

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

SCHEDE TECNICHE 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