diverso.



Passaggi con i piedi

A e B si lanciano la palla con i piedi da seduti.

Varianti: eseguire l'esercizio con palle di diverso tipo.



In equilibrio

A e B stanno in piedi, s'inginocchiano o si siedono su un pallone medicinale e si passano una palla.

Più difficile: eseguire l'esercizio su un pallone medicinale. (Da provare solo se si è in grado di eseguire l'esercizio precedente).



Allungati

A e B, in piedi schiena contro schiena, si passano un pallone con le braccia tese alternando al di sopra della testa e fra le gambe.

Variante: un pallone medicinale per i più forti, un pallone da basket per i mediamente forti e un pallone da pallavolo per i meno forti.



Prendimi

A e B si passano un pallone al di sopra di un «muro divisorio» (ad esempio un tappetone).

Più difficile:

- entrambi sono con la schiena contro la parete
- chi riceve è sdraiato per terra sulla schiena
- chi riceve è sdraiato per terra sulla pancia (al segnale «battito di mani»)



Passaggi distesi

A e B distesi sul ventre a un metro di distanza si lanciano a vicenda un pallone.

Osservazione: premere i piedi al suolo. Se i piedi sono sollevati da terra ci si ritrova in una posizione di «lordosi».



In alto e di lato

Lanciare la palla in alto, mentre il compagno ne lancia una seconda. Prima di riprendere la propria si deve riuscire a rinviare la palla al compagno.

Più difficile: gli allievi si passano i rispettivi palloni tenendoli alti, un terzo pallone viene passato da uno all'altro come descritto sopra.



Costruire un ponte

A e B sono distesi fianco a fianco sulla schiena, con le anche sollevate a formare un ponte. A fa rotolare la palla al di sotto del ponte, B la ferma. Rullata di entrambi fino alla posizione seduta a gambe distese. B fa rotolare la palla a terra oltre i propri piedi fino a passarla ad A, che la porta a sua volta oltre i propri piedi. Al termine si assume la posizione di partenza e si comincia da capo.

