



## LANCIARE

**ETA':** 6-9 (pallina) / 10-11 (vortex)

**ATTREZZATURA:** 10 palle tennis, 5 vortex, un muro

**SPAZIO:** 30 m x 10

**DURATA:** 30' pause incluse

### **SPIEGAZIONE**

Lanciare è la capacità di saper impugnare un oggetto e lanciarlo il più lontano possibile, entro uno spazio determinato (settore) partendo da una zona detta pedana.

<b>ALLENAMENTO 1 – AFFERRARE</b>
Utilizzo individuale di una pallina da tennis: lanciare e afferrare a 2 mani. Esercizi di lancio e ripresa per aumentare la capacità oculo/manuale.
<b>ALLENAMENTO 2 – LANCIARE</b>
Azioni combinate per mobilità e forza di spalla/braccio. Lanci dal basso e da sopra capo con diverse riprese.
<b>ALLENAMENTO 3 – CALCOLO TRAIETTORIA</b>
Da 5 metri, lanci contro il muro e riprese con la stessa mano e combinati. Lanci e riprese in libertà, con traiettorie più o meno alte o lunghe.
<b>ALLENAMENTO 4 – RINCORSA</b>
Corse balzate laterali con spalla avanzante destra e sinistra. Corse incrociate avanti. Corse miste (2 balzate laterali, una balzata incrociata); cambi lati.
<b>ALLENAMENTO 5 – LANCI SEMPLICI</b>
Da fermi, impugnare la pallina/vortex con l'arto dominante e lanciare da sopra la spalla in posizione frontale. Da posizione sagittale, arto dominante per impugnare la pallina e lanciare. Idem, lanciando con passo incrociato e rotazione.
<b>ALLENAMENTO 6 – LANCI E RINCORSA</b>
Lanci da posizione frontale con 3 metri di rincorsa. Lanci da posizione sagittale con rincorsa, due passi di corsa balzata laterale. Lanci da posizione sagittale con rincorsa, poi con rotazione.