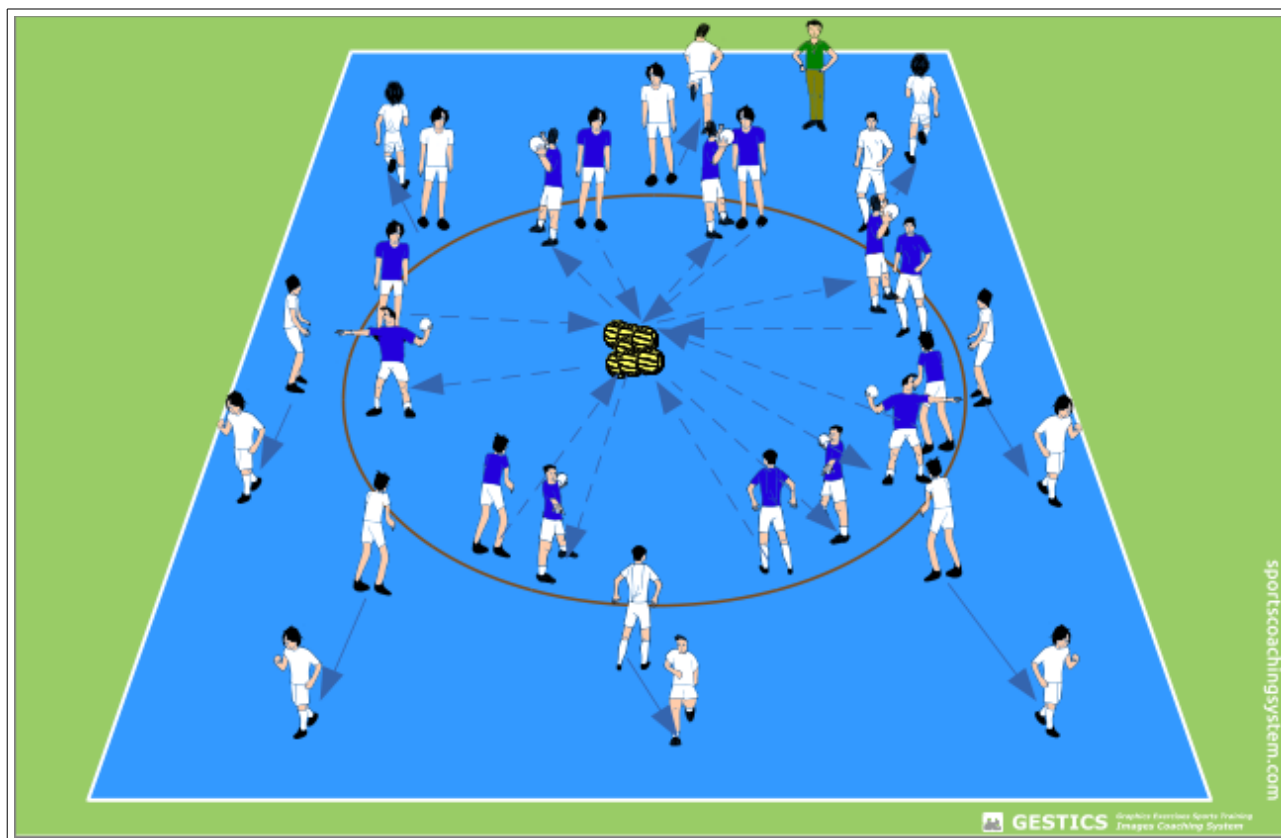


## Giochi Tradizionali: lancio all'uomo



N° 0099 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - GIOCHI TRADIZIONALI - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingssystem.com)

**DESCRIZIONE BREVE:** La descrizione di questo esercizio è ancora incompleta e da rivedere

**PARTENZA:** in cerchio

**SQUADRE:** 2 squadre

**CAMPO:** varia da m. 10x10 fino a m. 20x20, secondo il numero dei partecipanti

**DESCRIZIONE:** Due squadre si dispongono alternativamente a seconda del turno o dentro o fuori dal cerchio.

Al via del allenamento quelli dentro al cerchio, correranno a prendere i palloni al centro e successivamente li tireranno alla squadra avversaria che cerca di evitarli allontanandosi

### ***SCHEMA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 0099***

**TIPO DI GIOCO:** giochi di corsa di lancio e afferro della palla

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) attività fisico-motoria di base

**SCHEMI DINAMICI:** 1) correre

**CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di equilibrio dinamico e statico; 2) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

**CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza

**CICLO (ETÀ):** 1) primo ciclo (4 - 7 anni); 2) secondo ciclo 7 - 11 anni

**DURATA:** lunga (Oltre 15 minuti)

**GIUDIZIO:** ottimo